



T.C.
NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ



Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı

Yüksek Lisans Tezi

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE BİLİŞSEL AYRIŞMA VE BELİRSİZLİĞE
TAHAMMÜLSÜZLÜK DÜZEYLERİNİN SIKINTIYA DAYANMA BECERİLERİ
ÜZERİNDEKİ YORDAYICI ROLÜNÜN İNCELENMESİ**

Burak AKYILDIZ
ORCID: 0000-0001-9647-3272

Danışman
Prof. Dr. Şahin KESİCİ
ORCID: 0000-0003-3823-5385

Konya – 2024

TEŞEKKÜR

Bu tez çalıőmasının her aşamasında bana rehberlik eden ve bilgi birikimlerini benimle paylaőan danışman hocam Prof. Dr. şahin KESİCİ'ye en içten teőekkürlerimi sunarım. Tez savunmam sırasında değerli yorumları ve eleőtirileriyle çalıőmamı daha ileri taşıyan jüri üyeleri Prof. Dr. Mustafa BALOğLU ve Doç. Dr. Süleyman Barbaros YALÇIN'a őükranlarımı ifade etmek isterim.

Ayrıca, bu zorlu süreçte bana güç veren ve daima yanımda olan sevgili aileme minnettarlığımı belirtmek isterim. Her bir günümde bana destek olan ve motivasyonumu artıran ailemin her üyesine teşekkür ederim.

Özel olarak teşekkür etmek istediğim, tezimi tamamlama sürecinde bana eősiz destekler sunan çalışma arkadaőım Ayőe TEKYAMAN'a, bu çalışmanın her aşamasında yanımda olan diğer değerli dostlarıma ve tüm çalışma arkadaőlarıma da őükranlarımı sunarım. Sizlerin katkıları olmadan bu tez çalıőmasını tamamlamam mümkün olmazdı.

Her birinizin desteği, bu tez çalıőmasının başarılı bir şekilde tamamlanmasında temel bir rol oynamıőtır. Aldığım her bir öneri, gösterilen sabır ve sunulan destek, bu akademik yolculuğumun her adımında bana rehberlik etmiştir.

Burak AKYILDIZ

Haziran 2024

İÇİNDEKİLER

TEŞEKKÜR.....	ii
İÇİNDEKİLER.....	iii
TEZ ÇALIŞMASI ORJİNALLİK RAPORU	v
BİLİMSEL ETİK BEYANNAMESİ	vi
ÖZET	vii
ABSTRACT	viii
1. GİRİŞ.....	1
1.1. Problem Durumu	2
1.2. Araştırmanın Amacı	6
1.2.1. Araştırma Hipotezleri	6
1.3. Araştırmanın Önemi	7
1.4. Varsayımlar	9
1.5. Sınırlılıklar.....	9
1.6. Tanımlar	9
2. KURAMSAL ÇERÇEVE	11
2.1. Sıkıntıya Dayanma	11
2.1.1. Davranışçı Perspektiften Sıkıntıya Dayanma.....	12
2.1.2. Sıkıntıya Dayanma ve İlişkili Kavramlar.....	13
2.1.3. Diyalektik Davranış Terapisi ve Sıkıntıya Dayanma	16
2.1.4. Yapılan Araştırmalar	18
2.2. Bilişsel Ayrışma	20
2.2.1. Bilişsel Ayrışmanın Tarihçesi	22
2.2.2. Kabul Kararlılık Terapisi ve Bilişsel Ayrışma.....	23
2.2.3. Yapılan Araştırmalar	31
2.3. Belirsizliğe Tahammülsüzlük.....	33
2.3.1. Belirsizliğe Tahammülsüzlüğün Kavramsal Gelişimi.....	34
2.3.2. Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Endişe	36
2.3.3. Yapılan Araştırmalar	38
3. YÖNTEM.....	41
3.1. Araştırmanın Modeli	41
3.2. Araştırmanın Çalışma Grubu.....	41
3.3. Veri Toplama Araç ve/veya Teknikleri.....	42
3.4. Verilerin Toplanması.....	45
3.6. Verilerin Analizi.....	45
4. BULGULAR	47
4.1. Ön Analiz	47

4.1.1. Yapısal Modelin Varsayımlarının Test Edilmesi	47
4.1.2. Betimsel İstatistikler	50
4.1.3. İki Değişkenli Korelasyonlar (Bivariate Correlations)	50
4.2. Analiz	51
4.2.1. Ölçüm Modeli.....	51
4.2.2. Yapısal Model	55
4.2.3. Hipotez Testleri	56
5. TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER	59
5.1. Tartışma.....	59
5.2. Sonuç	65
5.3. Öneriler.....	66
KAYNAKLAR.....	68
EKLER.....	97
EK-1 Bilişsel Ayırışma Ölçeği Örnek Maddeler.....	97
EK-2 Sıkıntıya Dayanma Ölçeği Örnek Maddeler.....	98
EK-3 Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği Örnek Maddeler	99
EK-4 Etik Kurul Kararı	100

TEZ ÇALIŞMASI ORJİNALLİK RAPORU

Üniversite Öğrencilerinde Bilişsel Ayırışma ve Belirsizliğe Tahammülsüzlük Düzeylerinin Sıkıntıya Dayanma Becerileri Üzerindeki Yordayıcı Rolünün İncelenmesi başlıklı tez çalışmamın toplam **69** sayfalık kısmına ilişkin, 6/06/2024 tarihinde tez danışmanım tarafından **Turnitin** adlı intihal tespit programından aşağıda belirtilen filtrelemeler uygulanarak alınmış olan orijinallik raporuna göre, tezimin benzerlik oranı **%7** olarak belirlenmiştir.

Uygulanan filtrelemeler:

1. Tez çalışması orijinallik raporu sayfası hariç
2. Bilimsel etik beyannamesi sayfası hariç
3. Önsöz hariç
4. İçindekiler hariç
5. Simgeler ve kısaltmalar hariç
6. Kaynaklar hariç
7. Alıntılar dahil
8. 7 kelimedenden daha az örtüşme içeren metin kısımları hariç

Necmettin Erbakan Üniversitesi Tez Çalışması Orijinallik Raporu Uygulama Esaslarını inceledim ve tez çalışmamın, bu uygulama esaslarında belirtilen azami benzerlik oranının (%30) altında olduğunu ve intihal içermediğini; aksinin tespit edileceği muhtemel durumda doğabilecek her türlü hukuki sorumluluğu kabul ettiğimi ve yukarıda vermiş olduğum bilgilerin doğru olduğunu beyan ederim.

6/06/2024

Burak AKYILDIZ

Prof. Dr. Şahin KESİCİ

BİLİMSEL ETİK BEYANNAMESİ

Bu tezin tamamının kendi çalışmam olduğunu, planlanmasından yazımına kadar tüm aşamalarında bilimsel etiğe ve akademik kurallara özenle riayet edildiğini, tez içindeki bütün bilgilerin etik davranış ve akademik kurallar çerçevesinde elde edilerek sunulduğunu, ayrıca tez hazırlama kurallarına uygun olarak hazırlanan bu çalışmada başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel kurallara uygun olarak atıf yapıldığını ve bu kaynakların kaynaklar listesine eklendiğini beyan ederim.

6/06/2024

Burak AKYILDIZ

ÖZET

Necmettin Erbakan Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü
Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı
Yüksek Lisans Tezi

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE BİLİŞSEL AYRIŞMA VE BELİRSİZLİĞE TAHAMMÜLSÜZLÜK DÜZEYLERİNİN SIKINTIYA DAYANMA BECERİLERİ ÜZERİNDEKİ YORDAYICI ROLÜNÜN İNCELENMESİ

Burak AKYILDIZ

Hızla değişen yaşam koşulları, insanların karşı karşıya kaldıkları sıkıntı verici uyaranların sayısındaki artışı da beraberinde getirmektedir. Son yıllarda yapılan çalışmalar, belirsizlik durumlarına tahammül düzeyi ve bilişsel ayrışma gibi özgül müdahalelerin sıkıntı deneyimlerine dayanma üzerindeki etkisinin oldukça önemli olduğuna dikkat çekmektedir. Buna rağmen belirsizliğe tahammülsüzlük ve sıkıntıya dayanma düzeyinin alt faktörleri üzerinden yürütülen çalışma sayısının oldukça kısıtlı olduğu görülmektedir. Bu araştırma ileriye yönelik kaygı, engelleyici kaygı ve bilişsel ayrışma düzeyinin, tolerans, öz-yeterlik ve regülasyon üzerindeki etkilerini incelemeyi amaçlamıştır. Bu doğrultuda veri toplama aracı olarak, ileriye yönelik kaygı ve engelleyici kaygı düzeyi için Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği, bilişsel ayrışma düzeyi için Drexel Ayrışma Ölçeği, tolerans, öz-yeterlik ve regülasyon düzeyi için Sıkıntıya Dayanma Ölçeği kullanılmıştır. Çalışma kapsamında, 2022-2023 yıllarında eğitim-öğretim hayatına devam eden gönüllü 472 üniversite öğrencisine ulaşılmış, araştırmacı tarafından ölçeklere yerleştirilen dolgu maddelerinde beklenen cevabı işaretlemeyen 41 katılımcının verileri analize dahil edilmemiştir. Analiz sürecinde diğer bir katılımcı, istatistiksel testin varsayımlarını ihlal ettiği için test sürecine dahil edilmemiş, kalan 430 (erkek = 135, kadın = 295) kişinin verileri kullanılarak yapısal eşitlik modellemesi yürütülmüştür. Oluşturulan modelin dışsal değişkenlerini ileriye yönelik kaygı, engelleyici kaygı ve bilişsel ayrışma; içsel değişkenlerini tolerans, regülasyon ve öz-yeterlik oluşturmaktadır. Elde edilen verilerin kurulan modelle kabul edilebilir uyum gösterdiği görülmüştür [$\chi^2(507) = 965.87$, $p < .001$, $\chi^2 / df = 1.90$, SRMR = .05, RMSEA = .04; GFI = 0.88; CFI = .90; TLI = .90]. Ulaşılan sonuçlar, belirsizliğe tahammülsüzlük ölçeğinin alt boyutlarından olan ileriye yönelik kaygının, öz-yeterlik, regülasyon ve tolerans düzeyi ile negatif yönde anlamlı düzeyde ilişkili olduğunu ancak diğer bir alt boyut olan engelleyici kaygının, öz-yeterlik, regülasyon ve tolerans ile olan ilişkisinin anlamlı olmadığını göstermiştir. Bilişsel ayrışma düzeyinin ise, öz-yeterlik ve tolerans ile pozitif yönde anlamlı düzeyde ilişkili olduğu, öte yandan regülasyon ile arasındaki ilişkinin anlamlı düzeyde olmadığı gözlenmektedir. Farklı yöntem ve çalışma gruplarıyla yürütülecek ileri araştırmalar, değişkenler arası ilişkilerin netleştirilmesi açısından faydalı bilgiler sunacaktır.

Anahtar Kelimeler: Bilişsel ayrışma, İleriye yönelik kaygı, Engelleyici kaygı, Tolerans, Öz-yeterlik, Regülasyon

ABSTRACT

Necmettin Erbakan University, Graduate School of Educational Sciences
Department of Educational Sciences
Guidance and Psychological Counseling Program
Master Thesis

INVESTIGATION OF THE PREDICTIVE ROLE OF COGNITIVE DEFUSION AND INTOLERANCE OF UNCERTAINTY LEVELS ON THE SKILLS OF DISTRESS TOLERANCE IN UNIVERSITY STUDENTS

Burak AKYILDIZ

Rapidly changing living conditions bring along an increase in the number of distressing stimuli that people face. Recent studies have drawn attention to the importance of specific interventions such as tolerance to uncertainty and cognitive defusion on tolerance of distress experiences. However, it is seen that the number of studies conducted on the sub-factors of intolerance of uncertainty and distress tolerance level is quite limited. This study aimed to examine the effects of prospective anxiety, inhibitory anxiety, and cognitive defusion on tolerance, self-efficacy, and regulation. In this direction, the Intolerance of Uncertainty Scale was used as a data collection tool for prospective anxiety and inhibitory anxiety levels, the Drexel Defusion Scale for cognitive defusion level, and the Distress Tolerance Scale for tolerance, self-efficacy, and regulation level. Within the scope of the study, 472 university students who volunteered to continue their education in 2022-2023 were reached, and the data of 41 participants who did not mark the expected answer in the filler items placed on the scales by the researcher were not included in the analysis. In the analysis process, another participant was not included in the test process because he violated the statistical test assumptions. Structural equation modeling was carried out using the data of the remaining 430 (male = 135, female = 295) participants. The exogenous variables of the model were prospective anxiety, inhibitory anxiety, and cognitive defusion; the endogenous variables were tolerance, regulation, and self-efficacy. It was seen that the obtained data showed acceptable fit with the established model [$\chi^2(507) = 965.87$, $p < .001$, $\chi^2 / df = 1.90$, SRMR = .05, RMSEA = .04; GFI = 0.88; CFI = .90; TLI = .90]. The results showed that prospective anxiety, which is one of the sub-dimensions of the intolerance of uncertainty scale, is negatively and significantly related to self-efficacy, regulation and tolerance levels. However, the relationship between inhibitory anxiety, which is another sub-dimension, with self-efficacy, regulation, and tolerance is not significant. On the other hand, cognitive defusion level was significantly positively related to self-efficacy and tolerance, but the relationship with regulation was not significant. Further research with different methods and study groups will provide helpful information clarifying the relationships between variables.

Keywords: Cognitive defusion, Prospective anxiety, Inhibitory anxiety, Tolerance, Self-efficacy, Regulation

BÖLÜM 1

1. GİRİŞ

Bilişsel ayrışma ve belirsizliğe tahammülsüzlük, psikolojik refah ve gündelik işlevsellik kapasitesi üzerinde önemli derecede etkisi olan iki kritik kavram olarak karşımıza çıkmaktadır (Hayes vd., 1999; Carleton vd., 2007). Belirsizliğe tahammülsüzlük, bir kişinin olumsuz bir olayın meydana gelme ihtimalini kabul edilemez olarak değerlendirme konusundaki aşırı eğilimidir (Dugas vd., 2004). Süregiden yaşam olaylarının belirsizlik içeren durumlarla çevrilmiş olduğu göz önüne alındığında, belirsizliğe tahammül seviyesi düşük olan kişiler, pek çok kabul edilemez ve rahatsız edici olarak algıladıkları durumla karşı karşıya kalmaktadır. Böylece bu insanların günlük hayatta maruz kaldığı belirsizlik içeren yaşantılar, deneyimledikleri psikolojik sıkıntı seviyelerini olumsuz yönde etkileyebilmekte ve günlük işlevselliklerinde bozulmalara yol açabilmektedir. Öte yandan bilişsel ayrışma, kişinin düşünce ve inançlarla arasına mesafe koymasına anlamına gelmektedir (Hayes vd., 1999). Bilişsel ayrışma becerisi aracılığıyla, psikolojik refahı olumsuz yönde etkileyen veya psikolojik sıkıntıya sebep olan düşünce ve inançlar gibi içsel deneyimlerin yükünün azaltılması hedeflenmektedir.

Psikolojik sıkıntı; insanların bilişsel, duygusal ya da davranışsal olarak deneyimlediği rahatsızlıklarla ilişkilendirilen, kişinin günlük yaşamındaki iyi oluş halini olumsuz yönde etkileyen bir fenomendir (Simons ve Gaher, 2005). Genellikle rahatsızlık verici yaşam olayları, sosyal çevre ve akademik stres gibi faktörlerden kaynaklanmasına ek olarak kaygı ve stres gibi zorlayıcı olarak yorumlanan içsel deneyimlerle bağdaştırılmaktadır (Halliburton vd., 2021; Hayes vd., 2006). Psikolojik sıkıntının genel iyi oluş hali ve gündelik işlevsellik üzerindeki olumsuz etkisi göz önüne alındığında, sıkıntıyla başa çıkmaya yönelik becerilerin geliştirilmesi ve uygulanması önem arz etmektedir (Linehan, 1993).

Sıkıntıya dayanma becerisi, insanlar tarafından rahatsız edici olarak yorumlanan durumlara katlanabilme yeteneğini ifade etmektedir (Simons ve Gaher, 2005). Bu yetenek, kişinin karşılaştığı fiziksel zorluklara dayanma gayretine atıfta bulunabileceği gibi duygusal rahatsızlıklara karşı ortaya çıkan psikolojik esneklik kapasitesi ile de doğrudan ilişkilidir (Hayes vd., 2006). Sıkıntıya dayanma, özellikle kaygı ve stres durumları ile bağlantılı olduğu varsayılmasına rağmen genel olarak zorlayıcı içsel deneyimlerle baş etme becerisinin temelini oluşturmaktadır. Günümüzde, maruz kalınan belirsiz durumların artışının doğal bir sonucu

olarak ortaya çıkan rahatsızlık verici sıkıntı deneyimleri, belirsizliğe tahammülsüzlük ve bilişsel ayrışmanın sıkıntıya dayanma yeteneği üzerindeki önemli etkisine dikkat çekmektedir.

1.1. Problem Durumu

Dünya ve ona eşlik eden yaşam koşullarının hızlı değişimi, insanların yüzleştikleri sıkıntı verici problemleri hayatın hemen hemen her alanında ortaya çıkan bir olgu haline getirmiştir. Neredeyse her insanın deneyimlediği sosyal çevre ile ilişkiler, akademik yaşam, duygusal dünya, mesleki çevre, ekonomik durum veya sağlıkla ilgili problemler (fiziksel sağlık, ruhsal sağlık) sıkıntıya yol açan kaynaklar olabilmektedir. Aynı zamanda, insanların çeşitli bağlamlarda maruz kaldıkları sıkıntı verici uyaranların bu çok boyutlu doğası, farklı yaşam dönemlerinde farklı sıkıntı kaynaklarıyla karşılaştıklarını vurgulamaktadır.

Çoğu insan için rahatsızlık verici olarak yorumlanan sıkıntı deneyimleri, eğitim hayatındaki öğrencilere de varlığını hissettirmektedir. İlkokul çağındaki çocukların karşı karşıya kaldıkları sıkıntı verici uyaranlar, ülkeden ülkeye ya da kültürden kültüre değişiklik göstermesine rağmen (Kovess-Masfety vd., 2016) genellikle, ebeveynlerle ilişkili olan problemler (Mordeno vd., 2022), gelişimsel bozukluklar ve sağlık problemleri (Bakare vd., 2008; Su, 2021), sosyoekonomik durum kaynaklı sorunlar (Vrantsidis vd., 2020), akran ilişkileri (Yamada vd., 2014) ve okul iklimine ilişkin problemler (Shields vd., 2009) olarak karşımıza çıkmaktadır. Ergenler ise, ilkokul çağı çocukluk dönemiyle benzer sıkıntı kaynaklarına maruz kalmalarına ek olarak; romantik ilişkiler (Jouriles vd., 2009), teknolojik cihazlar (Li vd., 2021), risk içeren ortamlar (Atorkey ve Owiredua, 2021; Elkington vd., 2010) ve flört şiddeti (Herrero vd., 2006) gibi farklı bağlamlarda da sıkıntı deneyimleyebilmektedir. Son olarak üniversite çağındaki öğrencilerin, genç yetişkinliğin getirileriyle de uygun biçimde, gelişim dönemine paralel sıkıntı verici uyaranlara maruz kaldıkları gözlenebilmektedir.

Yetişkinliğe geçiş süreci, üniversite öğrencileri arasında psikolojik sıkıntının ortaya çıkmasına sebep olan çeşitli stres bağlamlarıyla karakterize olan kritik bir dönemdir. Üniversite öğrencilerinin akademik yaşantılarının bir yan ürünü olarak ortaya çıkan akademik performans, sınav sıklığı, akademik baskı ve iş yükü (Halliburton vd., 2021; Madian vd., 2019; Okoye, 2022) gibi stres kaynakları, öğrencilerin psikolojik sıkıntıya maruz kalmalarına sebep olmaktadır. Eğitim-öğretim sürecinin meydana getirdiği akademik stres haricinde üniversite kültürüne uyum sağlama konusundaki zorluklar, finansal kaygılar, aile ilişkileri, sağlık, ölüm, yalnızlık, kişiler arası ilişkiler, gelecekle ilgili endişeler ve belirsizlikler (Achdut, 2023; Arnett, 1998; El-Gilany vd., 2008; Halliburton vd., 2021; King vd., 2009; Mason, 2017; Okoye, 2022;

Rani vd., 2022; Ulukan, 2021) de psikolojik sıkıntıyı meydana getiren stres kaynakları olarak ortaya çıkabilmektedir. Mevcut akademik ve çevresel ortamın, öğrenciler üzerinde oluşturduğu baskının belirsizliğe ilişkin stresi önemli bir sıkıntı kaynağı haline getirmesi (Yang vd., 2017), belirsizliğe tahammül etmenin sıkıntıya dayanma becerisiyle olan ilişkisindeki öneme işaret etmektedir.

Üniversite öğrencilerinin akademik ve bireysel yaşamlarının çeşitli alanlarında karşı karşıya kaldıkları belirsizlik durumları, psikolojik refahı etkileyen önemli bir faktördür. Belirsizlik kavramını Kagan (1972) bilişsel yapılar ile deneyimler ya da davranışlar arasındaki uyumsuzluk, Hilton (1988) geleceği önceden görememek, kontrolden çıkma hissi ve kendini güvende hissetmeme, Sarıçam ve diğerleri (2014) ise gelecekteki beklentilerin ya da geleceğin kendisinin net olmaması olarak tanımlamaktadır. Belirsiz durumları arzu edilir olarak algılamak *belirsizliğe tahammül* olarak tanımlanırken, bu durumları tehdit kaynağı olarak algılama ya da yorumlama eğilimi *belirsizliğe tahammülsüzlük* olarak ifade edilmektedir (Budner, 1962). Belirsizliğe tahammülsüzlük, gelecek olayların değerlendirilmesine ilişkin kaygıyı ifade eden *ileriye yönelik kaygı* (Mitchell vd., 2022) ve belirsizlik karşısında pasiflikle karakterize olan *engelleyci kaygı* (Turner vd., 2014) bileşenleriyle kavramsallaştırılmaktadır.

Üniversite öğrencilerinin hayatında, özellikle gelecek beklentileri veya hızla değişen akademik ve finansal koşullarla ilişkili olan belirsizlik (Ulukan, 2021), stres ve endişe kaynağı olarak psikolojik sıkıntıya yol açabilmektedir. Dahası, yeni bir belirsizlik katmanı olarak meydana gelen COVID-19 salgını, üniversite eğitimi sürecinde belirsizlik içeren uyarılarla başa çıkmada uyum sağlama becerisinin önemine dikkat çekmiş (McCormack vd., 2021) ve öğrenciler arasında belirsizliği ele almaya yönelik çeşitli yaklaşımların araştırılmasına hız kazandırmıştır. Örneğin, öğrencilerin belirsizliğe tahammül seviyelerinde artış sağlamak amacıyla duygu düzenleme ve dayanıklılığa odaklanan programlar gibi müdahaleler üzerinde durulmuş ve bu müdahalelerin belirsizliğe tahammülsüzlüğü azaltmada olumlu etkileri olduğu görülmüştür (Charbonnier vd., 2023; Lee, 2019; Oral ve Karakurt, 2022). Duygu düzenleme ve dayanıklılık üzerine yapılan çalışmalara ek olarak öz-şefkat gibi faktörlerin öğrencilerin belirsizliğe tahammülsüzlük seviyeleri ile ilişkileri incelenmiş (Başçı ve Hamamcı, 2022; Deniz, 2021), farkındalık programları içeren müdahalelerin, farkındalık ve öz şefkatin geliştirilmesi aracılığıyla öğrencilerin belirsizliğe tahammül etme seviyelerinde artışa neden olduğu gösterilmiştir (Pickard vd., 2024).

İnsanların psikolojik refahını desteklemek amacıyla, geleneksel bilişsel-davranışçı terapilerin uygulama alanlarına farkındalık ve kabul gibi müdahalelerin eklenmesi, bilişsel-davranışçı yaklaşımların üçüncü dalgasının ortaya çıkmasına sebep olmuştur. Bu üçüncü dalga yaklaşımlardan Diyalektik Davranış Terapisi (Linehan, 1993), insanların maruz kaldıkları psikolojik sıkıntıya dayanma becerilerini desteklemek için temel grup eğitimi sürecine sıkıntıya dayanma becerisini dahil ederek, kişilerin dayanılmaz olarak yorumladıkları sıkıntı deneyimleriyle baş etmelerine yardımcı olmayı hedeflemektedir. Bir diğer üçüncü dalga yaklaşım olan Kabul ve Kararlılık Terapisi (Hayes vd., 1999) ise psikolojik sıkıntının ortaya çıkardığı duygu ve düşüncelerden kaçınma anlamına gelen yaşantısal kaçınmayı ele alarak, düşünce ve inançlarla kişinin arasına mesafe koymasına destek olan bilişsel ayrışma süreci üzerinde durmaktadır. Bilişsel ayrışmanın da temel altı bileşeninden biri olduğu, Kabul ve Kararlılık Terapisi sürecinde genel olarak geliştirilmesi amaçlanan psikolojik esneklik, psikolojik sıkıntının azaltılmasında önemli bir rol oynamaktadır (Dawson ve Golijani-Moghaddam, 2020).

Sıkıntıya dayanma düzeyi düşük kişiler (Simons ve Gaher, 2005); sıkıntıyı dayanılmaz olarak yorumlayarak sıkıntının tolerans edilmesiyle ilgili sorun yaşamaktadır. Tolerans düzeyindeki bu yetersizlik, kişinin kendi öz-yeterliği hakkında negatif yorumlamalar yapmasına neden olur ve nihayetinde, hızlı araçlar kullanarak sıkıntıdan kurtulmaya yönelik regülasyon çabası içine girmesine yol açar. Sıkıntıya dayanma düzeyi düşük kişilere yönelik ruh sağlığı çalışmalarında yaklaşımlar ağırlıklı olarak sıkıntıya sebep olan olayları değiştirmeye odaklanmış, sıkıntıyı kabul etmek, anlamlandırmak ve dayanmak bakış açısına pek dikkat edilmemiştir (Linehan, 2015). Diyalektik Davranışçı Terapi, acıya ustaca nasıl katlanılacağına önemine vurgu yapmaktadır. Acı ve sıkıntı hayatın önlenemez veya ortadan kaldırılamaz bir parçasıdır ve bu değişmez gerçeği kabullenmemek, acı ve ıstırabın artmasıyla sonuçlanmaktadır (Linehan, 1993). Diyalektik Davranışçı Terapi yaklaşımında sıkıntıya dayanma yeteneğini geliştirmek amacıyla *krizde hayatta kalma becerileri*, *gerçeği kabul etme becerileri* ve *krizin bağımlılık olduğu durumlara yönelik beceriler* öğretilmektedir. Bu beceriler içerisinde *STOP becerisi*, *TIP becerisi*, *kendini yatıştırma*, *yarım gülümseme* ve *istekli eller* gibi setler bulunmaktadır. DDT beceri eğitiminde amaç, krizlere tahammül etme, hayatta kalma ve kabul etme ile ilgilidir (Linehan, 2015).

Kabul ve Kararlılık Terapisinde, bilinçli bir insan olarak şimdiki anla tam bir bağlantı kurma ve bunu yaparken değerli amaçlara hizmet eden eylemlerde ısrar etme yeteneği anlamına

gelen *psikolojik esneklik* kavramının altı temel süreci vardır: Kabul (acceptance), ayrışma (defusion), bağlamsal benlik (self-as-context), şimdiki anla temas (contact with the present moment), değerler (values) ve kararlı eylemler (committed action) (Hayes ve Strosahl, 2004). Kabul; kişinin deneyimlerine yer açması ve tam bir merak tavrıyla ilgilenmesi, ayrışma ise bireyin istenmeyen deneyimleri yargılamadan devam eden zihinsel aktivite olarak görmesi olarak tanımlanır (Hayes vd., 2012). Bağlamsal benlik; bireylerin herhangi bir zamanda düşündüğü, hissettiği ve duyumsadıklarının ayırında olan taraftır. Bir diğer terapötik süreç olan şimdiki anla temas ise şu anda meydana gelen yaşantıya esnek bir şekilde dikkat vermeyi ifade eder. Son olarak değerler; “fiziksel ve psikolojik eylemlerin arzu edilen kişisel niteliklerini” işaret ederken, kararlı eylemler ise değerler kılavuzluğundaki etkili eylemleri ifade etmektedir (Harris, 2019).

Kabul ve bilişsel ayrışma, düşünce ve hislere karşı mesafeli olarak, onları oldukları gibi görmek, onlara yer açmak ve gelip gitmelerine izin vermek anlamına gelmektedir (Harris, 2019). Kabul ve Kararlılık Terapisi, kabul becerisi aracılığıyla istenmeyen içsel yaşantılardan kaçınma arzusu anlamına gelen yaşantısal kaçınma (experiential avoidance) kavramına bir alternatif geliştirmeyi amaçlarken, bilişsel ayrışma yoluyla kişinin düşünce ve hislerle etkileşim kurma biçimini değiştirmeye odaklanır (Hayes vd., 2006). Bilişsel ayrışma, insanların acı verici olarak değerlendirdikleri psikolojik içeriklerle “birleşme” halinden “ayrışma” haline geçmesine ve esnek bir bakış açısı kazanmasına olanak sağlar (Healy vd., 2008).

Sıkıntı deneyimlerinden kaçınma anlamıyla sıkıntıya tahammülsüzlük, regülasyon çabası aracılığıyla, istenmeyen yaşantılardan kaçınma arzusu ve bu arzuyu gerçekleştirmek için ortaya koyulan gayret anlamına gelen *yaşantısal kaçınmadan (experiential avoidance)* kaynaklanabilir. Yargılar ve kurallarla aşırı bilişsel birleşme hali yaşantısal kaçınmaya sebep olabilmektedir. Yaşantısal kaçınma düzeyinin artmasının, sıkıntıdan kaçma davranışını beraberinde getirerek, sıkıntıya dayanma becerisini olumsuz yönde etkileyeceği düşünülmektedir. Bilişsel birleşmeye alternatif olan bilişsel ayrışma ve kabul aracılığıyla sağlanan yüksek farkındalık seviyeleri, içsel yaşantıların daha az tehdit edici algılanmasına yol açabilir ve böylelikle, sıkıntıya dayanma becerilerinde artışa neden olabileceği öngörülmektedir.

İnsanların maruz kaldıkları belirsiz durumlar çerçevesinde, üniversite öğrencilerinin karşılaştıkları çeşitli yaşam alanları, belirsiz uyaranlarla karşılaşma ihtimalini artırmaktadır. Öğrencilerin bu karşılaşmalar esnasında deneyimlediği ileriye yönelik ve engelleyici kaygı

düzeyi, problem çözme becerisinden yaşam doyumuna uzanan farklı alanlarda bazı olumlu ya da olumsuz etkiler bırakabilmektedir. Bu etkilerden birisi de sıkıntıya dayanma becerisi olarak görülebilmektedir. Bu araştırmayla, bilişsel ayrışma ve belirsizliğe tahammülsüzlüğün alt faktörlerinin, sıkıntıya dayanmanın boyutlarına etki edip etmediği konusunda geniş bir çerçevede bilgi edinilmesi sağlanacaktır. Araştırmanın problem cümlesini “Üniversite öğrencilerinin ileriye yönelik kaygı, engelleyici kaygı ve bilişsel ayrışma düzeyinin, tolerans, öz-yeterlik ve regülasyon üzerinde anlamlı bir etkisi var mıdır?” oluşturmuştur.

1.2. Araştırmanın Amacı

Üniversite öğrencilerinin ileriye yönelik kaygı, engelleyici kaygı ve bilişsel ayrışma düzeyinin tolerans, özyeterlik ve regülasyon üzerindeki etkisinin incelenmesi araştırmanın amacını oluşturmaktadır.

1.2.1. Araştırma Hipotezleri

1. H₁: Üniversite öğrencilerinin bilişsel ayrışma düzeyi, tolerans düzeyini anlamlı şekilde etkilemektedir.
2. H₂: Üniversite öğrencilerinin bilişsel ayrışma düzeyi, öz-yeterlik düzeyini anlamlı şekilde etkilemektedir.
3. H₃: Üniversite öğrencilerinin bilişsel ayrışma düzeyi, regülasyon düzeyini anlamlı şekilde etkilemektedir.
4. H₄: Üniversite öğrencilerinin ileriye yönelik kaygı düzeyi, tolerans düzeyini anlamlı şekilde etkilemektedir.
5. H₅: Üniversite öğrencilerinin ileriye yönelik kaygı düzeyi, öz-yeterlik düzeyini anlamlı şekilde etkilemektedir.
6. H₆: Üniversite öğrencilerinin ileriye yönelik kaygı düzeyi, regülasyon düzeyini anlamlı şekilde etkilemektedir.
7. H₇: Üniversite öğrencilerinin engelleyici kaygı düzeyi, tolerans düzeyini anlamlı şekilde etkilemektedir.
8. H₈: Üniversite öğrencilerinin engelleyici kaygı düzeyi, öz-yeterlik düzeyini anlamlı şekilde etkilemektedir.
9. H₉: Üniversite öğrencilerinin engelleyici kaygı düzeyi, regülasyon düzeyini anlamlı şekilde etkilemektedir.

1.3. Araştırmanın Önemi

Üniversite yıllarında genç yetişkinler, akademik ve mesleki amaçlarına ulaşmalarını sağlayan bir yolculuk içerisinde bulunmalarına ek olarak kendi kimliklerini keşfetmeye ve sosyal çevreleri ile ilişki kurmaya yönelik adımlar attıkları bir dönem içerisinde. Bu dönemde öğrenciler, her insanın maruz kaldığı pandemiler, ekonomik iniş-çıkışlar ve iklime ilişkin değişikliklerin yanı sıra üniversite hayatına özgü; akademik baskı, kariyer kararları, kişisel gelişim ve sosyal ilişkiler gibi birçok belirsizlikle yüzleşebilmektedir. Bu tür belirsizlikler, üniversite hayatının zorlayıcı bir dönem olmasına yol açarak, öğrencilerin psikolojik sıkıntı deneyimleme kapasiteleri üzerinde önemli bir baskı oluşturabilir. Öte yandan, düşünce ve inançlara mesafeli bir tavır alma anlamına gelen bilişsel ayrışma, genç yetişkinlerin sıkıntı verici bilişsel içerikle başa çıkmalarında yardımcı bir kaynak olarak işlev gösterebilmektedir.

Kaçınılmaz zorluklar, belirsizlikler ve duygusal sıkıntılarla karşı karşıya gelen üniversite öğrencileri, sık sık kendi düşünce ve inançlarının esiri olabilmektedir. Kendileri, akademik gelecekleri ya da sosyal çevreleri hakkında sahip oldukları düşünce ve inançlarla birleşme/kaynaşma düzeyleri, halihazırda sıkıntı verici olan uyarıların baskısının artmasına yol açabilir. Öznel olayların içeriğiyle kaynaşmayı ifade eden bilişsel birleşme (Greco vd., 2008; Hayes vd., 2006), çeşitli fizyolojik ve psikolojik sağlık problemlerinde kaçınma, psikolojik katılık ve sıkıntı gibi olumsuz sonuçlarla ilişkilendirilmiştir (Fergus ve Bardeen, 2016; Gillanders vd., 2014; Hayes vd., 2006; McKinley vd., 2021). Bilişsel ayrışma teknikleri aracılığıyla, düşünce ve inançlarla kişinin arasına mesafe koyarak bilişsel yükün azaltılmasının sağlanması hedeflenmektedir (Harris, 2019, 2021; Hayes vd., 1999; Masuda vd., 2010). Bilişsel ayrışma yeteneğinin geliştirilmesiyle birlikte öğrencilerin, sıkıntı kaynağı olarak yorumladıkları uyarana, sahip oldukları düşüncelerin perspektifinden bakmaları engellenerek sıkıntıya dayanma becerilerinde artış sağlanabilir.

Üniversite öğrencilerinin karşı karşıya oldukları belirsiz ya da sıkıntı verici deneyimlere verdikleri içsel tepkiler, gündelik yaşantıları üzerinde negatif etkiler bırakabilmektedir. Örneğin öğrenciler, yaşamlarının yoğun belirsizlik içeren bu döneminde ilerlerken ya da geleceğe yönelik kararlar alırken, karşılaştıkları belirsiz veya sıkıntı verici durumlara verdikleri bilişsel/duygusal tepkilerle, sosyal ilişkilerinin, psikolojik iyi oluş hallerinin veya akademik performanslarının istemedikleri yönde etkilenmesine sebep olabilirler. Belirsiz olaylara ve bu olayların sonuçlarına ilişkin olumsuz bir yönelimi ifade eden belirsizliğe tahammülsüzlük,

bireylerin öngörülemeyen durumlara bilişsel, davranışsal ve duygusal seviyede negatif tepkiler vermesine sebep olur (Cornacchio vd., 2017). Bu nedenle belirsizliğe tahammül seviyesi düşük olan bireyler, yaşadıkları geleceğe yönelik kaygı ve engelleyici kaygı sebebiyle, belirsizlik içeren olaylarla baş etmekte zorlanabilir ve bu durum, deneyimledikleri sıkıntı seviyesinin artmasına yol açabilir. Dahası belirsizliğe tahammülsüzlük, belirsiz olaylarla ilişkili davranışsal ve bilişsel kaçınma tepkileriyle bağlantılıdır (Raudales vd., 2020) ve bu kaçınma tepkileri, deneyimlenen sıkıntı seviyelerini daha da artırabilir. Sıkıntıya dayanma ve belirsizliğe tahammülsüzlük arasındaki ilişkiyi, COVID-19 pandemisi de dahil olmak üzere çeşitli bağlamlarda inceleyen çalışmalar (Blanuša vd., 2021; Dişkaya, 2020; Laposa vd., 2015; Reizer vd., 2021), belirsizliğe tahammülsüzlüğün sıkıntı seviyeleri ile ilişkili olduğunu, dahası sıkıntı düzeyinde artışı teşvik ettiğini tespit ederken, sıkıntıya dayanma becerisinin yüksek olmasının, belirsizlik deneyiminin psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisini hafifleten bir faktör olduğunu göstermiştir. Bu sebeple, günümüz dünyasının gittikçe büyüyen belirsiz ve zorlayıcı yapısı göz önüne alındığında, belirsizlik veya sıkıntı kaynaklarının hedeflenmesinden ziyade insanların tahammül becerilerine odaklanılması önem kazanmaktadır. Dolayısıyla öğrencilerin ileriye yönelik kaygı, engelleyici kaygı ve bilişsel ayrışma düzeylerinin, sıkıntı verici deneyimlere dayanmayı oluşturan tolerans, öz-yeterlik ve regülasyon üzerindeki etkisi, zorlayıcı yaşam olaylarıyla baş edebilme yeterliklerini anlamak açısından önem taşımaktadır.

Bilişsel ayrışma, ileriye yönelik kaygı ve engelleyici kaygı düzeyinin, tolerans, öz-yeterlik ve regülasyon üzerindeki etkisini incelemek, üniversite öğrencilerinin belirsiz ve sıkıntı verici durumlarda deneyimledikleri duygusal ve bilişsel süreçleri yönetim şekillerini anlamak açısından oldukça önemlidir. Bilişsel ayrışma becerileri aracılığıyla, öğrencilerin işlevsel olmayan düşünceleri ile aralarına mesafe koymaları sağlanarak, sıkıntıya dayanma düzeyleri geliştirilebilir ve sıkıntının iyi oluş üzerindeki etkisine müdahale edilebilir. Buna karşılık, ileriye yönelik kaygı ve engelleyici kaygı seviyelerinin yüksek olması, genç yetişkinlerin belirsizlik içeren durumlara olumsuz tepkiler vermelerine sebep olarak sıkıntıya dayanma becerisinin önüne bir engel oluşturabilir. Bilişsel ayrışma ve belirsizliğe tahammül seviyesi düşük olan öğrenciler, belirsiz yaşam olaylarıyla baş etmeyi zor bulabilir ve bu durum, deneyimledikleri sıkıntı seviyelerini daha da kötü hale getirerek kaçınmaya yol açan davranışlara sebep olabilir. Bu sebeple, bilişsel ayrışma, ileriye yönelik kaygı ve engelleyici kaygı düzeyinin, tolerans, öz-yeterlik ve regülasyon ile nasıl bir ilişkisi olduğunu anlamak, öğrencilerin duygusal, davranışsal ve bilişsel durumlarla etkili bir şekilde baş etme becerilerini artırmaya ilişkin müdahaleler ve prosedürler geliştirmek amacıyla önemli veriler sunabilir.

Mevcut alan yazın incelendiğinde, bu üç kavramın alt boyutlarının birlikte çalışıldığı herhangi bir araştırmaya rastlanmamıştır. Bu çalışma, öğrencilerin kaçınılmaz belirsizliklerle çevrili olan üniversite döneminde, sıkıntıya dayanma becerilerinde artış sağlamak amacıyla gereken psikolojik esnekliği ve dayanıklılığı ortaya çıkarmak açısından önemli bir kaynağı temsil ettiği düşünülmektedir. Araştırmanın sonuçları, üniversite öğrencilerinin akademik ve bireysel yaşamlarında deneyimledikleri sıkıntılarla baş etmelerinde destek sağlayacak bilgiler sunarak, öğrencilerin refahını ve psikolojik iyi oluşunu artırmaya yönelik stratejiler ve müdahaleler geliştirilmesine değerli katkılar sağlayacaktır.

1.4. Varsayımlar

Araştırma kapsamında, Drexel Ayrışma Ölçeği, Sıkıntıya Dayanma Ölçeği ve Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği aracılığıyla toplanan verilerin gerçeği yansıttığı varsayılmıştır.

1.5. Sınırlılıklar

Araştırma 2022-2023 eğitim öğretim yılı, Türkiye’de üniversite eğitimi gören öğrencilerle, araştırma verileri ise Drexel Ayrışma Ölçeği, Sıkıntıya Dayanma Ölçeği ve Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği kullanılarak elde edilen bilgiler ile sınırlıdır.

1.6. Tanımlar

Bilişsel Ayrışma: Bilişlerin (düşünce, his vb.) içeriğinin veya gerçek anlamının daha da ötesine geçip, düşünme sürecinin farkındalığını artırarak, bilişlerin otomatik, duygusal ve davranışsal süreçlerini azaltmayı ifade etmektedir (Blackledge, 2018).

Sıkıntıya Dayanma: Rahatsız edici olumsuz psikolojik durumlara katlanabilme kapasitesini ifade etmektedir (Simons ve Gaher, 2005).

Tolerans: Deneyimlenen sıkıntının dayanılmaz olarak yorumlanması eğilimini ifade etmektedir (Simons ve Gaher, 2005).

Özyeterlik: Kişinin, sıkıntıya ilişkin baş etme becerilerine yönelik olumsuz değerlendirmeler yapmasını ifade etmektedir (Simons ve Gaher, 2005).

Regülasyon: Sıkıntıyı azaltmaya yönelik gösterilen regülasyon (düzenleme) çabalarını ifade etmektedir (Sargın vd., 2012).

Belirsizliğe Tahammülsüzlük: Kişinin, meydana gelme olasılığı ne kadar düşük olursa olsun, olumsuz bir olayın olma ihtimalini kabul edilemez bulma eğilimi, belirsizliği kabul edilemez olarak görme yatkınlığıdır (Buhr ve Dugas, 2002; Dugas vd., 2001).

İleriye Yönelik Kaygı: Gelecekteki belirsizliklerin değerlendirilmesine ilişkin kaygıyı ifade etmektedir (Mitchell vd., 2022).

Engelleyici Kaygı: Belirsiz bir durumla karşılaşıldığı zaman eylemde bulunma veya karar verme açısından isteksiz olma halini ifade etmektedir (Carleton vd., 2007).



BÖLÜM 2

2. KURAMSAL ÇERÇEVE

Araştırma problemi kapsamında yapılan literatür taraması sonucunda, bilişsel ayrışma, belirsizliğe tahammülsüzlük ve sıkıntıya dayanma becerileri ile ilgili kavramsal ilişkiler, teorik çalışmalar ve yurt içi/yurt dışında yapılmış olan çalışmalara ulaşılmıştır.

2.1. Sıkıntıya Dayanma

Simons ve Gaher (2005) tarafından rahatsız edici olumsuz psikolojik durumlara katlanabilme kapasitesi olarak tanımlanan *sıkıntıya dayanma (distress tolerance)*, kişinin duygusal ya da fiziksel sıkıntıya karşı tolerans göstermek için kendisine atfettiği kapasiteye ve sıkıntıya rağmen devam etmeye ilişkin gerçek davranışsal gayretini ifade eder (Leyro vd., 2010; Veilleux, 2023; Zvolensky vd., 2011). Sıkıntı, genellikle deneyimlenen duygusal süreçlerin etkisini azaltmaya dönük eylem yönelimleri ile özdeşleştirilen duygusal bir durumda ortaya çıkmasına rağmen bilişsel ya da fiziksel olguların bir sonucu olabilmektedir (Simons ve Gaher, 2005). Çoğu perspektif, sıkıntıya dayanmanın, bilişsel, duygusal ve davranışsal nitelikleri içerisinde barındırdığını, belirli bir sıkıntı veya bireysel rahatsızlık düzeyine ne ölçüde dayanıldığına yönelik kişisel bir farklılığı işaret ettiğini savunmaktadır (Zvolensky vd., 2011).

Duygusalıktaki bireysel farklılıklar, sıkıntıya dayanma becerisinin gelişimini ve sürdürülmesini etkileyebilecekleri için sıkıntıya dayanmanın incelenmesi ile doğrudan ilgilidir. Örneğin daha yoğun yaşanan duygusal deneyim, daha fazla sıkıntıya dayanma becerilerinin kullanımını gerektirir (Leyro vd., 2010). Simons ve Gaher'e (2005) göre sıkıntıya dayanma kişinin; tolere edilebilirlik ve kaçınılabilirlik (tolerability and aversiveness), *değerlendirme ve kabul edilebilirlik (appraisal and acceptability)*, *dikkati çekme ve işleyişi bozma eğilimi (tendency to absorb attention and disrupt functioning)* ve *duygu düzenleme (regulation of emotions)* açısından olumsuz olarak atfedilen duygusal yaşantıları deneyimlemeye yönelik beklenti ve değerlendirmelerinden oluşan bir meta-emosyon olarak yorumlanmaktadır.

Sıkıntıya dayanma düzeyi düşük insanlar (Simons ve Gaher, 2005); sıkıntılı olmayı kaldıramamalarının yanı sıra, sıkıntıyı dayanılmaz olarak yorumlama eğilimine sahiptir. Bu kişilerin sıkıntılı olmaya ilişkin yaptıkları bireysel bir değerlendirme, sıkıntıyı kabullenememe, sıkıntılı olmaya dair utanç hissetme ve başa çıkma becerileri açısından diğerlerine kıyasla daha düşük seviyede oldukları algısı ile sonuçlanacaktır. Dahası, sıkıntıya dayanma düzeyi düşük insanların duygu düzenleme mekanizmalarının, olumsuz olarak algılanan duyguların

deneyimlenmesinden yoğun bir kaçınma gayretine eğilimli ve bu duyguların etkisini hafifletmek amacıyla hızlı araçlar kullanımına yöneltici olması beklenir. Son olarak, kişilerin olumsuz olarak değerlendirdikleri duyguları hafifletme çabalarının başarıya ulaşmadığı bir durumda, bu insanların sıkıntı verici duygular tarafından dikkatlerinin tüketildiğini ve işlevselliklerinde bozulmalara sebep olduğunu ifade etmeleri beklenmektedir.

2.1.1. Davranışçı Perspektiften Sıkıntıya Dayanma

Hoşnutsuzluk yaratan bir hissin deneyimlenmesinden hemen sonra, rahatlamaya yönelik davranışları sergilemekten kaçınmakla ilişkili olan sıkıntıya dayanma; herhangi bir kaçış yolunun varlığında, kişinin rahatsızlığı deneyimlemeyi sürdürme yeteneğinin bir ölçüsüdür (Gifford, 2002). Bu açıdan sıkıntıya dayanma becerisi davranışçı perspektiften değerlendirildiğinde, bir olumsuz pekiştirme olanağına yanıt vermektan kaçınmakla ilişkilendirilir (Gifford, 2002, 1994; Gorka vd., 2012). Bu durum, sıkıntıdan kurtulmayı ifade eden anlık bir ödüle yönelik tepki verme eğilimi üzerindeki kontrolün bir örneğini ifade eder. Bu görüşe göre, sıkıntıya tahammülsüzlük kavramı, ani/anında gerçekleşen olumsuz pekiştirmenin engellendiği ya da takip edilmediğini durumda ulaşılabilir olan alternatif pekiştiricilerin takibinin aksine, ani/anında gerçekleşen ödüle veya olumsuz pekiştirmeye yanıt verme eğilimi olarak değerlendirilir (Faraone vd., 2019; Trafton ve Gifford, 2011).

Sıkıntı veren olaylara tahammül edememe ya da sıkıntı deneyimlendiği esnada belirlenen hedeflere yönelen eylemlerde sebat edememek anlamında *sıkıntıya tahammülsüzlük (distress intolerance)*, sıkıntıya dayanma bağlamında yaşanan bir yetersizliğe işaret eder (McHugh vd., 2010). Bu yetersizliğin, esnek olmayan başa çıkma stratejilerini aktive ettiği ve deneyimlenen sıkıntı düzeyinde artışa sebep olduğu varsayılmaktadır (McHugh vd., 2010; Zvolensky ve Otto, 2007). Kişinin rahatsız edici olarak atfettiği, stres, kaygı ve ağrı gibi fizyolojik ya da psikolojik olgulara dayanma açısından nesnel veya algılanan yetersizliği olarak tanımlanan sıkıntıya tahammülsüzlük, psikolojik rahatsızlıkların gelişimi ve sürdürülmesinde etkili bir rol sahibidir ve madde kullanım sorunlarıyla ilişkili kayda değer bir hassasiyet faktörüdür (Brandon vd., 2003; Farris vd., 2016; Vujanovic vd., 2011). Bu kavramsallaştırma çerçevesinde sıkıntıya tahammülsüzlük, kişinin kendini kısıtlama becerisi aracılığıyla elde edebileceği çeşitli pekiştireçler yerine ani pekiştirme veya ödüle yönelik dürtüsel bir eğilimi ifade eder (Trafton ve Gifford, 2011). Ayrıca, ödül devreleri olarak ifade edilen ödül öğrenimi ve ödüllere yönelik yanıtın altında yatan nörobiyolojik yapıların sıkıntıya dayanma becerisine aracılık edebileceği öne sürülmektedir (Trafton ve Gifford, 2011). Örneğin;

nörobiyolojik açıdan, sıkıntı verici deneyimlere maruz kalmanın ödülle verilen sinirsel yanıtta azalmaya sebep olduğu gösterilmiştir (Admon vd., 2013). Buradan hareketle, sıkıntı seviyesindeki artışların aynı zamanda ödülle bağlantılı nöral aktivasyonda gerçekleşen azalmalarla ilişkili olacağı varsayılmıştır (Tashjian ve Galván, 2020).

Sıkıntıya dayanma becerisinin temelde bir *ödül odaklı davranış (reward-driven learning)* olduğunu varsayarak, ödül odaklı davranışın altında yatan süreçlerle açıklanabileceğini ifade eden Trafton ve Gifford (2011) insanın çevresindeki olanaklara verdiği yanıtta yönelik kararların hızı ve gücüne ilişkin üç faktör ifade etmiştir:

Ödülün beklenen değeri: Rahatlama miktarının daha fazla olacağı tahmin edilen durumlar daha yoğun tepkilere sebep olmaktadır. İnsanlar çok sıkıntı deneyimledikleri bir durumdan, hafif sıkıntı deneyimledikleri bir duruma göre daha hızlı ve güçlü bir kaçma motivasyonu hissederler. Buradan hareketle, olumsuz pekiştirme imkanlarının değerini öngörmekle ilgili olan sistemlerin, sıkıntıya dayanma becerileri için önemli olduğu sonucuna varılmaktadır.

Kişinin deneyimindeki ödül olanaklarının varlığı: Kişinin deneyimindeki ödül olanaklarının genel varlığı, bir fırsata yanıt verme bağlamındaki hevesine etki etmektedir. Dolayısıyla, sistemlerin çevredeki ödül olanaklarının varlıklarına göre yanıt verme yönelimini değiştirmelerinin, sıkıntıya dayanma becerisini düzenleme bağlamında önemli olduğu ifade edilebilmektedir.

Ani/anında tepki vermeyi engelleme becerisi: İnsanlar, ödül olanaklarını işaret eden ipuçlarına, alışmış oldukları yanıtlar vermeyi öğrenmiş olmalarına rağmen alternatif bir yanıtı tercih edebilmek için mevcut alışkanlıkları engelleyebilme becerisine sahiptirler. Dolayısıyla, kişinin alışmış olduğu rahatlama ya da ödül arayışını bilinçli bir şekilde engelleme becerisi, sıkıntıya dayanma düzeyini değiştirmelidir.

2.1.2. Sıkıntıya Dayanma ve İlişkili Kavramlar

Madde kullanım bozuklukları (Brandon vd., 2003; Daughters vd., 2005; Shorey vd., 2017) ve kaygı bozuklukları (Reitzel vd., 2016; Schmidt vd., 2011; Wolitzky-Taylor vd., 2015) gibi psikopatolojinin çeşitli yönleriyle ilişkilendirilen sıkıntıya dayanma kavramı, alan yazında farklı yapılar (kişilik, başa çıkma, yaşantısal kaçınma vb.) aracılığıyla kavramsallaştırılmıştır (Zvolensky vd., 2011). Yapılan araştırmalar incelendiğinde, sıkıntıya dayanma hakkında yapılan çalışmaları kapsayan tek bir teori yerine birçok farklı açıklama bulunmaktadır. Buradan

hareketle bu bölümde, sıkıntıya dayanma kavramının teorik perspektiflerinin kısaca üzerinde durulmuştur.

Belirsizlik Toleransı (Tolerance of Ambiguity)

Belirsizlik toleransı (tolerance of ambiguity-TA), bir kişinin karmaşık ya da uyumsuz ipuçları ile karşılaştığında, belirsiz olaylar veya uyarılarla ilgili olan bilgileri algılama ve işleme biçimi olarak tanımlanmaktadır (Furnham ve Ribchester, 1995). Temel düzeyde belirsizlik toleransı, duygusal (duygusal tepkisellik vb.), bilişsel (belirli uyarıların algılanması vb.) ve davranışsal (deneyimlerle başa çıkma biçimi vb.) gibi süreçleri etkileyerek insanı, sosyal yaşam olaylarına yönlendirmeye yardımcı olmaktadır. İnsanlar daha düşük belirsizlik toleransına sahip olduklarında, belirsizlik içeren bir olayın deneyimlenmesinin; daha dürtüsel, daha düzensiz (reaktif bilişler gibi) ve daha duygusal sıkıntı (kaygı vb.) içeren yanıtlar ortaya çıkarması beklenmektedir (Zvolensky vd., 2011).

Belirsizliğe Tahammülsüzlük (Intolerance of Uncertainty)

Belirsizliğe tahammülsüzlük (intolerance of uncertainty-IU), bir kişinin belirsizlik içeren durumlara karşı meydana gelen bilişsel, duygusal ve davranışsal öz-tepkilerine katlanmasına ilişkin yetersizliği anlamına gelmektedir (R. N. Carleton, 2016b). Başka bir deyişle belirsizliğe tahammülsüzlük, belirsizlik ve sonuçlarına yönelik olumsuz bir bakış açısını ifade eden eğilim olarak kabul edilebilir (Khawaja ve McMahon, 2011; Robichaud ve Dugas, 2006). İnsanlar gündelik yaşam deneyimlerinde yoğun bir şekilde belirsizlik içeren olaylara ve sonuçlarına maruz kaldığından, belirsizliğe tahammül etme yeteneğindeki bireysel farklılıklar, kişilerin bu durumlara yanıt olarak deneyimledikleri duygusal sıkıntıların ne derece güçlü olacağını öngörmede temel yapıtaşlarından biri olabilmektedir (Dugas vd., 2004; Zvolensky vd., 2011).

Rahatsızlığa Tahammülsüzlük (Discomfort Intolerance)

Rahatsızlığa tahammülsüzlük (discomfort intolerance-DI), kişinin fiziksel rahatsızlıkları da içeren bedensel durumlara dayanma kapasitesi olarak tanımlanmaktadır (Schmidt vd., 2006; Schmidt ve Cook, 1999). Rahatsızlığa tahammülsüzlük hakkında yürütülen çalışmaların arkasındaki ana fikir, rahatsızlığa tahammül düzeyi düşük olan insanların, fiziksel rahatsızlık ortaya çıkaran kamusal alan gibi uyarılardan ya da egzersiz gibi faaliyetlerden kaçma ve kaçınmaya yönelik yaşadıkları motivasyondur (Schmidt ve Lerew, 1998). Rahatsızlığa tahammülsüzlük düzeyi yüksek kişiler, korku ya da kaygıyla ilişkili olan sıkıntı ya da rahatsızlığın fiziksel etkilerine dayanamayarak deneyime karşı kaçınan bir tavır

sergileyebilir ve bu durum, kaygıya ilişkin yanlış öğrenmeye sebebiyet vererek bir kısır döngüye yol açabilir (Zvolensky vd., 2011).

Anksiyete Duyarlılığı (Anxiety Sensitivity)

Anksiyete duyarlılığı (anxiety sensitivity), anksiyetenin, gerginlik ya da kalp atışlarının hızlanması gibi fiziksel hisleri de içeren sonuçlarına dair olumsuz inançlardaki bireysel farklılıklar olarak tanımlanmaktadır (Reiss, 1991). Başka bir deyişle anksiyete duyarlılığı, anksiyeteye ilişkin duyumlara karşı korku hissetmeyi ve bu duyumların olumsuz ya da zararlı sonuçları ortaya çıkaracağına dair inancı ifade etmektedir (Zvolensky vd., 2018). Örneğin, yüksek anksiyete duyarlılığına sahip çocuklar, artan kalp atışlarının ciddi bir probleme işaret ettiğini düşünebilir ya da gergin veya kaygılı olmanın sosyal çevreleri tarafından alay edilmeleriyle sonuçlanacağını varsayabilirler. Anksiyete duyarlılığının tanımı ve açıklayıcı örnekleri göz önüne alındığında, yüksek anksiyete duyarlılığının, anksiyete halinde duygusal ya da fiziksel deneyimlere tahammül etme becerisini azaltması, tam tersine, düşük anksiyete duyarlılığının anksiyeteye ilişkili sıkıntı içeren duyumlara dayanma seviyesinde bir artışa yol açması beklenmektedir. Örneğin, anksiyete duyarlılığı yüksek olan gençler, anksiyeteye ilişkin duygusal ya da fiziksel deneyimlere tahammül edememektedir (Weems, 2011). Yapılan çalışmalar, anksiyete bozuklukları başta olmak üzere, anksiyete duyarlılığının çeşitli klinik durumların önemli bir yordayıcısı olduğunu göstermektedir (Taylor vd., 2007). Örneğin, anksiyete ile ilgili deneyimlerin olumsuz olacağına dair inançların ya da anksiyete duyarlılığının, panik bozukluğu gibi anksiyeteye ilişkin patolojilerin kökeninde ve sürdürülmesinde önemli bir etkisinin olduğu gösterilmiştir (Broman-Fulks ve Storey, 2008).

Sıkıntı Aşırı-Toleransı ve Sıkıntıya Tahammülsüzlük (Distress Overtolerance and Distress Intolerance)

Sıkıntıya tahammülsüzlük (distress intolerance-DI) kavramı, uzun vadede olumsuz sonuçlar ortaya çıkarmasına rağmen kısa vadede faydası görülen, rahatsızlık verici deneyimlerden kaçınma davranışını güçlendiren bir tepki olarak ifade edilmektedir (Lynch ve Mizon, 2011). Buna karşılık *sıkıntı aşırı-toleransı (distress overtolerance-DO)* ise, sıkıntının ifade edilmesi ya da etiketlemeye ilişkin acıdan kaçınılmasına yönelik davranışların güçlendirilmesiyle bağlantılı bir başa çıkma tarzı olarak kavramsallaştırılmaktadır. İki farklı uçta yer alan bu iki kavram ile insanların refah düzeyi ters-U şeklindeki bir fonksiyonla açıklanmaktadır: En uçlardaki insanlar (sıkıntıya dayanma becerisi en az ve en çok olanlar) refah düzeyini en düşük seviyede deneyimlemektedir (Lynch ve Mizon, 2011).

2.1.3. Diyalektik Davranış Terapisi ve Sıkıntıya Dayanma

İnsanın var olduğu her alanda kendine yer bulan psikolojik sıkıntı, uzun süredir ruh sağlığı alanında çalışıla gelen bir konudur. İnsan acısının kaynağının tespit edilmesi ve değiştirilmesine yönelik olan sayısız çalışmanın birbirleriyle olan etkileşimleri, 400'den fazla yaklaşımın (Wedding ve Corsini, 2019) ortaya çıkmasına sebep olmuştur. Geçtiğimiz yüzyıl içerisinde psikolojik iyi oluşu desteklemeye yönelik farklı teorik temeller üzerine inşa edilen çeşitli ekoller, bu durumun doğal bir sonucu olarak ortaya çıkmıştır.

Psikolojik refahı iyileştirmeyi amaçlayan farklı ekoller genellikle farklı *dalgalar* olarak ifade edilir; ilk dalga Adlerci ve psikanalitiği kapsayan *psikodinamik* kuramlardır. İkinci dalga, davranışçı ve bilişsel davranışçı yaklaşımları içeren *öğrenme* kuramları iken, üçüncü dalga; birey merkezli, geştalt, varoluşçu gibi ekolleri içerisinde barındıran *hümanistik* bakış açısıdır. Dördüncü dalga olarak *feminist ve çok kültürlü* kuramlar, beşinci dalga olarak ise *post modern ve yapısalcı kuramlar* ele alınabilir (Hayes ve Lillis, 2012).

Davranışçı ve bilişsel yaklaşımlar da kabaca üç dalga şeklinde kategorize edilebilir: İlk dalga gözlemlenebilen davranışlara ve bu davranışların klasik veya edimsel koşullanma gibi teknikler aracılığıyla değiştirilmesini merkeze alan yaklaşımlardan oluşurken; ikinci dalga, davranışların etkilenme sürecinde, düşünce ve inançların önemini vurgulayan bilişsel terapiyi ifade etmektedir. Son olarak üçüncü dalga, geleneksel bilişsel-davranışçı terapi ilkelerini, farkındalık ve kabul gibi süreçlerin entegrasyonu ile genişleten, Kabul ve Kararlılık Terapisi (Hayes vd., 1999), Diyalektik Davranış Terapisi (Linehan, 1993), Fonksiyonel Analitik Terapi (Kohlenberg ve Tsai, 1991) ve Farkındalık Temelli Bilişsel Terapi (Segal vd., 2002) gibi terapötik yaklaşımları içerisinde barındırmaktadır (Dimidjian vd., 2016; Hayes, 2004).

Diyalektik Davranış Terapisi (Dialectical Behavior Therapy-DBT) başlangıçta, borderline kişilik bozukluğuna (Borderline Personality Disorder-BPD) sahip intihara eğilimli bireyleri tedavi etmeye yönelik geliştirilmiş, BDP'nin temelinde yatan beceri eksikliği ve motivasyonel modeli merkeze alan, kapsamlı ve çok modlu (multimodal) bir bilişsel-davranışçı tedavi programıdır (Linehan, 1993; Neacsiu vd., 2010; Rizvi vd., 2016). Daha sonraları, ergenler ve ergenlerin aileleriyle yürütülen müdahalelerde kullanılmak üzere uyarlaması yapılmış olan bu yaklaşım, kararlı bir şekilde uygulandığında etkili klinik sonuçlar ortaya çıkarmaktadır (White vd., 2023). Örneğin DBT'nin, bipolar bozukluğa sahip ergenlerden, madde kullanım bozukluğu olan bireylere kadar, birçok popülasyonda tedavide kalıcılık sağladığı ve sosyal uyumu iyileştirmede önemli bir etkisinin olduğu gösterilmiştir (Herschell

vd., 2009). Temel Diyalektik Davranış Terapisi modeli, borderline kişilik bozukluğuna sahip, kronik intihara meyilli bireylerin; etkili kişilerarası etkileşimlerden, duygu düzenleme yeteneklerinden ve sıkıntıya dayanma becerilerinden yoksun olduklarını belirtir ve BPD'li kişilerin sahip oldukları davranış becerilerinin kullanımının, bireysel ve çevresel etkiler tarafından inhibe edildiğini ifade eder (Rathus ve Miller, 2015; Rizvi vd., 2016).

Diyalektik Davranış Terapi tedavisi hiyerarşik bir yapıdadır; aynı zamanda, telefon koçluğu, bireysel psikoterapi, terapist danışma ekibi ve grup beceri eğitimlerini içeren modüler bir sistem kullanmaktadır (Linehan ve Wilks, 2015). Grup eğitimlerinde üzerinde durulan beceriler; *farkındalık*, *duygu düzenleme*, *kişilerarası etkililik* ve *sıkıntıya dayanma becerilerini* içerir ve duyguların etkili bir biçimde yönetilmesini amaçlamaktadır (Mitchell vd., 2019). Bu becerilerden *farkındalık (mindfulness)*; bilişsel düzensizliğin azaltılmasını hedeflemektedir ve kimlik karmaşası ya da psikolojik boşluk üzerine odaklanır, *kişilerarası etkililik (interpersonal effectiveness)*; terk edilmeye ilişkin korkular veya kişilerarası kaosu ele almaktadır ve son olarak *sıkıntıya dayanma ve duygu düzenleme (distress tolerance and emotion regulation)*; kendi kendini yaralama davranışları, intihar tehditleri, aşırı öfke üzerine duygu düzenleme becerileri, dürtüsel davranışlar ve kararsız duygulanımla ilişkili müdahaleleri kapsamaktadır (Dimeff ve Koerner, 2007). Başka bir deyişle Diyalektik Davranış Terapisinin temel unsurları, sıkıntıya dayanma becerilerinin öğretilmesi ve farkındalık egzersizleri üzerinde çalışmayı da içeren müdahalelerle, kişinin duygu düzenleme yeteneğinde gelişme sağlanmasına odaklanır (Evans ve Allez, 2018).

Linehan'a (2015) göre ruh sağlığı tedavisinde çoğu yaklaşım rahatsız edici durum ve olayları değiştirmeye odaklanır ancak tam aksine, sıkıntı ve acının hayatın bir parçası olması ve tamamen önlenememesi veya ortadan kaldırılamaması sebebi ile sıkıntıya dayanma ve kabul etme becerisi temel ruh sağlığı hedefidir. Ayrıca sıkıntıdan kaçma çabaları (örneğin dürtüsel eylemlere yönelme), kişilerde geliştirilmek istenen becerilere engel olabilmektedir ve bu anlamda sıkıntıya dayanma becerisinin güçlendirilmesi oldukça önemli görülmektedir. Linehan'ın (1993) geliştirdiği diyalektik davranış terapisinde bireylere kazandırılmak istenen beceriler arasında yer alan, duygu düzensizliğine ilişkin yürütülen çalışmalarda da yaygın olarak kullanılan (Simons ve Gaher, 2005) sıkıntıya dayanma becerisi, özellikle yetişkin psikopatolojisinin başlangıç aşamasında ve sürdürülmesinde, önlenme ve tedaviyle ilgili yeni çözümler üretmede oldukça değerli bir yapı olması sebebiyle giderek daha fazla dikkat çekmektedir (Schaich vd., 2021; Zvolensky ve Otto, 2007). DBT'de gruplarda yürütülen

sıkıntıya dayanma beceri eğitimleri, uyuşturucu kullanımı veya intihar teşebbüsü gibi işlevsiz davranışlara sığınmadan, kriz durumlarının pençesinden kurtulmayı hedefleyen dürtü kontrol ve kendini yatıştırma becerilerini öğretir (Dimeff ve Koerner, 2007). Durumu değiştirmek için herhangi bir şey yapılamayacağı anlarda, rahatsızlığa dayanmanın farklı yollarını öğreten sıkıntıya dayanma teknikleri; kabullenme ve krizde hayatta kalma becerilerini içermektedir (Safer vd., 2009).

Sıkıntıya dayanma becerisini kazandırmak adına uygulanan tekniklerden birincisi, mevcut deneyimlenen durumun kabulüne yönelik ihtiyaç duyulan *gerçekliğin kabul edilmesine* ilişkin becerilerdir (Hollander, 2008). Gerçekliği kabul etme becerileri, kişinin yaşamını olduğu gibi kabul etmesi aracılığıyla mevcut anda değiştirilemeyen sıkıntı verici olaylarla başa çıkmasını sağlamayı amaçlamaktadır. Öğretilen beceriler arasında “nefesin gözlenmesi”, “farkındalığa ilişkin egzersizler”, “yarım gülümseme” ve “radikal kabullenme” gibi teknikler yer almaktadır (Safer vd., 2009). Deneyimlenen anı atlatmaya yardımcı olmayı hedefleyen, *krizde hayatta kalma becerilerini* kapsayan ikinci kategori ise, sadece acının geçici olarak azaltılmasını sağlayacak dikkat dağıtmaya yönelik becerileri içermektedir ve sorun çözme aracı olarak kullanılmamaktadır (Hollander, 2008). Krizde hayatta kalma müdahaleleri arasında “DUR, “Artıları ve Eksileri göz Önünde Bulundurma”, “Kabul Etme”, “Anı İyileştirme” ve “TIP” gibi beceriler yer almaktadır (Chapman, 2019; Linehan, 2015).

2.1.4. Yapılan Araştırmalar

2.1.4.1. Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar

Alan yazın incelendiğinde sıkıntıya dayanmanın farklı araştırmalara konu olduğu görülmektedir. Öktem (2023) sıkıntıya dayanma becerisi ve ilişki doyumu düzeyi arasındaki ilişkide, romantik ilişkilerdeki çatışma çözme stratejilerinin aracı rolünü incelediği çalışmasında örneklem olarak 197 üniversite öğrencisi kullanmıştır. Veri analizi sonucunda, sıkıntıya dayanmanın alt boyutlarından olan öz-yeterliğin ilişki doyumu ile arasında anlamlı bir ilişki bulunurken, tolerans ve regülasyon alt boyutları ile olan ilişkinin anlamlı olmadığı ortaya çıkmıştır.

Kazancı ve Akçınar (2023) tarafından yürütülen, Covid-19 korkusunun insanların psikolojik sağlık düzeyleri üzerindeki yordayıcı etkisi ile sıkıntıya dayanma becerisi ve adil dünya inancı arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmada, örneklem olarak 226’sı kadın, 74’ü erkek toplam 300 katılımcı kullanılmıştır. Yapılan analizler sonucunda, kişilerin psikolojik

sağlamlık düzeyleri ile sıkıntıya dayanma becerileri arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğu görülmüştür.

Onur (2021), sıkıntıya dayanma becerileri ile anksiyete arasındaki ilişkide bilişsel esneklik ve bilişsel davranışsal kaçınmanın aracılık düzeyini test ettiği çalışmada, Türkiye’de farklı üniversitelerde öğrenimini sürdüren 446 üniversite öğrencisini çalışmanın örnekleme olarak kullanmıştır. Korelasyonel tarama olarak yürütülen araştırma sonucunda, sıkıntıya dayanma becerisi ile anksiyete düzeyi arasındaki ilişkide, bilişsel davranışsal kaçınmanın aracı bir etkisinin olduğu; bilişsel esnekliğin ise aracı etkisinin olmadığı ortaya konulmuştur.

Dişkaya (2020), genç yetişkinlerde hayata verilen anlamın belirsizliğe tahammülsüzlük ile sıkıntıya dayanma becerisi üzerindeki etkisini incelediği tez çalışmada, örneklem olarak yaşları 18 ile 30 arasında değişen 522’si kadın, 239’u erkek toplam 761 kişi kullanmıştır. Çalışma ilişkisel tarama modeli kullanılarak yürütülmüş ve verilerin analizi sonucunda, hayata verilen anlam ile sıkıntıya dayanma ve belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyleri arasındaki ilişkinin anlamlı olduğu sonucuna varılmıştır.

Arici-Ozcan ve diğerleri (2019) yürüttükleri çalışmada, üniversite öğrencilerinin dayanıklılık ve sıkıntıya dayanma düzeyi arasındaki ilişkide duygu düzenleme güçlükleri ve bilişsel esnekliğin aracı rolünü incelemiştir. Çalışmanın örneklem grubunu yaş ortalamaları 20.65 olan 771 kadın 343 erkek olmak üzere toplam 1114 üniversite öğrencisi oluşturmuştur. Yapılan analizler sonucunda çalışmacılar, yüksek düzeyde sıkıntıya dayanma becerisine sahip kişilerin daha yüksek düzeyde bilişsel esnekliğe sahip olduğunu ortaya çıkarmıştır.

2.1.4.2. Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar

Labella ve diğerleri (2023) çocukluk çağında zorbalığa maruz kalma ile yetişkinlik döneminde depresif belirtiler gösterme arasındaki ilişkide, duygu düzenleme, sıkıntıya dayanma ve ruminasyonun aracı rolünü inceledikleri çalışmalarında, çeşitli ülkelerden toplam 5909 üniversite öğrencisini örneklem olarak kullanmışlardır. Araştırmanın veri analizi sonucunda, çocukluk çağında zorbalığa maruz kalma ile depresif belirtiler arasındaki ilişkide, sıkıntıya dayanma ve ruminasyonun aracı etkisinin olduğunu ortaya konulmuştur.

Karbasdehi ve diğerlerinin (2023) yaygın anksiyete bozukluğuna sahip gençlerde bilinçli farkındalık eğitiminin sıkıntıya dayanma, duygu düzenleme ve dayanıklılık üzerinde anlamlı bir etkisinin olup olmadığını incelemek için yürüttükleri çalışmalarının örneklemini 15

kişi deney, 15 kişi kontrol grubu olmak üzere toplam 30 kişi oluşturmaktadır. Araştırmanın deney grubuna bilinçli farkındalık eğitimi uygulanmış, bu süreç boyunca kontrol grubuna herhangi bir eğitim verilmemiştir. Yapılan analiz sonucunda, bilinçli farkındalık eğitiminin yaygın anksiyete bozukluğu semptomlarına sahip öğrencilerde, sıkıntıya dayanma, dayanıklılık ve duygu düzenleme becerisinde anlamlı seviyede artışa yol açtığı ortaya çıkmıştır.

Ranney ve diğerleri (2021) anksiyete duyarlılığı ve sıkıntıya dayanmanın kişilerarası travmaya maruz kalan üniversite öğrencilerinde, nevrotiliklik ve içe yönelim belirtilerindeki değişimi öngörüp öngörmediğini test etmek amacıyla bir çalışma yürütmüşlerdir. Çalışmanın örneklemini, 316 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Uygulanan yapısal eşitlik modellemesi sonucunda, düşük sıkıntıya dayanma düzeyinin depresyon ve anksiyetede artışı yordadığı ortaya çıkmıştır.

Lass ve diğerleri (2020) yürüttükleri çalışmalarında, düşük sıkıntıya dayanma düzeyinin artan depresyon semptomları ile ilişkisinin “neden” ve “nasıl” olduğuna bir cevap bulmak için, yararlı olmayan başa çıkma davranışlarının etkisini incelemişlerdir. Çalışmanın örneklemini 1042 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Çalışmanın veri analizi sonucunda; yardımcı olmayan başa çıkma davranışları, sıkıntıya dayanma düzeyi ve depresyon belirtileri arasında güçlü bir ilişki olduğu ortaya çıkmıştır.

Kratovic ve diğerlerinin (2020), üniversite öğrencilerinde travma sonrası stres bozukluğu semptomları, intihar düşünceleri ve intihar riskinde sıkıntıya dayanmanın etkisini inceledikleri çalışmalarının örneklemini yaş ortalaması 22 olan 819 travmaya maruz kalmış öğrenci oluşturmaktadır. Yapılan analizler sonucunda, düşük sıkıntıya dayanma düzeyi gösteren kişilerin daha yüksek intihar düşüncesi ve intihar riski ile anlamlı bir şekilde ilişkili olduğu ortaya çıkmıştır.

2.2. Bilişsel Ayrışma

Bilişsel ayrışma, bilişlerin (düşünce, his vb.) içeriğinin veya gerçek anlamının daha da ötesine geçip, düşünme sürecinin farkındalığını artırarak, bilişlerin otomatik, duygusal ve davranışsal süreçlerini azaltmayı ifade eder (Blackledge, 2018). İnsanların bilişlerin içeriği ile kurdukları ilişkilerinde birleşme halinin baskın olduğu durumlarda, hisler ve düşünceler kişiler için yıpratıcı ve patolojik hale gelmektedir. Fakat bilişlere esnek bir şekilde karşılık göstermek, onların farklı şekillerde işlev göstermelerine sebep olmaktadır (Harris, 2019). Düşüncelerden veya hislerden geri adım atmak, sadece onların varlığına tanıklık etmek, bilişlerin kişilerden

ayrı varlıklar olarak, sadece kelimeler ya da görseller olarak gözlenmesine olanak sağlar. Bu yöntem, düşüncelerden bakmak yerine düşüncelere bakma imkanı doğurur (Stoddard ve Afari, 2014).

İnsanlar, zamanlarının çoğunu; sürecin farkındalığına kıyasla, türetilmiş uyaran ilişkileri aracılığıyla yapılandırılan zihnin dünyasında yaşamak için tüketirler. Dünyaya karşı, düşüncelerle birleşmiş bir halde ya da onlardan bakarak geçirilen zaman, düşünceleri gözlemleyerek geçirilen zamana göre oldukça fazladır (Hayes vd., 1999). Kişinin yaşadığı dünyayı düşünceleri aracılığıyla deneyimlemesi, birleşme halinin ortaya çıkmasının bir göstergesi olmaktadır. Bilişsel ayrışmanın karşıtı olan birleşme, bu sözel yapıtları tam anlamıyla almak, onlarla kaynaşmak ve otorite olarak görmek anlamına gelir (Wilson ve Dufrene, 2008).

Bilişsel birleşme; kişinin bilişleriyle (düşünce, his, inanç vb.) açık (fiziksel) ya da örtük (içsel/psikolojik) davranışları üzerinde olumsuz etkisi olacak şekilde etkileşim kurması, karışması durumudur (Harris, 2019). Bir başka deyişle, davranışların bilişler tarafından yönlendirilmesi ve kişinin *kancaya takılma* hali; sözel işlevlerin diğer psikolojik işlevler üzerinde hakimiyet kurması durumudur (Harris, 2019; Strosahl vd., 2004). Bilişsel birleşme meydana geldiğinde, bir düşünce artık yalnızca bir düşünce olmaktan, bir kelime yalnızca bir ses olmaktan çıkar. Bu etkileşimden kaynaklı olarak kişiler, herhangi bir olayla ilgili düşünce veya kelimelere, tanımlanan gerçeklermiş gibi yanıt verme eğiliminde olmaktadır (Eifert ve Forsyth, 2005).

Bilişsel birleşmeyi 6 ana kategoride incelemek mümkündür (Harris, 2019): geçmişle birleşme, gelecekle birleşme, benlik kavramlarıyla birleşme, sebeplerle birleşme, kurallarla birleşme, yargılarla birleşme. *Geçmişle birleşme*; acı verici anılarla birlikte yaşamak, *gelecekle birleşme*; endişe etmek/felaketleştirmek, *benlik kavramlarıyla birleşme*; olumlu ya da olumsuz bir şekilde kendini yargılamak, *sebeplerle birleşme*; değiştirilemeyecek olarak düşünülen durumlara sebep atfetmek, *kurallarla birleşme*; gereklilik, zorunluluk, mecburiyet durumlarına bağlı olmak ve son olarak *yargılarla birleşme*; olumlu veya olumsuz tüm yargılarla birleşmek hali olarak ifade edilir. Tüm bu süreçlere karşı olarak *bilişsel ayrışmada* amaç bilişlerin doğasını görerek, onlara *merak*, *açıklık* ve *esneklikle* yanıt vermektir. *Merak*; bilişlerin kelimeler ve resimlerden oluşan asıl doğasını görmeye çalışırken *açıklık*; düşünce ve hislerin yardımcı olup olmadıklarını araştırmayı ifade eder. Faydalı bilişlerin rehberlik etmesine izin verip, faydalı olmayanların da var olmasına müsaade etmek ise *esneklik* anlamına gelir.

Bilişsel ayrışma sürecini sağlamak, kolaylaştırmak ve sürdürmek amacıyla iki geniş egzersiz kategorisi kullanılmaktadır. Bu kategorilerden ilki geri adım atmayı ve zihnin içeriğini gözlemlemeyi içerirken, ikinci kategori dilin *deliteralizasyonunu* sağlamaya yöneliktir. Kelimenin gerçek anlamından soyutlanması (Harris, 2019; Hayes vd., 1999) olarak kullanılan *deliteralizasyonda* amaç dili; seslerin sözel üretimi olarak, olduğu gibi göstermektir. Geri adım atma ve zihni gözlemlemeyi içeren egzersizlere; *Hareket Eden Bir Dere Üzerinde Yüzen Yapraklar ve Zihin Trenini İzlemek* (Hayes ve Lillis, 2005), dilin deliteralizasyonunu sağlamaya yönelik egzersizlere ise *Beyin Bingo* ve *Başka Dille Söyle* örnek olarak gösterilebilir (Stoddard ve Afari, 2014).

2.2.1. Bilişsel Ayrışmanın Tarihçesi

Kabul Kararlılık Terapisi perspektifinden farkındalık kavramı, birbiriyle ilişki olan dört temel sürecin etkileşimi olarak değerlendirilmektedir: Kabul, şimdiki anla esnek temas, bağlamsal benlik ve bilişsel ayrışma (Fletcher ve Hayes, 2005). Bilişsel ayrışma, nispeten yeni tanımlanmış bir kavram olmakla birlikte, “düşünceleri yalnızca bir düşünce olarak görmek” bağlamında farkındalığın olduğu her yerde kendisine yer bulmaktadır. Buradan hareketle bilişsel ayrışmanın genel olarak atıfta bulunduğu süreç, Farkındalık Temelli Bilişsel Terapi (Segal vd., 2002) ve Diyalektik Davranış Terapisi (Linehan, 1993) gibi ampirik olarak desteklenen bazı üçüncü dalga yaklaşımların merkezinde de bulunabilmektedir (Blackledge, 2015).

Bilişsel ayrışmanın bazı yönleri geçtiğimiz yüzyıldaki çeşitli çalışmalarda da kendini göstermiştir. Psikoloji ders kitaplarının ilk örneklerinden birinde Titchener (1916), bir kelimenin yüksek sesle tekrarlanması, kelimelerin anlamını meydana getiren bağlamı ortadan kaldırdığını öne sürmüştür. Aynı biçimi tekrar tekrar üreten ve işlevsel bir değişikliğe sebep olmayı amaçlayan bu teknik, içerik ve biçimden ziyade işlevi değiştirmeye odaklanan prosedürlerin bir arketipi olarak görülmektedir (Masuda vd., 2004). Daha önceleri Severance ve Washburn (1907) tarafından yürütülen, uzun bir süre (üç dakika) sabit bakmanın ardından kelimelerin çağrışım gücünün kaybı ile ilgili olan deneysel çalışma bir başka örnek olarak gösterilebilir. Daha sonraları başka araştırmacılar tarafından, görselin uzun süre izlenmesi ve bir kelimenin tekrarlı bir şekilde yazılması prosedürü, *anlamsal doygunluk (semantic satiation)* adı altında incelenmiştir (Amster, 1964; Esposito ve Pelton, 1971; Jakobovits ve Lambert, 1961; Masuda vd., 2004); ancak, "anlamsal doygunluk" kavramı kelimenin anlamını yitirmesine (deliteralizasyona) sebep olan tek bir tekniği betimlerken bilişsel ayrışma, kelime

anlamının gücünün geçici olarak zayıflamasına yol açan herhangi bir prosedüre atıfta bulunur. Benzer şekilde farkındalık, meditasyon gibi nispeten sınırlı bir grup tekniği çağrıştırırken, bilişsel ayrışma anlamsal güçte sarsılmayı sağlayabilen daha geniş teknikler dizisini içerisinde barındırır (Blackledge, 2015).

2.2.2. Kabul Kararlılık Terapisi ve Bilişsel Ayrışma

Üçüncü dalga bilişsel-davranışçı yaklaşımlardan olan *Kabul ve Kararlılık Terapisi* (*Acceptance and Commitment Therapy – ACT*), etkinliğini çok çeşitli problem alanlarında (anksiyete, madde bağımlılığı, depresyon vb.) kanıtlamış olan, bağlamsal davranışçı bir psikoterapi yaklaşımıdır (Gloster vd., 2020; Ruiz, 2010). ACT, köklerini *işlevsel bağlamsalcılık* (*functional contextualism*) adı verilen bir felsefeye ve dil-biliş üzerine geliştirilmiş olan *İlişkisel Çerçeve Teorisine* (*Relational Frame Theory*) dayandırmaktadır (Feliu-Soler vd., 2018).

İşlevsel Bağlamsalcılık

B. F. Skinner'in (1953) psikolojik bakış açısını temellendirdiği felsefi dayanak olan *radikal davranışçılık* (*radical behaviorism*) kavramına modern bir alternatif olarak gelişen *işlevsel bağlamsalcılık* (Törneke, 2010), William James'e kadar uzanan (Hayes ve Lillis, 2012), kökleri pragmatik ve bağlamsal bilim felsefesine dayanan bir felsefi bakış açısıdır (Biglan ve Hayes, 1996; Hayes ve Brownstein, 1986; Hughes vd., 2012). *İşlevsel bağlamsalcılık* (*functional contextualism*), radikal davranışçılıktaki iki temel ögeye dikkat çeker: Bunlardan ilki, bir davranışın her zaman içinde bulunduğu ortam veya bağlamla ilişkili olarak değerlendirilmesi gerektiği, ikincisi davranışı anlamak ve etkilemek için onun işlevinin, yani amaçladığı şeyin anlaşılması gerektiğidir (Törneke, 2010).

Bağlamsalcı bir bakış açısından, bir bağlam içerisindeki psikolojik eylem, etkileşimi tecrübe eden organizmanın parçalarının (örn. beyin, salgı bezi vb.) aktivitesine başvurarak açıklanamaz. Yürüme eylemini yerine getiren bacaklar olmadığı gibi, düşünen ise beyin değildir; bütünleşmiş bir organizma olan insandır. Benzer şekilde, bağlam içerisindeki bir eylem parçalara ayrılarak değerlendirildiğinde, nitelik anlaşılamayacağı için analiz etkileşimli bir bütün olarak değerlendirilmelidir. *Bağlam içinde eylem* (*act in context*) (Hayes ve Brownstein, 1986) bakış açısından yola çıkıldığında, izole edilmiş ve bağlamından ayrılmış bir eylemin psikolojik bir olgu olarak değerlendirilmesi mümkün değildir (Hayes vd., 1999). Aynı zamanda davranış değişikliği, en iyi şekilde onu içeren bağlamsal faktörlerin manipülasyonu yoluyla gerçekleştirilebilir (Coyne vd., 2011).

İşlevsel bağlamsalcılık, gerçeğin ölçüsü olarak neyin yararlı olduğu fikrine odaklanan farklı bir gerçeklik görüşünü benimser. *Pragmatik gerçeklik (pragmatic truth)* (Hayes vd., 1999) tek bir nesnel gerçeklik veya doğruluğun olmadığını (Pepper, 1942), bunun yerine gerçeklik veya doğruluğun bütünüyle bağlamsal olduğunu öne sürer. Bu anlamda, davranış ile davranışın sözel betimlemeleri arasında nesnel bir doğruluk aramak yerine, insanların pragmatik olarak davranışlarını daha işlevsel hale getirecek bilinçli kararlar vermeleri, işlevsel bağlamsalcılığın amacıdır. Herhangi bir olayın veya davranışın etkisini ifade eden işlev terimi, bağlamla iç içedir ve bir olayın bağlamında gerçekleşen değişiklik işlevde de değişikliğe neden olur (Bennett ve Oliver, 2019). Ayrıca farklı görünen davranışlar, bağlamsal süreçlerine bağlı olarak *işlevsel olarak eş değer (functionally equivalent)* veya *aynı işlevsel sınıf (functional class)* içerisinde yer alabilir (Ramnerö ve Törneke, 2011).

İlişkisel Çerçeve Teorisi

İlişkisel Çerçeve Teorisi (Relational Frame Theory) sözel yeteneklerin kökenine odaklanan, insan dili ve bilişinin *ilişkisel çerçeveler (relational frames)* olarak bilinen *bağlamsal ipuçlarına (contextual cues)* bağlı olduğunu savunan, çağdaş, davranış analitik ve işlevsel bağlamsalcı bir açıklamadır (Black, 2022; Dixon vd., 2003). RFT, uyarılar arasındaki ilişkileri anlama ve ilişki üretme becerisi anlamına gelen *türetilmiş ilişkisel yanıtlama (derived relational responding)* ve doğrudan uyarılarla ilgili olmayan *keyfi uygulanabilir ilişkisel yanıtlama (arbitrarily applicable relational responding)* becerileri ile ilgilenir (Hayes vd., 2001; Kent vd., 2017; Mulhern, 2022). Türetilmiş ilişkisel yanıtlama; uyarılar arasında daha önce kurulmuş bir ilişkiden, yeni öğretilmemiş ilişkilerin üretilmesini sağlayan bir örüntüyken (Mulhern, 2022), keyfi uygulanabilir ilişkisel yanıtlama sayesinde bütün uyarılar arasında ilişki kurulabilir (Ramnerö ve Törneke, 2011).

İlişkisel Çerçeve Teorisinin özünde; nesne, kavram veya fikirleri birbirleriyle ilişkilendirme yeteneği bulunur. RFT, uyarıcıları keyfi uygulanabilir ilişkisel yanıtlama aracılığıyla, sembolik olarak ilişkilendirmeyi öğrenme yolunu açıklar (örn. nesnelere ile isimleri arasındaki ilişki). Bu sembolik ilişki kurma becerisinin başlangıcı erken bebeklik dönemlerinde olmasına rağmen (Ramnerö ve Törneke, 2011) çocukluk boyunca gelişimine devam eder. Bahsi geçen sembolik öğrenme süreci, zamanla baskın bir konuma yerleşerek, diğer öğrenme biçimlerini dönüştürme eğilimindedir. Böylece dünya gerçekte olduğu gibi değil, ilişkisel ağların gözünden deneyimlenir (Bennett ve Oliver, 2019).

Sözel beceri donanımına sahip olmayan bir organizmanın aksine türetilmiş ilişkisel yanıtlama becerisi sayesinde insan, uyaranlar arasında zamansal (önce/sonra) ve nedensel (eğer...) çerçeveler oluşturabilir (Törneke, 2010). Ortaya çıkan bu yapılandırılmış koordinasyonlar, *uyaran işlevlerinin dönüşümüne* sebep olarak, doğrudan temasın olmadığı uyaranlar hakkında yargıya varılmasını sağlamaktadır (Sorun çözme/Plan yapma becerisi). Sözel olarak, zihinde yapılandırılmış bir "geleceğin" var olması ise açıkça bu yeteneğe bağlıdır. İlişkisel yanıtlama, İnsanı bu denli gelişmiş sözel beceriye sahip olmayan diğer organizmalardan ayıran en önemli lütuflardan biri olmasına rağmen, insanın bitmez tükenmez acıya maruz kalmasına da sebep olabilmektedir (Hayes vd., 2001; Ramnerö ve Törneke, 2011).

Kural Güdümlü Davranış

Kural Güdümlü Davranış; pekiştirme, ceza ya da sönmeyi içeren doğrudan sonuçlar tarafından şekillendirilmeyen ve talimat/yönerge gibi sözel öncüller tarafından kontrol edilen davranış olarak tanımlanmaktadır (Pelaez ve Moreno, 1999; Skinner, 1969). Henüz gerçekleşmemiş olasılıkları belirleyen ayırt edici uyaranlar ise *kurallar* olarak ifade edilir. Yani, kişi bu durumlarla gerçekte hiç temas kurmamış olsa dahi sözel uyaranlar, adeta sözü geçen durumlarla temas edilmiş gibi davranışı kontrol edebilmektedir (Ming vd., 2023).

Kural takibini oluşturan üç farklı kavram tanımlanmaktadır: *İtaat (pliance)*; kurala uymanın kendisi için kural-güdümlü olmak (Stapleton vd., 2023) ("söyleneni yapmak"), itaatın öğrenilmesinden sonra öğrenilebilen *izlek (tracking)*; dünyanın düzenlenme sisteminin sonuçları ile iletişim kurulan kural-güdümlü davranış ("neyin işe yaradığını fark etmek") ve son olarak *güçlendirme (augmenting)*; itaat ve izlek ile birleştirilerek olayların işlevlerinin (pekiştirici ya da cezalandırıcı) dönüştürülmesini içeren kural-güdümlü davranıştır (Harte ve Barnes-Holmes, 2021; Hayes ve Wilson, 1993; Törneke, 2010).

Psikolojik Esneklik ve Temel Bileşenleri

Psikolojik esneklik (psychological flexibility); kişinin, değerlerle ilişkili hedefler doğrultusunda davranışı ortaya koyma ve sürdürmek adına şimdiki anla bağlantılı ve kendinde olma yeteneği olarak tanımlanır (Harris, 2019; Hayes vd., 2012). Psikolojik esneklik, çağrıştırmacı ve kışkırtıcı içerikten ayrışma, deneyimin olduğu gibi kabul edilmesi, şimdiki an ile temasta olma, bilinç ve *aşkın benlik (transcendent self)* arasında ayırım yapma, değer odaklı hedeflerle temas kurma ve bu hedefler üzerine kararlı eylem desenleri yaratma becerilerine odaklanır. Psikolojik esnekliğin varlığında insanlar, hareket etme kabiliyetlerini yaşamın canlılık ve anlamını teşvik edecek şekilde düzenleme ve beklenmedik yaşam olaylarına karşı

daha esnek davranışsal etkinlik gösterme eğiliminde olmaktadır. Bunun aksine, bireyler psikolojik esnekliğin tanımlanan alanlarından birinde veya birden fazlasında problem yaşadıklarında profesyonel destek arayışında olmaktadır (Hayes vd., 2004).

Kabul ve Kararlılık Terapisi'nin temelini oluşturan psikolojik esneklik modeli, insanın uyum becerisinin yanında, uyumun karşıtı olan, psikopatolojiyi veya ıstırabı etkileyen bir dizi sürecin de üzerinde durmaktadır (Hayes vd., 2012). *Psikolojik katılık (psychological rigidity)* olarak tanımlanan bu süreç, değişimin gerektiği koşullarda davranışın değiştirilmemesi ve ısrar gerektiği durumlarda ısrar edilmemesi – bu nedenle hedeflere ulaşılamaması ile ilişkilidir. Kaçınılmaz olan insan ıstırabı ve psikopatoloji, Kabul ve Kararlılık Terapisi perspektifinden değerlendirildiğinde, önemli ölçüde, *bilişsel birleşme (cognitive fusion)* ve *yaşantısal kaçınma (experiential avoidance)* adı verilen dilin repertuar daraltıcı iki temel unsurunun sonucudur (Hayes vd., 2004).

Kabul ve Kararlılık Terapisi psikolojik katılığı oluşturan altı süreci hedefler: *an ile temasın kaybolması (dominance of the conceptualized past and feared future)*, *değerlerin net olmaması (lack of values clarity)*, *kaçma-kaçınma-dürtüsellik (avoidant persistence, impulsivity)*, *kavramsal benliğe bağlanma (attachment to the conceptualized self)*, *bilişsel birleşme (cognitive fusion)* ve *yaşantısal kaçınma (experiential avoidance)* (Hayes vd., 2006, 2012) ve psikolojik esnekliği ortaya çıkarma amacıyla altı alanın gelişimini destekler: *şimdiki an ile esnek temas (flexible attention to the present moment)*, *değerler (values)*, *değer odaklı davranış (committed action)*, *bağlamsal benlik (self-as-context)*, *bilişsel ayrışma (cognitive defusion)*, ve *kabul (acceptance)* (Hayes vd., 2012; Zettle, 2007).

Şimdiki An ile Esnek Temas ve Bilişsel Ayrışma

Psikolojik esnekliğin temel altı bileşeninin bir parçası olan, davranışları değiştirmek amacıyla şimdiki an ile tamamen iletişim halinde olma (Hayes ve Lillis, 2012) bileşeni, şu anda gerçekleşen yaşantıya esnek bir şekilde dikkat verme eylemidir (Harris, 2019). Sözel bir şekilde yapılandırılmış olan geçmiş ya da gelecek içerisinde yaşamak yerine, an ve mekânda gönüllü bir üslupla bulunmak olarak ifade edilmektedir (Zettle, 2007). Şimdiki an ile temas, anı yaşama değil anda yaşama becerisidir (Kabat-Zinn, 2013).

Beyin faaliyetleri ile ilişkili farklı zihinsel faaliyetlerin her biri sinir hücreleri ağları ile çeşitli etkileşim desenleri içerir. Bir aktivitenin etkileşim içerisinde olduğu ağlar, genellikle başka aktivitelerden farklıdır. Sınırlı sayıda temel kalıba sahip olan beyin etkileşimleri çeşitli

zihinsel aktivitelerde tekrarlayıcı özellikler göstermektedir. Bahsi geçen temel kalıplar bazı temel "zihin modlarını" yansıtmaktadır (Segal vd., 2013). Bu modlardan problem çözme, planlama veya analiz etme gibi becerileri içeren *düşünme (thinking)* modu; insanı diğer organizmalardan ayıran en temel becerilerden biri olmasına rağmen, ruminasyon ya da yoğun endişe gibi dezavantajlarla birlikte gelebilmektedir. Duyu organlarıyla olan bağlantısı daha güçlü olan *olma (being) modu* ise duyuşsal temas etme yeteneği sayesinde şimdiki an farkındalığına önemli katkılarda bulunur (Bennett ve Oliver, 2019). Şimdiki an ile teması arttırmak için olma modunda kalma becerisini güçlendirmek amacıyla odaklanma egzersizleri ve meditasyon uygulamaları kullanılmaktadır (Germer, 2009; Hayes ve Lillis, 2012; Kabat-Zinn, 2013; Neff, 2011; Neff ve Germer, 2018).

Düşünceler sıklıkla, mevcut bir anda deneyimlenen olayların zihindeki yansımaları olarak ortaya çıkmaktadır; ancak, bu tür düşünceler dahi, birleşme olduğu takdirde şimdiki anla ilişkili gibi görünmesine rağmen kişiyi deneyimden uzaklaştırarak kendi dünyasına sürükler. Mevcut anın deneyimlenmesi ile zihnin dünyasında sürüklenmenin arasındaki bu karşıtlık, şimdiki an ile esnek temas halinde olmanın etkili bir bilişsel ayrışma tekniği olduğuna işaret etmektedir. Zihnin dünyasının asılsız ve kurgusal yapısının aksine şimdiki anın saf somutluğunun sıklıkla deneyimlenmesi, düşüncelerin; gerçek deneyimin tecrübesini tam olarak yansıtamayacağının farkındalığını sağlamaktadır ve bu durum bilişsel ayrışmanın temeli olarak yorumlanır (Blackledge, 2015).

Bağlamsal Benlik ve Bilişsel Ayrışma

İlişkişel Çerçeve Teorisi içerisinde, benlik kavramı üç farklı boyut olarak ele alınmaktadır: *Süreç olarak benlik (self-as-process)*, *hikâye olarak benlik (self-as-story)* ve *bağlam olarak benlik (self-as-context)*. Süreç olarak benlik; şu anda gerçekleşen düşünce, davranış, duygu ve bedensel duyumları oluşturan benlikle ilgili olan parçadır. İnsanların kendisine atfettiği, süreğen olarak devam eden ve gözlemlenebilen bir süreçtir. Her zaman şimdi ve burada olmasına rağmen her koşulda aynı davranış, duygu ya da duyumlar deneyimlenmediği için bağlamsal benlikte olduğu gibi sabit değildir. Hikâye olarak benlik (ya da kavramsallaştırılmış benlik) ise, insanın "kim olduğuna dair" genel ve özet bilgileri içeren benlik boyutudur. Süreç olarak benliğe göre daha sözel detaylar içermesine rağmen hikâye olarak benlik, şimdiki anda olan bitenlerle ilgili deneyim eksikliği yaşatma potansiyeline sahiptir (Hayes, 1995; Törneke, 2010).

Benliğin son yönü olan bağlam olarak benlik (ya da bağlamsal benlik) insanın perspektif alma becerisi sayesinde, çoğu sözlü olayın doğal bir parçası haline gelmektedir. İnsanlar arasında, “orada ve o zaman” ortaya çıkan olaylarla ilgili yapılan herhangi bir konuşma, “şimdi ve burada” olan ben perspektifinden meydana gelmektedir. Bir anlatının tüm içerik farklılıkları çıkarıldığında geriye kalan bağlam olarak benlik (ben-şimdi ve burada), her zaman perspektifler arası ayrımı yapan, şimdide ve buradaki beni ifade etmektedir. Bağlam olarak benlik, deneyimlenen her ne ise, oradan deneyimlenen bağlam ya da perspektiftir (Barnes-Holmes vd., 2001). Başka bir ifadeyle, oradan her şeyin gözlemlendiği şimdi ve burada konumudur (Törneke, 2010).

Bağlamsal benlik ve bilişsel ayrışma, düzeltme ya da ortadan kaldırma gibi yöntemlere başvurmadan, içsel deneyimlere mesafe alma becerisinin gelişmesini sağlaması sebebiyle birbirlerini tamamlayan süreçlerdir. Benzer şekilde bağlamsal benliğin kişinin kendisiyle ilgili öykülerden ayrışmasına bağlı olması, bu örtüşmeyi destekler niteliktedir (Ong vd., 2020). Başka bir deyişle bir düşünceden ayrışmak, kelimelerin biçimsel özelliklerinin bir gözlemci tarafından fark edilmesini gerektirir ve bu durum benliğin gözlemci olma özelliğini nitelendirmektedir (Blackledge, 2015).

Değerler ve Bilişsel Ayrışma

Kabul Kararlılık Terapisinde değerler; eylemlerin arzulan nitelikleri (Harris, 2019, 2021) ya da değerle ilgili davranış için bir pekiştirici işlevi gören, özgür bir şekilde seçilen, süregelen, dinamik ve gelişen aktivite yapılarının sözlü şekilde yapılandırılmış sonuçları olarak tanımlanmaktadır (Wilson ve Dufrene, 2008). Değerlerin özgürce seçilmesi, aversif kontrolün etkisine uğramadığı bir bağlamda seçilmesi demektir. Değerlerin süregelen, dinamik, gelişen aktivite yapılarının sözlü yapılandırılmış sonuçları olması, bir eylemin doğrudan sonucu olmadığı anlamına gelmektedir. Son olarak değerler, neyin önemli olduğu ve neyin arandığı ile ilgilidir. Değerler ile davranışın gerçekleştiği esnadaki pekiştirdikleri davranış, ayrılmaz bir bütün olarak ortaya çıkmaktadır (Lundgren ve Larsson, 2018).

Değerler kişinin, kendisine, başkalarına veya etrafındaki dünyaya nasıl davranmak istediğiyle ilgili bir motivasyon, rehber ya da ilham kaynağı olarak görülmektedir (Harris, 2021). Değerler perspektifinden hayat, erişilmesi mümkün olmayan ama kişiye yaşama sürecinde rehberlik eden bir süreç olarak değerlendirilmektedir (Hayes ve Lillis, 2012). Kabul Kararlılık Terapisine göre her insan, kendisine bir yaşam yönü tayin etmek için her türlü donanıma sahiptir ancak bir yönü görme ve bu yönde ilerleme yeteneğini sözel birleşme ve

yaşantısal kaçınma nedeniyle bozulabilmektedir (Hayes vd., 1999). Ayrıca değerler, örneğin bilişsel ayrışma gibi bileşenlerin yalnızca değerler doğrultusunda terapötik uyum göstermesi sebebiyle, diğer süreçleri yönlendirmekte temel bir dayanak noktasıdır (Zettle, 2007).

Bilişsel ayrışma, kişinin değerlerinin netleştiği ya da değerlerle temasının sağlandığı zamanlarda ortaya çıkan öz-eleştiri veya değerlendirme düşünceleri hakkında yardımcı olabilecek bir kaynaktır. Değerlerle temas kurulmasının ardından, değerlerle uyumlu davranışların “iyi”, uyumsuz davranışların “kötü” olarak etiketlenmesi, değerler doğrultusunda hareket etmek amacıyla bir motivasyon aracı olarak kullanılabilir; ancak bu sürecin öz-eleştiri riski oldukça yüksektir. Bu sebeple bilişsel ayrışma, değer odaklı davranışların iyi/kötü değerlendirmeleri veya değerler doğrultusundaki eylemlerin nasıl olacağına ilişkin kuralların katı takibi anlamında oldukça etkili bir yardımcı olarak kullanılmaktadır (Blackledge, 2015).

Değer Odaklı Davranış ve Bilişsel Ayrışma

Değer odaklı davranış, değerler tarafından rehberlik ve motive edilen, fiziksel (açık davranış) ve psikolojik (örtük davranış) eylemler anlamına gelmektedir. Değer odaklı davranışın amacı, değerleri süregelen, gelişen ve dinamik açık/örtük davranış desenlerine istemli şekilde dönüştürmektir (Harris, 2019). Bu anlamda, değerler gidilecek olan yönü tayin eden bir rehber ya da pusula işlevi görüyorsa, değer odaklı davranışlar da tayin edilen yöne ilerlemek amacıyla atılan adımları temsil etmektedir (Bennett ve Oliver, 2019).

Kabul Kararlılık Terapisini davranışçı bir yaklaşım haline getiren özelliği, bilişsel ayrışma, kabul, şimdiki anla esnek temas, bağlamsal benlikle temas ve değer verme bileşenlerinin kişinin davranışlarında değer odaklı amaçlara yönelik belirgin farklılıklara sebep olması gerektiğidir (Strosahl vd., 2004). Bu anlamda değer odaklı davranış açısından Kabul Kararlılık Terapisi, geleneksel davranışçı terapiyle eşgüdümlü olarak hareket etmektedir. Hedef belirleme, maruz bırakma, eylem planlama, beceri kazanma, problem çözme, davranışsal aktivasyon ve benzerleri dahil ampirik destekli neredeyse bütün davranış değiştirme yöntemleri, anlamlı bir yaşam kurmak için değer odaklı davranış geliştirme amacıyla kullanılabilir (Harris, 2019, 2021; Hayes ve Lillis, 2012).

Kabul Kararlılık Terapisinde bilişsel ayrışma ve kabulün öncelikli geliştirilme sebebi, değer odaklı eyleme olan bağlılığın sağlanması ve kolaylaştırılmasıdır (Zucchelli vd., 2022). Bilişsel ayrışma ve kabulü de içeren farkındalık süreçlerinin tümü, değerler ve değer odaklı eylemler hizmetinde çalışmaktadır (Hayes vd., 2012). Çünkü özünde değerlerle teması taşıyan

eylemlerde bulunmak hemen hemen her zaman psikolojik engelleri ateşleme özelliğine sahiptir (Strosahl vd., 2004). Değerlerle olan tutarsız davranışlar neticesinde kişinin zihni “ya hep ya hiç” düşüncelerinin baskısı altında kalarak, kararlı eylemler hakkında umutsuzluk düşünceleriyle birleşebilir. Bu tür bir zorunluluk hali ortaya çıkaran “-meli, -malı” düşüncelerinin bir eylemle birleştirilmesi, eylemi itici bir unsur haline getirebilmektedir. Bu sebeple, zorunluluk bildiren düşüncelerle yaşanan bilişsel ayrışma, değer yolunda hareket kabiliyetini daha engelsiz bir hale gelebilmektedir (Blackledge, 2015). Bramwell ve Richardson'un (2017) yaptığı bir çalışma; bilişsel ayrışma ve değer odaklı davranışın sıkıntı ve depresyon düzeyinde anlamlı düzeyde bir azalma ortaya çıkardığını ancak iki değişkenin birbirleriyle olan ilişkilerinin anlamlı olmadığını göstermektedir. Bu çalışmadan hareketle araştırmacılar, bilişsel ayrışma ve değer odaklı davranışın birbirinden ayrı süreçler olduklarını ve farklı psikolojik esneklik bileşenlerinin sonuçlar üzerinde farklı etkiler gösterdiğini öne süren çalışmalara destek sağladıklarına işaret etmişlerdir.

Kabul ve Bilişsel Ayrışma

Kabul; mevcut anda deneyimlenen yaşantılara yönelik, istemli bir şekilde açık, yargılayıcı olmayan, esnek ve anlayışlı bir bakış açısına gönüllü olarak sahip olmak olarak tanımlanmaktadır (Hayes vd., 2012). Kabullenme ya da kabul etme süreci, sıkıntı verici deneyimlere ya da bu deneyimleri çağrıştıran durum/olaylarla temas kurma açısından net bir “gönüllülük” içerir (Hayes vd., 2012). Fiziksel hisler, düşünceler, anılar, dürtüler ve duygular gibi içsel olaylar ya da sözü edilen içsel olayları çağrıştıran bağlamsal süreçler bu deneyimlerin kapsamında değerlendirilir. Bu anlamda kabul, yaşamın getirdiklerine olduğu gibi açık olmaktır. Kabul, uygulanması gereken bir teknikler dizisi değil bir beceri, aynı zamanda ulaşılması gereken bir sonuç değil, bir süreçtir (Forsyth ve Ritzert, 2018).

Kabul Kararlılık Terapisinde kabul, *yaşantısal kabullenme* ve *yaşantısal kaçınma* kavramlarıyla ifade edilir. Yaşantısal kaçınma terimindeki “yaşantısal” kelimesi, içsel olayların (his, düşünce, anı, dürtü, duygu vb.) kabul edilmemesiyle dış dünyada deneyimlenen olayların (istismar içeren bir ilişki vb.) kabul edilmemesi arasında bir ayırım yapmak için kullanılır (Wilson ve Dufrene, 2008). Yaşantısal kaçınma; acı kaynağı olan içsel deneyimlerle temas halinde kalma noktasında yaşanan *gönülsüzlük* olarak tanımlanır (Chawla ve Ostafin, 2007); ancak içsel olayların düzeltilmesi, yönetilmesi ya da acı verici taraflarından kaçınma çabası, daha sık ve daha güçlü ortaya çıkma eğilimi göstermelerine sebep olmaktadır (Evans vd., 2020). Kişinin kaçınmak ya da kurtulmak yerine yaşantısını kabul etmesi, sıkıntı verici içsel

deneyimlerle samimi bir şekilde ilgilenmesiyle ilgilidir ve bu süreç, kişinin kendisini asla acı hissetmemeye çalışarak tüketmesinden alıkoymaktadır (Gordon vd., 2019).

İnsanların bazı zamanlarda içeriği acı verici ve yoğun düşüncelerini tam olarak kabul etmesini beklemek, gerçekçiliği olmayan ve acımasızca görünen bir süreç olabilmektedir. Böyle durumlarda iki seçenek göze çarpmaktadır (Blackledge, 2015): Düşüncelerin değiştirilmesi ya da kişinin düşüncelerinin değerliliğine olan inancının sarsılması. Bilişsel ayrışma; düşüncelerin, deneyimin kesin nitelikleri olarak değil, yalnızca oldukları gibi (düşünce olarak) görülmesini sağlayarak bu tip sıkıntı verici düşüncelerin kabulünü kolaylaştırmaktadır (Blackledge, 2015). Örneğin kabul ve bilişsel ayrışmanın birlikte kullanımının etkisini inceleyen Vasiliou ve diğerleri (2017), iki değişkenin birlikte, kronik ağrı problemi yaşayan insanların günlük işlevselliklerinde artışa sebep olduğuna işaret etmektedir.

2.2.3. Yapılan Araştırmalar

2.2.3.1. Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar

Alan yazında dikkat çeken bir kavram olmasına rağmen yurt içinde bilişsel ayrışma ile ilgili az sayıda çalışma yapılmıştır. Erduran Tekin ve Şirin (2023), ruminasyonun, çocukluk çağı travmaları ile kabul, duygu düzenleme ve bilişsel ayrışma arasındaki ilişkide aracılık düzeyini incelediği çalışmasında, yaşları 20 ile 40 arasında değişen 590 genç yetişkin katılımcıyla bir çalışma yürütmüştür. Uygulanan yapısal eşitlik modellemesi sonucunda, çocukluk çağı travmalarının, kabul ve bilişsel ayrışma düzeyi üzerinde olumsuz bir etkiye sahip olduğu ortaya çıkmıştır.

Erduran Tekin (2022) üniversite öğrencilerinde ruminasyonun psikolojik esneklik üzerindeki etkisinde bilişsel ayrışmanın aracı rolünü incelemek amacıyla, 2022 yılında Türkiye’de çeşitli üniversitelerde öğrenim gören 18-28 yaş arası 470 öğrenciyle bir yapısal eşitlik modellemesi yürütmüştür. Analiz bulguları, bilişsel ayrışmanın ruminasyonun psikolojik esneklik üzerindeki etkisine kısmen aracılık ettiğini göstermiştir.

Aslan (2020) tarafından yürütülen, üniversite öğrencilerindeki internet bağımlılığı üzerinde bilişsel ayrışma, depresyon, farkındalık ve yaşantısal kaçınmanın etkisini incelediği çalışmasına, 2019-2020 eğitim öğretim yılında üniversite eğitimi gören 640 (441 kadın, 199 erkek) öğrenci katılım göstermiştir. Yürütülen regresyon analizi sonucunda, bilişsel ayrışma ile internet bağımlılığı arasında negatif yönde anlamlı ilişki ortaya çıkmıştır.

Bir başka çalışmada Aydın ve Yerin Güneri (2022), 351 kadın 364 erkekten oluşan 715 üniversite öğrencisinde; psikolojik esneklik, bilişsel ayrışma, ruminasyon, kendini affetme ve mükemmeliyetçilik bilişlerinin bilişsel sınav kaygısını yordamadaki rolünü incelemiştir. Yapılan hiyerarşik regresyon analizi sonucunda, kendini affetme haricindeki bütün değişkenlerin modele anlamlı bir etkisinin olduğu gözlenmiştir. Bilişsel sınav kaygısının en güçlü yordayıcısı psikolojik esneklik olurken, takibinde modele en büyük katkıyı sağlayan değişkenin bilişsel ayrışma olduğu ifade edilmiştir.

2.2.3.1. Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar

Krafft ve diğerleri (2022) üniversite öğrencilerinin zor düşüncelerle başa çıkma üzerinde bilişsel yeniden yapılandırma ve bilişsel ayrışmanın etkisini incelediği çalışmasında örneklem olarak 194 öğrenci yer almaktadır. Çalışma sonucunda, bilişsel yeniden yapılanma ile bilişsel ayrışma arasında büyük bir pozitif ilişki tespit edilmiştir. Bilişsel ayrışma, azalan ruminasyonla ilişkiliyken hem ayrışma hem de yeniden yapılanma pozitif etki ve artan değerlerle ilişkilendirilmiştir.

Ito ve diğerleri (2023) üniversite öğrencilerinde farkındalığın ve bilişsel davranışsal faktörlerin Travma Sonrası Stres Bozukluğu benzeri semptomların azalması ile ilişkili olup olmadığını test etmek amacıyla 254 katılımcıyla bir çalışma yürütmüştür. Uygulanan yapısal eşitlik modellemesi, dikkatli farkındalığın TSSB benzeri semptomlar üzerinde anlamlı bir etkisi olmadığını ancak bilişsel ayrışmanın semptomlar üzerinde düşük düzeyde anlamlı bir etkisi olduğunu göstermiştir.

Bilişsel yeniden yapılandırma ve bilişsel ayrışma müdahalelerini sunan diyaloga dayalı sohbet robotlarının karşılaştırılması amacıyla Lavelle ve diğerleri (2022), 223 kişi ile bir çalışma yürütmüştür. Katılımcılar üç gruptan birine (bilişsel ayrışma, bilişsel yeniden yapılandırma ve kontrol grubu) randomize bir şekilde seçilmiştir. Araştırmacılar, bilişsel ayrışma müdahalesinin hem bilişsel yeniden yapılandırma hem de kontrol grubuna göre düşüncelerin inandırıcılığını önemli ölçüde azaltacağına dair öngöründe bulunmuş ancak bu tahmin bulgular tarafından desteklenmemiştir. Çalışmacılar, deneyin tamamlanması için örneklemin tamamına ulaşmak konusunda yaşanan problemler gibi aksaklıklar nedeniyle daha ilgi çekici sohbet robotları geliştirmeye yönelik önerilerde bulunmuşlardır.

Noureen ve Malik (2021), yaşları 19 ile 32 arasında değişen 200 üniversite öğrencisinde, kavramsal benlik ve depresyon semptomları arasındaki ilişkide bilişsel ayrışmanın aracı rolünü

incelemiştir. Uygulanan analiz, bilişsel ayrışmanın, kavramsallaştırılmış benliğin alt boyutlarından eleştirel benlik ile depresyon arasında aracı ilişkisinin olduğunu ortaya çıkarmıştır.

Barrera ve diğerleri (2016) bilişsel ayrışma, bilişsel yeniden yapılandırma ve in-vivo maruziyetin sosyal anksiyete bozukluğu olan hastalarda olumsuz düşüncelerin etkisini azaltmadaki gücünü karşılaştırmak için üç farklı prosedür (bilişsel ayrışma-maruziyet, bilişsel yeniden yapılandırma-maruziyet ve tek başına maruziyet) kullanarak bir çalışma yürütmüştür. Çalışmanın örneklemini olarak 41 sosyal anksiyete bozukluğu tanısı almış genç yetişkin oluşturmaktadır. Deney sonucunda, sıkıntı verici durumla ilgili olumsuz düşüncelerin etkisini azaltma gücünde benzer azalmalar yaşanmasına rağmen gruplar arasında anlamlı bir fark gözlenmemiştir.

2.3. Belirsizliğe Tahammülsüzlük

Alan yazında belirsizliğe tahammülsüzlükle ilişkili olan iki kavrama yer verilmiştir. Bu terimlerden ilki genellikle yönetim (Roskin ve Margerison, 1983) ve muhasebe (Majid ve Pragasan, 1997) gibi psikolojinin klinik olmayan alanlarında kullanılan *intolerance of ambiguity* (Birrell vd., 2011; Budner, 1962; Frenkel-Brunswik, 1949), diğeri ise günlük hayatta karşılaşılan belirsiz durumlara verilen bilişsel, duygusal ve davranışsal tepkileri içeren *intolerance of uncertainty* (Dugas vd., 1998; Freeston vd., 1994; Krohne, 1989) olarak kavramsallaştırılmaktadır. Olası bir karmaşanın önüne geçmek amacıyla *intolerance of ambiguity* kavramının yerine yurt içi alan yazında kullanılan belirsizlik toleransının (*tolerance of ambiguity*) karşıtı (Erdem, 2001; Tabak vd., 2010) *belirsizlik intoleransı*, *intolerance of uncertainty* yerine ise *belirsizliğe tahammülsüzlük* (Sarıçam, 2014; Sarıçam vd., 2014) kullanılacaktır.

Belirsizliğe tahammülsüzlük, kişinin, meydana gelme olasılığı ne kadar düşük olursa olsun, olumsuz bir olayın olma ihtimalini kabul edilemez bulma eğilimi, belirsizliği kabul edilemez olarak görme yatkınlığıdır (Buhr ve Dugas, 2002; Dugas vd., 2001). Kişinin, yeterli bilginin algılanan yokluğu ile tetiklenen ve bu belirsizlik algısı tarafından sürdürülen tepkiye dayanma konusundaki yetersizliğidir (Carleton, 2016a). Başka bir şekilde ifade etmek gerekirse, bazı kişiler, yaşamlarında karşılarına çıkan belirsizliklerle temas ettiklerinde daha zayıf bir tahammül seviyesi gösterme eğilimindedirler (Gosselin vd., 2008). Bu sebeple, tahammül seviyesi daha yüksek insanlara kıyasla, deneyimledikleri çok sayıda belirsiz durumu

daha rahatsızlık verici ve kabul edilemez olarak değerlendirerek, işlevsiz davranışsal ve bilişsel tepkiler vermeye eğilimli olurlar (Gosselin vd., 2008).

2.3.1. Belirsizliğe Tahammülsüzlüğün Kavramsal Gelişimi

İlk olarak, Frenkel-Brunswik (1949) tarafından yürütülen çalışmalarla türetilmiş olan belirsizlik intoleransı (intolerance of ambiguity) kavramı; belirsizlik içeren durumların bir tehdit kaynağı olarak algılanması ya da yorumlanması eğilimi olarak ifade edilirken, belirsizlik toleransı (tolerance of ambiguity); belirsiz durum veya olayların arzu edilir bir yapıda algılanması yönelimi olarak tanımlanmaktadır (Budner, 1962). Kavramda yer alan tolerans/intolerans terimleri gönülsüzce kabullenmekten reddetmeye kadar uzanan bir sürekliliği ifade eder: Bu sürekliliğin içerisinde tolerans terimi “gönülsüzce kabullenmek”, intolerans ise “reddetmek” uçlarında yer alır (McLain, 1993). Belirsiz olarak atfedilen bir durum ise, ipuçlarının yetersizliği sebebiyle, bireyin yapılandırmakta ve kategorize etmekte problem yaşadığı bir durum olarak ifade edilebilir ve bu türde üç farklı durum tanımlanabilir: *yenilik (novelty)*; bireyin aşına olduğu herhangi bir ipucunun bulunmadığı tamamıyla yeni olan durum, *karmaşıklık (complexity)*; birçok ipucunun göz önüne alınması gerektiği karmaşık bir durum, ve *çözumsuzlük (insolubility)*; çeşitli ipuçlarının çeşitli yapılar öne sürdüğü çelişkili/tutarsız bir durum (Budner, 1962; Myers vd., 1997).

Terimlerin birbirinden bağımsız anlamlarının yanında bütünleşmiş olarak belirsizliğe tolerans (tolerance of ambiguity); yabancı/aşına olunmayan, karmaşık bir biçimde belirsiz veya çelişkili yorumlar ortaya çıkaracak şekilde algılanan uyaranlara yönelik tepkilerin, reddedilmesi-kabullenilmesi aralığında uzanan bir süreklilik şeklinde kavramsallaştırılmaktadır (McLain, 1993). Bütün bu kavramsal tanımlar dikkate alındığında, üç farklı tepkinin belirsizlik intoleransının yansımaları olduğu ifade edilmiştir (Bhushan ve Amal, 1986; Grenier vd., 2005):

(1) Bilişsel Tepkiler: Kişinin belirsizlik içeren bir durumu siyah ya da beyaz şeklinde yorumlama yönelimini içeren tepkiler.

(2) Duygusal Tepkiler: Belirsizliğe yönelik kaygı, rahatsızlık, öfke, huzursuzluk ve rahatsızlığı içeren tepkiler.

(3) Davranışsal Tepkiler: Belirsizliğe yönelik reddedici bir tavrı veya belirsizlikten kaçınmayı içeren tepkiler.

Frenkel-Brunswik'in (1949) geliştirdiği, belirsizlik intoleransı (tolerance of ambiguity) kavramından sonra Krohne (1989, 1993) tarafından, bir kişilik modeli çerçevesinde belirsizliğe tahammülsüzlük (intolerance of uncertainty) kavramına yönelik çalışmalar yürütülmüştür. Krohne (1989, 1993) “belirsizlik (ambiguity)” özelliğinin uyarılara ait olduğunu ve bu uyarıların tehdit olarak yorumlanması için yenilik, karmaşıklık veya çözümsüzlük bileşenlerini içerisinde barındırması gerektiğini ifade etmiştir; ancak “belirsizlik (uncertainty)” kavramı, bu belirsiz (ambiguous) uyarının tetiklediği duygusal durumu tanımlamak için kullanılır (Grenier vd., 2005). Bu anlamda, belirsizlik (ambiguity) içeren durumların bazı yönlerinden temel alan öznel belirsizliğin (uncertainty), insanlar için tehdit oluşturma olasılığı olduğu varsayılmaktadır (Krohne, 1989). Örneğin kaygı seviyesi yüksek kişilerin, uyarıların tehdit ipuçlarına katılma konusunda seçici davrandıklarına, belirsiz durumları kaygı seviyesi daha düşük kişilere göre daha tehdit edici algılama yöneliminde olduklarına dair kanıtlar gözlenmektedir (Mathews, 1993). Aynı zamanda belirsizliğe tahammülsüzlüğu (intolerance of uncertainty) yüksek seviyede olan insanların, tehdit içeren uyarılara yoğun bir şekilde dikkat edilmesi ve işlenmesi olarak tanımlanan *uyanık başa çıkma (vigilant coping)* ve tehditle ilişkili olan ipuçlarından kaçınma anlamına gelen *bilişsel kaçınma (cognitive avoidance)* stratejilerini kullandıkları ifade edilmiştir (Grenier vd., 2005; Krohne, 1989, 1993; Mathews, 1993).

Alan yazında, belirsizliğe tahammülsüzlük (intolerance of uncertainty) ve belirsizlik intoleransı (intolerance of ambiguity) kavramlarının sıklıkla birbirinin yerine kullanılması karmaşaya sebep olmaktadır. Bu iki kavram arasındaki en temel farklılık, rahatsızlığın kaynağıyla ilişkili olan konuda kendini göstermektedir: Belirsizliğe tahammülsüzlük (intolerance of uncertainty), geleceğe ilişkin öngörülemez olayların verdiği rahatsızlık olarak kavramsallaştırılırken, belirsizlik intoleransı (intolerance of ambiguity) belirsiz durumun “şimdi ve burada” toleransı konusunda yaşanan problemleri ifade etmektedir (Gosselin vd., 2008; Grenier vd., 2005). Daha farklı bir ifadeyle, belirsizliğe tahammülsüzlük (intolerance of uncertainty); gelecekteki bir belirsizliğin yorumlanmasıyla, geleceğin bir rahatsızlık kaynağı olarak görölmesine atıfta bulunurken, belirsizlik intoleransı (intolerance of ambiguity); şimdinin belirsizliğinin bir rahatsızlık olarak algılanmasına ve “şimdi ve buradaya” tolerans gösterememeye işaret eder (Grenier vd., 2005). Ayrıca belirsizlik intoleransının (intolerance of ambiguity), şimdi ve buradaya ilişkin olaylardaki belirsizliği ifade etmesinden kaynaklanan düşük duygusal netlik halleri için geçerli olabileceği (Vine vd., 2014), belirsizliğe tahammülsüzlüğün (intolerance of uncertainty) ise, kompulsif ve panik duygulara nazaran anksiyeteye daha ilişkili olması sebebiyle (Dugas vd., 2001; Zhang vd., 2022) sıklıkla

anksiyete bozukluklarına yönelik çalışmalarda kullanıldığı görülmektedir (Berenbaum vd., 2008; Ladouceur vd., 2000).

2.3.2. Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Endişe

Alan yazın incelendiğinde, endişeyle ilişkili farklı duygusal bozuklukların belirsizliğe tahammülsüzlükle olan etkileşimlerinin incelenmesine yönelik araştırmalara rastlanmasına rağmen yoğun olarak yaygın anksiyete bozukluğu üzerinde durulduğu gözlenmektedir. *Yaygın Anksiyete Bozukluğu-YAB (Generalized Anxiety Disorder-GAD)* modelinde (Dugas vd., 1998), belirsizliğe tahammülsüzlük kavramına merkezi bir rol verilmiştir. Modelde belirsizliğe tahammülsüzlük kavramının yanında işlenen diğer bileşenler; endişeye yönelik olumlu inançların anksiyete bozukluğuna olan katkısı (Borkovec ve Roemer, 1995; Davey vd., 1996; Freeston vd., 1994), olumsuz problem yönelimi (Dugas vd., 1997; Ladouceur vd., 1998) ve bilişsel kaçınmadır (Borkovec vd., 2004; Butler vd., 1995; Wells ve Papageorgiou, 1995).

Endişeye yönelik olan olumlu inançlar, endişe etmenin yararları hakkındaki algıyı içerir ve insanların, endişeyi tehditlerle başa çıkmada etkili bir başa çıkma aracı olarak yorumlamalarına sebep olur (Borkovec vd., 1999; Gkika ve Wells, 2016; Takebayashi vd., 2017). Bununla birlikte gerçekte, yaygın anksiyete bozukluğunun sürdürülmesine katkı sağlar (Dugas ve Koerner, 2005; Penney vd., 2013). Olumsuz problem yönelimi; kişinin problem çözme becerisine yönelik şüphe, hayal kırıklığına karşı düşük tahammül, öz yeterlik, tahmini sonuçlara ilişkin kötümserlik ve problemlerin bir tehdit olduğuna dair algısını içeren, gündelik sorunlara yönelik çeşitli tutum, düşünce ve duyguyu ifade etmektedir (Groves vd., 2020; Robichaud ve Dugas, 2005). Son olarak bilişsel kaçınma ise, tehdit olarak algılanan sonuçlara ve rahatsızlık verici duygusal tepkilere yönelik bilişsel imgeler de dahil olmak üzere belirgin düşüncelerden kaçınmak için bir dizi stratejinin kullanılmasını içermektedir (Dugas vd., 2007; Groves vd., 2020). Diğer taraftan *YAB* modelinde, anksiyetenin oluşmasında ve sürdürülmesinde etkili olan bileşenlerden (Borkovec ve Lyonfields, 1993; Brown vd., 1993) en önemlisi belirsizliğe tahammülsüzlük olarak ifade edilmektedir (Ladouceur vd., 1997).

Belirsizliğe tahammülsüzlük, yaygın anksiyete bozukluğunun başlangıcında, “ya...?” benzeri soruları yoğunlaştırabilen ve yaratabilen temel bir süreçtir (Dugas vd., 1998). Belirsizliğe yönelik tahammülsüzlük yaşayan kişiler, belirsizliğin adaletli olmadığına ve her şeye zarar verdiğine ilişkin inançlara sahiptirler (Dugas vd., 2023; Sexton ve Dugas, 2009). Bu durumun sonucu olarak, yaygın anksiyete bozukluğuna sahip kişilerin belirsizlik içerdiğini düşündükleri durumlarla ilgili kaygı ve belirsizlik tepkilerini kontrol etme amacıyla endişeye

yöneldikleri varsayılmaktadır (Freeston vd., 1994). Benzer şekilde, belirsizliğe tahammülsüzlüğü yüksek olan kişilerin, algıladıkları problemleri aşırı olarak yorumlamaya ve olumsuz problem yönelimine eğilim gösterdikleri düşünülmektedir (Freeston vd., 1994). Bahsi geçen her iki süreç de yaygın anksiyete bozukluğu ile ilişkilendirilmiştir (Dugas vd., 2007; Gentes ve Ruscio, 2011).

Araştırmalar, belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyinin endişe yoğunluğuna, depresyon ve anksiyetenin etkisinin ötesinde özgün yansıması olduğunu işaret etmektedir (Dugas vd., 2007; Lee vd., 2010). Bireyin belirsizlik durumuna verdiği tepki kabul edilemezlik sınırları içerisinde olduğunda, aşırı endişe ortaya çıkmaktadır: bu durumda endişe, belirsizliğe tahammülsüzlüğün bir ürünü olarak değerlendirilebilir (Buhr ve Dugas, 2002). Alan yazında, belirsizliğe tahammülsüzlük ve endişe arasındaki ilişkiyi destekler nitelikte araştırmalar olduğu gözlenmektedir (Bardeen vd., 2013; Dugas vd., 2001; Yang vd., 2015). Endişe ile belirsizliğe tahammülsüzlüğün bazı davranışsal görevlerde sergiledikleri korelasyon modellerinin arasında farklılıklar gözlenmesine rağmen, iki değişken arasında yüksek oranda ilişki tespit edilmiştir (Ladouceur vd., 1997). Belirsizliğe tahammülsüzlük; endişe, durumluk kaygı ve ilgili kaygı patolojilerinin önemli bir bileşenidir (Carleton vd., 2007).

Carleton ve diğerleri (2007), belirsizliğe tahammülsüzlük seviyesini ölçmek amacıyla iki faktör tanımlamıştır. Bu faktörlerden ilki olan *ileriye yönelik kaygı (prospective anxiety)*, gelecekteki belirsizliklerin değerlendirilmesine ilişkin kaygıyı ifade eder (Mitchell vd., 2022). Belirsizliğe tahammülsüzlük ile yakından bağlantılı olan ileriye yönelik kaygı, özellikle yaygın anksiyete bozukluğu olmak üzere farklı ruh sağlığı problemleriyle de ilişkilidir (Penney vd., 2020). Bir diğer faktör olan *engelleme kaygı (inhibitory anxiety)* ise, belirsizlik karşısında eylemsizlik anlamına gelir (Mitchell vd., 2022). Engelleme kaygı, belirsiz bir durumla karşılaşıldığı zaman eylemde bulunma veya karar verme açısından isteksizlik şeklinde meydana gelebilir ve potansiyel kaçınma davranışlarına sebep olabilir (Turner vd., 2014).

Belirsizliğe tahammülsüzlüğün, genelde yaygın anksiyete bozukluğu ile özgün bir bağlantısı olduğu düşünülmeye rağmen (Boswell vd., 2013; Gentes ve Ruscio, 2011), farklı duygusal bozukluklarla da ilişkili olduğu düşünülmektedir (Clark, 2002; Gillett vd., 2018; Scharmer vd., 2020; Steketee vd., 1998). Örneğin belirsizliğe tahammülsüzlüğün, *obsesif kompulsif bozuklukta (OKB)* etkili bir bileşen olarak (Knowles ve Olatunji, 2023) güvenlik sağlayıcı ve kompulsif davranışları güçlendirdiği varsayılmaktadır (Boswell vd., 2013; Holaway vd., 2006). Tıpkı OKB'de olduğu gibi, belirsizliğe tahammülsüzlüğün *sosyal*

anksiyete bozukluğunun (SAB) temelinde yatan sosyal kaygı ile yakından ilişkili olduğunu gösteren çalışmalar (Boelen vd., 2010; Carleton, 2012); sosyal kaygının gelişim ve sürdürülme aşamasında etkili bir risk unsuru ve bilişsel kırılganlık yapısı olduğunu ifade etmektedir (Carleton, 2012; Holaway vd., 2006; Kirby ve Yardley, 2009). Sonuç olarak, belirsizliğe tahammülsüzlüğün, farklı duygusal bozukluklarla olan somut ilişkileri, aksi görüşlere rağmen kavramın yaygın anksiyete bozukluğuna özgü olmayabileceğine dair bir ima ortaya çıkarmaktadır (Gentes ve Ruscio, 2011).

2.3.3. Yapılan Araştırmalar

2.3.3.1. Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar

Yurt içi alan yazın incelendiğinde, son zamanlarda belirsizliğe tahammülsüzlük kavramının genellikle COVID-19 pandemisi üzerinden çalışıldığı gözlenmektedir (Aka, 2021; Demir, 2022; Duman, 2020). Yürütülen bu çalışmalardan biri olarak, özel eğitim öğretmenliği eğitimi alan üniversite öğrencilerinin COVID-19'a yönelik korku ve belirsizliğe tahammülsüzlük seviyeleri arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla Nuri ve İnsan (2023), 2021-2022 yılları arasında eğitim-öğretim hayatına devam eden 160 öğretmen adayını örneklem olarak kullanmıştır. Yapılan analizler sonucunda, öğretmen adaylarının belirsizliğe tahammülsüzlük ve her iki alt boyutunun, COVID-19 korkusu ile anlamlı bir ilişkisinin olduğu ortaya konulmuştur.

Başçı ve Hamamcı (2022), yürüttükleri çalışmada, üniversite öğrencilerinin mükemmeliyetçilik ve belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerinin öz-duyarlılık seviyeleri üzerinde anlamlı bir etkisinin olup olmadığını test etmişlerdir. Çalışmada örneklem olarak, 266 kadın, 135 erkek toplam 401 üniversite öğrencisi kullanılmıştır. Yapılan analizler sonucunda, öğrencilerin hem mükemmeliyetçilik hem de belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerinin, öz-duyarlılık seviyeleri ile negatif korelasyon gösterdiği, mükemmeliyetçilik düzeyi öz-duyarlılık seviyesini yordamazken, belirsizliğe tahammülsüzlüğün öz-duyarlılık üzerinde anlamlı bir etkisinin olduğu ortaya çıkmıştır.

Çapar Salık (2022) üniversite öğrencilerinin belirsizliğe tahammülsüzlük ve mükemmeliyetçiliğin ruminasyon düzeyleri ile ilişkisini incelemek amacıyla yaptığı çalışmada örneklem olarak 352 öğrenci kullanmıştır. Yapılan pearson korelasyon ve çoklu regresyon analizi sonucunda; belirsizliğe tahammülsüzlük ve mükemmeliyetçilik ile ruminasyon arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu, belirsizliğe tahammülsüzlük ve mükemmeliyetçiliğin bazı alt boyutlarının ruminasyonu yordadığı sonucuna varılmıştır.

Kilit ve diğeri (2020), üniversite öğrencilerinin sahip oldukları endişe, bilişsel sınav kaygısı ve belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerinin birbirleriyle olan ilişkilerinin anlamlı olup olmadığını test etmek amacıyla, 91 kadın, 82 erkek olmak üzere 174 öğrenciyle bir çalışma yürütmüştür. Elde edilen verilerin analizi sonucunda, kız öğrencilerin sahip olduğu sınav kaygısı ve belirsizliğe tahammülsüzlük seviyelerinin erkek öğrencilere göre daha yüksek olduğu ortaya çıkmış, çalışmanın değişkenlerinin birbirleriyle olan korelasyonlarının pozitif yönde ve güçlü olduğu görülmüştür.

Üniversite öğrencilerinde duygu düzenleme süreçleri ile aleksitimi arasındaki ilişkide belirsizliğe tahammülsüzlük seviyesinin aracılık rolünün incelenmesini amaçlayan Yıldız ve Güllü (2019), 181 kadın, 166 erkek olmak üzere toplam 347 üniversite öğrencisini çalışmanın örneklemini olarak belirlemiştir. Kurulan yapısal model sonucunda belirsizliğe tahammülsüzlüğün, duygu düzenleme süreçleri ile aleksitimi arasındaki ilişkiye aracılık etkisinin anlamlı seviyede olduğu ortaya çıkmıştır.

2.3.3.2. Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar

Xu ve diğeri (2023) tarafından yürütülen, tıp fakültesinde eğitim öğretimine devam eden öğrencilerin belirsizliğe tahammülsüzlük ve algılanan stres düzeyleri arasındaki ilişkide psikolojik dayanıklılık ve nevrozluğun aracı rolünün incelendiği araştırmanın örneklemini 717 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Yapılan aracılık analizi sonucunda, belirsizliğe tahammülsüzlüğün algılanan stresi doğrudan, psikolojik dayanıklılık aracılığıyla, nevrozluğun aracılığıyla ve hem psikolojik dayanıklılık hem de nevrozluğun aracılığıyla etkilediği ortaya çıkmıştır.

Yao ve diğeri (2022) çalışmalarında belirsizliğe tahammülsüzlüğün ileriye yönelik ve engelleyici alt boyutlarının endişe ve başa çıkma tarzı aracılığıyla anksiyete ve depresyon ile ilişkili olma durumuna odaklanmıştır. Tekrarlanan ölçüm tasarımıyla belirsizliğe tahammülsüzlük ve başa çıkma ilk zaman noktasında, endişe ikinci zaman noktasında ve depresyon ile kaygı üçüncü zaman noktasında ölçülerek, değişkenler arasındaki ilişki için yapısal eşitlik modellemesi kullanılmıştır. Araştırma sonuçları, ileriye yönelik kaygı bileşeninin endişenin artmasına yol açtığını ve bu durumun yüksek kaygı ve depresyona sebep olduğunu göstermiştir. Engelleyici bileşenin ise kaygı ve depresyonla sonuçlanan olumsuz başa çıkmaya sebep olduğu sonucuna varılmıştır.

Swée ve diğerleri (2018) endişe ve kaygının, belirsizliğe tahammülsüzlük ve depresyon arasındaki ilişkide açıkladığı varyansı ortaya koymak için 177 kadın, 44 erkek toplam 221 üniversite öğrencisiyle bir çalışma yürütmüştür. Elde edilen verilerin analizi sonucunda, belirsizliğe tahammülsüzlük ve depresyonun, sürekli kaygı ve endişe yoluyla dolaylı olarak ilişkili olduğunu ortaya çıkarmıştır.

Konstantellou ve Reynolds (2010), problemlili yeme tutumuna sahip kişilerin, normal yeme tutumuna sahip kişilerden daha fazla belirsizliğe tahammülsüzlük ve üstbiliş (metakognisyon) göstereceğini varsayarak bir çalışma yürütmüştür. Verilerin toplanmasının ardından, 89 öğrencinin normal yeme tutumuna, 27 öğrencinin ise problemlili yeme tutumuna sahip olduğu gözlenmiştir. Elde edilen verilerin analizi sonucunda, problemlili yeme tutumuna sahip kişilerin normal yeme tutumuna sahip kişilere göre üstbiliş ve belirsizliğe tahammülsüzlük puanlarının önemli seviyede yüksek olduğu ifade edilmiştir.

Depresyon ve anksiyetenin ilişkileri ile ilgili araştırmaları genişletmek amacıyla de Jong-Meyer ve diğerleri (2009), toplamda 157 kişi ile yürüttükleri çalışmada, endişe ve ruminasyona anlamlı bir şekilde etkisi olduğunu varsaydıkları belirsizliğe tahammülsüzlük ve tekrarlayıcı düşüncenin faydasına yönelik inançları dahil ederek bir çalışma yürütmüşlerdir. Elde edilen verilerin analizi sonucunda, belirsizliğe tahammülsüzlük ve üstbilişsel inançların, ruminasyon ve depresyonla güçlü bir ilişkiye sahip olduğunu ortaya çıkarmıştır.

BÖLÜM 3

3. YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın modeli, evren ve örnekleme, veri toplama araçları, verilerin toplanma süreci ve son olarak verilerin analiz süreci üzerinde durulmuştur.

3.1. Araştırmanın Modeli

Bu çalışmada, değişkenler arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel araştırmanın bir örneği olan, korelasyonel araştırma deseni kullanılmıştır. Korelasyonel araştırma deseni, iki ya da ikiden fazla değişken arasındaki ilişkilerin, değişkenlere yönelik herhangi bir etkide bulunulmaksızın incelenmesini ifade eder (Fraenkel ve Wallen, 2009). Bu açıdan korelasyonel yaklaşım, tanımlama ve tahmin etme hedeflerine ulaşma konusunda oldukça etkili bir yöntemdir (Christensen vd., 2015). Korelasyonel deseni kullanan bu çalışma, yapısal eşitlik modellemesi aracılığıyla bağımlı ve bağımsız değişkenler arası ilişkilerin test edilmesini amaçlamıştır.

3.2. Araştırmanın Çalışma Grubu

Bu araştırmanın çalışma grubunu 2022-2023 yıllarında Türkiye’de eğitim öğretimine devam eden rastgele seçilmiş 430 üniversite öğrencisi oluşturmuştur. Ulaşılan katılımcı sayısı, yapısal eşitlik modellemesi için gereken kritik değerin (Kline, 2023) üzerinde olduğu için örneklem sayısının yeterli olduğu kabul edilmiştir. Katılımcıların %31.4’ü erkek ($n = 135$), %68.6’sı ($n = 295$) kadındır. Çeşitli üniversitelerde, farklı bölümlerde eğitim gören öğrencilerin %53.2’si 1. sınıf ($n = 229$), %20.9’u 2. sınıf ($n = 90$), %5.8’i 3. sınıf ($n = 25$), %5.8’i 4. sınıf ($n = 25$), %13.3’ü yüksek lisans ($n = 57$) ve son olarak %0.9’u doktora ($n = 4$) öğrencisidir (Tablo 1).

Tablo 1. Katılımcılara Ait Betimsel İstatistikler

	Değişken	n	%
Cinsiyet	Erkek	135	31.4
	Kadın	295	68.6
Sınıf Düzeyi	1. Sınıf	229	53.2
	2. Sınıf	90	20.9
	3. Sınıf	25	5.8
	4. Sınıf	25	5.8
	Yüksek Lisans	57	13.3
	Doktora	4	0.9

3.3. Veri Toplama Araç ve/veya Teknikleri

Çalışmada bilişsel ayrışma düzeyini ölçmek amacıyla Aydın ve Yerin Güneri (2021) tarafından Türkçe uyarlaması yapılan Drexel Ayrışma Ölçeği, sıkıntıya dayanma becerisini ölçmek amacıyla Sargın ve diğerleri (2012) tarafından Türkçe uyarlaması yapılan Sıkıntıya Dayanma Ölçeği ve son olarak belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerini ölçmek amacıyla Sarıçam ve diğerleri (2014) tarafından Türkçe geçerlik ve güvenirlik çalışması yapılan Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği kullanılmıştır.

3.3.1. Drexel Ayrışma Ölçeği

Forman ve diğerleri (2012) tarafından, düşünce ve duygu gibi içsel deneyimlerden ayrışma becerisini ölçmek amacıyla geliştirilen Drexel Ayrışma Ölçeğinin (EK-1) Türkçe uyarlaması Aydın ve Yerin Güneri (2021) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin Türkçe uyarlamasında örneklem olarak 351 kadın, 364 erkek olmak üzere toplam 715 üniversite öğrencisi kullanılmıştır. Uygulanan doğrulayıcı faktör analizi sonucunda, ölçeğin Türkçe formunun çalışmaya katılan üniversite öğrencileri arasında mükemmel uyum indeksleri gösterdiği görülmüştür. Ölçek, seçenekleri “1-Hiç”, “2-Biraz”, “3-Bir Dereceye Kadar”, “4-Orta Seviyede”, “5-Oldukça Fazla”, “6-Çok Fazla” olarak puanlanmak üzere 6’lı likert şeklindedir. Toplamda 10 madde ve tek boyuttan oluşan ölçekte ters madde bulunmamaktadır. Ölçekten alınan yüksek puanlar düşünce, duygu ve hislerden ayrışma becerisinin yüksek olduğunu ifade etmektedir. Ölçeğin orijinal çalışmasında 0.83 olarak hesaplanan Cronbach’s alpha iç tutarlık katsayısı Türkçe uyarlamasında 0.80 olarak bulunmuştur.

Bu çalışmada “Drexel Ayrışma Ölçeğinin” tek faktörlü yapısını test etmek amacıyla doğrulayıcı faktör analizi uygulanmıştır. *Doğrulayıcı faktör analizi (DFA)*, özellikle ölçüm modelleri, başka bir deyişle gözlenen ölçümler ya da göstergeler (örneğin, test maddeleri) ile gizil değişkenler veya faktörler arasındaki bağlantılarla ilgilenen bir yapısal eşitlik modeli türüdür (Brown, 2015). Uygulanan analiz sonucu ölçeğin tek faktörlü yapısının iyi uyum gösterdiği ancak ilk üç maddenin faktör yüklerinin çok düşük olduğu (sırasıyla; 0.13, 0.16, 0.29) görülmüştür. Orijinal ölçekte ve Türkçe geçerlik güvenirlik çalışmasında da benzer sonuçlar ortaya çıkmıştır (Aydın ve Yerin Güneri, 2021; Forman vd., 2012). Bununla birlikte, faktör yüklerindeki düşüklük sebebiyle ilk 3 madde test edilen bu modele dahil edilmemiştir. Ayrıca modifikasyon indeksleri incelendikten sonra, 7. ve 8. maddelerin hata varyansları arasında kovaryans uygulanmıştır. Benzer şekilde, ölçeğin Türkçe uyarlama çalışması da dahil olmak üzere yurt içinde yapılan diğer çalışmalarda da 7. ve 8. maddelerin hata varyansları

arasında kovaryans uygulandığı görülmektedir (örneğin, Aydın, 2017; Aydın ve Yerin Güneri, 2021; Erduran Tekin, 2022a). Test edilen doğrulayıcı faktör analizi sonucunda, modelin elde edilen verilerle iyi uyum gösterdiği ortaya çıkmıştır [$\chi^2(13) = 39.19, p < .001, \chi^2/df = 3.01, SRMR = .03, RMSEA = .06; GFI = .97; CFI = .96; TLI = .94$]. Standardize edilmiş faktör yükleri 0.45 ile 0.81 arasında yayılım göstermiştir. Ölçeğin orijinal çalışmasında 0.83, Türkçe uyarlamasında 0.80 olan Cronbach's alpha iç tutarlık katsayısı bu çalışmada 0.79 olarak hesaplanmıştır.

3.3.2. Sıkıntıya Dayanma Ölçeği

Simons ve Gaher (2005) tarafından, sıkıntıya dayanma becerisindeki bireysel farklılıkları ölçmek amacıyla geliştirilen Sıkıntıya Dayanma Ölçeğinin (EK-2) Türkçe uyarlama çalışması Sargin ve diğerleri (2012) tarafından yürütülmüştür. Ölçeğin Türkçe formunun uyarlama çalışmasına 66 erkek, 101 kadın olmak üzere toplam 167 üniversite öğrencisi katılmıştır. Ölçek 5'li likert tipi 15 maddeden oluşmaktadır. "1-Tamamen katılıyorum", "2-Oldukça katılıyorum", "3-Ne katılıyorum ne katılmıyorum", "4-Pek katılmıyorum", "5-Hiç katılmıyorum" şeklinde hazırlanmış ve yüksek puanlar sıkıntıya dayanma becerisindeki artışı ifade etmektedir. Orijinal çalışmada ölçek, "tolerans", "değerlendirme", "dikkat çelinmesi" ve "regülasyon" olmak üzere 4 faktörlü bir yapı göstermiş olmasına rağmen Türkçe formunda "tolerans", "regülasyon" ve "öz yeterlik" olarak 3 faktörlü bir yapıda kümelendiği görülmüştür. Ölçeğin tolerans alt boyutunda, "1, 2, 3, 4, 5, 10, 11, 12, 15" numaralı maddeler, regülasyon alt boyutunda "8, 13, 14" numaralı maddeler ve son olarak öz yeterlik alt boyutunda 6. madde ters olmak üzere "6, 7, 9" numaralı maddeler bulunmaktadır. Ölçeğin tolerans alt boyutundan alınan puanların artışı tolerans becerisindeki yüksekliğe, özyeterlik alt boyutundaki puanların artışı özyeterliğe ilişkin negatif yargılamalardaki azalmaya, regülasyon alt boyutundaki puanların artışı regülasyon çabalarındaki azalmaya işaret etmektedir. Cronbach alpha katsayıları ölçeğin tümü için 0.89; tolerans alt boyutu için 0,90; regülasyon alt boyutu için 0.80; öz-yeterlik alt boyutu için 0.64 olarak bulunmuştur. Ölçeğin test-tekrar test çalışması 79 katılımcıyla ilk uygulamadan 6 hafta sonra gerçekleştirilmiş, iki uygulama arasındaki toplam puan korelasyonunun $r = 0.649$ olduğu, alt ölçeklerin korelasyonlarının ise $r = 0.276$ ile $r = 0.646$ arasında değiştiği gözlenmiştir.

Bu çalışma için, Sıkıntıya Dayanma ölçeğinin "Tolerans", "Regülasyon" ve "Özyeterlik" alt boyutlarından oluşan üç faktörlü yapısını test etmek amacıyla doğrulayıcı faktör analizi uygulanmış, araştırmada elde edilen verilerin üç faktörlü yapıyla kabul edilebilir

düzeyde uyum gösterdiği görülmüştür. Modifikasyon indekslerinin incelenmesinin ardından, “tolerans” alt boyutunun 1. ve 2. maddelerinin hata varyansları arasında kovaryans uygulanmıştır. Uygulanan analiz sonucu ölçeğin üç faktörlü yapısı kabul edilebilir uyum göstermiştir [$\chi^2(86) = 233.85, p < .001, \chi^2/df = 2.71, SRMR = .05, RMSEA = .06; GFI = .93; CFI = .92; TLI = .91$]. Standardize edilmiş faktör yükleri 0.41 ile 0.76 aralığında yayılım göstermiştir. Türkçe uyarlama çalışmasında ölçeğin tümü için 0,89; tolerans alt boyutu için 0,90; regülasyon alt boyutu için 0,80; öz-yeterlik alt boyutu için 0,64 bulunan Cronbach’s alpha katsayıları, bu araştırmada sırasıyla 0.87, 0.85, 0.72 ve 0.58 olarak hesaplanmıştır.

3.3.3. Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği

Carleton ve diğerleri (2007) tarafından, kişilerin belirsizlik durumlarına tahammül seviyelerini ölçmek amacıyla geliştirilen Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeğinin (EK-3) Türkçe geçerlik ve güvenilirlik çalışması Sarıçam ve diğerleri (2014) tarafından yürütülmüştür. Ölçeğin uyarlama çalışmasına toplam 593 üniversite öğrencisi katılmıştır. Ölçekte ters kodlanan madde bulunmamakta ve ölçek, “ileriye yönelik kaygı” ve “engelleyici kaygı” olmak üzere 2 alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçeğin ileriye yönelik kaygı alt boyutunda “1, 2, 3, 4, 5, 6, 7” numaralı maddeler; engelleyici kaygı alt boyutunda ise “8, 9, 10, 11, 12” numaralı maddeler bulunmaktadır. Ölçek “1-Bana hiç uygun değil”, “2-Bana çok az uygun”, “3-Bana biraz uygun”, “4-Bana çok uygun”, “5-Bana tamamen uygun” olmak üzere 5’li likert olarak puanlanmaktadır. Hesaplanan Cronbach’s alpha iç tutarlık katsayısı ölçeğin tamamı için 0.88; engelleyici kaygı boyutu için 0.77 ve ileriye yönelik kaygı boyutu için 0.84 olarak bulunmuştur. Ölçeğin tamamından alınabilecek puan aralığı 12 ile 60 arasında değişmekte, yükselen puanlar belirsizliğe tahammülsüzlük seviyesindeki artışı temsil etmektedir.

Bu çalışmada, Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeğinin “İleriye Yönelik Kaygı” ve “Engelleyici Kaygı” olmak üzere iki faktörlü yapısını test etmek amacıyla doğrulayıcı faktör analizi uygulanmış, verilerin modelle kabul edilebilir düzeyde uyum gösterdiği gözlenmiştir. Modifikasyon indeksleri incelendikten sonra, yurt içinde yürütülen diğer çalışmalara benzer şekilde (örneğin, Adıgüzel, 2022), “İleriye Yönelik Kaygı” alt ölçeğinin 4-7 numaralı ve 1-2 numaralı maddelerinin, “Engelleyici Kaygı Ölçeğinin” 4-5 numaralı maddelerinin hata varyansları arasında kovaryans uygulanmıştır. Ölçeğin iki faktörlü yapısı kabul edilebilir uyuma işaret etmektedir [$\chi^2(50) = 150.69, p < .001, \chi^2/df = 3.01, SRMR = .05, RMSEA = .06; GFI = .94; CFI = .94; TLI = .92$]. İncelenen standardize edilmiş faktör yüklerinin 0.31 ile 0.85 arasında yayılım gösterdiği görülmüştür. Türkçe geçerlik güvenilirlik çalışmasında ölçeğin

tamamı için 0.88; engelleyici kaygı boyutu için 0.77 ve ileriye yönelik kaygı boyutu için 0.84 olarak bulunan Cronbach's alpha iç tutarlık katsayısı bu araştırmada da sırasıyla 0.87, 0.74 ve 0.86 olarak hesaplanmıştır.

3.4. Verilerin Toplanması

Araştırmada veri toplama araçları web ortamında (Google Forms) dzenlenmiş ve evrimii olarak toplanmıştır. Verilerin analize hazır hale getirilmesinde kolaylık sağlaması ya da kayıp verilerin nune geçmesi gibi avantajlar sağlayan Google Forms, ncelikli olarak erişilebilirliği artırmak amacıyla tercih edilmiştir. Form aracı, veri toplama araçlarına göre dzenlenmiş toplamda 4 bölümden oluşmaktadır. İlk bölümde katılımcılara, yapılacak olan çalışmanın amacı ve etik kurul izinlerinin yanı sıra veri toplama süreci hakkında genel bilgiler (gizlilik, anket doldurma süresi vb.) verilmiştir. İkinci bölüm bilişsel ayırma düzeyini ölçen Drexel Ayırma leği, nc bölüm ileriye yönelik kaygı ve engelleyici kaygı alt boyutlarından oluşan Belirsizliğe Tahammülsüzlük leği, son bölüm tolerans, zyeterlik ve regülasyon boyutlarından meydana gelen Sıkıntıya Dayanma leğini içermektedir. Anket sorularına, 2022-2023 yılında eğitim öğretimine devam eden gönüllü 472 kişi cevap vermiş, dolgu maddelerinde istenen puanları işaretlemeyen 41 kişinin verilerinin analizden çıkarılmasıyla birlikte, kalan 431 katılımcının verileriyle analiz gerçekleştirilmiştir.

3.6. Verilerin Analizi

Elde edilen verilerin test edilmesi yapısal eşitlik modellemesi aracılığıyla gerçekleştirilmiştir. Yapısal eşitlik modellemesi, değişkenler arası nedensel ilişkileri şematik olarak inceleyen, çok değişkenli, doğrulayıcı bir tekniktir (Foster vd., 2006). Yapısal model ve ölçüm modeli olmak üzere iki temel bileşen ile karakterize edilmektedir (Hair Jr. vd., 2019). Yapısal model, bağımsız değişkenler ile bağımlı değişkenleri ilişkilendiren yol modeline işaret ederken (Hair Jr. vd., 2019) lm modeli, gözlenen değişkenler ile gizil değişkenler arasındaki varsayımsal yapısının ölçülmesi ve doğrulanmasına yönelik olan bir testi ifade etmektedir (Raykov ve Marcoulides, 2008).

Yapısal modelin varsayımlarının test edilmesi amacıyla, evrimii ortamda elde edilen veriler SPSS 27 yazılımına aktarılmış ve veri dzenlemesi gerçekleştirilmiştir. Uç değerler, tek değişkenli normallik, doğrusallık, eş varyanslılık ve çoklu bağlantı varsayımları kontrol edilmiş, veri seti model oluşturmak için hazır hale getirilmiştir. Analiz için uygun hale getirilen veriler AMOS 24 (Arbuckle, 2019) yazılımına aktarılmış ve modelin test edilmesi aşamasına geçilmiştir. Modelin uyumu Chi-kare istatistiği, SRMR (*Standardized Root Mean Square*

Residual), RMSEA (*Root Mean Square Error of Approximation*), GFI (*Goodness-of-fit Index*), CFI (*Comparative Fit Index*) ve TLI (*Tucker-Lewis Index*) uyum indeksleri (Hooper vd., 2008; Kline, 2023) kullanılarak değerlendirilmiştir. Modelin yapıya uygunluğunun değerlendirilmesinin ardından hipotez testlerinin analizi gerçekleştirilmiş ve rapor edilmiştir.



BÖLÜM 4

4. BULGULAR

Bu bölümde, veri analizine dair bulgulara yer verilmiştir. Modelin test edilmesinden önce ön analizler gerçekleştirilmiş, ilk olarak veri setindeki kayıp veriler kontrol edilmiştir. Kayıp verilerin kontrolünün ardından, yapısal modelinin varsayımları incelenmiştir. Elde edilen verilere ilişkin betimsel istatistikler ve korelasyonlar sağlanarak ölçüm modeli ve yapısal modelin test edilmesine geçilmiştir.

4.1. Ön Analiz

Araştırma çerçevesinde elde edilen veriler IBM SPSS 27 programına aktarıldıktan sonra, verilerin analize uygun hale getirilebilmesi amacıyla ilk olarak kayıp verilerin olup olmadığı kontrol edilmiştir. Verilerin “Google Forms” aracılığıyla online ortamda toplanması sebebiyle kayıp veriye rastlanmamış olmasına rağmen araştırmacı tarafından ölçek formlarına eklenen dolgu maddelerine istenen cevapları vermeyen katılımcı (41 kişi) verileri analizden çıkarılmıştır. Kullanılan ölçeklerden yalnızca "Sıkıntıya Dayanma Ölçeği"nin 6. maddesi ters kodlandığı için 6. madde puanlarında gerekli düzeltme yapılmıştır. Ölçeklerin alt boyutlarına ilişkin analizler için ölçekler alt boyutlarına göre ayrıştırılmış, faktör yapılarını test etmek için IBM AMOS 24 aracılığıyla *doğrulayıcı faktör analizi (DFA)* uygulanmıştır. Yürütülen doğrulayıcı faktör analizlerine göre modellerin iyi uyum gösterdiği sonucuna varılmıştır. Modelin test edilmesinden sonra Cronbach's alpha güvenilirlik katsayıları hesaplanmış ve rapor edilmiştir. Analiz sürecinin devamında ölçüm modeli test edilmiş, yapısal modelin varsayımlarından olan *uç değerler (outliers)*, *normallik (normality)*, *doğrusallık (linearity)*, *eş varyanslılık (homoscedasticity)* ve *çoklu bağlantı (multicollinearity)* kontrol edilmiştir. Son olarak, yapısal model test edilmiş ve sonuçlar raporlanmıştır.

4.1.1. Yapısal Modelin Varsayımlarının Test Edilmesi

4.1.1.1. Uç Değerler (Outliers)

Kurulan yapısal modelin varsayımlarının test edilmesi amacıyla ilk olarak uç değerlerin kontrolü yapılmıştır. Uç değerler, başka bir mekanizma tarafından üretildiğinden şüphelenilecek kadar diğer gözlemlerden farklı olan gözlemlerdir (Hawkins, 1980). Uç değerlerin belirlenmesi, analiz sonuçları ve bulguların geçerliliği üzerinde bozucu bir etkiye sahip olabilecekleri için çok önemlidir (Scott-Parker vd., 2012). Aykırı değerler, genellikle hata varyansını artırma ve istatistiksel testlerin gücünü azaltma gibi etkilere sahiptirler (Osborne ve

Overbay, 2004). Araştırma için elde edilen verilerin tekli uç değerleri z puanları kullanılarak hesaplanmış, +3.29 ile -3.29 aralığının dışında bulunan herhangi bir veriye rastlanmamıştır (Tabachnick ve Fidell, 2013). Tekli uç değer analizinin ardından, çoklu uç değerleri kontrol etmek amacıyla Mahalanobis uzaklığı hesaplanmış (Tabachnick ve Fidell, 2013), $df = 6$ için kritik değer olan $\chi^2 = 22.458$ 'i aşan yalnızca bir değer çok değişkenli uç değer olduğu tespit edilmiş ($p < .001$) ve veri analizden çıkarılmıştır. Uç değer analizlerinin ardından kalan 430 veri ile model test edilmiştir.

4.1.1.2. Normallik (Normality)

Uç değerlerin tespitinin ardından, yapısal modelin test edilebilmesi için gereken bir diğer varsayım olan *tek değişkenli normallik (univariate normality)* ve *çok değişkenli normallik (multivariate normality)* analizleri uygulanmıştır. Tek değişkenli normallik, tüm tek değişkenli frekans dağılımlarının normal olmasına işaret ederken (Field, 2018), çok değişkenli normallik, her değişkenin diğer değişkenlerin her değeri için normal dağılması durumunu ifade eder (Kline, 2023). Normallik varsayımlarının bir şekilde ihlal edilmesi, hatalı parametre tahminlerine yol açabilmekte, bu da bulguların uygun olmayan bir biçimde yorumlanması sonucunu ortaya çıkarabilmektedir (Lei ve Lomax, 2005). Dolayısıyla, çalışmadaki verilerin tek değişkenli normalliğini test etmek amacıyla, histogram grafikleri, Q-Q plots ve Skewness-Kurtosis değerleri kontrol edilmiştir (Field, 2018). Histogram grafikleri, Q-Q plots ve Skewness-Kurtosis değerleri aracılığıyla incelenen verilerin normal dağılım gösterdiği görülmüş, Skewness-Kurtosis değerlerine Tablo 2’de yer verilmiştir.

Tablo 2. Değişkenlere Ait Tek Değişkenli Skewness-Kurtosis Değerleri

Değişken	Skewness	Kurtosis
İleriye Y. Kaygı	-.121	-.282
Engelleyici Kaygı	-.048	-.719
Bilişsel Ayrışma	-.007	-.334
Tolerans	-.149	-.423
Regülasyon	.014	-.601
Özyeterlik	-.197	-.492

Tek değişkenli normalliğin ardından, çok değişkenli normalliğin test edilmesi amacıyla R yazılımı (*R Software*) üzerinden “*MVN*” paketi (Korkmaz vd., 2014) kullanılarak Mardia katsayısı hesaplanmış (Tabachnick ve Fidell, 2013), testin anlamlı bir sonuç vermesi sebebiyle ($p < 0.05$), Mardia testine göre çok değişkenli normalliğin sağlanmadığı görülmüştür; ancak çok değişkenli normal dışılığı test etmek için kullanılan Mardia testi veya tek değişkenli normal

dışılığı tespit etmeye yönelik uygulanan Kolmogorov-Smirnov testlerinin kullanılabilirliği sınırlıdır (Kline, 2023). Anlamlılık testlerine alternatif diğer yöntemlerden biri, çok değişkenli Skewness-Kurtosis değerlerinin incelenmesidir (Lei ve Lomax, 2005; Muthén ve Kaplan, 1985, 1992). Bununla birlikte, Skewness-Kurtosis değerleri için evrensel normal dışılığı ifade eden mutlak değerler yoktur (Kline, 2023). Çoğu araştırmacı, 1'in altındaki mutlak Skewness-Kurtosis değerlerini hafif normal dışılık, 1 ile yaklaşık 2.3 arasındakileri orta derecede normal dışılık ve 2.3'ün üzerindeki ciddi normal dışılık olarak sınıflandırma eğilimindedir (Lei ve Lomax, 2005). Orta derecede bir normal olmama durumunun dahi, *Maksimum Olasılık (Maximum Likelihood-ML)* için parametre tahminleri üzerinde, ihmal edilebilir bir etkiye sahip olduğu ifade edilmektedir (Fan vd., 1997; Fan ve Wang, 1998). Böylece, verilerin çok değişkenli Skewness-Kurtosis değerlerinin, -0.13 ile -1.21 aralığında dağıldığı göz önüne alınarak çoklu normallik varsayımının sağlandığı kabul edilmiştir.

4.1.1.3. Doğrusallık ve Eş Varyanslılık (Linearity and Homoscedasticity)

Yapısal modelin diğer varsayımlarından olan doğrusallık (linearity) ve eş varyanslılık (homoscedasticity), grafikler aracılığıyla kontrol edilmiştir. Doğrusallık, değişkenler arasında düz bir çizgi şeklinde ilişki olduğu varsayımına dayanmaktadır (Tabachnick ve Fidell, 2013). Başka bir deyişle, sonuç değişkeni ile yordayıcılar arasındaki ilişkinin denklem aracılığıyla doğru bir biçimde tanımlanabileceği anlamına gelir (Field, 2018). Doğrusallığın test edilmesi amacıyla, standardize edilmiş yordama değerleri, kısmi regresyon grafikleri ve standardize edilmiş atıkların saçılım grafiği kontrol edilmiş, doğrusallık varsayımının karşılandığı görülmüştür. Eş varyanslılık varsayımı ise, bir sürekli değişkenin puanlarında gözlenen değişkenliğin, diğer bir sürekli değişkenin tüm puanları için hemen hemen aynı olması durumunu ifade etmektedir (Tabachnick ve Fidell, 2013). Saçılım grafiği incelenerek eş varyanslılık varsayımı kontrol edilmiş, sistematik bir artış ya da azalma gözlenmediğinden, eş varyanslılık varsayımının da karşılandığı görülmüştür.

4.1.1.4. Çoklu Doğrusallık (Multicollinearity)

Çoklu doğrusallık, değişkenlerin birbirleriyle yüksek derecede ($r = 0.90$ ve üzeri) ilişkili olma durumlarını ifade etmek için kullanılmaktadır (Tabachnick ve Fidell, 2013). Değişkenler arası çoklu doğrusallık varsayımının test edilmesi amacıyla korelasyon katsayıları incelenmiş, katsayıların $r = 0.15$ ile $r = 0.66$ arasında değerler aldığı ve hiçbir değer 0.90'ı aşmadığı gözlenmiştir (Tablo 3). Aynı zamanda, *collinearity* istatistikleri incelenmiş, 10'dan küçük olması gereken VIF değerlerinin (Field, 2018) en büyüğünün 1.884, 0.1'den büyük olması

gereken Tolerance değerlerinin (Mertler ve Reinhart, 2017) ise en küçüğünün 0.531 olduğu görülmüştür. Böylece, çoklu doğrusallık varsayımı karşılanmıştır.

4.1.2. Betimsel İstatistikler

Bu bölümde katılımcı verilerine ilişkin betimsel istatistiklere yer verilmiştir. Tablo 3 incelendiğinde, katılımcıların bilişsel ayrışma düzeyleri ortalamasının $\bar{X} = 20.39$ ($n = 430$; $SS = 7.43$), ileriye yönelik kaygı düzeyleri ortalamasının $\bar{X} = 22.90$ ($n = 430$; $SS = 5.20$), engelleyici kaygı düzeyleri ortalamasının $\bar{X} = 15.67$ ($n = 430$; $SS = 5.09$), tolerans düzeyleri ortalamasının $\bar{X} = 29.62$ ($n = 430$; $SS = 7.77$), regülasyon düzeyleri ortalamasının $\bar{X} = 8.4$ ($n = 430$; $SS = 3.0$) ve son olarak özyeterlik düzeyleri ortalamasının ise $\bar{X} = 10.66$ ($n = 430$; $SS = 2.68$) olduğu görülmektedir.

Tablo 3. Değişkenlere Ait Betimsel İstatistikler

Değişken	\bar{X}	ss
İleriye Y. Kaygı	22.90	5.20
Engelleyici Kaygı	15.67	5.09
Bilişsel Ayrışma	20.39	7.43
Tolerans	29.62	7.77
Regülasyon	8.40	3.0
Özyeterlik	10.66	2.68

4.1.3. İki Değişkenli Korelasyonlar (Bivariate Correlations)

Çalışmanın değişkenleri arasındaki korelasyon ilişkilerini test etmek amacıyla Pearson Korelasyon analizi kullanılmıştır. Test sonucunda, araştırmanın içsel değişkeni olarak Sıkıntıya Dayanma Ölçeğinin tolerans alt boyutunun, ileriye yönelik kaygı ($r = -0.41$, $p < 0.001$) ve engelleyici kaygı ($r = -0.45$, $p < 0.001$) ile negatif yönlü orta düzeyde, regülasyon ($r = 0.34$, $p < 0.001$) ve bilişsel ayrışma ($r = 0.43$, $p < 0.001$) ile pozitif yönlü orta düzeyde ilişkili olduğu görülmüştür. Tolerans ile özyeterlik düzeyi ($r = 0.67$, $p < 0.001$) ise pozitif yönlü güçlü düzeyde korelasyon sergilemektedir. Ölçeğin regülasyon alt boyutu ise, ileriye yönelik kaygı ($r = -0.20$, $p < 0.001$) ve engelleyici kaygı ($r = -0.15$, $p < 0.01$) ile zayıf düzeyde negatif yönde korelasyon gösterirken, özyeterlik ($r = 0.27$, $p < 0.001$) ile zayıf ama pozitif yönlü korelasyon ortaya koymaktadır. Korelasyon testi, regülasyonun bilişsel ayrışma ($r = -0.04$, $p > 0.05$) ile olan ilişkisinin anlamlı olmadığına işaret etmektedir. Son olarak özyeterlik alt boyutunun, ileriye yönelik kaygı ($r = -0.32$, $p < 0.001$) ve engelleyici kaygı ($r = -0.33$, $p < 0.001$) ile negatif yönde orta düzeyde ilişkili, bilişsel ayrışma ($r = 0.31$, $p < 0.001$) ile orta düzeyde pozitif yönde ilişkili olduğu gözlenmiştir.

Araştırmanın dışsal değişkenleri arasındaki korelasyon incelendiğinde, bilişsel ayrışma düzeyinin, ileriye yönelik kaygı ($r = -0.23, p < 0.001$) ve engelleyici kaygı ($r = -0.29, p < 0.001$) ile zayıf düzeyde negatif yönde ilişkili olduğu görülmüştür. Belirsizliğe tahammülsüzlüğün ileriye yönelik kaygı ve engelleyici kaygı boyutları ise birbirleri ile pozitif yönlü güçlü düzeyde ilişki göstermektedir ($r = 0.66, p < 0.001$). Uygulanan Pearson Korelasyon analizi sonuçlarına Tablo 4'te yer verilmiştir.

Tablo 4. Değişkenler Arası Korelasyon İlişkileri

Değişkenler	1	2	3	4	5
İleriye Y. Kaygı	-				
Engelleyici Kaygı	.662**	-			
Bilişsel Ayrışma	-.227**	-.295**	-		
Tolerans	-.410**	-.448**	.432**	-	
Regülasyon	-.205**	-.147*	.038	.337**	-
Özyeterlik	-.316**	-.331**	.321**	.666**	.272**

* $p < 0.01$, ** $p < 0.001$

4.2. Analiz

4.2.1. Ölçüm Modeli

Bu bölümde, gözlenen değişkenler ile gizil değişkenler arasındaki varsayımsal yapısının ölçülmesi ve doğrulanması amacıyla yapılan doğrulayıcı faktör analizine ilişkin bulgulara daha detaylı olarak yer verilmiştir. Modelin gizil değişkenlerini ileriye yönelik kaygı, engelleyici kaygı, bilişsel ayrışma, regülasyon, öz-yeterlik ve tolerans oluşturmaktadır. Modelin veriye ne kadar uyduğunu test etmek amacıyla uygulanan doğrulayıcı faktör analizi, Hooper ve diğerlerinin (2008) rapor ettiği kesme noktası değerlerine göre (Tablo 5), SRMR, RMSEA, GFI, CFI ve TLI uyum indeksleriyle değerlendirilmiş ve modelin kabul edilebilir uyum gösterdiği görülmüştür [$\chi^2 (507) = 965.87, p < .001, \chi^2 / df = 1.90, SRMR = .05, RMSEA = .04; GFI = 0.88; CFI = .90; TLI = .90$].

Tablo 5. Uyum İndeks Değerleri

	Model	Kabul Edilebilir Uyum	İyi Uyum
χ^2 / df	1.90	$0 < \chi^2 / df < 5$	$0 < \chi^2 / df < 3$
SRMR	.05	$0 < SRMR < .08$	$0 < SRMR < .06$
RMSEA	.04	$0 < RMSEA < .08$	$0 < RMSEA < .06$
GFI	.88	$.90 < GFI < 1$	$.95 < GFI < 1$
CFI	.90	$.90 < CFI < 1$	$.95 < CFI < 1$
TLI	.90	$.90 < TLI < 1$	$.95 < TLI < 1$

Modele ait regresyon ağırlıklarının hepsinin anlamlı olduğu görülmüş ($p < .001$), .32 ile .85 arasında dağılım gösteren standardize edilmiş faktör yüklerine ve t değerlerine Tablo 6’da yer verilmiştir (Model tanımlaması gereği faktör yükü 1’e sabitlenen maddeler hariç).

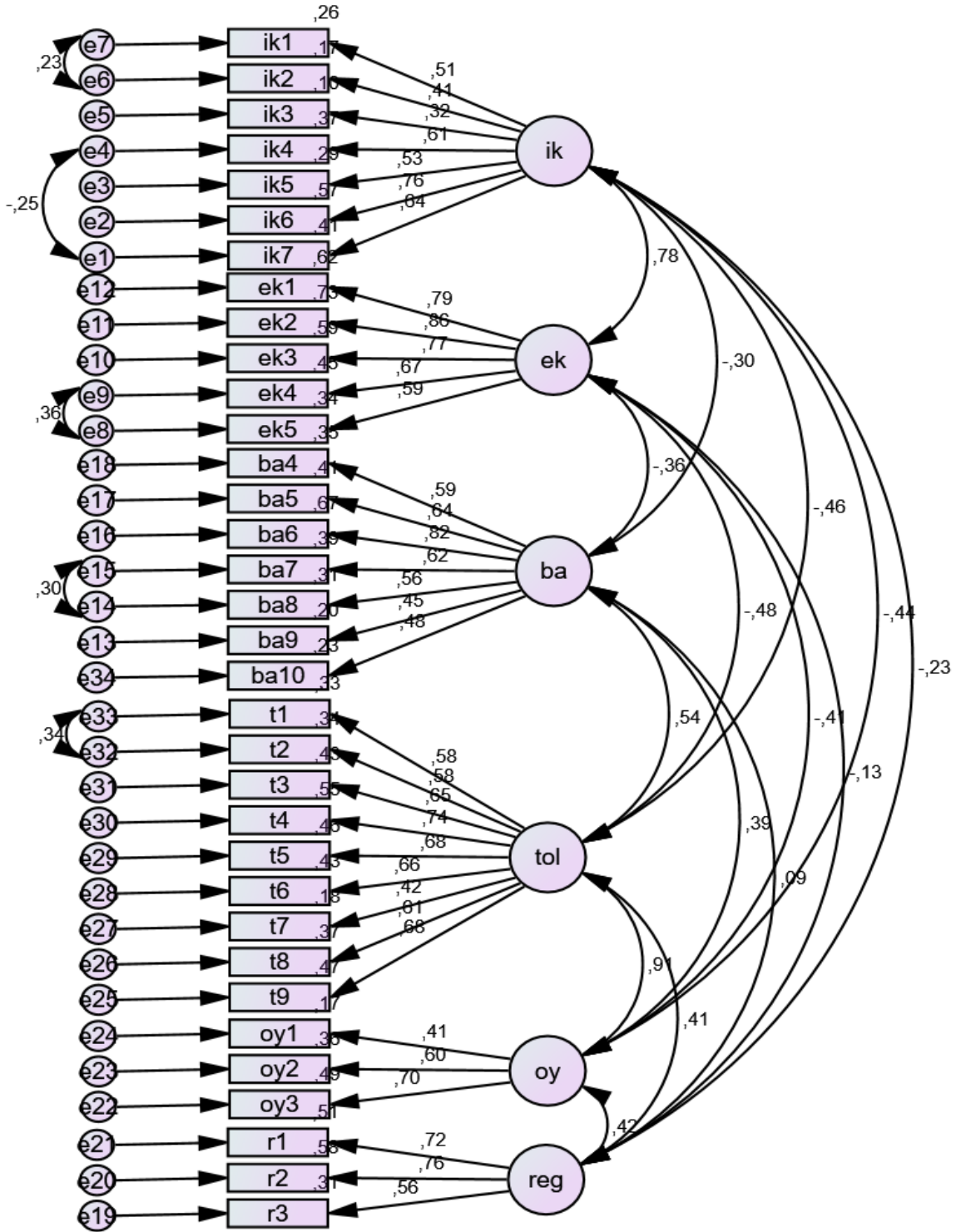
Tablo 6. Standardize Edilmemiş ve Standardize Edilmiş Faktör Yükleri

Değişkenler	Madde	Standardize Edilmemiş Faktör Yükü	Standardize Edilmiş Faktör Yükü	p	t	R^2
İleriye Yönelik Kaygı	ik1	.69	.51	***	8.89	.26
	ik2	.57	.40	***	7.29	.17
	ik3	.49	.32	***	5.92	.10
	ik4	.94	.60	***	9.19	.37
	ik5	.82	.53	***	9.21	.29
	ik6	1.14	.75	***	11.85	.57
	ik7	-	.63	***	-	.41
Engelleyici Kaygı	ek1	1.48	.79	***	12.05	.62
	ek2	1.48	.85	***	12.58	.73
	ek3	1.26	.76	***	11.87	.59
	ek4	1.14	.67	***	13.56	.45
	ek5	-	.58	***	-	.34
Bilişsel Ayrışma	ba4	1.29	.59	***	8.14	.35
	ba5	1.51	.64	***	8.46	.41
	ba6	1.78	.81	***	9.27	.67
	ba7	1.28	.62	***	8.32	.39
	ba8	1.23	.55	***	7.86	.31
	ba9	1.01	.44	***	6.88	.19
	ba10	-	.47	***	-	.23
Tolerans	t1	1.27	.57	***	10.86	.33
	t2	1.03	.58	***	12.06	.34
	t3	1.09	.65	***	10.52	.43
	t4	1.36	.74	***	11.46	.55
	t5	1.31	.68	***	10.83	.46
	t6	1.19	.65	***	10.59	.43
	t7	.76	.42	***	7.53	.18
	t8	1.17	.61	***	10.06	.37

Değişkenler	Madde	Standardize Edilmemiş Faktör Yüğü	Standardize Edilmiş Faktör Yüğü	<i>p</i>	<i>t</i>	<i>R</i> ²
	t9	-	.68	***	-	.47
Öz-yeterlik	oy1	1.48	.40	***	7.04	.17
	oy2	-	.59	***	-	.36
	oy3	2.00	.69	***	7.42	.49
	r1	-	.71	***	-	.51
Regülasyon	r2	1.06	.76	***	10.18	.58
	r3	.78	.55	***	-9.22	.31

****p* < 0.001

Şekil 1. Ölçüm Modeli ve Standardize Edilmiş Faktör Yükleri



CMIN=965,873; DF=507; CMIN/DF=1,905; p=,000; RMSEA=,046; GFI=,882; CFI=,909; TLI=,900

Not: İleriye Yönelik Kaygı=ik; Engelleyci Kaygı=ek; Bilişsel Ayrışma=ba; Tolerans=tol, Özyeterlik=oy; Regülasyon=reg

4.2.2. Yapısal Model

Bu çalışmada, belirsizliğe tahammülsüzlüğün alt boyutları olan ileriye yönelik kaygı ve engelleyici kaygı ile bilişsel ayrışma düzeyinin, sıkıntıya dayanmanın boyutları olan tolerans, regülasyon ve öz-yeterlik üzerindeki etkisinin test edilmesi amacıyla yapısal eşitlik modellemesi yürütülmüştür. *Yapısal eşitlik modeli (YEM)*, gözlenen değişkenler ile gizil değişkenler arasındaki ilişkilere yönelik hipotezlerin test edilmesini mümkün kılan kapsamlı bir istatistiksel yöntemdir (Hoyle, 1995). Modelin yapılandırma ve analiz sürecinde AMOS 24 (Arbuckle, 2019) yazılımı kullanılmış, analizler *Maksimum Olabilirlik (Maximum Likelihood)* tahmin yöntemiyle gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın dışsal değişkenlerini ileriye yönelik kaygı, engelleyici kaygı ve bilişsel ayrışma; içsel değişkenlerini tolerans, regülasyon ve öz-yeterlik oluşturmaktadır. İleriye yönelik kaygı 7, engelleyici kaygı 5, bilişsel ayrışma 6, öz-yeterlik 3, regülasyon 3 ve son olarak tolerans 9 gözlenen değişkenle temsil edilmektedir.

Yapısal modelin varsayımlarının karşılandığı ve ölçüm modelinin elde edilen veriler ile kabul edilebilir düzeyde uyum sağladığının görülmesinin ardından yapısal model test edilmiştir. Analiz sonuçları (Şekil 2), verinin, oluşturulan modelle kabul edilebilir düzeyde uyum sağladığına işaret etmektedir [$\chi^2 (507) = 965.87, p < .001, \chi^2 / df = 1.90, SRMR = .05, RMSEA = .04; GFI = 0.88; CFI = .90; TLI = .90$]. Standardize β değerleri incelendiğinde (Tablo 7), belirsizliğe tahammülsüzlük ölçeğinin alt boyutlarından olan ileriye yönelik kaygının, öz-yeterlik ($\beta = -0.29, p < .05$), regülasyon ($\beta = -0.31, p < .05$) ve tolerans ($\beta = -0.19, p < .05$) düzeyi ile negatif yönde anlamlı düzeyde ilişkili olduğu ancak diğer bir alt boyut olan engelleyici kaygının, öz-yeterlik ($\beta = -0.09, p > .05$), regülasyon ($\beta = -0.12, p > .05$) ve tolerans ($\beta = 0.18, p > .05$) ile olan ilişkisinin anlamlı olmadığı görülmüştür. Bilişsel ayrışma düzeyinin ise, öz-yeterlik ($\beta = 0.27, p < .05$) ve tolerans ($\beta = 0.41, p < .05$) ile pozitif yönde anlamlı düzeyde ilişkili olduğu, öte yandan regülasyon ile arasındaki ilişkinin anlamlı düzeyde olmadığı gözlenmektedir ($\beta = 0.04, p > .05$).

Sıkıntıya dayanma düzeyinin alt boyutlarındaki varyansın, dışsal değişkenler tarafından ne kadar açıklandığının test edilmesi amacıyla R^2 değerleri hesaplanmıştır. Hesaplanan R^2 değerlerine göre, oluşturulan model regülasyondaki varyansın %6'sını, toleranstaki varyansın %40'ını, öz-yeterlikteki varyansın ise %27'sini açıklamaktadır.

Tablo 7. Standardize Edilmemiş β , Standardize Edilmiş β ve t değerleri

İçsel Değişken	Dışsal Değişken	Standardize Edilmemiş β Değerleri	Standardize Edilmiş β Değerleri	<i>p</i>	<i>t</i>	<i>R</i> ²
Tolerans	İleriye Yönelik K.	-.17	-.19	.042*	-2.033	.04
Tolerans	Engelleyici K.	-.18	-.18	.053	-1.939	.03
Tolerans	Bilişsel Ayrışma	.44	.41	***	5.784	.17
Özyeterlik	İleriye Yönelik K.	-.17	-.29	.023*	-2.271	.08
Özyeterlik	Engelleyici K.	-.06	-.09	.464	-.732	.01
Özyeterlik	Bilişsel Ayrışma	.19	.27	***	3.457	.07
Regülasyon	İleriye Yönelik K.	-.35	-.31	.011*	-2.542	.10
Regülasyon	Engelleyici K.	.15	.12	.300	1.037	.02
Regülasyon	Bilişsel Ayrışma	.06	.04	.512	.656	.00

* $p < 0.05$, *** $p < 0.001$

4.2.3. Hipotez Testleri

Bu bölümde değişkenler arası kurulan hipotez sonuçlarına yer verilmiştir.

Analiz sonucunda elde edilen bulguların H_1 hipotezini desteklediği görülmüştür. Üniversite öğrencilerinin bilişsel ayrışma düzeyi, tolerans düzeyini anlamlı şekilde etkilemektedir ($\beta = 0.41, p < .001$).

Analiz sonucunda elde edilen bulguların H_2 hipotezini desteklediği görülmüştür. Üniversite öğrencilerinin bilişsel ayrışma düzeyi, öz-yeterlik düzeyini anlamlı şekilde etkilemektedir ($\beta = 0.27, p < .001$).

Analiz sonucunda elde edilen bulguların H_3 hipotezini desteklemediği görülmüştür. Üniversite öğrencilerinin bilişsel ayrışma düzeyi, regülasyon düzeyini anlamlı şekilde etkilememektedir ($\beta = 0.04, p > .05$).

Analiz sonucunda elde edilen bulguların H_4 hipotezini desteklediği görülmüştür. Üniversite öğrencilerinin ileriye yönelik kaygı düzeyi, tolerans düzeyini anlamlı şekilde etkilemektedir ($\beta = -0.19, p < .05$).

Analiz sonucunda elde edilen bulguların H_5 hipotezini desteklediği görülmüştür. Üniversite öğrencilerinin ileriye yönelik kaygı düzeyi, öz-yeterlik düzeyini anlamlı şekilde etkilemektedir ($\beta = -0.29, p < .05$).

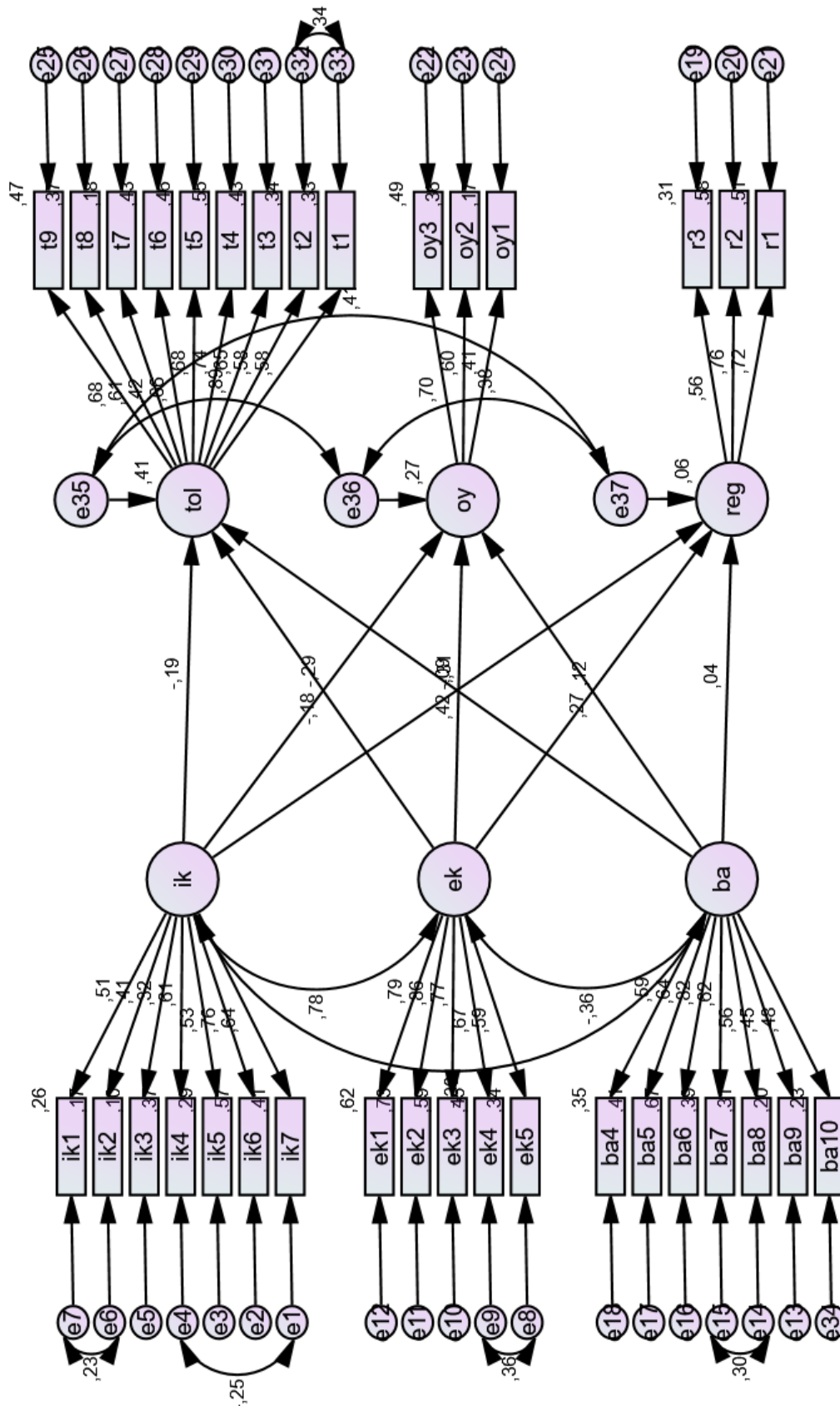
Analiz sonucunda elde edilen bulguların H₆ hipotezini desteklediği görülmüştür. Üniversite öğrencilerinin ileriye yönelik kaygı düzeyi, regülasyon düzeyini anlamlı şekilde etkilemektedir ($\beta = -0.31, p < .05$).

Analiz sonucunda elde edilen bulguların H₇ hipotezini desteklemediği görülmüştür. Üniversite öğrencilerinin engelleyici kaygı düzeyi, tolerans düzeyini anlamlı şekilde etkilememektedir ($\beta = -0.18, p > .05$).

Analiz sonucunda elde edilen bulguların H₈ hipotezini desteklemediği görülmüştür. Üniversite öğrencilerinin engelleyici kaygı düzeyi, öz-yeterlik düzeyini anlamlı şekilde etkilememektedir ($\beta = -0.09, p > .05$).

Analiz sonucunda elde edilen bulguların H₉ hipotezini desteklemediği görülmüştür. Üniversite öğrencilerinin engelleyici kaygı düzeyi, regülasyon düzeyini anlamlı şekilde etkilememektedir ($\beta = 0.12, p > .05$).

Şekil 2. Yapısal Model



CMIN=965,873; DF=507; CMIN/DF=1,905; p=.000; RMSEA=.046; GFI=.882; CFI=.909; TLI=.900

BÖLÜM 5

5. TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu bölüm, araştırmanın bulgularına yönelik tartışma, sonuç ve önerileri içermektedir.

5.1. Tartışma

Bu çalışmada, bilişsel ayrışma düzeyi ile belirsizliğe tahammülsüzlüğün alt boyutları olan ileriye yönelik kaygı ve engelleyici kaygının, sıkıntıya dayanmanın boyutları olan tolerans, regülasyon ve öz-yeterlik üzerindeki etkisinin test edilmesi amaçlanmıştır. Bu amaçla, web ortamında düzenlenen veri toplama araçlarıyla, 2022-2023 yıllarında eğitim hayatına devam eden 472 üniversite öğrencisine ulaşılmıştır. Araştırmaya katılan 41 katılımcı, dolgu maddelerine arzu edilen cevapları vermediği için analizden çıkarılmıştır. Uygulanan analiz sürecinde diğer bir katılımcı, uç değer özelliği gösterdiği için test sürecine dahil edilmemiş, kalan 430 kişinin verileriyle yapısal eşitlik modellemesi yürütülmüştür. Bu bölümde, oluşturulan yapısal model sonucunda, değişkenler arasında ortaya çıkan ilişkiler incelenmiştir. İlk olarak sıkıntıya dayanmanın (tolerans, özyeterlik, regülasyon) belirsizliğe tahammülsüzlük (ileriye yönelik kaygı, engelleyici kaygı) ile, daha sonra bilişsel ayrışma düzeyi ile olan ilişkisi incelenmiştir.

Alanyazın incelendiğinde, belirsizliğe tahammülsüzlük ile psikolojik sıkıntı arasındaki ilişkinin keşfedilmesine yönelik çok sayıda çalışma olduğu gözlenmektedir (Cecon ve Moscardino, 2024; Katz vd., 2017; Kurita vd., 2013; Lee vd., 2010; O'Brien vd., 2021; Ranney vd., 2019; Rettie ve Daniels, 2021). Yürütülen çalışmaların çoğu, belirsizliğe tahammülsüzlüğün, anksiyete ve ilişkili bozukluklar aracılığıyla daha yüksek derecede psikolojik sıkıntı ile ilişkili olduğuna dikkat çekmektedir (Carleton vd., 2012; Carleton, 2012; Kestler-Peleg vd., 2022; Kurita vd., 2013; Rosen ve Knäuper, 2009; Yiğman ve Fidan, 2021). Örneğin Dugas ve diğerleri (2004), belirsizliğe tahammül becerisindeki farklılıkların, insanların belirsiz uyarılar karşısında ne derece endişe ve duygusal sıkıntı yaşayabileceklerini anlamak açısından önemli bir yapı olabileceğini işaret etmiştir. Son dönemde yapılan araştırmalar, bu yapının potansiyel varlığının, belirsizliğe tahammülsüzlük ile sıkıntıya dayanma becerisi üzerine yapılan çalışmalara hız kazandırdığını göstermektedir (de Lafontaine vd., 2023; Grisham vd., 2018; Katz vd., 2017; Laposa vd., 2015; LeBouthillier ve Asmundson, 2015; Mathes vd., 2017; Michel vd., 2016; Norr vd., 2013; San Martín vd., 2020; Sauer vd., 2020; Schmidt vd., 2011).

Alanyazında, sıkıntıya dayanma ve belirsizliğe tahammülsüzlüğün, çeşitli duygusal ve anksiyeteye ilişkin bozukluklarla ilişkilendirilmelerinin (Bernstein vd., 2011; Boswell vd., 2013; Daughters vd., 2005; del-Valle vd., 2022; Kechter ve Leventhal, 2019; Lass ve Winer, 2020; Nock ve Mendes, 2008; Shihata vd., 2016) yanı sıra, transdiagnostik bir risk faktörü olduklarına dair kanıtlar bulunmaktadır (Brooks Holliday vd., 2016; Gu vd., 2020; Leyro vd., 2010; Moloodi vd., 2021). Belirsizliğe tahammülsüzlük, ağırlıklı olarak yaygın anksiyete bozukluğu (Dugas vd., 1997) ile ilişkilendirilirken sıkıntıya dayanma, duygu düzenleme güçlükleri (del-Valle vd., 2022) ve madde bağımlılıklarına (Brooks Holliday vd., 2016; Daughters vd., 2005) ilişkin bozukluklarla bağdaştırılmaktadır. Tüm bu farklılıklara rağmen sıkıntıya dayanmanın belirsizliğe tahammülsüzlükle ilişkili olduğuna dair kanıtlar (Zvolensky vd., 2011), iki kavram arasındaki bağlantının incelenmesine ivme kazandırmıştır. Örneğin Sadeh ve Bredemeier (2021), belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyindeki yüksekliğin, kişinin sıkıntı içeren duygu durumunu azaltmak için riskli davranışlarda bulunmasına neden olduğuna işaret etmektedir. Bir başka çalışmada ise Bardeen ve diğerleri (2016), yapısal çalışmaların belirsizliğe tahammülsüzlüğün sıkıntıya dayanma düzeyinin bir parçası olduğunu desteklediğini ifade ederek, sıkıntıya dayanma düzeyinin ölçümü için belirsizliğe tahammülsüzlüğü alt boyut olarak kullanmıştır.

Kavramlar arası ilişkilerin değerlendirilmesi amacıyla ilgili çalışmalar incelendiğinde, belirsizliğe tahammülsüzlük ve sıkıntıya dayanma üzerine yapılan araştırmalarda kullanılan istatistiksel testlerin, ağırlıklı olarak öz-bildirime dayalı ölçeklerin toplam puanları üzerinden uygulandığı gözlenmektedir. Araştırmalarda test edilen belirsizliğe tahammülsüzlük ve sıkıntıya dayanma düzeyi arasındaki ilişkiler genellikle negatif yönde, orta-yüksek düzeyde korelasyonun varlığını göstermektedir (Banducci vd., 2015; Grisham vd., 2018; Laposa vd., 2015). Bu çalışmada ise analizler, alt boyutlar üzerinden yürütülmüş, belirsizliğe tahammülsüzlüğün alt boyutu olan ileriye yönelik kaygının sıkıntıya dayanmanın bütün boyutlarıyla (tolerans, regülasyon, özyeterlik) anlamlı düzeyde ilişkiye sahip olduğu görülmüştür. İleriye yönelik kaygı ile sıkıntıya dayanma arasındaki ilişkinin doğrudan test edildiği araştırmalara pek rastlanmamasına rağmen kaygı ile sıkıntıya dayanma düzeyi arasındaki ilişkilerin açığa çıkarılması için çeşitli araştırmalar yürütülmüştür (Daughters vd., 2005; Reitzel vd., 2016). Bu araştırmalar sıkıntıya dayanmanın, kaygı ve endişe eğilimi ile negatif yönlü ilişkili olduğunu gösterirken (Keough vd., 2010), düşük sıkıntıya dayanma becerisinin, aşırı endişe ile bağlantılı olduğuna dikkat çekmektedir (Huang vd., 2009).

Gelecekteki belirsizlik beklentisine yönelik kaygıyı ifade eden ileriye yönelik kaygının (Mitchell vd., 2022); fobiyle ilişkili olmayan anksiyete bozuklukları (yaygın anksiyete bozukluğu ve obsesif kompulsif bozukluk), kaygı duyarlılığı ve endişeyle güçlü şekilde ilişkili olduğu düşünülmektedir (Buhr ve Dugas, 2002; Carleton vd., 2007; McEvoy ve Mahoney, 2011). Benzer şekilde, bir duygu düzenleme becerisi olan (Kechter ve Leventhal, 2019; Linehan, 2015) sıkıntıya dayanmanın da obsesif semptomlar (Coughe vd., 2011), kaygı (Bernstein vd., 2011; Keough vd., 2010) ve kaygı duyarlılığı (Bernstein vd., 2011; Probert-Lindström ve Perrin, 2023) ile ilişkili olduğuna dair önemli kanıtlar bulunmaktadır. İleriye yönelik kaygının, endişe ve kaygıya ilişkin çeşitli bozukluklarla olan bağlantısı göz önüne alındığında, sıkıntıya dayanma kapasitesi ve temel bileşenleriyle arasındaki olası ilişkiyi sorgulamak önemli hale gelmektedir.

Bu araştırmada oluşturulan model, ileriye yönelik kaygı ile tolerans, regülasyon ve özyeterlik düzeyi arasındaki ilişkinin anlamlı düzeyde olduğuna işaret etmektedir. Değişkenlere ilişkin alanyazında, alt boyutlar üzerinden yapılan çalışma sayısı sınırlı sayıda olmasına rağmen Probert-Lindström ve Perrin (2023) yetişkinlerde sıkıntıya dayanma, anksiyete duyarlılığı ve belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyini incelediği çalışmasında, ileriye yönelik kaygı ile Simons ve Gaher (2005) tarafından geliştirilen orijinal ölçeğin alt boyutları olan tolerans ($r = -.75$), regülasyon ($r = -.62$), değerlendirme ($r = -.62$) ve dikkat çelimesi ($r = -.72$) arasında negatif yönde güçlü düzeyde korelasyonun varlığını ortaya koymuştur. Dişkaya (2020) ise belirsizliğe tahammülsüzlük ölçeğinin uzun formunu kullandığı araştırmasında, gelecek rahatsız edici alt boyutu ile tolerans ($r = -.35$), regülasyon ($r = -.19$) ve öz-yeterlik ($r = -.27$) düzeyi arasında negatif yönde zayıf-orta düzeyde korelasyon olduğunu ifade etmiştir.

Bilinmeyen gelecekle ilgili yüksek kaygı duyan bireyler (Carleton, 2012), eksikliği sıkıntının dayanılmaz olarak yorumlanmasıyla karakterize edilen tolerans becerisini (Simons ve Gaher, 2005) sergilemekte zorluk çekebilmektedir. Bu doğrultuda kişilerin, içsel deneyimleriyle başa çıkma becerileri hakkında olumsuz değerlendirmeler yaparak rahatsız edici duygulardan kaçınmak veya istenmeyen deneyimi hemen hafifletmek amacıyla regülasyon çabası içinde bulunmaları beklenebilir (Simons ve Gaher, 2005). Bu insanlar sıkıntılarını yönetmeye çalışırken, belirsiz veya muğlak durumlarda işlevlerini yerine getirmekte zorlanırlar ve gereksiz (maliyetli) kesinlik arayışı davranışlarına girerler (Jacoby, 2020). Çünkü ileriye yönelik kaygı, belirsizliğe ilişkin endişeli kaygı aracılığıyla tetiklenen ve belirsizliği azaltmaya yönelik çözüm yollarına (örneğin, aşırı bilgi arayışı) katılımı teşvik eden, gelecekteki olayların

kestirilebilirliğine dair bir arayışı simgeliyor gibi görünmektedir (Birrell vd., 2011; Hong ve Lee, 2015). İleriye yönelik kaygının, sıkıntı deneyimlerini tolere edebilme anlamına gelen tolerans, sıkıntıyla baş etmeye ilişkin inançları kapsayan özyeterlik ve sıkıntının hemen hafifletilmesine yönelik çabayı ifade eden regülasyon düzeyi ile negatif yönde ilişkili olduğuna işaret eden mevcut model, alanyazındaki teorik kavramsallaştırmalarla paralellik göstermektedir (Sıkıntıya Dayanma Ölçeğinde, tolerans puanlarındaki artış tolerans becerisindeki yüksekliği, özyeterlik puanlarındaki artış özyeterliğe ilişkin negatif yargılamalardaki azalmayı, regülasyon puanlarındaki artış ise regülasyon çabalarındaki azalmayı ifade etmektedir).

Gerçekleştirilen analiz işlemlerinde, belirsizliğe tahammülsüzlüğün diğer bir alt boyutu olan engelleyici kaygının sıkıntıya dayanmanın bileşenleri ile olan ilişkisi test edilmiştir. Belirsizlik karşısında eylemsiz kalma ile karakterize olan engelleyici kaygının (Mitchell vd., 2022), psikolojik sıkıntı düzeyi ile arasında pozitif yönlü orta düzeyde korelasyon ($r = .49$) gözlenmesine rağmen (McEvoy ve Mahoney, 2011) bu çalışmada, sıkıntıya dayanma becerisinin bileşenleri olan tolerans, öz-yeterlik ve regülasyon ile ilişkisinin anlamlı olmadığı görülmektedir. Yapılan sınırlı sayıdaki çalışmada, değişkenler arası anlamlı korelasyon ilişkileri olduğu rapor edilmiştir. Örneğin Probert-Lindström ve Perrin (2023), engelleyici kaygı ile dört faktörlü sıkıntıya dayanma ölçeğinin alt boyutları arasında yüksek ($r_{\text{tolerans}} = -.71$, $r_{\text{regülasyon}} = -.66$, $r_{\text{değerlendirme}} = -.66$, $r_{\text{dikkat çelimesi}} = -.72$), Dişkaya (2020) ise belirsizliğe tahammülsüzlük ölçeğinin uzun formunu kullandığı çalışmasında zayıf-orta düzeyde korelasyon ($r_{\text{tolerans}} = -.31$, $r_{\text{regülasyon}} = -.15$, $r_{\text{öz-yeterlik}} = -.23$) ilişkisinin varlığına dikkat çekmiştir. Ancak, aynı ölçeklerin farklı alt faktör yapılarına sahip versiyonlarının kullanıldığı da göz önünde bulundurulmalıdır.

Belirsizliğin neden olduğu felç ve işlev bozukluğuna işaret eden engelleyici kaygı (Berenbaum vd., 2008; Jacoby, 2020), pasiflik ve kaçınmaya dayalı stratejilerle karakterize edilebilmektedir (Borkovec vd., 1998; Carleton vd., 2007). Başka bir deyişle, engelleyici kaygı düzeyi yüksek olan bireyler, belirsizlik karşısında “donar” ve karar vermeyi geciktirmek gibi bir nevi adaptif olmayan bilişsel sebat sergileyebilirler (Dugas ve Robichaud, 2007; Hong ve Lee, 2015). Bunun yanında sıkıntı toleransı düşük olan bireylerde de genellikle anksiyete bozukluklarıyla ilişkilendirilen kaçınma davranışları görülebilir (Sauer vd., 2020). Engelleyici kaygı ve sıkıntıya dayanmanın panik bozukluk, travma sonrası stres bozukluğu ve depresyon gibi psikopatolojilerle güçlü bir şekilde ilişkili olduğuna dair kanıtlar bulunmasına rağmen

(Berenbaum vd., 2008; Brooks Holliday vd., 2016; Buckner vd., 2007; Fetzner vd., 2013; Gorka vd., 2012; Marshall vd., 2008, 2010; McEvoy ve Mahoney, 2011; Sexton ve Dugas, 2009b) mevcut araştırmadaki bulgular, engelleyici kaygının sıkıntıya dayanma üzerindeki etkisinin anlamlı olmadığını göstermektedir. Bu durum engelleyici kaygının, belirsizlik deneyiminin ortaya çıkardığı kaygı ve sıkıntı seviyelerine karşı “bilişsel pasiflik” veya “donma” tepkisi (Jacoby, 2020) ortaya çıkarma özelliğinden kaynaklanabilir. Çünkü sıkıntıya tahammülsüzlükte, pasif bir bilişsel sebatan ziyade rahatsızlık verici deneyimlerden kaçınma davranışını güçlendiren aktif bir bilişsel, duygusal ya da davranışsal tepki meydana gelmektedir (Zvolensky vd., 2011). Bununla birlikte, engelleyici kaygının diğerkırılgnlık ve duygusallık faktörleriyle nasıl ilişkili olabileceğihakkında çok az şey bilinmektedir (Hong ve Lee, 2015). Dolayısıyla ileri araştırmaların, değışkenler arası ilişkilerin keşfedilmesi açısından faydalı bilgiler sunacağı düşünölmektedir.

Oluşturulan modelde son olarak, bilişsel ayrışma düzeyinin içsel değışkenler üzerindeki etkisi test edilmiştir. Elde edilen bulgulara göre, bilişsel ayrışma düzeyinin, öz-yeterlik ve tolerans ile pozitif yönde anlamlı düzeyde ilişkili olduğu, öte yandan regölasyon ile arasındaki ilişkinin anlamlı düzeyde olmadığı gözlenmektedir. Yakın zamanlı yapılan çalışmalar incelendiğinde, sıkıntıya dayanma düzeyi ile psikolojik esnekliğin geliştirilmesini amaçlayan Kabul Kararlılık Terapisi müdahaleleri arasında anlamlı ilişkiler olduğunu ortaya koyan araştırmalar olmasına rağmen (Amani Firouzabad vd., 2023; Bloom vd., 2017; Daltry, 2015; Gallego vd., 2020; Ghanbari vd., 2020; Juarascio vd., 2021) bilişsel ayrışma uygulamaları için aynı durumun söz konusu olmadığına dair kanıtlar bulunmaktadır (Drake vd., 2016; Gallego vd., 2020). Örneğın Gallego ve diğerkleri (2020), psikolojik esneklik müdahalesinin topluluk önünde konuşma kaygısına olan etkisini test etmek için yaptıkları çalışmada, sıkıntıya dayanma düzeyini konuşma süresi bağlamında ölçmüş, sıkıntıya dayanmanın farkındalık ve kararlı eylemlerle ilişkisinin daha yüksek olduğunu, bilişsel ayrışma ile konuşma süresi arasındaki ilişkinin ise anlamlı düzeyde olmadığını ifade etmiştir. İlgili alanyazında, bu çalışmaların sonuçlarına benzer şekilde, Kabul Kararlılık Terapisi odaklı müdahalelerin sıkıntıya dayanma düzeyini başarılı şekilde artırdığı (Bloom vd., 2017) ancak bu etkinin bilişsel ayrışmadan ziyade kabul ve farkındalık üzerinden gerçekleştiğı savunulmaktadır (Bliesner, 2010).

Kuramsal kavramsallaştırmalar, sıkıntıya dayanma ile kabul becerilerinin, bilişsel ayrışmadan daha ilişkili olduğuna işaret etmektedir (Linehan, 1993, 2015; Schneider ve Arch, 2017). Kabullenme, insanları direnmeye ve mücadele etmeye devam etmek yerine sınırlarını

tanımaya ve üzerinde kontrol sahibi oldukları faktörlere odaklanmaya teşvik ederek sıkıntı verici düşüncelerinin zararsız olduğunu kabul etmeyi öğretir (Smout, 2012). Aslında, Kabul Kararlılık Terapisinde kullanılan tekniklerden biri olan bilişsel ayrışma tam da bunu gerçekleştirmek üzere kullanılmaktadır (Benhamou ve Piedra, 2020). Başka bir deyişle, bilişsel ayrışma yaklaşımları aracılığıyla, sıkıntı verici düşüncelerin etkisinin azaltılması hedeflenir (Hayes vd., 2006). Bu duruma paralel olarak mevcut araştırmada, bilişsel ayrışma ile tolerans düzeyi arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki gözlenmiştir. Bilişsel ayrışma, düşünce ve hislerin içeriğinin daha da ötesine geçerek sıkıntı veren düşünce ve duygularla kişinin arasına mesafe koymasını sağlar (Blackledge, 2018) ve eksikliği sıkıntının dayanılmaz olarak etiketlenmesiyle karakterize edilen tolerans becerisiyle (Simons ve Gaher, 2005) pozitif yönde ilişkili görünmektedir.

Bilişsel ayrışmanın, bir diğer içsel değişken olan öz-yeterlikle anlamlı düzeyde pozitif yönlü ilişki gösterdiği görülmektedir. Öz-yeterlik puanlarındaki artışın, öz-yeterliğe ilişkin negatif yargılamalardaki azalmayı ifade ettiği göz önüne alındığında (Sargın vd., 2012), sonuçlar tutarlılık göstermektedir. Çünkü bilişsel ayrışma, kişinin kendisi ile yargıları arasına mesafe koymasını kapsayan bir işleve sahiptir (Harris, 2019). Alanyazında, bilişsel ayrışma müdahalelerinin kendine yönelik olumsuz düşüncelerin etkisini azalttığına dair bolca kanıt bulunmaktadır (Healy vd., 2008; Larsson vd., 2016; Masuda vd., 2004, 2009, 2010). Örneğin Masuda ve diğerleri (2004), bilişsel ayrışma tekniklerinin dikkat dağıtma göreviyle kıyaslandığı bir çalışmada bilişsel ayrışmanın, kendine yönelik olumsuz düşüncelerin verdiği rahatsızlığı kontrol grubuna göre daha fazla azalttığı sonucuna varmıştır. Bir başka çalışmada da Healy ve diğerleri (2008), olumsuz kendine yönelik psikolojik içerikle başa çıkmak için bilişsel ayrışma tekniklerinin kullanılmasını önermektedir. Bu çalışmada ortaya çıkan anlamlı ilişki, bilişsel ayrışma tekniklerinin öz yargılamanın neden olduğu sıkıntıyı azaltmada etkili olduğunu ortaya koyan mevcut alanyazını desteklemektedir.

Son olarak bilişsel ayrışma ve regülasyon düzeyi arasındaki ilişki test edilmiş, değişkenler arası ilişkilerin anlamlı düzeyde olmadığı görülmüştür. Aslında, bilişsel ayrışma ile sıkıntı verici duyguları ve düşünceleri hemen düzenleme ihtiyacıyla karakterize olan regülasyon çabası arasındaki ilişkiyi doğrudan ölçen çalışmalar bulunmamasına rağmen regülasyonu da kapsayan sıkıntıya dayanmanın, kabullenmenin karşıtı olan yaşantısal kaçınma ile ilişkili olduğuna dair görüşler bulunmaktadır (LaRowe vd., 2022; Schneider ve Arch, 2017; Simons ve Gaher, 2005). Yakın zamanlı yapılan bazı çalışmalar, yaşantısal kaçınma ile

sıkıntıya dayanma düzeyi arasında negatif yönlü orta yüksek düzeyde korelasyon ilişkisi bulunduğunu bildirmiştir (Blakey vd., 2016; Mayeli vd., 2023; Schloss ve Haaga, 2011; vd., 2023). Örneğin Williams (2012), obsesif kompulsif bozukluğu olan yetişkinlerde yaşantısal kaçınma ve sıkıntıya dayanmanın dört faktörü arasındaki ilişkileri incelediği çalışmasında, değişkenler arası negatif yönlü orta-güçlü düzeyde ($r_{\text{tolerans}} = -.61$, $r_{\text{regülasyon}} = -.53$, $r_{\text{değerlendirme}} = -.58$, $r_{\text{dikkat çelimesi}} = -.67$) korelasyonun varlığına dikkat çekmiştir. Bir başka çalışmada Iverson ve diğerleri (2012), borderline kişilik bozukluğu tanısı almış genç yetişkinler üzerine bir araştırma yürütmüş, yaşantısal kaçınma ile sıkıntıya dayanma düzeyinin anlamlı ilişkiler gösterdiğini işaret etmiştir.

Yaşantısal kaçınma, sıkıntı verici içsel deneyimlerle (düşünce, anı, duygu) temas halinde kalmaya yönelik bir isteksizliği ve bu deneyimlerin sıklığını ve biçimini değiştirmeye ilişkin girilen çabayı ifade etmektedir (Hayes vd., 1999). Kabul Kararlılık Terapisinde danışanlar, sıkıntı verici bir içsel deneyimi tanımaya ve onunla temas kurmaya teşvik edilirken, aynı zamanda bu deneyimleri azaltma, çözme veya bunlardan kaçınma çabalarının da farkına varmaları sağlanır (Mennin ve Fresco, 2014). Benzer şekilde, Diyalektik Davranışçı Terapide de sıkıntıya dayanma becerisinin geliştirilmesi amacıyla, bir içsel deneyime bilge zihnin katılımı teşvik edilerek sıkıntı verici duygulardan kaçınmak yerine izin verilmesi sağlanmaya çalışılır (Linehan, 1993, 2015; Mennin ve Fresco, 2014). Bilişsel ayrışmanın, yaşantısal kaçınmanın karşıtı olan kabul deneyimi üzerindeki kolaylaştırıcı etkisi göz önüne alındığında (Blackledge, 2015), hızlı regülasyon çabası ile anlamlı ilişki göstermesi beklenebilir; ancak, kabulün yokluğunda ortaya çıkan yaşantısal kaçınmanın sıkıntıya dayanmayı aşan bir yapısı olabileceği de dikkate alınmalıdır (Boulanger vd., 2010; Shorey vd., 2017; Simons ve Gaher, 2005). Bu araştırmanın sonuçları, bilişsel ayrışma ve regülasyon düzeyi arasında anlamlı ilişkiler olmadığını göstermiş olsa da ileri çalışmaların, aracılık ilişkileri ve deneysel çalışmalar yoluyla kavramlar arası bağlantılara ışık tutacağı düşünülmektedir.

5.2. Sonuç

İleriye yönelik kaygı, engelleyici kaygı ve bilişsel ayrışmanın; tolerans, öz-yeterlik ve regülasyon düzeyleri üzerindeki etkisinin incelendiği bu çalışmada elde edilen bulgular, sıkıntıya dayanma becerisini etkileyen faktörlerin anlaşılması açısından oldukça önemlidir. Uzun zamandır, belirsizliğe tahammülsüzlük ve sıkıntıya dayanma arasındaki ilişkilerin keşfedilmesine yönelik çalışmalar yürütülüyor olmasına rağmen alt faktörler üzerinden uygulanan araştırmaların sayısı oldukça azdır. Dahası, üçüncü dalga terapi yaklaşımlarının

temel bileşenlerinden biri olan bilişsel ayrışmanın, sıkıntıya dayanma gibi, çeşitli psikopatolojilerle ilişkili kavramlarla arasındaki bağlantıların doğrudan incelendiği çalışmaların sınırlı sayıda olduğu görülmektedir. Mevcut araştırma, alt boyutlar arası ilişkileri incelemiş, ileriye yönelik kaygının, tolerans, öz-yeterlik ve regülasyon ile anlamlı düzeyde ilişkili olduğunu göstermiştir; ancak belirsizliğe tahammülsüzlüğün diğer bir alt boyutu olan engelleyici kaygı için aynı durum söz konusu değildir. Son dışsal değişken olan bilişsel ayrışmanın ise tolerans ve öz yeterlilik ile olan ilişkisinin anlamlı; ancak regülasyon ile anlamsız düzeyde olduğu görülmüştür.

Bu çalışma, sıkıntıya dayanma becerisinin alt faktörleri (tolerans, öz-yeterlik, regülasyon) için ileriye yönelik kaygı ve bilişsel ayrışmanın önemine dikkat çekmektedir. Her ne kadar değişkenler arası ilişkilerin netleşmesi için (örneğin, engelleyici kaygı) ileri araştırmalara ihtiyaç duyulsa da ileriye yönelik kaygı ve bilişsel ayrışma düzeyinin sıkıntıya dayanmanın bileşenleri ile ilişkili olduğunun fark edilmesi, terapi yaklaşımlarının ve beceri geliştirme programlarının kapsamalarının genişletilmesini sağlayabilir. Üniversiteler ve eğitim kurumları bünyesinde psikolojik destek hizmeti veren danışmanlar, öğrencilerin tolerans, öz-yeterlik ve regülasyon düzeylerine yönelik müdahalelerde kaygı ve bilişsel ayrışma yaklaşımlarını birlikte ele alabilir.

5.3. Öneriler

Araştırmanın temel değişkenleri arasındaki ilişkileri inceleyen çalışmaların sınırlı sayıda olması, kavramlar arasındaki bağlantıların ortaya konması açısından büyük bir boşluğa işaret etmektedir. Genel olarak, belirsizliğe tahammülsüzlük ve sıkıntıya dayanma üzerine yapılan çalışmaların sayısının daha fazla olduğu gözlenmektedir. Buna rağmen gerek birbirleriyle olan ilişkileri gerekse farklı değişkenlerle birlikte incelendikleri çalışmalarda çoğunlukla öz-bildirim ölçeklerinin toplam puanları üzerinden değerlendirilmeleri yapılmış, alt boyutlarıyla ilgili detaya girilmemiştir. Kavramsal olarak birbirleriyle ilişkili olduklarına dair güçlü kanıtlar bulunan bu değişkenleri, alt faktörleri aracılığıyla birbirine bağlamaya yönelik yapılacak ileri araştırmalar, bu eksikliğin giderilmesinde oldukça etkili olabilir. Üstelik engelleyici kaygının içsel değişkenler üzerindeki etkisinin farklı çalışma gruplarıyla tekrar test edilmesi, bulguların netleşmesi açısından oldukça önemli görülmektedir.

Araştırmanın bir diğer yordayıcı değişkeni bilişsel ayrışma söz konusu olduğunda, kavramın ağırlıklı olarak deneysel çalışmalara Kabul Kararlılık Terapisi müdahalelerinin bir bileşeni olarak dahil edildiği, özgül etkileri üzerine kısıtlı sayıda çalışma yürütüldüğü

görülmektedir. Bilişsel ayrışmanın psikolojik esnekliğin diğer bileşenlerinden bağımsız olarak araştırmalara dahil edilmesi, spesifik etkilerinin keşfedilmesi açısından etkili olacaktır. Ayrıca çeşitli aracı ya da düzenleyici değişken analizleriyle, kavramın farklı değişkenlerle arasındaki ilişkiler hakkında bilgi elde edilebilir.

Bu araştırma sonucunda dikkat çeken bir diğer nokta, değişkenlerle ilgili yürütülen çalışmaların ağırlıklı olarak klinik örneklerde yürütülmesidir; ancak insanların yaşamın her alanında belirsizlik ve sıkıntı içeren deneyimlere maruz kalması, klinik olmayan çalışma grupları üzerine araştırmalar yapılması ihtiyacını doğurmaktadır. Dahası, Kabul Kararlılık Terapisi gibi süreç odaklı yaklaşımların perspektifi üzerinden araştırma yapılırken öz-bildirime dayalı ölçme araçlarına dikkat edilmelidir. Örneğin, Kabul Kararlılık Terapisinin savunduğu sıkıntıya dayanma yaklaşımı, katılımcıların kaygı ölçümlerinde yüksek puan almaya devam etmelerine neden olabilir; ancak insanlar, kaygı deneyimlerine rağmen daha fazla işlev görebilmekte ve kararlı eylemlerde bulunabilmektedirler.

KAYNAKLAR

- Achdut, N. (2023). Inequality in psychological distress among young adults: An integrative model of economic, social, and environmental determinants. *American Journal of Orthopsychiatry*, 93(4), 321–334. <https://doi.org/https://doi.org/10.1037/ort0000673>
- Adıgüzel, R. (2022). *Belirsizliğe tahammülsüzlük ve endişe ile ilgili olumlu inançlar arasındaki ilişkide akılcı olmayan inançların aracı rolü*. İstanbul Kent Üniversitesi.
- Admon, R., Lubin, G., Rosenblatt, J. D., Stern, O., Kahn, I., Assaf, M., ve Hendler, T. (2013). Imbalanced neural responsivity to risk and reward indicates stress vulnerability in humans. *Cerebral Cortex*, 23(1), 28–35. <https://doi.org/10.1093/cercor/bhr369>
- Aka, B. (2021). *Yetişkinlerde erken dönem uyumsuz şemalar ve kişilik özelliklerinin COVID-19 korkusu ve belirsizliğe tahammülsüzlük üzerindeki etkisinin incelenmesi*. İstanbul Kent Üniversitesi.
- Amani Firouzabad, K., Sayari Merkieh, M., Daemi Juybari, S., Hamidi Manesh, K., ve Rouhafza, M. (2023). Effectiveness of acceptance and commitment therapy on distress tolerance and life meaning in depressed women. *Psychology of Woman Journal*, 4(4), 84–91. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.61838/kman.pwj.4.4.10>
- Amster, H. (1964). Semantic satiation and generation: Learning? Adaptation? *Psychological Bulletin*, 62(4), 273–286. <https://doi.org/10.1037/h0041531>
- Arbuckle, J. L. (2019). *IBM® SPSS® Amos™ 26 user's guide*. IBM Corporation.
- Arici-Ozcan, N., Cekici, F., ve Arslan, R. (2019). The relationship between resilience and distress tolerance in college students: The mediator role of cognitive flexibility and difficulties in emotion regulation. *International Journal of Educational Methodology*, 5(4), 525–533. <https://doi.org/10.12973/ijem.5.4.525>
- Arnett, J. J. (1998). Learning to stand alone: The contemporary american transition to adulthood in cultural and historical context. *Human Development*, 41(5–6), 295–315. <https://doi.org/10.1159/000022591>
- Aslan, Ş. (2020). *The role of cognitive defusion, depression, mindfulness, and experiential avoidance on internet addiction among university students*. Middle East Technical University.
- Atorkey, P., ve Owiredua, C. (2021). Clustering of multiple health risk behaviours and association with socio-demographic characteristics and psychological distress among adolescents in Ghana: A latent class analysis. *SSM - Population Health*, 13, 100707. <https://doi.org/10.1016/j.ssmph.2020.100707>
- Aydın, G. (2017). *Assessing a model of cognitive test anxiety: The role of rumination, self-forgiveness, perfectionism cognitions and cognitive defusion through the indirect effect of psychological flexibility*. Middle East Technical University.

- Aydın, G., ve Yerin Güneri, O. (2021). The Drexel Defusion Scale: Reliability and validity of the Turkish version. *Sakarya University Journal of Education*, 11, 67–82. <https://doi.org/10.19126/suje.770582>
- Aydın, G., ve Yerin Güneri, O. (2022). Exploring the role of psychological inflexibility, rumination, perfectionism cognitions, cognitive defusion, and self-forgiveness in cognitive test anxiety. *Current Psychology*, 41(4), 1757–1766. <https://doi.org/10.1007/s12144-020-00805-1>
- Bagheri, M., Tajik Esmaeili, A., Farzad, V., Abdollahi, M. H., ve Raiisi, F. (2023). The role of experiential avoidance with the mediation of distress tolerance in predicting corona anxiety in the period of covid-19 outbreak: structural equation model. *Shenakht Journal of Psychology and Psychiatry*, 10(1), 116–127. <https://doi.org/10.32598/shenakht.10.1.116>
- Bakare, M. O., Omigbodun, O. O., Kuteyi, O. B., Meremikwu, M. M., ve Agomoh, A. O. (2008). Psychological complications of childhood chronic physical illness in Nigerian children and their mothers: The implication for developing pediatric liaison services. *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*, 2, 1–9. <https://doi.org/10.1186/1753-2000-2-34>
- Banducci, A. N., Bujarski, S. J., Bonn-Miller, M. O., Patel, A., ve Connolly, K. M. (2015). The impact of intolerance of emotional distress and uncertainty on veterans with co-occurring PTSD and substance use disorders. *Journal of Anxiety Disorders*, 41, 73–81. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2016.03.003>
- Bardeen, J. R., Fergus, T. A., ve Orcutt, H. K. (2016). Examining the specific dimensions of distress tolerance that prospectively predict perceived stress. *Cognitive Behaviour Therapy*, 46(3), 211–223. <https://doi.org/10.1080/16506073.2016.1233454>
- Bardeen, J. R., Fergus, T. A., ve Wu, K. D. (2013). The interactive effect of worry and intolerance of uncertainty on posttraumatic stress symptoms. *Cognitive Therapy and Research*, 37(4), 742–751. <https://doi.org/10.1007/s10608-012-9512-1>
- Barnes-Holmes, D., Hayes, S. C., ve Dymond, S. (2001). Self and self-directed rules. In S. C. Hayes, D. Barnes-Holmes, ve B. Roche (Eds.), *Relational frame theory: A post-Skinnerian account of human language and cognition* (1st ed., pp. 119–141). Kluwer Academic Publishers.
- Barrera, T. L., Szafranski, D. D., Ratcliff, C. G., Garnaat, S. L., ve Norton, P. J. (2016). An experimental comparison of techniques: Cognitive defusion, cognitive restructuring, and in-vivo exposure for social anxiety. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 44(2), 249–254. <https://doi.org/10.1017/S1352465814000630>
- Başçı, Z., ve Hamamcı, Z. (2022). Üniversite öğrencilerinde belirsizliğe tahammülsüzlük ve mükemmeliyetçilik ile öz duyarlılık arasındaki ilişki. *Humanistic Perspective*, 4(2), 204–226. <https://doi.org/10.47793/hp.1048298>
- Benhamou, K., ve Piedra, A. (2020). CBT-informed interventions for essential workers during the COVID-19 pandemic. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 50(4), 275–283. <https://doi.org/10.1007/s10879-020-09467-3>

- Bennett, R., ve Oliver, J. E. (2019). *Acceptance and commitment therapy: 100 key points ve techniques* (1st ed.). Routledge.
- Berenbaum, H., Bredemeier, K., ve Thompson, R. J. (2008). Intolerance of uncertainty: Exploring its dimensionality and associations with need for cognitive closure, psychopathology, and personality. *Journal of Anxiety Disorders*, 22(1), 117–125. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2007.01.004>
- Bernstein, A., Marshall, E. C., ve Zvolensky, M. J. (2011). Multi-method evaluation of distress tolerance measures and construct(s): Concurrent relations to mood and anxiety psychopathology and quality of life. *Journal of Experimental Psychopathology*, 2(3), 386–399. <https://doi.org/10.5127/jep.006610>
- Bhushan, L. I., ve Amal, S. B. (1986). A situational test of intolerance of ambiguity. *Psychologia: An International Journal of Psychology in the Orient*, 29(4), 254–261.
- Biglan, A., ve Hayes, S. C. (1996). Should the behavioral sciences become more pragmatic? the case for functional contextualism in research on human behavior. *Applied and Preventive Psychology*, 5(1), 47–57. [https://doi.org/10.1016/S0962-1849\(96\)80026-6](https://doi.org/10.1016/S0962-1849(96)80026-6)
- Birrell, J., Meares, K., Wilkinson, A., ve Freeston, M. (2011). Toward a definition of intolerance of uncertainty: A review of factor analytical studies of the Intolerance of Uncertainty Scale. *Clinical Psychology Review*, 31(7), 1198–1208. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2011.07.009>
- Black, T. D. (2022). *ACT for treating children: The essential guide to acceptance and commitment therapy* (1st ed.). New Harbinger.
- Blackledge, J. . (2015). *Cognitive defusion in practice: A clinician's guide to assessing, observing ve supporting change in your client*. Context Press.
- Blackledge, J. . (2018). Cognitive defusion. In S. C. Hayes ve S. G. Hofmann (Eds.), *Process-based CBT: The science and core clinical competencies of cognitive behavioral therapy* (pp. 351–363). Context Press.
- Blakey, S. M., Jacoby, R. J., Reuman, L., ve Abramowitz, J. S. (2016). The relative contributions of experiential avoidance and distress tolerance to OC symptoms. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 44(4), 460–471. <https://doi.org/10.1017/S1352465815000703>
- Blanuša, J., Barzut, V., ve Knežević, J. (2021). Intolerance of uncertainty and fear of COVID-19 moderating role in relationship between job insecurity and work-related distress in the Republic of Serbia. *Frontiers in Psychology*, 12(June), 1–11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.647972>
- Bliesner, A. E. (2010). *Mindfulness and distress tolerance: A Review of the Literature*. Pasific University.
- Bloom, E. L., Wing, R. R., Kahler, C. W., Thompson, J. K., Meltzer, S., Hecht, J., Minami, H., Price, L. H., ve Brown, R. A. (2017). Distress tolerance treatment for weight concern in smoking cessation among women: The WE QUIT pilot study. In *Behavior Modification* (Vol. 41, Issue 4). <https://doi.org/10.1177/0145445516683500>

- Boelen, P. A., Vrinssen, I., ve Van Tulder, F. (2010). Intolerance of uncertainty in adolescents: Correlations with worry, social anxiety, and depression. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 198(3), 194–200. <https://doi.org/10.1097/NMD.0b013e3181d143de>
- Borkovec, T. D., Alcaine, O. M., ve Behar, E. (2004). Avoidance theory of worry and generalized anxiety disorder. In R. G. Heimberg, C. L. Turk, ve D. Mennin (Eds.), *Generalized anxiety disorder: Advances in research and practice* (pp. 77–109). The Guilford Press.
- Borkovec, T. D., Hazlett-Stevens, H., ve Diaz, M. L. (1999). The role of positive beliefs about worry in generalized anxiety disorder and its treatment. *Clinical Psychology ve Psychotherapy*, 6(2), 126–138. [https://doi.org/10.1002/\(SICI\)1099-0879\(199905\)6:2<126::AID-CPP193>3.0.CO;2-M](https://doi.org/10.1002/(SICI)1099-0879(199905)6:2<126::AID-CPP193>3.0.CO;2-M)
- Borkovec, T. D., ve Lyonfields, J. D. (1993). Worry: Thought suppression of emotional processing. In H. W. Krohne (Ed.), *Attention and avoidance: Strategies in coping with aversiveness* (pp. 101–119). Hogrefe ve Huber Publishers.
- Borkovec, T. D., Ray, W. J., ve Stöber, J. (1998). Worry: A cognitive phenomenon intimately linked to affective, physiological, and interpersonal behavioral processes. *Cognitive Therapy and Research*, 22(6), 561–576.
- Borkovec, T. D., ve Roemer, L. (1995). Perceived functions of worry among generalized anxiety disorder subjects: Distraction from more emotionally distressing topics? *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 26(1), 25–30. [https://doi.org/10.1016/0005-7916\(94\)00064-S](https://doi.org/10.1016/0005-7916(94)00064-S)
- Boswell, J. F., Thompson-Hollands, J., Farchione, T. J., ve Barlow, D. H. (2013). Intolerance of uncertainty: A common factor in the treatment of emotional disorders. *Journal of Clinical Psychology*, 69(6), 630–645. <https://doi.org/10.1002/jclp.21965>
- Boulanger, J. L., Hayes, S. C., ve Pistorello, J. (2010). Experiential avoidance as a functional contextual concept. In A. M. Kring ve D. M. Sloan (Eds.), *Emotion regulation and psychopathology: A transdiagnostic approach to etiology and treatment* (pp. 107–137). The Guilford Press.
- Bramwell, K., ve Richardson, T. (2017). Improvements in depression and mental health after acceptance and commitment therapy are related to changes in defusion and values-based action. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 48(1), 9–14. <https://doi.org/10.1007/s10879-017-9367-6>
- Brandon, T. H., Herzog, T. A., Juliano, L. M., Irvin, J. E., Lazev, A. B., ve Simmons, V. N. (2003). Pretreatment task persistence predicts smoking cessation outcome. *Journal of Abnormal Psychology*, 112(3), 448–456. <https://doi.org/10.1037/0021-843X.112.3.448>
- Broman-Fulks, J. J., ve Storey, K. M. (2008). Evaluation of a brief aerobic exercise intervention for high anxiety sensitivity. *Anxiety, Stress and Coping*, 21(2), 117–128. <https://doi.org/10.1080/10615800701762675>
- Brooks Holliday, S., Pedersen, E. R., ve Leventhal, A. M. (2016). Depression, posttraumatic stress, and alcohol misuse in young adult veterans: The transdiagnostic role of distress tolerance. *Drug and Alcohol Dependence*, 161, 348–355.

<https://doi.org/10.1016/j.drugalcdep.2016.02.030>

- Brown, T. A. (2015). *Confirmatory factor analysis for applied research* (2nd ed.). The Guilford Press. <https://doi.org/10.1198/tas.2008.s98>
- Brown, T. A., O’Leary, T. A., ve Barlow, D. H. (1993). Generalized anxiety disorder. In D. H. Barlow (Ed.), *Clinical handbook of psychological disorders* (2nd ed., pp. 137–189). The Guilford Press.
- Buckner, J. D., Keough, M. E., ve Schmidt, N. B. (2007). Problematic alcohol and cannabis use among young adults: The roles of depression and discomfort and distress tolerance. *Addictive Behaviors*, 32(9), 1957–1963. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2006.12.019>
- Budner, S. (1962). Intolerance of ambiguity as a personality variable. *Journal of Personality*, 30(1), 29–50. <https://doi.org/https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1962.tb02303.x>
- Buhr, K., ve Dugas, M. J. (2002). The intolerance of uncertainty scale: Psychometric properties of the English version. *Behaviour Research and Therapy*, 40(8), 931–945. [https://doi.org/10.1016/S0005-7967\(01\)00092-4](https://doi.org/10.1016/S0005-7967(01)00092-4)
- Butler, G., Wells, A., ve Dewick, H. (1995). Differential effects of worry and imagery after exposure to a stressful stimulus: A pilot study. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 23(1), 45–56. <https://doi.org/10.1017/S1352465800017628>
- Çapar Salık, B. Ç. (2022). *Üniversite öğrencilerinde belirsizliğe tahammülsüzlük ve mükemmeliyetçiliğin ruminasyon düzeyleri ile ilişkisinin incelenmesi*. Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi.
- Carleton, N. R., Mulvogue, M. K., Thibodeau, M. A., McCabe, R. E., Antony, M. M., ve Asmundson, G. J. G. (2012). Increasingly certain about uncertainty: Intolerance of uncertainty across anxiety and depression. *Journal of Anxiety Disorders*, 26(3), 468–479. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2012.01.011>
- Carleton, R. N. (2012). The intolerance of uncertainty construct in the context of anxiety disorders: Theoretical and practical perspectives. *Expert Review of Neurotherapeutics*, 12(8), 937–947. <https://doi.org/10.1586/ern.12.82>
- Carleton, R. N. (2016a). Fear of the unknown: One fear to rule them all? *Journal of Anxiety Disorders*, 41, 5–21. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2016.03.011>
- Carleton, R. N. (2016b). Into the unknown: A review and synthesis of contemporary models involving uncertainty. *Journal of Anxiety Disorders*, 39, 30–43.
- Carleton, R. N., Norton, M. A. P. J., ve Asmundson, G. J. G. (2007). Fearing the unknown: A short version of the Intolerance of Uncertainty Scale. *Journal of Anxiety Disorders*, 21(1), 105–117. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2006.03.014>
- Ceccon, C., ve Moscardino, U. (2024). Friendship attachment style, intolerance of uncertainty, and psychological distress among unaccompanied immigrant minors in times of COVID-19. *Journal of Adolescence*, 96(1), 81–97. <https://doi.org/10.1002/jad.12254>
- Chapman, A. L. (2019). Phone coaching in dialectical behavior therapy. In *Guilford DBT®*

practice series. The Guilford Press.

- Charbonnier, E., Le Vigouroux, S., Puechlong, C., Montalescot, L., Goncalves, A., Baussard, L., Gisclard, B., Philippe, A. G., ve Lespiau, F. (2023). The effect of intervention approaches of emotion regulation and learning strategies on students' learning and mental health. *Inquiry: The Journal of Health Care*, 60, 1–14. <https://doi.org/10.1177/00469580231159962>
- Chawla, N., ve Ostafin, B. (2007). Experiential avoidance as a functional dimensional approach to psychopathology: An empirical review. *Journal of Clinical Psychology*, 63(9), 871–890. <https://doi.org/10.1002/jclp>
- Christensen, L. B., Johnson, R. B., ve Turner, L. A. (2015). *Research methods, design, and analysis* (12th ed.). Pearson.
- Clark, D. A. (2002). A cognitive perspective on obsessive compulsive disorder and depression: Distinct and related features. In R. O. Frost ve G. Steketee (Eds.), *Cognitive approaches to obsessions and compulsions: Theory, assessment, and treatment* (pp. 233–251). Pergamon/Elsevier Science Inc.
- Cornacchio, D., Sanchez, A. L., Coxe, S., Roy, A., Pincus, D. B., Read, K. L., Holaway, R. M., Kendall, P. C., ve Comer, J. S. (2017). Factor structure of the intolerance of uncertainty scale for children. *Journal of Anxiety Disorders*, 53(July), 100–107. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2017.07.003>
- Cogle, J. R., Timpano, K. R., Fitch, K. E., ve Hawkins, K. A. (2011). Distress tolerance and obsessions: An integrative analysis. *Depression and Anxiety*, 28(10), 906–914. <https://doi.org/10.1002/da.20846>
- Coyne, L. W., McHugh, L., ve Martinez, E. R. (2011). Acceptance and commitment therapy (ACT): Advances and applications with children, adolescents, and families. *Child and Adolescent Psychiatric Clinics of North America*, 20(2), 379–399. <https://doi.org/10.1016/j.chc.2011.01.010>
- Daltry, R. M. (2015). A case study: An ACT stress management group in a university counseling center. *Journal of College Student Psychotherapy*, 29(1), 36–43. <https://doi.org/10.1080/87568225.2015.976076>
- Daughters, S. B., Lejuez, C. W., Bornovalova, M. A., Kahler, C. W., Strong, D. R., ve Brown, R. A. (2005). Distress tolerance as a predictor of early treatment dropout in a residential substance abuse treatment facility. *Journal of Abnormal Psychology*, 114(4), 729–734. <https://doi.org/10.1037/0021-843X.114.4.729>
- Daughters, S. B., Lejuez, C. W., Kahler, C. W., Strong, D. R., ve Brown, R. A. (2005). Psychological distress tolerance and duration of most recent abstinence attempt among residential treatment-seeking substance abusers. *Psychology of Addictive Behaviors*, 19(2), 208–211. <https://doi.org/10.1037/0893-164X.19.2.208>
- Davey, G. C. L., Tallis, F., ve Capuzzo, N. (1996). Beliefs about the consequences of worrying. *Cognitive Therapy and Research*, 20(5), 499–520. <https://doi.org/10.1007/BF02227910>
- Dawson, D. L., ve Golijani-Moghaddam, N. (2020). COVID-19: Psychological flexibility,

- coping, mental health, and wellbeing in the UK during the pandemic. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 17, 126–134. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2020.07.010>
- de Jong-Meyer, R., Beck, B., ve Riede, K. (2009). Relationships between rumination, worry, intolerance of uncertainty and metacognitive beliefs. *Personality and Individual Differences*, 46(4), 547–551. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2008.12.010>
- de Lafontaine, M. F., Turcotte, S., Denis, I., ve Foldes-Busque, G. (2023). Investigating the relationship between the five-factor model of distress tolerance, anxiety and anxiety sensitivity. *Anxiety, Stress and Coping*, 36(3), 353–365. <https://doi.org/10.1080/10615806.2022.2077929>
- del-Valle, M. V., López-Morales, H., Andrés, M. L., Yerro-Avincetto, M., Gelpi Trudo, R., Urquijo, S., ve Canet-Juric, L. (2022). Intolerance of COVID-19-related uncertainty and depressive and anxiety symptoms during the pandemic: A longitudinal study in Argentina. *Journal of Anxiety Disorders*, 86(December 2021). <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2022.102531>
- Demir, O. (2022). Öğretmenlerin Covid-19 korkusu ve belirsizliğe tahammülsüzlük durumları arasındaki ilişkiye dair bir çözümleme. *Batı Anadolu Eğitim Bilimleri Dergisi*, 13(1), 140–157.
- Deniz, M. E. (2021). Self-compassion, intolerance of uncertainty, fear of COVID-19, and well-being: A serial mediation investigation. *Personality and Individual Differences*, 177(March), 110824. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2021.110824>
- Dimeff, L. A., ve Koerner, K. (2007). *Dialectical behavior therapy in clinical practice: Applications across disorders and settings*. The Guilford Press.
- Dimidjian, S., Arch, J. J., Schneider, R. L., Desormeau, P., Felder, J. N., ve Segal, Z. V. (2016). Considering meta-analysis, meaning, and metaphor: A systematic review and critical examination of “third wave” cognitive and behavioral therapies. *Behavior Therapy*, 47(6), 886–905. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2016.07.002>
- Dişkaya, A. N. (2020). *Genç yetişkinlerin hayata verdikleri anlamın belirsizliğe tahammülsüzlük ve sıkıntıya dayanma üzerindeki etkileri*. Hasan Kalyoncu Üniversitesi.
- Dixon, M. R., Dymond, S., Rehfeldt, R. A., Roche, B., ve Zlomke, K. R. (2003). Terrorism and relational frame theory. *Behavior and Social Issues*, 12, 129–147.
- Drake, C. E., Timko, C. A., ve Luoma, J. B. (2016). Exploring an implicit measure of acceptance and experiential avoidance of anxiety. *Psychological Record*, 66(3), 463–475. <https://doi.org/10.1007/s40732-016-0186-z>
- Dugas, M. J., Buhr, K., ve Ladouceur, R. (2004). The role of intolerance of uncertainty in etiology and maintenance. In R. G. Heimberg, C. L. Turk, ve D. S. Mennin (Eds.), *Generalized anxiety disorder: Advances in research and practice* (pp. 143–164). The Guilford Press.
- Dugas, M. J., Freeston, M. H., ve Ladouceur, R. (1997). Intolerance of uncertainty and problem orientation in worry. *Cognitive Therapy and Research*, 21(6), 593–606. <https://doi.org/https://doi.org/10.1023/A:1021890322153>

- Dugas, M. J., Gagnon, F., Ladouceur, R., ve Freeston, M. H. (1998). Generalized anxiety disorder: A preliminary test of a conceptual model. *Behaviour Research and Therapy*, 36(2), 215–226. [https://doi.org/10.1016/S0005-7967\(97\)00070-3](https://doi.org/10.1016/S0005-7967(97)00070-3)
- Dugas, M. J., Giguère Marchal, K., Cormier, S., Bouchard, S., Gouin, J. P., ve Shafran, R. (2023). Pain catastrophizing and worry about health in generalized anxiety disorder. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 30(4), 852–861. <https://doi.org/10.1002/cpp.2843>
- Dugas, M. J., Gosselin, P., ve Ladouceur, R. (2001). Intolerance of uncertainty and worry: Investigating specificity in a nonclinical sample. *Cognitive Therapy and Research*, 25(5), 551–558. <https://doi.org/10.1023/A:1005553414688>
- Dugas, M. J., ve Koerner, N. (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>
- Dugas, M. J., ve Robichaud, M. (2007). *Cognitive-behavioral treatment for generalized anxiety disorder: From science to practice*. Routledge.
- Dugas, M. J., Savard, P., Gaudet, A., Turcotte, J., Laugesen, N., Robichaud, M., Francis, K., ve Koerner, N. (2007). Can the components of a cognitive model predict the severity of generalized anxiety disorder? *Behavior Therapy*, 38(2), 169–178. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2006.07.002>
- Duman, N. (2020). Üniversite öğrencilerinde COVID-19 korkusu ve belirsizliğe tahammülsüzlük. *The Journal of Social Science*, 4(8), 426–437. <https://doi.org/10.30520/tjsosci.748404>
- Eifert, G. H., ve Forsyth, J. P. (2005). *Acceptance & commitment therapy for anxiety disorders: A practitioner's treatment guide to using mindfulness, acceptance, and values-based behavior change strategies*. New Harbinger Publications.
- El-Gilany, A.-H., Amr, M., ve Hammad, S. (2008). Perceived stress among male medical students in Egypt and Saudi Arabia: Effect of sociodemographic factors. *Ann Saudi Med*, 2(January), 119–123. <https://doi.org/10.4314/ajcem.v12i3>.
- Elkington, K. S., Bauermeister, J. A., ve Zimmerman, M. A. (2010). Psychological distress, substance use, and HIV/STI risk behaviors among youth. *Journal of Youth and Adolescence*, 39(5), 514–527. <https://doi.org/10.1007/s10964-010-9524-7>
- Erdem, F. (2001). Girişimcilerde risk alma eğilimi ve belirsizliğe tolerans ilişkisine kültürel yaklaşım. *Dergisi, Akdeniz İ.İ.B.F.*, 2, 43–61.
- Erduran Tekin, Ö. (2022a). *Çocukluk çağı travmalarının bilişsel ayrışma, psikolojik esneklik ve duygu düzenleme ile ilişkisinde ruminasyonun aracı rolü: Karma metodoloji*. Marmara Üniversitesi.
- Erduran Tekin, Ö. (2022b). The mediating role of cognitive defusion in the relationship between rumination and psychological flexibility (acceptance) of university students. *International Journal of Eurasian Education and Culture*, 7(18), 1581–1627. <https://doi.org/10.35826/ijoecc.605>

- Erduran Tekin, Ö., ve Şirin, A. (2023). Rumination mediates the relationship between childhood traumas with cognitive defusion, acceptance, and emotion regulation: A qualitative and quantitative study. *Journal of Rational - Emotive and Cognitive - Behavior Therapy*, 41(4), 810–837. <https://doi.org/10.1007/s10942-023-00503-4>
- Esposito, N. J., ve Pelton, L. H. (1971). Review of the measurement of semantic satiation. *Psychological Bulletin*, 75(5), 330–346. <https://doi.org/10.1037/h0031001>
- Evans, L., ve Allez, K. (2018). Cognitive behaviour therapy for low self-esteem in a person with a learning disability: A case study. *Advances in Mental Health and Intellectual Disabilities*, 12(2), 67–76. <https://doi.org/10.1108/AMHID-06-2017-0023>
- Evans, W. R., Walser, R. D., Drescher, K. D., ve Farnsworth, J. K. (2020). *The moral injury workbook: Acceptance & commitment therapy skills for moving beyond shame, anger ve trauma to reclaim your values* (1st ed.). New Harbinger Publications.
- Fan, X., ve Wang, L. (1998). Effects of potential confounding factors on fit indices and parameter estimates for true and misspecified SEM models. *Structural Equation Modeling*, 58(5), 701–735. <https://doi.org/10.1177/0013164498058005001>
- Fan, X., Wang, L., ve Thompson, B. (1997). *Effects of data nonnormality and other factors on fit indices and parameter estimates for true and misspecified SEM models*.
- Faraone, S. V., Rostain, A. L., Blader, J., Busch, B., Childress, A. C., Connor, D. F., ve Newcorn, J. H. (2019). Practitioner review: Emotional dysregulation in attention-deficit/hyperactivity disorder – implications for clinical recognition and intervention. *Journal of Child Psychology and Psychiatry and Allied Disciplines*, 60(2), 133–150. <https://doi.org/10.1111/jcpp.12899>
- Farris, S. G., Metrik, J., Bonn-Miller, M. O., Kahler, C. W., ve Zvolensky, M. J. (2016). Anxiety sensitivity and distress intolerance as predictors of cannabis dependence symptoms, problems, and craving: The mediating role of coping motives. *Journal of Studies on Alcohol and Drugs*, 77(6), 889–897. <https://doi.org/10.15288/jsad.2016.77.889>
- Feliu-Soler, A., Montesinos, F., Gutiérrez-Martínez, O., Scott, W., McCracken, L. M., ve Luciano, J. V. (2018). Current status of acceptance and commitment therapy for chronic pain: A narrative review. *Journal of Pain Research*, 11, 2145–2159. <https://doi.org/10.2147/JPR.S144631>
- Fergus, T. A., ve Bardeen, J. R. (2016). Negative mood regulation expectancies moderate the association between happiness emotion goals and depressive symptoms. *Personality and Individual Differences*, 100, 23–27. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.08.010>
- Fetzner, M. G., Horswill, S. C., Boelen, P. A., ve Carleton, R. N. (2013). Intolerance of uncertainty and PTSD symptoms: Exploring the construct relationship in a community sample with a heterogeneous trauma history. *Cognitive Therapy and Research*, 37(4), 725–734. <https://doi.org/10.1007/s10608-013-9531-6>
- Field, A. (2018). *Discovering statistics using IBM SPSS statistics* (5th ed.). Sage.
- Fletcher, L., ve Hayes, S. C. (2005). Relational frame theory, acceptance and commitment therapy, and a functional analytic definition of mindfulness. *Journal of Rational - Emotive*

and Cognitive - Behavior Therapy, 23(4), 315–336. <https://doi.org/10.1007/s10942-005-0017-7>

- Forman, E. M., Herbert, J. D., Juarascio, A. S., Yeomans, P. D., Zebell, J. A., Goetter, E. M., ve Moitra, E. (2012). The Drexel defusion scale: A new measure of experiential distancing. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 1(1–2), 55–65. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2012.09.001>
- Forsyth, J. P., ve Ritzert, T. R. (2018). Cultivating psychological acceptance. In S. C. Hayes ve S. G. Hofmann (Eds.), *Process-based CBT: The science and core clinical competencies of cognitive behavioral therapy* (1st ed., pp. 363–375). Context Press.
- Foster, J. J., Barkus, E., ve Yavorsky, C. (2006). *Understanding and using advanced statistics*. SAGE Publications Inc. <https://doi.org/10.5860/choice.43-5938>
- Fraenkel, J. R., ve Wallen, N. E. (2009). *How to design and evaluate research in education* (7th ed.). McGraw-Hill.
- Freeston, M. H., Rhéaume, J., Letarte, H., Dugas, M. J., ve Ladouceur, R. (1994). Why do people worry? *Personality and Individual Differences*, 17(6), 791–802. [https://doi.org/10.1016/0191-8869\(94\)90048-5](https://doi.org/10.1016/0191-8869(94)90048-5)
- Frenkel-Brunswik, E. (1949). Intolerance of ambiguity as an emotional and perceptual personality variable. *Journal of Personality*, 18(1), 108–143. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1949.tb01236.x>
- Frost, R. (2012). *Depression in psychosis: associations with psychological flexibility and emotion regulation*. University of Glasgow.
- Furnham, A., ve Ribchester, T. (1995). Tolerance of ambiguity: A review of the concept, its measurement and applications. *Current Psychology*, 14(3), 179–199.
- Gallego, A., Mchugh, L., Villatte, M., ve Lappalainen, R. (2020). Examining the relationship between public speaking anxiety, distress tolerance and psychological flexibility. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 16, 128–133. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2020.04.003>
- Gentes, E. L., ve Ruscio, A. M. (2011). A meta-analysis of the relation of intolerance of uncertainty to symptoms of generalized anxiety disorder, major depressive disorder, and obsessive-compulsive disorder. *Clinical Psychology Review*, 31(6), 923–933. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2011.05.001>
- Germer, C. K. (2009). *The mindful path to self-compassion*. (1st ed.). The Guilford Press.
- Ghanbari, H., Toozandehjani, H., ve Nejat, H. (2020). Comparison of the effectiveness of acceptance and commitment therapy and quality of life improvement training on distress tolerance and self-destructive behaviors in substance abusers. *International Journal of Basic Science in Medicine*, 5(1), 28–32. <https://doi.org/10.34172/ijbsm.2020.07>
- Gifford, E. V. (2002). Socrates and the Dodo bird: Clinical behavior analysis and psychotherapy research. *The Behavior Analyst Today*, 3(3), 259–261. <https://doi.org/10.1037/h0099985>

- Gifford, E. V. (1994). Setting a course for behavior change: The verbal context of acceptance. In S. C. Hayes, N. S. Jacobson, V. M. Follette, ve M. J. Dougher (Eds.), *Acceptance and change: Content and context in psychotherapy* (pp. 218–223). Context Press.
- Gillanders, D. T., Bolderston, H., Bond, F. W., Dempster, M., Flaxman, P. E., Campbell, L., Kerr, S., Tansey, L., Noel, P., Ferenbach, C., Masley, S., Roach, L., Lloyd, J., May, L., Clarke, S., ve Remington, B. (2014). The development and initial validation of the cognitive fusion questionnaire. *Behavior Therapy*, *45*(1), 83–101. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2013.09.001>
- Gillett, C. B., Bilek, E. L., Hanna, G. L., ve Fitzgerald, K. D. (2018). Intolerance of uncertainty in youth with obsessive-compulsive disorder and generalized anxiety disorder: A transdiagnostic construct with implications for phenomenology and treatment. *Clinical Psychology Review*, *60*, 100–108. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2018.01.007>
- Gkika, S., ve Wells, A. (2016). The impact of metacognitive beliefs and anticipatory processing on state anxiety in high socially anxious individuals in a speech task. *Journal of Experimental Psychopathology*, *7*(4), 588–600. <https://doi.org/10.5127/jep.054916>
- Gloster, A. T., Walder, N., Levin, M. E., Twohig, M. P., ve Karekla, M. (2020). The empirical status of acceptance and commitment therapy: A review of meta-analyses. *Journal of Contextual Behavioral Science*, *18*, 181–192. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2020.09.009>
- Gordon, T., Borushok, J., ve Ferrell, S. (2019). *Mindful yoga-based acceptance & commitment therapy: Simple postures and practices to help clients achieve emotional balance* (1st ed.). Context Press.
- Gorka, S. M., Ali, B., ve Daughters, S. B. (2012). The role of distress tolerance in the relationship between depressive symptoms and problematic alcohol use. *Psychology of Addictive Behaviors*, *26*(3), 621–626. <https://doi.org/10.1037/a0026386>
- Gosselin, P., Ladouceur, R., Evers, A., Laverdière, A., Routhier, S., ve Tremblay-Picard, M. (2008). Evaluation of intolerance of uncertainty: Development and validation of a new self-report measure. *Journal of Anxiety Disorders*, *22*(8), 1427–1439. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2008.02.005>
- Greco, L. A., Lambert, W., ve Baer, R. A. (2008). Psychological inflexibility in childhood and adolescence: Development and evaluation of the avoidance and fusion questionnaire for youth. *Psychological Assessment*, *20*(2), 93–102. <https://doi.org/https://doi.org/10.1037/1040-3590.20.2.93>
- Grenier, S., Barrette, A. M., ve Ladouceur, R. (2005). Intolerance of uncertainty and intolerance of ambiguity: Similarities and differences. *Personality and Individual Differences*, *39*(3), 593–600. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2005.02.014>
- Grisham, J. R., Roberts, L., Cerea, S., Isemann, S., Svehla, J., ve Norberg, M. M. (2018). The role of distress tolerance, anxiety sensitivity, and intolerance of uncertainty in predicting hoarding symptoms in a clinical sample. *Psychiatry Research*, *267*(April), 94–101. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2018.05.084>
- Groves, D., Clark, L. H., ve Clark, G. I. (2020). The relationship between worry and intolerance of uncertainty subtypes. *Australian Psychologist*, *55*(2), 132–142.

<https://doi.org/10.1111/ap.12421>

- Gu, Y., Gu, S., Lei, Y., ve Li, H. (2020). From uncertainty to anxiety: How uncertainty fuels anxiety in a process mediated by intolerance of uncertainty. *Neural Plasticity*, 2020. <https://doi.org/10.1155/2020/8866386>
- Hair Jr, J. F., Black, W. C., Babin, B. J., ve Anderson, R. E. (2019). *Multivariate data analysis* (8th ed.). Cengage Learning, EMEA. <https://doi.org/10.1002/9781119409137.ch4>
- Halliburton, A. E., Hill, M. B., Dawson, B. L., Hightower, J. M., ve Rueden, H. (2021). Increased stress, declining mental health: Emerging adults' experiences in college during COVID-19. *Emerging Adulthood*, 9(5), 433–448. <https://doi.org/10.1177/21676968211025348>
- Harris, R. (2019). *ACT made simple: An easy-to-read primer on acceptance and commitment therapy* (2nd ed.). New Harbinger.
- Harris, R. (2021). *Trauma-focused ACT: A practitioner's guide to working with mind, body ve emotion using acceptance & commitment therapy* (1st ed.). Context Press.
- Harte, C., ve Barnes-Holmes, D. (2021). The status of rule-governed behavior as pliance, tracking and augmenting within relational frame theory: Middle-level rather than technical terms. *The Psychological Record*, 72(1), 145–158. <https://doi.org/10.1007/s40732-021-00458-x>
- Hawkins, D. M. (1980). *Identification of outliers*. Chapman and Hall. <https://doi.org/10.1007/978-94-015-3994-4>
- Hayes, S. C. (1995). Knowing selves. *The Behavior Therapist*. <https://doi.org/10.1037/h0071001>
- Hayes, S. C. (2004). Acceptance and commitment therapy, relational frame theory, and the third wave of behavioral and cognitive therapies. *Behaviour Therapy*, 35, 639–665.
- Hayes, S. C., Barnes-Holmes, D., ve Roche, B. (2001). *Relational frame theory: A post-Skinnerian account of human language and cognition* (1st ed.). Kluwer Academic Publishers. <https://doi.org/10.1348/000712604773952467>
- Hayes, S. C., ve Brownstein, A. J. (1986). Mentalism, behavior-behavior relations, and a behavior-analytic view of the purposes of science. *The Behavior Analyst*, 9(2), 175–190. <https://doi.org/10.4324/9781315745138-13>
- Hayes, S. C., ve Lillis, J. (2012). *Acceptance and commitment therapy* (1st ed.). American Psychological Association Inc. <https://doi.org/10.1016/B978-0-323-91497-0.00121-1>
- Hayes, S. C., Luoma, J. B., Bond, F. W., Masuda, A., ve Lillis, J. (2006). Acceptance and Commitment Therapy: Model, processes and outcomes. *Behaviour Research and Therapy*, 44(1), 1–25. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2005.06.006>
- Hayes, S. C., Pistorello, J., ve Levin, M. E. (2012). Acceptance and commitment therapy as a unified model of behavior change. *The Counseling Psychologist*, 40(7), 976–1002. <https://doi.org/10.1177/0011000012460836>

- Hayes, S. C., ve Smith, S. (2005). *Get out of your mind and into your life: The new acceptance and commitment therapy*. New Harbinger.
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., Luoma, J., Varra, A. A., ve Wilson, K. G. (2004). ACT case formulation. In S. C. Hayes ve K. D. Strosahl (Eds.), *A practical guide to acceptance and commitment therapy* (1st ed., pp. 60–77). Springer. <https://doi.org/10.1093/med-psych/9780190629922.003.0001>
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., ve Wilson, K. G. (1999). Acceptance and commitment therapy: An experiential approach to behavior change. In *New York*.
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., ve Wilson, K. G. (2012). *Acceptance and commitment therapy: The process and practice of mindful change* (2nd ed.). The Guilford Press.
- Hayes, S. C., ve Wilson, K. G. (1993). Some applied implications of a contemporary behavior-analytic account of verbal events. *The Behavior Analyst*, 16(2), 283–301. <https://doi.org/10.1007/bf03392637>
- Healy, H. A., Barnes-Holmes, Y., Barnes-Holmes, D., Keogh, C., Luciano, C., ve Wilson, K. (2008). An experimental test of a cognitive defusion exercise: Coping with negative and positive self-statements. *Psychological Record*, 58(4), 623–640. <https://doi.org/10.1007/BF03395641>
- Herrero, J., Estévez, E., ve Musitu, G. (2006). The relationships of adolescent school-related deviant behaviour and victimization with psychological distress: Testing a general model of the mediational role of parents and teachers across groups of gender and age. *Journal of Adolescence*, 29(5), 671–690. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2005.08.015>
- Herschell, A. D., Kogan, J. N., Celedonia, K. L., Gavin, J. G., ve Stein, B. D. (2009). Understanding community mental health administrators' perspectives on dialectical behavior therapy implementation. *Psychiatric Services*, 60(7), 989–992. <https://doi.org/10.1176/ps.2009.60.7.989>
- Hilton, B. A. (1988). The phenomenon of uncertainty in women with breast cancer. *Issues in Mental Health Nursing*, 9(3), 217–238. <https://doi.org/10.3109/01612848809140926>
- Hofmann, S. G., ve Hayes, S. C. (2018). The history and current status of CBT as an evidence-based therapy. In S. C. Hayes ve S. G. Hofmann (Eds.), *Process-based CBT: The science and core clinical competencies of cognitive behavioral therapy* (pp. 7–23). Context Press.
- Holaway, R. M., Heimberg, R. G., ve Coles, M. E. (2006). A comparison of intolerance of uncertainty in analogue obsessive-compulsive disorder and generalized anxiety disorder. *Journal of Anxiety Disorders*, 20(2), 158–174. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2005.01.002>
- Hollander, M. (2008). Helping teens who cut: Understanding and ending self-injury. In *J Can Acad Child Adolesc Psychiatry* (Vol. 20, Issue 1). The Guilford Press.
- Hong, R. Y., ve Lee, S. S. M. (2015). Further clarifying prospective and inhibitory intolerance of uncertainty: Factorial and construct validity of test scores from the intolerance of uncertainty scale. *Psychological Assessment*, 27(2), 605–620. <https://doi.org/10.1037/pas0000074>

- Hooper, D., Coughlan, J., ve Mullen, M. R. (2008). Structural equation modelling: Guidelines for determining model fit. *Electronic Journal of Business Research Methods*, 6(1), 53–60.
- Hoyle, R. H. (1995). The structural equation modeling approach: Basic concepts and fundamental issues. In R. H. Hoyle (Ed.), *Structural equation modeling: Concepts, issues, and applications* (pp. 1–16). SAGE Publications Inc. <https://doi.org/10.2307/3151904>
- Huang, K., Szabó, M., ve Han, J. (2009). The relationship of low distress tolerance to excessive worrying and cognitive avoidance. *Behaviour Change*, 26(4), 223–234. <https://doi.org/10.1375/bech.26.4.223>
- Hughes, S., Barnes-Holmes, D., ve Vahey, N. (2012). Holding on to our functional roots when exploring new intellectual islands: A voyage through implicit cognition research. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 1(1–2), 17–38. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2012.09.003>
- Ito, D., Watanabe, A., ve Osawa, K. (2023). Mindful attention awareness and cognitive defusion are indirectly associated with less PTSD-like symptoms via reduced maladaptive posttraumatic cognitions and avoidance coping. *Current Psychology*, 42(2), 1182–1192. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-01521-0>
- Iverson, K. M., Follette, V. M., Pistorello, J., ve Fruzzetti, A. E. (2012). An investigation of experiential avoidance, emotion dysregulation, and distress tolerance in young adult outpatients with borderline personality disorder symptoms. *Personality Disorders: Theory, Research, and Treatment*, 3(4), 415–422. <https://doi.org/10.1037/a0023703>
- Jacoby, R. J. (2020). Intolerance of uncertainty. In J. S. Abramowitz ve S. M. Blakey (Eds.), *Clinical handbook of fear and anxiety: Maintenance processes and treatment mechanisms* (pp. 45–65). American Psychological Association.
- Jakobovits, L. A., ve Lambert, W. E. (1961). Semantic satiation among bilinguals. *Journal of Experimental Psychology*, 62(6), 576–582. <https://doi.org/10.1037/h0042860>
- Jouriles, E. N., Garrido, E., Rosenfield, D., ve McDonald, R. (2009). Experiences of psychological and physical aggression in adolescent romantic relationships: Links to psychological distress. *Child Abuse and Neglect*, 33(7), 451–460. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2008.11.005>
- Juarascio, A. S., Parker, M. N., Hunt, R., Murray, H. B., Presseller, E. K., ve Manasse, S. M. (2021). Mindfulness and acceptance-based behavioral treatment for bulimia-spectrum disorders: A pilot feasibility randomized trial. *International Journal of Eating Disorders*, 54(7), 1270–1277. <https://doi.org/10.1002/eat.23512>
- Kabat-Zinn, J. (2013). *Full catastrophe living: How to cope with stress, pain and illness using mindfulness meditation* (2nd ed.). Piatkus.
- Kagan, J. (1972). Motives and development. *Journal of Personality and Social Psychology*, 22(1), 51–66. <https://doi.org/10.1037/h0032356>
- Karbasdehi, Z. N., Fakhri, M. K., ve Ghanadzadegan, H. A. (2023). The effectiveness of mindfulness training on distress tolerance, resilience and emotion regulation in students with symptoms of generalized anxiety disorder. *Sociology of Education*, 9(1), 413–423.

<https://doi.org/https://doi.org/10.22034/ijes.2023.2014010.1484>

- Katz, D., Rector, N. A., ve Laposa, J. M. (2017). The interaction of distress tolerance and intolerance of uncertainty in the prediction of symptom reduction across CBT for social anxiety disorder. *Cognitive Behaviour Therapy*, 46(6), 459–477. <https://doi.org/10.1080/16506073.2017.1334087>
- Kazancı, D., ve Akçınar, B. (2023). Korkunun psikolojik sağlamlık üzerindeki yordayıcı rolü: Adil dünya inancı ve sıkıntıya tolerans. *Karadeniz Uluslararası Bilimsel Dergi*, 58, 201–214. <https://doi.org/10.17498/kdeniz.1280006>
- Kechter, A., ve Leventhal, A. M. (2019). Longitudinal association of sleep problems and distress tolerance during adolescence. *Behavioral Medicine*, 45(3), 240–248. <https://doi.org/10.1080/08964289.2018.1514362>
- Kent, G., Galvin, E., Barnes-Holmes, Y., Murphy, C., ve Barnes-Holmes, D. (2017). Relational responding: Testing, training, and sequencing effects among children with autism and typically developing children. *Behavioral Development Bulletin*, 22(1), 94–110. <https://doi.org/10.1037/bdb0000041>
- Keough, M. E., Riccardi, C. J., Timpano, K. R., Mitchell, M. A., ve Schmidt, N. B. (2010). Anxiety symptomatology: The association with distress tolerance and anxiety sensitivity. *Behavior Therapy*, 41(4), 567–574. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2010.04.002>
- Kestler-Peleg, M., Stenger, V., Lavenda, O., Bendett, H., Alhalel-Lederman, S., Maayan-Metzger, A., ve Strauss, T. (2022). “I’ll be there”: Informal and formal support systems and mothers’ psychological distress during NICU hospitalization. *Children*, 9(12). <https://doi.org/10.3390/children9121958>
- Khawaja, N. G., ve McMahon, J. (2011). The relationship of meta-worry and intolerance of uncertainty with pathological worry, anxiety, and depression. *Behaviour Change*, 28(4), 165–180. <https://doi.org/10.1375/bech.28.4.165>
- Kilit, Z., Dönmezler, S., Erensoy, H., ve Berkol, T. (2020). Üniversite öğrencilerinde belirsizliğe tahammülsüzlük, endişe ve bilişsel sınav kaygısı ilişkisi. *Ortadoğu Tıp Dergisi*, 12(2), 262–268. <https://doi.org/10.21601/ortadogutipdersisi.741156>
- King, K. M., Molina, B. S. G., ve Chassin, L. (2009). Prospective relations between growth in drinking and familial stressors across adolescence. *Journal of Abnormal Psychology*, 118(3), 610–622. <https://doi.org/10.1037/a0016315>
- Kirby, S. E., ve Yardley, L. (2009). The contribution of symptoms of posttraumatic stress disorder, health anxiety and intolerance of uncertainty to distress in ménière’s disease. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 197(5), 324–329. <https://doi.org/10.1097/NMD.0b013e3181a20866>
- Kline, R. B. (2023). *Principles and pratice of structural equation modeling* (5th ed.). The Guilford Press.
- Knowles, K. A., ve Olatunji, B. O. (2023). Intolerance of uncertainty as a cognitive vulnerability for obsessive-compulsive disorder: A qualitative review. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 30(3), 317–330.

<https://doi.org/https://doi.org/10.1037/cps0000150>

- Kohlenberg, R. J., ve Tsai, M. (1991). Functional analytic psychotherapy: Creating intense and curative therapeutic relationships. In *Functional Analytic Psychotherapy*. Springer. <https://doi.org/10.1007/978-0-387-70855-3>
- Konstantellou, A., ve Reynolds, M. (2010). Intolerance of uncertainty and metacognitions in a non-clinical sample with problematic and normal eating attitudes. *Eating Behaviors*, *11*(3), 193–196. <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2010.01.003>
- Korkmaz, S., Goksuluk, D., ve Zararsiz, G. (2014). MVN: An R package for assessing multivariate normality. *R Journal*, *6*(2), 151–162. <https://doi.org/10.32614/rj-2014-031>
- Kovess-Masfety, V., Husky, M. M., Keyes, K., Hamilton, A., Pez, O., Bitfoi, A., Carta, M. G., Goelitz, D., Kuijpers, R., Otten, R., Koç, C., Lesinskiene, S., ve Mihova, Z. (2016). Comparing the prevalence of mental health problems in children 6–11 across Europe. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, *51*(8), 1093–1103. <https://doi.org/10.1007/s00127-016-1253-0>
- Krafft, J., Klimczak, K. S., ve Levin, M. E. (2022). Effects of cognitive restructuring and defusion for coping with difficult thoughts in a predominantly white female college student sample. *Cognitive Therapy and Research*, *46*(1), 86–94. <https://doi.org/10.1007/s10608-021-10242-4>
- Kratovic, L., Smith, L. J., ve Vujanovic, A. A. (2020). PTSD symptoms, suicidal ideation, and suicide risk in university students: The role of distress tolerance. *Journal of Aggression, Maltreatment ve Trauma*, *30*(1), 82–100. <https://doi.org/10.1080/10926771.2019.1709594>
- Krohne, H. W. (1989). The concept of coping modes: Relating cognitive person variables to actual coping behavior. *Advances in Behaviour Research and Therapy*, *11*(4), 235–248. [https://doi.org/10.1016/0146-6402\(89\)90027-1](https://doi.org/10.1016/0146-6402(89)90027-1)
- Krohne, H. W. (1993). Attention and avoidance: Two central strategies in coping with aversiveness. In H. W. Krohne (Ed.), *Attention and avoidance: Strategies in coping with aversiveness* (pp. 3–14). Hogrefe ve Huber Publishers.
- Kurita, K., Garon, E. B., Stanton, A. L., ve Meyerowitz, B. E. (2013). Uncertainty and psychological adjustment in patients with lung cancer. *Psycho-Oncology*, *22*(6), 1396–1401. <https://doi.org/10.1002/pon.3155>
- Labella, M. H., Klein, N. D., Yeboah, G., Bailey, C., Doane, A. N., Kaminer, D., ve Bravo, A. J. (2023). Childhood bullying victimization, emotion regulation, rumination, distress tolerance, and depressive symptoms: A cross-national examination among young adults in seven countries. *Aggressive Behavior*, August 2023, 1–11. <https://doi.org/10.1002/ab.22111>
- Ladouceur, R., Blais, F., Freeston, M. H., ve Dugas, M. J. (1998). Problem solving and problem orientation in generalized anxiety disorder. *Journal of Anxiety Disorders*, *12*(2), 139–152. [https://doi.org/10.1016/S0887-6185\(98\)00002-4](https://doi.org/10.1016/S0887-6185(98)00002-4)
- Ladouceur, R., Gosselin, P., ve Dugas, M. J. (2000). Experimental manipulation of intolerance

- of uncertainty: A study of a theoretical model of worry. *Behaviour Research and Therapy*, 38(9), 933–941. [https://doi.org/10.1016/S0005-7967\(99\)00133-3](https://doi.org/10.1016/S0005-7967(99)00133-3)
- Ladouceur, R., Talbot, F., ve Dugas, M. J. (1997). Behavioral expressions of intolerance of uncertainty in worry. *Behavior Modification*, 21(3), 335–371. <https://doi.org/10.1177/01454455970213006>
- Laposa, J. M., Collimore, K. C., Hawley, L. L., ve Rector, N. A. (2015). Distress tolerance in OCD and anxiety disorders, And its relationship with anxiety sensitivity and intolerance of uncertainty. *Journal of Anxiety Disorders*, 33, 8–14. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2015.04.003>
- LaRowe, L. R., Bohlen, L. C., Gaudiano, B. A., Abrantes, A. M., Butryn, M. L., Dunsiger, S. I., Griffin, E., Loucks, E. B., Uebelacker, L. A., ve Williams, D. M. (2022). Testing the feasibility and acceptability of an Acceptance and Commitment Therapy intervention to increase physical activity among individuals with depression: A protocol paper. *Mental Health and Physical Activity*, 23(September), 100475. <https://doi.org/10.1016/j.mhpa.2022.100475>
- Larsson, A., Hooper, N., Osborne, L. A., Bennett, P., ve McHugh, L. (2016). Using brief cognitive restructuring and cognitive defusion techniques to cope with negative thoughts. *Behavior Modification*, 40(3), 452–482. <https://doi.org/10.1177/0145445515621488>
- Lass, A. N. S., ve Winer, E. S. (2020). Distress tolerance and symptoms of depression: A review and integration of literatures. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 27(3), 1–14. <https://doi.org/10.1111/cpsp.12336>
- Lass, A. N. S., Winer, E. S., Collins, A. C., ve Rokke, P. D. (2020). The associations among distress tolerance, unhelpful coping behaviors, and symptoms of depression: A network analysis. *Cognitive Therapy and Research*, 44(6), 1077–1090. <https://doi.org/10.1007/s10608-020-10131-2>
- Lavelle, J., Dunne, N., Mulcahy, H. E., ve McHugh, L. (2022). Chatbot-delivered cognitive defusion versus cognitive restructuring for negative self-referential Thoughts: A pilot study. *Psychological Record*, 72(2), 247–261. <https://doi.org/10.1007/s40732-021-00478-7>
- LeBouthillier, D. M., ve Asmundson, G. J. G. (2015). A single bout of aerobic exercise reduces anxiety sensitivity but not intolerance of uncertainty or distress tolerance: A randomized controlled trial. *Cognitive Behaviour Therapy*, 44(4), 252–263. <https://doi.org/10.1080/16506073.2015.1028094>
- Lee, J. K., Orsillo, S. M., Roemer, L., ve Allen, L. B. (2010). Distress and avoidance in generalized anxiety disorder: Exploring the relationships with intolerance of uncertainty and worry. *Cognitive Behaviour Therapy*, 39(2), 126–136. <https://doi.org/10.1080/16506070902966918>
- Lee, J. S. (2019). Effect of resilience on intolerance of uncertainty in nursing university students. *Nursing Forum*, 54(1), 53–59. <https://doi.org/10.1111/nuf.12297>
- Lei, M., ve Lomax, R. G. (2005). The effect of varying degrees of nonnormality in structural equation modeling. *Structural Equation Modeling: A Multidisciplinary Journal*, 12(1), 1–

27. https://doi.org/10.1207/s15328007sem1201_1
- Leyro, T. M., Zvolensky, M. J., ve Bernstein, A. (2010). Distress tolerance and psychopathological symptoms and disorders: A review of the empirical literature among adults. *Psychological Bulletin*, 136(4), 576–600. <https://doi.org/10.1037/a0019712>
- Li, Y., Sun, Q., Sun, M., Sun, P., Sun, Q., ve Xia, X. (2021). Physical exercise and psychological distress: The mediating roles of problematic mobile phone use and learning burnout among adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(17). <https://doi.org/10.3390/ijerph18179261>
- Linehan, M. M. (1993). *Cognitive-behavioral treatment of borderline personality disorder*. The Guilford Press.
- Linehan, M. M. (2015). *Dialectical behavior therapy skills training manual* (2nd ed.). The Guilford Press.
- Linehan, M. M., ve Wilks, C. R. (2015). The course and evolution of dialectical behavior therapy. *American Journal of Psychotherapy*, 69(2), 97–110. <https://doi.org/10.1176/appi.psychotherapy.2015.69.2.97>
- Lundgren, T., ve Larsson, A. (2018). Values choice and clarification. In S. C. Hayes ve S. G. Hofmann (Eds.), *Process-based CBT: The science and core clinical competencies of cognitive behavioral therapy* (1st ed., pp. 375–389). Context Press.
- Lynch, T. R., ve Mizon, G. A. (2011). Distress overtolerance and distress intolerance: A behavioral perspective. In M. J. Zvolensky, A. Bernstein, ve A. A. Vujanovic (Eds.), *Distress tolerance: Theory, research, and clinical applications* (pp. 52–80). The Guilford Press.
- Madian, A. E.-A. M. A., Mahmoud Abdelaziz, M., ve Abo Elsoud Ahmed, H. (2019). Level of stress and coping strategies among nursing students at Damanshour University, Egypt. *American Journal of Nursing Research*, 7(5), 684–696. <https://doi.org/10.12691/ajnr-7-5-3>
- Majid, A., ve Pragasam, J. (1997). Interactions of intolerance of ambiguity and of contingent liability on auditors' avoidance of litigation. *Psychological Reports*, 81(3), 935–944. <https://doi.org/10.2466/pr0.1997.81.3.935>
- Marshall, E. C., Vujanovic, A. A., Bonn-Miller, M. O., Bernstein, A., ve Zvolensky, M. J. (2010). Multimethod study of distress tolerance and PTSD symptom severity in a trauma-exposed community sample. *Journal of Traumatic Stress*, 23(5), 623–630. <https://doi.org/10.1002/jts>
- Marshall, E. C., Zvolensky, M. J., Vujanovic, A. A., Gregor, K., Gibson, L. E., ve Leyro, T. M. (2008). Panic reactivity to voluntary hyperventilation challenge predicts distress tolerance to bodily sensations among daily cigarette smokers. *Experimental and Clinical Psychopharmacology*, 16(4), 313–321. <https://doi.org/10.1037/a0012752>
- Mason, H. D. (2017). Stress-management strategies among first-year students at a South African University: A qualitative study. *Journal of Student Affairs in Africa*, 5(2), 131–149. <https://doi.org/10.24085/jsaa.v5i2.2744>

- Masuda, A., Hayes, S. C., Sackett, C. F., ve Twohig, M. P. (2004). Cognitive defusion and self-relevant negative thoughts: Examining the impact of a ninety year old technique. *Behaviour Research and Therapy*, 42(4), 477–485. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2003.10.008>
- Masuda, A., Hayes, S. C., Twohig, M. P., Drossel, C., Lillis, J., ve Washio, Y. (2009). A parametric study of cognitive defusion and the believability and discomfort of negative self-relevant thoughts. *Behavior Modification*, 33(2), 250–262. <https://doi.org/10.1177/0145445508326259>
- Masuda, A., Twohig, M. P., Stormo, A. R., Feinstein, A. B., Chou, Y. Y., ve Wendell, J. W. (2010). The effects of cognitive defusion and thought distraction on emotional discomfort and believability of negative self-referential thoughts. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 41(1), 11–17. <https://doi.org/10.1016/j.jbtep.2009.08.006>
- Mathes, B. M., Oglesby, M. E., Short, N. A., Portero, A. K., Raines, A. M., ve Schmidt, N. B. (2017). An examination of the role of intolerance of distress and uncertainty in hoarding symptoms. *Comprehensive Psychiatry*, 72, 121–129. <https://doi.org/10.1016/j.comppsy.2016.10.007>
- Mathews, A. (1993). Attention and memory for threat in anxiety. In H. W. Krohne (Ed.), *Attention and avoidance: Strategies in coping with aversiveness* (pp. 118–133). Hogrefe ve Huber Publishers.
- Mayeli, P., Yousefi, S., ve Ashouri, A. (2023). Investigation of the relative contributions of distress tolerance, anxiety sensitivity, and experiential avoidance to predisposing of disordered eating. *Research Square*, 1–20.
- McCormack, T. J., Lemoine, P. A., Waller, R. E., ve Richardson, M. D. (2021). Global higher education: Examining response to the COVID-19 pandemic using agility and adaptability. *Journal of Education and Development*, 5(1), 10. <https://doi.org/10.20849/jed.v5i1.848>
- McEvoy, P. M., ve Mahoney, A. E. J. (2011). Achieving certainty about the structure of intolerance of uncertainty in a treatment-seeking sample with anxiety and depression. *Journal of Anxiety Disorders*, 25(1), 112–122. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2010.08.010>
- McHugh, R. K., Daughters, S. B., Lejuez, C. W., Murray, H. W., Hearon, B. A., Gorka, S. M., ve Otto, M. W. (2010). Shared variance among self-report and behavioral measures of distress intolerance. *Cognitive Therapy and Research*, 35(3), 266–275. <https://doi.org/10.1007/s10608-010-9295-1>
- McKinley, L. E., Hua, S., Stal, J., D'Eon, M. S., Afari, N., ve Cronan, T. A. (2021). Predictors of quality of life among breast cancer patients. *Californian Journal of Health Promotion*, 19(1), 1–12. <https://doi.org/10.32398/cjhp.v19i1.2642>
- McLain, D. L. (1993). The MSTAT-I: A new measure of an individual's tolerance for ambiguity. *Educational and Psychological Measurement*, 53(1), 183–189. <https://doi.org/10.1177/0013164493053001020>
- Mennin, D. S., ve Fresco, D. M. (2014). Emotion regulation therapy. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (2nd ed., pp. 469–490). The Guilford Press.

- Mertler, C. A., ve Reinhart, R. V. (2017). Advanced and multivariate data analysis: Practical application and interpretation. In *Advanced and Multivariate Statistical Methods* (6th ed.). Routledge.
- Michel, N. M., Rowa, K., Young, L., ve McCabe, R. E. (2016). Emotional distress tolerance across anxiety disorders. *Journal of Anxiety Disorders*, 40, 94–103. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2016.04.009>
- Ming, S., Gould, E., ve Fiebig, J. (2023). *Understanding and applying relational frame theory: Mastering the foundations of complex language in our work and lives as behavior analysts*. New Harbinger Publications. www.newharbinger.com
- Mitchell, H. R., Applebaum, A. J., Lynch, K. A., Reiner, A. S., Atkinson, T. M., Buthorn, J. J., Sigler, A. S., Bossert, D., Brewer, K., Corkran, J., Fournier, D., Panageas, K. S., ve Diamond, E. L. (2022). Challenges and positive impact of rare cancer caregiving: A mixed-methods study of caregivers of patients with Erdheim-Chester disease and other histiocytic neoplasms: Challenges and positive impact in histiocytic neoplasm caregivers. *EClinicalMedicine*, 54, 101670. <https://doi.org/10.1016/j.eclinm.2022.101670>
- Mitchell, R., Roberts, R., Bartsch, D., ve Sullivan, T. (2019). Changes in mindfulness facets in a dialectical behaviour therapy skills training group program for borderline personality disorder. *Journal of Clinical Psychology*, 75(6), 958–969. <https://doi.org/10.1002/jclp.22744>
- Moloodi, R., Mohebban, F., Taremian, F., ve Poursharifi, H. (2021). *Evaluation of hierarchical model of trait and disorder- specific intolerance of uncertainty in anxiety disorder symptoms*. 1–13.
- Mordeno, I. G., Gallemit, I. M. J. S., Bangcola, B. F. B., Busaco, J. J. J. L., Tuto, R. T., ve Hall, B. J. (2022). Parental migration status moderates the link between parent–child relationship and children’s well-being through psychological distress. *PsyCh Journal*, 11(6), 922–935. <https://doi.org/10.1002/pchj.578>
- Mulhern, T. (2022). *Relational frame theory made simple* (1st ed.). Springer.
- Muthén, B., ve Kaplan, D. (1985). A comparison of some methodologies for the factor analysis of non-normal Likert variables: A note on the size of the model. *The British Psychological Society*, 38, 171–189.
- Muthén, B., ve Kaplan, D. (1992). A comparison of some methodologies for the factor analysis of non-normal Likert variables: A note on the size of the model. *British Journal of Mathematical and Statistical Psychology*, 45(1), 19–30. <https://doi.org/10.1111/j.2044-8317.1992.tb00975.x>
- Myers, J. R., Henderson-King, D. H., ve Henderson-King, E. I. (1997). Facing technological risks: The importance of individual differences. *Journal of Research in Personality*, 31(1), 1–20. <https://doi.org/10.1006/jrpe.1997.2174>
- Neacsiu, A. D., Rizvi, S. L., ve Linehan, M. M. (2010). Dialectical behavior therapy skills use as a mediator and outcome of treatment for borderline personality disorder. *Behaviour Research and Therapy*, 48(9), 832–839. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2010.05.017>

- Neff, K. D. (2011). *Self-compassion the proven power of being kind to yourself* (1st ed.). HarperCollins.
- Neff, K. D., ve Germer, C. K. (2018). *The mindful self-compassion workbook: A proven way to accept yourself, build inner strength, and thrive* (1st ed.). The Guilford Press.
- Nock, M. K., ve Mendes, W. B. (2008). Physiological arousal, distress tolerance, and social problem-solving deficits among adolescent self-injurers. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 76(1), 28–38. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.76.1.28>
- Norr, A. M., Oglesby, M. E., Capron, D. W., Raines, A. M., Korte, K. J., ve Schmidt, N. B. (2013). Evaluating the unique contribution of intolerance relative to other cognitive vulnerability factors in of uncertainty anxiety psychopathology. *Journal of Affective Disorders*, 151(1), 136–142. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2013.05.063>
- Noureen, S., ve Malik, S. (2021). Conceptualized-self and depression symptoms among university students: Mediating role of cognitive fusion. *Current Psychology*, 40(10), 5106–5114. <https://doi.org/10.1007/s12144-019-00450-3>
- Nuri, C., ve İnsan, F. (2023). Özel eğitim öğretmen adaylarının COVID-19 korkusu ile belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Sosyal Bilimler Ekev Akademi Dergisi*, 96, 41–61.
- O'Brien, W. H., Wang, S., Varga, A. V., Xu, H., Sims, T., Horan, K., ve Lim, C. X. (2021). Predicting personal protective equipment use, trauma symptoms, and physical symptoms in the USA during the early weeks of the COVID-19 lockdown. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 21, 37–47. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2021.05.003>
- Okoye, O. C. (2022). Perceived stress and stressors among undergraduate medical students of a Nigerian institution. *Malawi Medical Journal*, 34(4), 245–251. <https://doi.org/10.4314/mmj.v34i4.4>
- Öktem, E. E. (2023). Sıkıntıya dayanma ve ilişki doyumu: Romantik ilişkilerde çatışma çözüm stillerinin aracı rolü. *HUMANITAS - Uluslararası Sosyal Bilimler Dergisi*, 11(22), 307–326. <https://doi.org/10.20304/humanitas.1169205>
- Ong, C. W., Terry, C. L., ve Twohig, M. P. (2020). Comparing the efficacy of defusion, self-as-context, and distraction strategies for getting rid of possessions. *Journal of Cognitive Psychotherapy: An International Quarterly*, 34(3), 242–261.
- Onur, Y. (2021). Üniversite öğrencilerinde sıkıntıya dayanma ile anksiyete arasındaki ilişkide bilişsel davranışsal kaçınma ve bilişsel esnekliğin aracı rolü. Hasan Kalyoncu Üniversitesi.
- Oral, M., ve Karakurt, N. (2022). The impact of psychological hardiness on intolerance of uncertainty in university students during the COVID-19 pandemic. *Journal of Community Psychology*, 50(8), 3574–3589. <https://doi.org/10.1002/jcop.22856>
- Osborne, J. W., ve Overbay, A. (2004). The power of outliers (and why researchers should always check for them). *Practical Assessment, Research and Evaluation*, 9(6).
- Pelaez, M., ve Moreno, R. (1999). Four dimensions of rules and their correspondence to rule-

- governed behavior: A taxonomy. *Behavioral Development*, 8(1), 21–27.
- Penney, A. M., Mazmanian, D., ve Rudanycz, C. (2013). Comparing positive and negative beliefs about worry in predicting generalized anxiety disorder symptoms. *Canadian Journal of Behavioural Science*, 45(1), 34–41. <https://doi.org/10.1037/a0027623>
- Penney, A. M., Rachor, G. S., ve Deleurme, K. A. (2020). Differentiating the roles of intolerance of uncertainty and negative beliefs about worry across emotional disorders. *Journal of Experimental Psychopathology*, 11(4), 1–22. <https://doi.org/10.1177/2043808720970072>
- Pepper, S. C. (1942). *World Hypotheses* (1st ed.). University of California Press. <https://doi.org/10.1525/9780520341869>
- Pickard, J. A., Deane, F. P., ve Gonsalvez, C. J. (2024). Effects of a brief mindfulness intervention program: Changes in mindfulness and self-compassion predict increased tolerance of uncertainty in trainee psychologists. *Training and Education in Professional Psychology*, 18(1), 69–77. <https://doi.org/https://doi.org/10.1037/tep0000466>
- Probert-Lindström, S., ve Perrin, S. (2023). An examination of distress tolerance, anxiety sensitivity, and intolerance of uncertainty in adults in routine psychiatric care. *Acta Psychologica*, 235(September 2022). <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2023.103902>
- Ramnerö, J., ve Törneke, N. (2011). *The ABCs of human behavior: Behavioral principles for the practicing clinician*. New Harbinger.
- Rani, S., Saleem, S., ve Zahra, S. T. (2022). Neuroticism and psychosocial stressors of trauma in university students: The mediating role of self-esteem and self-appraisal of trauma. *Pakistan Journal of Psychological Research*, 37(4), 679–696. <https://doi.org/10.33824/PJPR.2022.37.4.41>
- Ranney, R. M., Behar, E., ve Bartoszek, G. (2019). Individuals intolerant of uncertainty: The maintenance of worry and distress despite reduced uncertainty. *Behavior Therapy*, 50(3), 489–503. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2018.08.006>
- Ranney, R. M., Berenz, E., Rappaport, L. M., Amstadter, A., ve Dick, D. (2021). Anxiety sensitivity and distress tolerance predict changes in internalizing symptoms in individuals exposed to interpersonal trauma. *Cognitive Therapy and Research*, 46(1), 217–231. <https://doi.org/10.1007/s10608-021-10234-4>
- Rathus, J. H., ve Miller, A. L. (2015). *DBT Skills manual for adolescents*. The Guilford Press. <https://doi.org/10.1097/nmd.0000000000000460>
- Raudales, A. M., Preston, T. J., Albanese, B. J., ve Schmidt, N. B. (2020). Emotion dysregulation as a maintenance factor for posttraumatic stress symptoms: The role of anxiety sensitivity. *Journal of Clinical Psychology*, 76(12), 2183–2197. <https://doi.org/10.1002/jclp.22966>
- Raykov, T., ve Marcoulides, G. A. (2008). *An Introduction to applied multivariate analysis*. In *An Introduction to Applied Multivariate Analysis*. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780203809532>

- Reiss, S. (1991). Expectancy model of fear, anxiety, and panic. *Clinical Psychology Review*, 11(2), 141–153. [https://doi.org/10.1016/0272-7358\(91\)90092-9](https://doi.org/10.1016/0272-7358(91)90092-9)
- Reitzel, L. R., Smith, N. G., Obasi, E. M., Forney, M., ve Leventhal, A. M. (2016). Perceived distress tolerance accounts for the covariance between discrimination experiences and anxiety symptoms among sexual minority adults. *Journal of Anxiety Disorders*, 48, 22–27. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2016.07.006>
- Reizer, A., Geffen, L., ve Koslowsky, M. (2021). Life under the COVID-19 lockdown: On the relationship between intolerance of uncertainty and psychological distress. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 13(4), 432–437. <https://doi.org/10.1037/tra0001012>
- Rettie, H., ve Daniels, J. (2021). Coping and tolerance of uncertainty: Predictors and mediators of mental health during the COVID-19 pandemic. *American Psychologist*, 76(3), 427–437. <https://doi.org/10.1037/amp0000710>
- Rizvi, S. L., Hughes, C. D., ve Thomas, M. C. (2016). The DBT coach mobile application as an adjunct to treatment for suicidal and self-injuring individuals with borderline personality disorder: A preliminary evaluation and challenges to client utilization. *Psychological Services*, 13(4), 380–388. <https://doi.org/10.1037/ser0000100>
- Robichaud, M., ve Dugas, M. J. (2005). Negative problem orientation (Part I): Psychometric properties of a new measure. *Behaviour Research and Therapy*, 43(3), 391–401. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2004.02.007>
- Robichaud, M., ve Dugas, M. J. (2006). A cognitive-behavioral treatment targeting intolerance of uncertainty. In G. C. L. Davey ve A. Wells (Eds.), *Worry and its psychological disorders: Theory, assessment and treatment* (pp. 289–305). John Wiley.
- Rosen, N. O., ve Knäuper, B. (2009). A little uncertainty goes a long way: State and trait differences in uncertainty interact to increase information seeking but also increase worry. *Health Communication*, 24(3), 228–238. <https://doi.org/10.1080/10410230902804125>
- Roskin, R., ve Margerison, C. (1983). The effectiveness of some measures of managerial effectiveness. *Human Relations*, 39(10), 865–882.
- Ruiz, F. J. (2010). A review of acceptance and commitment therapy (ACT) empirical evidence: Correlational, experimental psychopathology, component and outcome studies. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 10(1), 125–162.
- Sadeh, N., ve Bredemeier, K. (2021). Engaging in risky and impulsive behaviors to alleviate distress mediates associations between intolerance of uncertainty and externalizing psychopathology. *Journal of Personality Disorders*, 35(3), 393–408. https://doi.org/10.1521/pedi_2019_33_456
- Safer, D. L., Telch, C. F., ve Chen, E. Y. (2009). *Dialectical behavior therapy for binge eating and bulimia*. The Guilford Press.
- San Martín, C., Jacobs, B., ve Vervliet, B. (2020). Further characterization of relief dynamics in the conditioning and generalization of avoidance: Effects of distress tolerance and intolerance of uncertainty. *Behaviour Research and Therapy*, 124(October 2019), 103526.

<https://doi.org/10.1016/j.brat.2019.103526>

- Sargın, A. E., Özdel, K., Utku, Ç., Kuru, E., Alkar, Ö. Y., ve Türkçapar, M. H. (2012). Sıkıntıya Dayanma Ölçeği : Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 1, 152–161.
- Sarıçam, H. (2014). Belirsizliğe tahammülsüzlüğün mutluluğa etkisi. *Sosyal Bilimler Dergisi*, 4(8), 1–12.
- Sarıçam, H., Erguvan, F. M., Akın, A., ve Akça, M. Ş. (2014). Belirsizliğe tahammülsüzlük ölçeği (BTÖ-12) türkçe formu: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Route Educational and Social Science Journal*, 1(3), 148–157.
- Sauer, K. S., Jungmann, S. M., ve Witthöft, M. (2020). Emotional and behavioral consequences of the COVID-19 pandemic: The role of health anxiety, intolerance of uncertainty, and distress (in)tolerance. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(19), 1–18. <https://doi.org/10.3390/ijerph17197241>
- Schaich, A., Braakmann, D., Rogg, M., Meine, C., Ambrosch, J., Assmann, N., Borgwardt, S., Schweiger, U., ve Fassbinder, E. (2021). How do patients with borderline personality disorder experience distress tolerance skills in the context of dialectical behavioral therapy?—A qualitative study. *PLoS ONE*, 16(6 June), 1–25. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0252403>
- Scharmer, C., Martinez, K., Gorrell, S., Reilly, E. E., Donahue, J. M., ve Anderson, D. A. (2020). Eating disorder pathology and compulsive exercise during the COVID-19 public health emergency: Examining risk associated with COVID-19 anxiety and intolerance of uncertainty. *International Journal of Eating Disorders*, 53(12), 2049–2054. <https://doi.org/10.1002/eat.23395>
- Schloss, H. M., ve Haaga, D. A. F. (2011). Interrelating behavioral measures of distress tolerance with self-reported experiential avoidance. *Journal of Rational - Emotive and Cognitive - Behavior Therapy*, 29(1), 53–63. <https://doi.org/10.1007/s10942-011-0127-3>
- Schmidt, N. B., ve Cook, J. H. (1999). Effects of anxiety sensitivity on anxiety and pain during a cold pressor challenge in patients with panic disorder. *Behaviour Research and Therapy*, 37(4), 313–323. [https://doi.org/10.1016/S0005-7967\(98\)00139-9](https://doi.org/10.1016/S0005-7967(98)00139-9)
- Schmidt, N. B., ve Lerew, D. R. (1998). Prospective evaluation of psychological risk factors as predictors of functional impairment during acute stress. *Journal of Occupational Rehabilitation*, 8(3), 199–212. <https://doi.org/10.1023/A:1021378523582>
- Schmidt, N. B., Mitchell, M., Keough, M., ve Riccardi, C. (2011). Anxiety and its disorders. In M. J. Zvolensky, A. Bernstein, ve A. A. Vujanovic (Eds.), *Distress tolerance: Theory, research, and clinical applications* (pp. 105–126). The Guilford Press.
- Schmidt, N. B., Richey, J. A., ve Fitzpatrick, K. K. (2006). Discomfort intolerance: Development of a construct and measure relevant to panic disorder. *Journal of Anxiety Disorders*, 20(3), 263–280. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2005.02.002>
- Schneider, R. L., ve Arch, J. J. (2017). Case study: A novel application of mindfulness and acceptance based components to treat misophonia. *Journal of Contextual Behavioral*

- Science*, 6(2), 221–225. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2017.04.003>
- Scott-Parker, B., Watson, B., King, M. J., ve Hyde, M. K. (2012). Confirmatory factor analysis of the Behaviour of Young Novice Drivers Scale (BYNDS). *Accident Analysis and Prevention*, 49, 385–391. <https://doi.org/10.1016/j.aap.2012.02.021>
- Segal, Z. V, Williams, J. M. G., ve John, D. (2002). *Mindfulness-based cognitive therapy for depression: A new approach to preventing relapse*. The Guilford Press.
- Segal, Z. V, Williams, J. M. G., ve Teasdale, J. D. (2013). *Mindfulness-based cognitive therapy for depression* (2nd ed.). The Guilford Press.
- Severance, E., ve Washburn, M. F. (1907). The loss of associative power in words after long fixation. *The American Journal of Psychology*, 18(2), 182–186.
- Sexton, K. A., ve Dugas, M. J. (2009a). An investigation of factors associated with cognitive avoidance in worry. *Cognitive Therapy and Research*, 33(2), 150–162. <https://doi.org/10.1007/s10608-007-9177-3>
- Sexton, K. A., ve Dugas, M. J. (2009b). 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>
- Shields, N., Nadasen, K., ve Pierce, L. (2009). A Comparison of the effects of witnessing community violence and direct victimization among children in Cape Town, South Africa. *Journal of Interpersonal Violence*, 24(7), 1192–1208. <https://doi.org/10.1177/0886260508322184>
- Shihata, S., McEvoy, P. M., Mullan, B. A., ve Carleton, R. N. (2016). Intolerance of uncertainty in emotional disorders: What uncertainties remain? *Journal of Anxiety Disorders*, 41, 115–124. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2016.05.001>
- Shorey, R. C., Strauss, C., Elmquist, J. A., Anderson, S., Cornelius, T. L., ve Stuart, G. L. (2017). Distress tolerance and intimate partner violence among men in substance use treatment. *Journal of Family Violence*, 32(3), 317–324. <https://doi.org/10.1007/s10896-016-9843-x>
- Simons, J. S., ve Gaher, R. M. (2005). The distress tolerance scale: Development and validation of a self-report measure. *Motivation and Emotion*, 29(2), 83–102. <https://doi.org/10.1007/s11031-005-7955-3>
- Skinner, B. F. (1953). *Science and Human Behavior*. Macmillan. <https://doi.org/10.4135/9781483327372.n6>
- Skinner, B. F. (1969). *Contingencies of reinforcement: A theoretical analysis*. Meredith.
- Smout, M. (2012). Acceptance and commitment therapy: Pathways for general practitioners. *Australian Family Physician*, 41(9).
- Stapleton, A., Cassidy, G., ve McHugh, L. (2023). Assessing acceptance and commitment therapy for adolescent mental health: Single-case A-B design with high temporal density. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 19(2), 1–47.

<https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2023.06.011>

- Steketee, G., Frost, R. O., ve Cohen, I. (1998). Beliefs in obsessive-compulsive disorder. *Journal of Anxiety Disorders*, 12(6), 525–537. [https://doi.org/10.1016/S0887-6185\(98\)00030-9](https://doi.org/10.1016/S0887-6185(98)00030-9)
- Stoddard, J. A., ve Afari, N. (2014). *The big book of ACT metaphors*. New Harbinger.
- Strosahl, K. D., Hayes, S. C., Wilson, K. G., ve Gifford, E. V. (2004). An ACT primer: Core therapy processes, intervention strategies, and therapist competencies. In S. C. Hayes ve K. D. Strosahl (Eds.), *A practical guide to acceptance and commitment therapy* (1st ed., pp. 31–59). Springer. <https://doi.org/10.1007/978-0-387-23369-7>
- Su, J. (2021). Scene matching method for children’s psychological distress based on deep learning algorithm. *Complexity*, 1–11. <https://doi.org/https://doi.org/10.1155/2021/6638522>
- Swee, M. B., Olino, T. M., ve Heimberg, R. G. (2018). Worry and anxiety account for unique variance in the relationship between intolerance of uncertainty and depression. *Cognitive Behaviour Therapy*, 48(3), 253–264. <https://doi.org/10.1080/16506073.2018.1533579>
- Tabachnick, B. G., ve Fidell, L. S. (2013). *Using multivariate statistics* (6th ed.). Pearson. <https://doi.org/10.1037/022267>
- Tabak, A., Erkuş, A., ve Meydan, C. H. (2010). Denetim odağı ve yenilikçi birey davranışları arasındaki ilişkiler: Belirsizliğe tolerans ve risk almanın aracılık etkisi. *Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 10(1), 159–176.
- Takebayashi, Y., Tanaka, K., Sugiura, Y., ve Sugiura, T. (2017). Well-being and generalized anxiety in Japanese undergraduates: A prospective cohort study. *Journal of Happiness Studies*, 19(3), 917–937. <https://doi.org/10.1007/s10902-017-9852-3>
- Tashjian, S. M., ve Galván, A. (2020). Longitudinal trajectories of post-election distress track changes in neural and psychological functioning. *Journal of Cognitive Neuroscience*, 32(6), 1198–1210. https://doi.org/10.1162/jocn_a_01540
- Taylor, S., Zvolensky, M. J., Cox, B. J., Deacon, B., Heimberg, R. G., Ledley, D. R., Abramowitz, J. S., Holaway, R. M., Sandin, B., Stewart, S. H., Coles, M., Eng, W., Daly, E. S., Arrindell, W. A., Bouvard, M., ve Cardenas, S. J. (2007). Robust dimensions of anxiety sensitivity: Development and initial validation of the anxiety sensitivity index-3. *Psychological Assessment*, 19(2), 176–188. <https://doi.org/10.1037/1040-3590.19.2.176>
- Titchener, E. B. (1916). *A text-book of psychology*. Macmillan. <https://doi.org/10.2307/3413491>
- Törneke, N. (2010). Learning RFT: An introduction to relational frame theory and its clinical application. In *Learning RFT: An introduction to relational frame theory and its clinical application*.
- Trafton, J. A., ve Gifford, E. V. (2011). Biological bases of distress tolerance. In M. J. Zvolensky, A. Bernstein, ve A. A. Vujanovic (Eds.), *Distress tolerance: Theory, research, and clinical applications* (pp. 80–105). The Guilford Press.

- Turner, H., Tatham, M., Lant, M., Mountford, V. A., ve Waller, G. (2014). Clinicians' concerns about delivering cognitive-behavioural therapy for eating disorders. *Behaviour Research and Therapy*, 57(1), 38–42. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2014.04.003>
- Ulukan, H. (2021). Investigation of the relationship between the intolerance of uncertainty and levels of health perception faculty of sports sciences students during the pandemic process. *European Journal of Education Studies*, 8(3), 293–309. <https://doi.org/10.46827/ejes.v8i3.3647>
- Vasiliou, V. S., Karekla, M., Michaelides, M. P., ve Kasinopoulos, O. (2017). Construct validity of the G-CPAQ and its mediating role in pain interference and adjustment. *Psychological Assessment*, 30(2), 220–230. <https://doi.org/10.1037/pas0000467>
- Veilleux, J. C. (2023). A theory of momentary distress tolerance: Toward understanding contextually situated choices to engage with or avoid distress. *Clinical Psychological Science*, 11(2), 357–380. <https://doi.org/https://doi.org/10.1177/21677026221118327>
- Vine, V., Aldao, A., ve Nolen-Hoeksema, S. (2014). Chasing clarity: Rumination as a strategy for making sense of emotions. *Journal of Experimental Psychopathology*, 5(3), 229–243. <https://doi.org/10.5127/jep.038513>
- Vrantsidis, D. M., Clark, C. A. C., Chevalier, N., Espy, K. A., ve Wiebe, S. A. (2020). Socioeconomic status and executive function in early childhood: Exploring proximal mechanisms. *Developmental Science*, 23(3), 1–14. <https://doi.org/10.1111/desc.12917>
- Vujanovic, A. A., Bernstein, A., ve Litz, B. T. (2011). Traumatic stress. In M. J. Zvolensky, A. Bernstein, ve A. A. Vujanovic (Eds.), *Distress tolerance: Theory, research, and clinical applications* (pp. 126–149). The Guilford Press.
- Wedding, D., ve Corsini, R. J. (2019). Current psychotherapies. In *Theory and Practice of Curriculum Studies* (11th ed.). Cengage.
- Weems, C. F. (2011). Anxiety sensitivity as a specific form of distress tolerance in youth: Developmental assessment, origins, and applications. In M. J. Zvolensky, A. Bernstein, ve A. A. Vujanovic (Eds.), *Distress tolerance: Theory, research, and clinical applications* (pp. 28–52). The Guilford Press.
- Wells, A., ve Papageorgiou, C. (1995). Worry and the incubation of intrusive images following stress. *Behaviour Research and Therapy*, 33(5), 579–583. [https://doi.org/10.1016/0005-7967\(94\)00087-Z](https://doi.org/10.1016/0005-7967(94)00087-Z)
- White, A., Dunn, N., Matsunaga, E., ve Dimeff, L. (2023). Innovations in practice: Feasibility and provision of dialectical behavior therapy skills training for adolescents and their families. *Child and Adolescent Mental Health*, 28(3), 458–460. <https://doi.org/10.1111/camh.12605>
- Williams, A. D. (2012). Distress tolerance and experiential avoidance in compulsive acquisition behaviours. *Australian Journal of Psychology*, 64(4), 217–224. <https://doi.org/10.1111/j.1742-9536.2012.00055.x>
- Wilson, K. G., ve Dufrene, T. (2008). *Mindfulness for two: An acceptance and commitment therapy approach to mindfulness in psychotherapy* (1st ed.). New Harbinger Publications.

- Wolitzky-Taylor, K., Guillot, C. R., Pang, R. D., Kirkpatrick, M. G., Zvolensky, M. J., Buckner, J. D., ve Leventhal, A. M. (2015). Examination of anxiety sensitivity and distress tolerance as transdiagnostic mechanisms linking multiple anxiety pathologies to alcohol use problems in adolescents. *Alcoholism: Clinical and Experimental Research*, 39(3), 532–539. <https://doi.org/10.1111/acer.12638>
- Xu, X., Yan, X., Zhang, Q., Xu, C., ve Li, M. (2023). The chain mediating role of psychological resilience and neuroticism between intolerance of uncertainty and perceived stress among medical university students in Southwest China. *BMC Psychiatry*, 23(1), 1–10. <https://doi.org/10.1186/s12888-023-05345-z>
- Yamada, Y., Klugar, M., Ivanova, K., ve Oborna, I. (2014). Psychological distress and academic self-perception among international medical students: The role of peer social support. *BMC Medical Education*, 14(1), 1–8. <https://doi.org/10.1186/s12909-014-0256-3>
- Yang, T., Yang, X. Y., Yu, L., Cottrell, R. R., ve Jiang, S. (2017). Individual and regional association between socioeconomic status and uncertainty stress, and life stress: A representative nationwide study of China. *International Journal for Equity in Health*, 16(1), 1–8. <https://doi.org/10.1186/s12939-017-0618-7>
- Yang, Z., Wang, R., Chen, H., ve Ding, J. (2015). Personality and worry: The role of intolerance of uncertainty. *Social Behavior and Personality*, 43(10), 1607–1616. <https://doi.org/10.2224/sbp.2015.43.10.1607>
- Yao, N., Yang, Y., Jiang, Y., ve Rodriguez, M. (2022). Intolerance of uncertainty relates to anxiety and depression through negative coping and worry: Evidence from a repeated-measures study. *International Journal of Cognitive Therapy*, 15(1), 42–56. <https://doi.org/10.1007/s41811-021-00130-w>
- Yığman, F., ve Fidan, S. (2021). Transdiagnostik faktör olarak belirsizliğe tahammülsüzlük. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 13(3), 573–587. <https://doi.org/10.18863/pgy.827416>
- Yıldız, B., ve Güllü, A. (2019). Duygu düzenleme süreçleri ve aleksitimi arasındaki ilişkide belirsizliğe tahammülsüzlüğün aracı rolü. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 18(69), 201–217. <https://doi.org/10.1755.esosder.425972>
- Zettle, R. D. (2007). ACT for depression: A clinician's guide to using acceptance and commitment therapy in treating depression. In *Essentials of Acceptance and Commitment Therapy*. New Harbinger Publications. <https://doi.org/10.4135/9781446251843.n10>
- Zhang, Z., Meng, Y., Ma, T., ve Yang, Z. (2022). Childhood trauma and anxiety: The chain mediating effects of intolerance of uncertainty and proactive coping. *Asian Journal of Social Science Studies*, 7(6), 89. <https://doi.org/10.20849/ajsss.v7i6.1213>
- Zucchelli, F., Donnelly, O., Rush, E., White, P., Gwyther, H., ve Williamson, H. (2022). An acceptance and commitment therapy prototype mobile program for individuals with a visible difference: Mixed methods feasibility study. *JMIR Formative Research*, 6(1), 1–19. <https://doi.org/10.2196/33449>
- Zvolensky, M. J., Garey, L., Fergus, T. A., Gallagher, M. W., Viana, A. G., Shepherd, J. M., Mayorga, N. A., Kelley, L. P., Griggs, J. O., ve Schmidt, N. B. (2018). Refinement of

anxiety sensitivity measurement: The short scale anxiety sensitivity index (SSASI). *Psychiatry Research*, 269, 549–557. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2018.08.115>

Zvolensky, M. J., Leyro, T. M., ve Bernstein, A. (2011). Historical perspectives, theory, and measurement of distress tolerance. In M. J. Zvolensky, A. Bernstein, ve A. A. Vujanovic (Eds.), *Distress tolerance: Theory, research, and clinical applications* (pp. 3–28). Guilford Press.

Zvolensky, M. J., ve Otto, M. W. (2007). Special series affective intolerance, sensitivity, and processing: Advances in clinical science introduction. *Behavior Therapy*, 38(3), 228–233. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2007.01.002>



EKLER

EK-1 Bilişsel Ayrışma Ölçeği Örnek Maddeler

Drexel Ayrışma Ölçeği						
“Ayrışma” kelimesi, olaylara ya da durumlara, <u>düşünceler ve duygulardan uzaklaşarak bakabilmevi</u> ifade eder.						
Bu “ayrışma” tanımını dikkate alarak, lütfen aşağıda verilen her bir senaryoda genellikle ne ölçüde “ayrışma” durumu yaşadığınızı ilgili kutucuğu işaretleyerek belirtiniz. Soruları cevaplamaya başlamadan önce bütün örnekleri okumak isteyebilirsiniz. (Önemli Bilgi: Sizden belli duygu ve düşünceleri ne ölçüde düşünüp hissettiğiniz değil, eğer yapabiliyorsanız ne ölçüde ayrışabildiğinizi belirtmeniz istenmektedir.)	Hiç	Biraz	Bir Dereceye	Orta Seviyede	Oldukça Fazla	Çok Fazla
			Kadar			
1. Öfke duygusu. Uzun bir kuyruktayken birisi önünüze geçtiğinde sinirlenirsiniz. Genellikle bu öfke duygusundan ne ölçüde ayrışabilirsiniz (uzaklaşabilirsiniz)?						
2. Yemek Yeme Arzusu. En sevdiğiniz yiyeceği görüyorsunuz ve yemek için can atıyorsunuz. Genellikle bu yeme arzusundan ne ölçüde ayrışabilirsiniz (uzaklaşabilirsiniz)?						
4. Kaygılı düşünceler. Okulda ya da iş yerinde işler yolunda gitmiyor ve üst üste yığıyorlar. Genellikle “Bunları asla bitiremeyeceğim.” gibi kaygılı düşüncelerden ne ölçüde ayrışabilirsiniz (uzaklaşabilirsiniz)?						
7. Motivasyon veya yetenek ile ilgili düşünceler. “Ben bunu yapamam.” ya da “Bir türlü başlayamıyorum.” gibi düşünceleriniz olduğunu hayal edin. Genellikle motivasyon ya da yetenekle ilgili bu düşüncelerden ne ölçüde ayrışabilirsiniz (uzaklaşabilirsiniz)?						
8. Geleceğinizle ilgili düşünceler. “Bunu hiçbir zaman yapamayacağım.” ya da “Bir geleceğim yok” gibi düşünceleriniz olduğunu hayal edin. Genellikle geleceğinizle ilgili bu düşüncelerden ne ölçüde ayrışabilirsiniz (uzaklaşabilirsiniz)?						
10. Üzüntü hissi. Gerçekten çok istediğiniz bir şeyi kaybettiğinizi hayal edin. Bu duruma üzülüyorsunuz. Genellikle bu üzüntü duygusundan ne ölçüde ayrışabilirsiniz (uzaklaşabilirsiniz)?						

EK-2 Sıkıntıya Dayanma Ölçeği Örnek Maddeler

Bu bölümde puanlamaya dikkat ediniz. Lütfen (1) tamamen katılıyorum ile (5) hiç katılmıyorum arasında puanlama yapınız.	Tamamen Katılıyorum	Katılıyorum	Kısmen Katılıyorum	Katılmıyorum	Hiç Katılmıyorum
1. Sıkıntılı ya da üzgün hissetmek bana dayanılmaz gelir.	1	2	3	4	5
3. Bu maddeyi okuyorsanız 'Hiç Katılmıyorum' (5) seçeneğini işaretleyiniz	1	2	3	4	5
5. Sıkıntılı duygularım beni tamamen ele geçirecek kadar yoğundur.	1	2	3	4	5
7. Sıkıntılı ya da üzgün olmaya diğer birçok kişi kadar katlanabilirim	1	2	3	4	5
8. Sıkıntı ya da üzüntü duygularım kabul edilemezdir.	1	2	3	4	5
10. Diğer insanlar sıkıntılı veya üzüntülü hissetmeye benden daha çok dayanıyor.	1	2	3	4	5
12. Sıkıntılı ya da üzgün hissettiğimde utanırım.	1	2	3	4	5
13. Sıkıntılı hissetmek ya da üzüntülü olmak beni korkutur.	1	2	3	4	5
14. Bu maddeyi okuyorsanız 'Tamamen Katılıyorum' (1) seçeneğini işaretleyiniz.	1	2	3	4	5
17. Sıkıntılı ya da üzgün hissettiğimde, sıkıntının aslında ne kadar kötü hissettirdiğine odaklanmaktan kendimi alamam.	1	2	3	4	5

EK-3 Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği Örnek Maddeler

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 sınırlarım bozulur.	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
9. Harekete geçme zamanı geldiğinde, belirsizlik elimi kolumu bağlar.	1	2	3	4	5
11. En küçük bir şüphe bile hareket etmemi engeller.	1	2	3	4	5
12. Tüm belirsiz durumlardan uzak durmak zorundayım.	1	2	3	4	5

EK-4 Etik Kurul Kararı



NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL VE BEŞERİ BİLİMLER BİLİMSEL ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU
BAŞKANLIĞI
ETİK KURUL KARARI

Etik Kurul Toplantı Tarihi/Sayısı ve Karar No	Tarih :10/02/2023 Toplantı Sayısı:03 Karar No :2023/55
Araştırmanın Başlığı	Üniversite Öğrencilerinde Bilişsel Ayrışma ve Belirsizliğe Tahammülsüzlük Düzeylerinin Sıkıntıya Dayanma Becerileri Üzerindeki Yordayıcı Rolünün İncelenmesi
Sorumlu Araştırmacı	Prof. Dr. Şahin KESİCİ
Yardımcı Araştırmacı	Lisansüstü Öğrenci Burak AKYILDIZ
Etik Kurul Kararı	13035 sayılı başvuru Etik Kurul tarafından değerlendirilmiş olup, başvurunun bilimsel araştırma etiği açısından “Uygun” olduğuna karar verilmiştir.