



**T.C.
NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**



Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı

Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı

Doktora Tezi

**BELİRSİZLİĞE TAHAMMÜLSÜZLÜK İLE KİŞİLER ARASI PROBLEM ÇÖZME
ARASINDAKİ İLİŞKİDE OLUMLU VE OLUMSUZ RUMİNASYONUN
ARACILIK ROLÜ**

Ayşe DEMİRCİ
ORCID: 0000-0002-9467-3518

Danışman
Prof. Dr. Coşkun ARSLAN
ORCID: 0000-0003-0247-9847

Konya – 2023

ÖN SÖZ

Tez yazım süreci boyunca bilgi ve tecrübelerinden yararlandığım, desteklerini benden esirgemeyen, yaptığı yönlendirme ve verdiği geri bildirimler ile çalışmama yön veren tez danışmanım Sayın Prof. Dr. Coşkun ARSLAN'a sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Tez jürimde bulunarak görüş ve önerileriyle katkılar sunan değerli jüri üyeleri Prof. Dr. Zeliha TRAS'a, Prof. Dr. Ahmet Naci ÇOKLAR'a, Prof. Dr. Özlem KARAKUŞ'a ve Dr. Öğrt. Üyesi Nezir EKİNCİ'ye teşekkür ederim.

Hayatım ve çalışmalarım boyunca maddi-manevi desteklerini ve bana olan sonsuz güvenlerini daima yanımda hissettiğim, sevgilerini benden esirgemeyen aileme teşekkür ederim. Ayrıca tez çalışmam boyunca bana yardımcı olan tüm hocalarıma, arkadaşlarıma ve araştırmaya katılan öğrencilere teşekkürlerimi sunarım.

Ayşe DEMİRCİ

Ocak 2023

İÇİNDEKİLER

ÖN SÖZ.....	ii
İÇİNDEKİLER.....	iii
TEZ ÇALIŞMASI ORJİNALLİK RAPORU	v
BİLİMSEL ETİK BEYANNAMESİ	vi
ÖZET.....	vii
ABSTRACT	viii
1. GİRİŞ.....	1
1.1. Problem Durumu	1
1.2. Araştırmanın Amacı	5
1.3. Araştırmanın Önemi.....	7
1.4. Sınırlılıklar	9
1.5. Tanımlar	9
2. ALAN YAZIN.....	11
2.1. Kişiler Arası Problem Çözme	11
2.1.1. Problemin Tanımı.....	11
2.1.2. Kişiler Arası Problemin Tanımı	12
2.1.3. Çözümün Tanımı.....	12
2.1.4. Problem Çözmenin Tanımı.....	12
2.1.5. Problem Çözmenin Bileşenleri.....	13
2.1.6. Problem Çözmenin Bilgi İşleme Modeli	14
2.1.7. Sosyal Problem Çözme Modeli.....	16
2.1.8. Kişiler Arası Problem Çözmenin Alt Boyutları	20
2.1.9. Üniversite Öğrencileri ve Kişiler Arası Problemler	20
2.2. Belirsizliğe Tahammülsüzlük	22
2.2.1. Belirsizliğin Tanımı.....	23
2.2.2. Belirsizliğe Tahammülsüzlüğün Kökeni ve Tanımı.....	24
2.2.3. Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Endişe-Anksiyete.....	29
2.2.4. Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Kişiler Arası Problem Çözme.....	31
2.3. Ruminasyon.....	33
2.3.1. Tepki Biçimleri Kuramı/Yanıt Stilleri Teorisi	35
2.3.2. Hedefe İlerleme Kuramı.....	36
2.3.3. Üzüntüye İlişkin Ruminasyon Kuramı	36
2.3.4. Öz-Düzenleyici Yürütücü İşlevler Kuramı	37
2.3.5. Yang vd. (2018)'in 2x2 Teorik Ruminasyon Modeli	38
2.3.6. Ruminasyon ve Endişe	39
2.3.7. Ruminasyon ve Otomatik Düşünceler.....	39

2.3.8. Ruminasyon ve Obsesyon	39
2.3.9. Ruminasyon ve Kişiler Arası Problem Çözme.....	40
3. YÖNTEM	43
3.1. Araştırmanın Modeli	43
3.2. Araştırmanın Çalışma Grubu	43
3.3. Veri Toplama Araçları	44
3.3.1. Kişiler Arası Problem Çözme Envanteri	44
3.3.2. Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği	44
3.3.3. Olumlu ve Olumsuz Ruminasyon Ölçeği.....	45
3.4. Verilerin Toplanması.....	46
3.5. Verilerin Analizi.....	46
4. BULGULAR	48
4.1. Ön Analizler	48
4.2. Hipotetik Modele İlişkin Bulgular	49
5. TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER	61
5.1. Tartışma.....	61
5.2. Sonuç	74
5.3. Öneriler.....	75
KAYNAKLAR.....	77
EKLER.....	91

TEZ ÇALIŞMASI ORJİNALLİK RAPORU

Belirsizliğe Tahammülsüzlük ile Kişiler Arası Problem Çözme Arasındaki İlişkide Olumlu ve Olumsuz Ruminasyonun Aracılık Rolü başlıklı tez çalışmamın toplam **78** sayfalık kısmına ilişkin, 10/01/2023 tarihinde tez danışmanım tarafından **Turnitin** adlı intihal tespit programından aşağıda belirtilen filtrelemeler uygulanarak alınmış olan orijinallik raporuna göre, tezimin benzerlik oranı **%12** 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 kelimeden 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.

10/01/2023

Ayşe DEMİRCİ

Prof. Dr. Coşkun ARSLAN

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.

10/01/2023

Ayşe DEMİRCİ

ÖZET

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

BELİRSİZLİĞE TAHAMMÜLSÜZLÜK İLE KİŞİLER ARASI PROBLEM ÇÖZME ARASINDAKİ İLİŞKİDE OLUMLU VE OLUMSUZ RUMİNASYONUN ARACILIK ROLÜ

Ayşe DEMİRCİ

Bu araştırmada belirsizliğe tahammülsüzlük ile kişiler arası problem çözme arasındaki ilişkide olumlu ruminasyon ve olumsuz ruminasyonun aracı rolleri incelenmiştir. Bu amaçla 983 üniversite öğrencisi ile çalışma yürütülmüştür. Katılımcılardan “Kişisel Bilgi Formu”, “Kişiler Arası Problem Çözme Envanteri”, “Olumlu ve Olumsuz Ruminasyon Ölçeği”, “Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği” kullanılarak veriler toplanmıştır. Verilerin analizinde Pearson Korelasyon Katsayısı için SPSS 26.0 paket programı ve aracı değişkenlerin etkisi için SPSS Process Makro (Model 4) kullanılmıştır. Belirsizliğe tahammülsüzlük ile kişiler arası problem çözme envanteri alt boyutları (probleme olumsuz yaklaşma, yapıcı problem çözme, kendine güvensizlik, sorumluluk almama, ısrarcı-sebatkâr yaklaşım) arasında anlamlı pozitif ilişki bulunmuştur. Olumlu ruminasyon ile probleme olumsuz yaklaşma, kendine güvensizlik ve sorumluluk almama arasında anlamlı negatif; yapıcı problem çözme, ısrarcı-sebatkâr yaklaşım ile anlamlı pozitif ilişki bulunmuştur. Olumsuz ruminasyon ile probleme olumsuz yaklaşma, kendine güvensizlik ve sorumluluk almama arasında anlamlı pozitif; yapıcı problem çözme ile anlamlı negatif ilişki bulunurken ısrarcı-sebatkâr yaklaşım ile anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.

Belirsizliğe tahammülsüzlüğün olumlu ruminasyon aracılığıyla probleme olumsuz yaklaşma, yapıcı problem çözme, ısrarcı-sebatkâr yaklaşım üzerindeki dolaylı etkisinin anlamlı olduğu bulunmuştur. Ayrıca belirsizliğe tahammülsüzlüğün olumlu ruminasyon aracılığıyla kendine güvensizlik ve sorumluluk almama üzerindeki dolaylı etkisinin anlamlı olmadığı görülmüştür.

Belirsizliğe tahammülsüzlüğün olumsuz ruminasyon aracılığıyla probleme olumsuz yaklaşma, kendine güvensizlik, sorumluluk almama üzerindeki dolaylı etkisinin anlamlı olduğu bulunmuştur. Ayrıca belirsizliğe tahammülsüzlüğün olumsuz ruminasyon aracılığıyla yapıcı problem çözme, ısrarcı-sebatkâr yaklaşım üzerindeki dolaylı etkisinin anlamlı olmadığı görülmektedir. Araştırmanın bulguları ilgili literatür çerçevesinde tartışılmış ve gelecekte yapılacak araştırmalara yönelik önerilerde bulunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: Belirsizliğe Tahammülsüzlük, Kişiler Arası Problem Çözme, Olumlu Ruminasyon, Olumsuz Ruminasyon, Aracılık Modeli

ABSTRACT

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

THE MEDIATING ROLE OF POSITIVE RUMINATION AND NEGATIVE RUMINATION IN THE RELATIONSHIP BETWEEN INTOLERANCE OF UNCERTAINTY AND INTERPERSONAL PROBLEM SOLVING

Ayşe DEMİRCİ

In this study, the mediating roles of positive rumination and negative rumination in the relationship between intolerance of uncertainty and interpersonal problem solving were examined. For this purpose, this study was conducted with 983 university students. It was obtained from the participants, data was collected using the "Personal Information Form", "Interpersonal Problem Solving Inventory", "Positive and Negative Rumination Scale", "Intolerance of Uncertainty Scale". In the analysis of the data SPSS 26.0 package programme for Pearson Correlation Coefficient and SPSS Process Macro (Model 4) for the effect of mediating variables were used. A significant positive relationship was found between intolerance of uncertainty and the sub-dimensions of the interpersonal problem solving inventory (approaching problems in a negative way, constructive problem solving, lack of self-confidence, unwilling to take responsibility, insistent-persevering approach). A significant negative relationship was found between positive rumination and approaching problems in a negative way, lack of self-confidence and unwilling to take responsibility; a significant positive relationship was found between positive rumination and constructive problem solving and insistent-persevering approach. There was a significant positive relationship between negative rumination and approaching problems in a negative way, lack of self-confidence and unwilling to take responsibility, a significant negative relationship with constructive problem solving, and no significant relationship with insistent-persevering approach.

It was found that the indirect effect of intolerance of uncertainty on approaching problems in a negative way, constructive problem solving, insistent-persevering approach through the mediation of positive rumination was significant. In addition, the indirect effect of intolerance of uncertainty on lack of self-confidence and unwilling to take responsibility through the mediation of positive rumination was not significant.

It was found that the indirect effect of intolerance of uncertainty on approaching problems in a negative way, lack of self-confidence, and unwilling to take responsibility through the mediation of negative rumination was significant. In addition, the indirect effect of intolerance of uncertainty on constructive problem solving and insistent-persevering approach through the mediation of negative rumination was not significant. The findings of the study were discussed within the framework of the related literature and suggestions were made for future research.

Keywords: Intolerance of Uncertainty, Interpersonal Problem Solving, Positive Rumination, Negative Rumination, Mediation

BÖLÜM 1

1. GİRİŞ

Bu bölümde; araştırmanın problemi, amacı, alt problemleri, araştırmanın önemi, varsayımları, sınırlılıkları ve tanımlara yer verilmiştir.

1.1. Problem Durumu

Toplum içinde yaşayan insan çevresi ile sürekli olarak iletişim ve etkileşim hâlinindedir. Bireylerin çevreleriyle olan bu iletişim hâli bazen kişiler arasında problemler yaşamalarını kaçınılmaz hâle getirebilir.

Kişiler arası problemler, etkileşim ve iletişim içinde olan bireylerden en az birinin ideal olan etkileşim ile mevcut olan arasındaki farkı fark ettiği, bu sebeple gerginlik yaşadığı ve bu durumu ortadan kaldırmak adına attığı adımların karşılaştığı engeller nedeniyle başarısız olduğu durumdur (Öğülmüş, 2006). Koç (2016) kişiler arasında yaşanan sorunlara bireylerin sosyal çevresi ile olan etkileşimine vurgu yaparak, problemlerin sosyal ortamlarda ortaya çıktığını, çözümlerin de yine bu ortamlarda üretildiğini ifade etmiş ve sosyal problem çözme ile kişiler arası problem çözmenin aynı anlamda kullanılabileceğini belirtmiştir. Eskin (2011) problem çözmenin sosyal problem çözme olarak ifade edilmesinin kişiler arası ilişkileri ele almasından kaynaklandığını ifade etmektedir. D’Zurilla vd. (2004) ise sosyal ifadesinin bireyin sosyal ortamlarda işlevini etkileyen problem çözme ile ilgilenildiğini vurgulamak için kullanıldığını belirtmişlerdir. Çam ve Tümkaya (2006) sosyal problem çözmenin, kişiler arası problemleri de içine alan bireylerin yaşamlarında karşılaştığı tüm problemleri içeren kapsamlı bir kavram olduğunu ifade etmişlerdir. D’Zurilla vd. (1998) ise sosyal problem çözme konusunda yapılan araştırmaların kişiler arası problemleri de içine alan yaşamdaki her türlü problemle ilgili olduğunu, sosyal ifadesinin problem çözme çalışmalarını belirli bir problem türüyle sınırlamak anlamına gelmediğini, sadece çalışma odağının doğal sosyal çevre içinde problem çözme olduğuna vurgu yapmak için kullanıldığını ifade etmişlerdir. Belirtilen açıklamalardan hareketle (Çam ve Tümkaya, 2006; D’Zurilla vd., 1998) kişiler arası problem çözmenin sosyal problem çözmenin bir parçası olduğu söylenebilir. Literatür incelendiğinde konu ile ilgili çalışmaların problem çözme, sosyal problem çözme ve kişiler arası problem çözme şeklinde ayrıntılanarak yapıldığı görülmektedir. Problem çözme ve sosyal problem çözmenin kişiler arası problem çözme kapsaması nedeniyle bu araştırma dahilinde problem

özme, sosyal problem çözme ve kişiler arası problem çözme konulu çalışmalara yer verilecektir. Ülkemizde problem çözme üzerine yapılan çalışmalarda, 1982 senesinde Heppner ve Petersen tarafından geliştirilen Şahin vd. (1993) tarafından Türk kültürüne uyarlaması yapılmış olan bireylerin günlük hayatlarında karşı karşıya kaldıkları tüm sorunların çözümünü içeren envanterin (Problem özme Envanteri) ve bireylerin kişiler arası ilişkilerde yaşadıkları sorunlara yönelik yaklaşım ve davranışları içeren am ve Tümkaya (2007; 2008) tarafından geliştirilen Kişilerarası Problem özme Envanteri'nin kullanıldığı görülmektedir.

Sosyal problem çözme, bireyin günlük yaşamda karşılaştığı sorunlarla başa çıkmak amacıyla etkili yolları belirlediği ya da keşfettiği süreç şeklinde açıklanmaktadır (D'Zurilla ve Nezu, 1982). Sosyal problem çözme konusunda ilk modellerden biri D'Zurilla ve Goldfried (1971) tarafından ileri sürülmüştür. Daha sonra ise model D'Zurilla ve Nezu (D'Zurilla ve Nezu, 1982; D'Zurilla ve Nezu, 1990) tarafından geliştirilmiştir. Model; problem çözmenin genel yönelim, problem tanımı ve formülasyonu, alternatiflerin oluşturulması, karar verme (yani değerlendirme ve seçim) ve doğrulama olmak üzere beş aşamasından bahseder (D'Zurilla ve Goldfried, 1971). Ayrıca modele göre problem çözmenin sonuçları, problem yönelimi ve problem çözme tarzı olmak üzere iki süreçle belirlenmekte; olumlu ve olumsuz olmak üzere iki problem yönelimi ve kaçınan problem çözme, dürtüsel-dikkatsiz problem çözme, akılcı problem çözme olmak üzere üç problem çözme tarzı bulunmaktadır (D'Zurilla vd., 2004). Probleme yönelim, bireyin yaşamdaki problemler hakkındaki genel inanç, tutum ve duygusal olarak verdiği tepkilerini ve bu sorunlarla başarılı olacak biçimde başa çıkma yeteneğini ifade eden nispeten istikrarlı bilişsel-duygusal şemalar kümesidir (Nezu vd., 2013). Yapıcı veya etkili problem çözme, olumlu problem yöneliminin akılcı problem çözmeyi kolaylaştırdığı (yani etkili problem çözme becerilerinin kasıtlı, sistematik uygulaması) bir süreç olarak tasvir edilir ve bu da olumlu sonuçlar doğurabilir. İşlevsiz veya etkisiz problem çözme, olumsuz problem yöneliminin dürtüsel-dikkatsiz problem çözme tarzı veya kaçınan problem çözme tarzına katkıda bulunduğu ve her ikisinin de olumsuz sonuçlar doğuracağı bir süreç olarak görülmektedir (D'Zurilla vd., 2004). İşlevsel olmayan bir yaklaşım olan kaçınan problem çözme tarzı ile hareket eden bireyler; problem durum karşısında sorumluluk almaktan kaçınan, erteleyen, problemlerin kendiliğinden çözülmesini bekleyen problemle karşılaştığında yüzleşmek yerine kaçınan ve problemleri görmezden gelme eğiliminde olan kişilerdir (D'Zurilla vd., 2004; Eskin, 2011). Dürtüsel-dikkatsiz problem çözme tarzına sahip bireyler ise bir problemle karşılaştığında problemi çözmek için dürtüsel ya da dikkatsizce hareket ederler. Problem özme konusundaki girişimlerde dar görüşlü, aceleci ve eksiktirler. Bu tip tepki

örüntüsünde sıklıkla yer alan bir kişi tipik olarak akla gelenleri düşünür. Ayrıca problemlerin alternatif çözümleri ve sonuçlarını hızlı, dikkatsiz şekilde ve sistematik olmayan bir biçimde gözden geçirir ve çözüm sonuçlarını dikkatli olmayan ve yetersiz bir şekilde izlerler (D’Zurilla vd., 2004). Yapıcı olan akılcı problem çözme tarzı ise etkili problem çözme becerilerinin rasyonel, kasıtlı ve sistematik bir şekilde uygulanmasıdır (D’Zurilla vd., 2004).

Çam ve Tümkaya (2007) bireylerin kişiler arası problem çözme becerilerini ölçmek amacıyla envanter geliştirmeye yönelik yaptıkları araştırmada, Heppner ve Petersen (1982) tarafından geliştirilen Problem Çözme Envanteri, D’Zurilla ve Nezu (1990) tarafından geliştirilen Sosyal Problem Çözme Envanteri’nin kuramsal yapısı ve kişiler arası problemlerle karşı karşıya kaldıklarında problemleri nasıl karşıladıkları, neler düşünüp hissettikleri, çözüm için yaptıkları şeyleri içeren kompozisyon yazmalarını istedikleri 70 kişinin yazdıklarından faydalanarak madde havuzu oluşturmuşlardır. Faktör analizi neticesinde (probleme olumsuz yaklaşma, yapıcı problem çözme, kendine güvensizlik, sorumluluk almama ve ısrarcı-sebatkâr yaklaşım) ortaya çıkan 5 faktörü Çam ve Tümkaya (2007); D’Zurilla ve Nezu (1990) ve Maydeu-Olivares ve D’Zurilla (1996)’nın, Sosyal Problem Çözme Envanteri üzerinde ulaştıkları beş faktörlü yapıya (probleme olumlu yönelme, probleme olumsuz yönelme, akılcı problem çözme, içtepisel/dikkatsiz yaklaşım, kaçınmacı yaklaşım) benzediğini ifade etmişlerdir. Yazarlar, probleme olumsuz yaklaşma ile ısrarcı-sebatkâr yaklaşımın probleme yaklaşım boyutunda; yapıcı problem çözme, kendine güvensizlik ve sorumluluk almamanın ise problem çözme boyutunda bulunduğunu ifade etmişlerdir. Yaptıkları analiz neticesinde de probleme olumsuz yaklaşma, kendine güvensizlik ve sorumluluk almama boyutları arasında orta düzeyde ilişki; yapıcı problem çözme ve ısrarcı-sebatkâr yaklaşım boyutlarının da arasında orta düzeyde ilişkili olduğu bulgusuna ulaşarak bunu desteklemişlerdir (Çam ve Tümkaya, 2007).

Çam ve Tümkaya’nın (2007) geliştirdiği envantere özetle, probleme olumsuz yaklaşma, bireylerin kişiler arası ilişkilerinde karşı karşıya kaldığı sorunlar karşısında karamsarlığa kapılması; yapıcı problem çözme boyutu bireylerin karşılaştığı sorunlar neticesinde bu sorunların etkili, yapıcı bir şekilde sonuçlanmasına yardımcı olan duygu, düşünce ve davranışları içermesi; kendine güvensizlik boyutu, bireyin karşılaştığı problemin çözümü konusunda kendine güvenememesi; sorumluluk almama boyutu, bireyin sorunların çözümünde sorumluluk üstlenmemesi durumu; ısrarcı-sebatkâr yaklaşım ise sorunun çözümüne yönelik ısrarcı ve sebatkâr düşünce ve davranışlarla ilgilidir (Çam ve Tümkaya, 2007).

Ruminasyon konusunda ilk araştırmalar incelendiğinde bireylerin depresif belirtileri ve depresif belirtilerinin olası neden ve sonuçları üzerine tekrarlı biçimde düşünmesi olarak tanımlandığı (Nolen-Hoeksema, 1991) görölmektedir. Yang vd. (2018) ise ruminasyon üzerine yapılan çalışmaların ya olumsuz duygulanım (Nolen-Hoeksema, 1991) ya da olumlu duygusal durumlar (Feldman vd., 2008) üzerine olduğuna dikkati çekerek ruminasyonu, psikolojik uyum sağlama konusunda olumlu ya da olumsuz olarak işlev gören olumlu ve olumsuz duygulanımla ilgili tekrarlanan düşünceler olarak tanımlamışlardır (Yang vd., 2018). Olumsuz ruminasyon literatürde kötü, faydalı olmayan ya da ümitsiz bir şey hakkında uzun süre düşünmeye devam etme eğilimi şeklinde tanımlanmakta iken (Ito ve Agari, 2001; akt. Ito vd., 2006); olumlu ruminasyon, olumlu benlik nitelikleri, olumlu duygusal deneyim ve kişinin olumlu yaşam koşulları hakkında tekrarlayan düşüncelerle olumlu duygusal durumlara cevap verme eğilimi olarak tanımlanmaktadır (Feldman vd., 2008). Ruminasyon Nolen-Hoeksema vd. (2008) tarafından, bireylerin belirli bir düşünce içeriği yerine duyguları ve problemleri üzerindeki düşüncelerini devam ettirme eğiliminde olma süreci şeklinde açıklanmaktadır. Hasegawa vd. (2015) ruminasyonun olumsuz çevresel ve özel olaylardan kaçınmaya yönelik çalışan bilişsel davranışsal bir set olması ve depresif ruminasyonun soyut ve değerlendirci doğası nedeniyle sosyal problem çözmeyi bozabileceğini, kötüleştirebileceğini ifade etmişlerdir. Ayrıca yazarlar ruminasyonun soyut doğasının, sosyal problem çözme ve ruminasyon arasındaki negatif ilişkiyi açıklayabileceğini, zayıf problem çözmenin de bireylerin problemlerini çözmesini engellemesi, çevresinin bozulmasına neden olması ve problemleri hakkında sürekli olarak ruminasyona yol açmasının da mümkün olduğunu ifade etmişlerdir. Hasegawa vd. (2018) ruminasyonun neden olduğu olumsuz ön yargılı düşünmenin problem çözme süreçlerinde de ortaya çıkarak yüksek düzeyde olumsuz problem yönelimine yol açabileceğini ve bu olumsuz yorumların kişinin sorunlarını çözmesini engelleyen bir kaçınma tarzına yol açabileceğini belirtmişlerdir. Böyle bir problem çözme tarzının da kişinin kendi veya problemleri hakkında sürekli ruminasyon oluşturmak için çalışabileceğini belirtmişlerdir.

Belirsizliğe tahammülsüzlük, kişinin olumlu olmayan bir olayın meydana gelebileceğini kabul edilemez olarak görme eğilimi şeklinde tanımlanmakta ve günlük yaşamın zor durumlarla dolu olduğu göz önüne alındığında, belirsizliğe tahammülsüz bireylerin tek bir gün içinde birçok kabul edilemeyen, rahatsız edici olay algılayabilecekleri ifade edilmektedir (Dugas vd., 2001). Freeston vd. (1994) belirsizliğe tahammülsüzlüğün belirsizliği azaltan ancak sorun çözmeyen dürtüsel davranışlara yol açarak, işlevsel olmayan duygusal durumlar yaratarak, problem odaklı davranışı engelleyerek ve bir karar alınmadan önce yüksek düzeyde kanıt

gerektirerek problem çözmeye müdahale ettiğini ifade etmişlerdir. Belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyi yüksek olan bireyler yaşamın belirsizliği nedeniyle felç hissederek, günlük yaşamda karşılaştığı zorluklar karşısında hareketsiz kalarak yüksek düzeyde endişe duyabilirler. Ayrıca bu bireyler, günlük yaşamda karşı karşıya kaldıkları pek çok güçlükte dürtüsel karar vererek sıkıntı yaşayabilirler. Bu dürtüsellik ise yaşadıkları sıkıntıyı geçici olarak azaltırken aceleci karar vermeyi ve zayıf problem çözme stratejilerini olumsuz açıdan pekiştirir ve böylece endişe döngüsü devam eder (Zlomke ve Jeter, 2014).

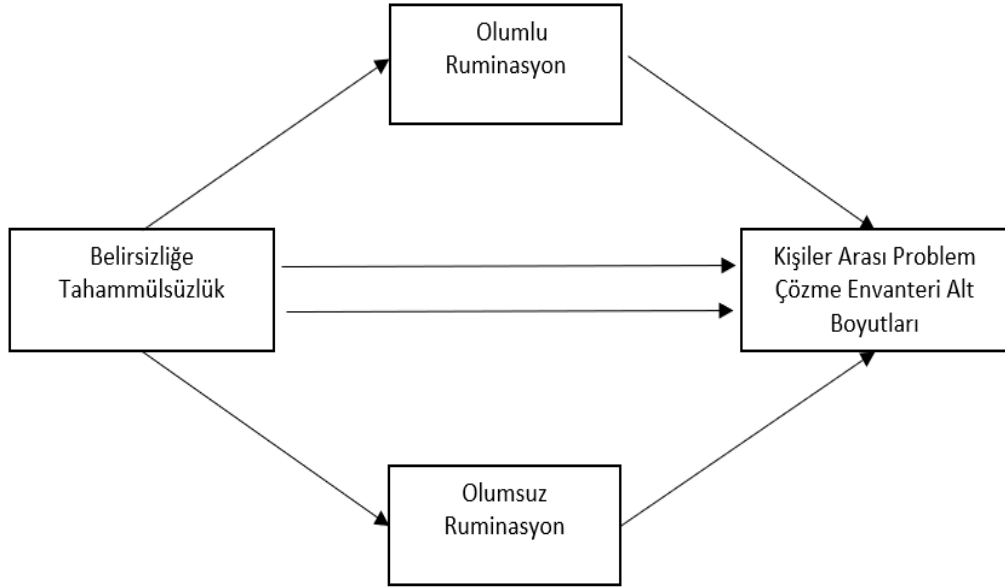
Literatür incelendiğinde bireylerin belirsizlik hissettiklerinde, ruminasyon ile meşgul olabileceği (Liao ve Wei, 2011), ruminasyonun neden olduğu olumsuz düşünmenin bireylerin problem çözme süreçlerinde de meydana gelebileceği ve bu durumun da olumsuz problem yönelimine yol açabileceği, bu olumsuz yorumların bireylerin sorunlarını çözmelerini engelleyen kaçınma tarzına yol açabileceği, bu sorun çözme tarzının da kişinin problemleri hakkında sürekli ruminasyon oluşturmak için çalışacağı ifade edilmektedir (Hasegawa vd., 2018).

Bu bağlamda yukarıda ifade edilen bilgiler doğrultusunda belirsizliğe tahammülsüzlüğün kişiler arası problem çözme ile ilişkili olabileceği ve ruminasyonun bu ilişkide aracılık etkisinin olduğu düşünülmektedir buna ilişkin modelin incelenmesi amaçlanmaktadır. Belirsizliğe tahammülsüzlük ve kişiler arası problem çözme davranış ve yaklaşımları arasındaki ilişkide ruminasyonun aracı rolünün bilinmesinin alana önemli katkılar sağlayacağı düşünülmektedir. İlgili literatür neticesinde araştırmanın amacı kapsamında kurulmuş olan modeller çalışmanın önem, varsayım ve sınırlılıklarına yer verilmiştir. Araştırmanın amacı doğrultusunda oluşturulan model ve araştırma sorularına “Amaç” kısmında yer verilmiştir.

1.2. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı üniversite öğrencilerinde belirsizliğe tahammülsüzlük ve kişiler arası problem çözme arasındaki ilişkide olumlu ve olumsuz ruminasyonun aracılık rolünün incelenmesidir.

Bu kapsamda belirsizliğe tahammülsüzlüğün olumlu ve olumsuz ruminasyon aracılığı ile üniversite öğrencilerinin kişiler arası problem çözme yaklaşım ve davranışları üzerindeki dolaylı etkisini incelemek için önerilen model Şekil 1.1.’de sunulmuştur.



Şekil 1.1. Kişiler Arası Problem Çözmeye Yönelik Hipotez Modeli

Bu çalışmada Şekil 1.1.'de gösterilmiş olan önerilen modeli sınamak için aşağıda belirtilen araştırma sorularına cevap aranmıştır:

1. Belirsizliğe tahammülsüzlük Olumlu ve Olumsuz Ruminasyon Ölçeği alt boyutlarından olumlu ruminasyonu anlamlı düzeyde yordamakta mıdır?
2. Belirsizliğe tahammülsüzlük Olumlu ve Olumsuz Ruminasyon Ölçeği alt boyutlarından olumsuz ruminasyonu anlamlı düzeyde yordamakta mıdır?
3. Olumlu ve Olumsuz Ruminasyon Ölçeği alt boyutlarından olumlu ruminasyon Kişiler Arası Problem Çözme Envanteri alt boyutlarını (probleme olumsuz yaklaşma, yapıcı problem çözme, kendine güvensizlik, sorumluluk almama, ısrarcı-sebatkâr yaklaşım) anlamlı düzeyde yordamakta mıdır?
4. Olumlu ve Olumsuz Ruminasyon Ölçeği alt boyutlarından olumsuz ruminasyon Kişiler Arası Problem Çözme Envanteri alt boyutlarını (probleme olumsuz yaklaşma, yapıcı problem çözme, kendine güvensizlik, sorumluluk almama, ısrarcı-sebatkâr yaklaşım) anlamlı düzeyde yordamakta mıdır?
5. Belirsizliğe tahammülsüzlük Kişiler Arası Problem Çözme Envanteri alt boyutlarını (probleme olumsuz yaklaşma, yapıcı problem çözme, kendine güvensizlik, sorumluluk almama, ısrarcı-sebatkâr yaklaşım) anlamlı düzeyde yordamakta mıdır?

6. Belirsizliğe tahammülsüzlük Olumlu ve Olumsuz Ruminasyon Ölçeği alt boyutlarından olumlu ruminasyon aracılığı ile Kişiler Arası Problem Çözme Envanteri alt boyutlarını (probleme olumsuz yaklaşma, yapıcı problem çözme, kendine güvensizlik, sorumluluk almama, ısrarcı-sebatkâr yaklaşım) anlamlı düzeyde yordamakta mıdır?
7. Belirsizliğe tahammülsüzlük Olumlu ve Olumsuz Ruminasyon Ölçeği alt boyutlarından olumsuz ruminasyon aracılığı ile Kişiler Arası Problem Çözme Envanteri alt boyutlarını (probleme olumsuz yaklaşma, yapıcı problem çözme, kendine güvensizlik, sorumluluk almama, ısrarcı-sebatkâr yaklaşım) anlamlı düzeyde yordamakta mıdır?

1.3. Araştırmanın Önemi

Sosyal bir varlık olan insanın ev, okul, iş yeri ve bunlar gibi pek çok sosyal ortamda çevresi ile iletişim ve etkileşim hâlinde olması, kişiler arasında problemler yaşamasını kaçınılmaz kılar. Dolayısıyla kişiler arasında yaşanan problemler de bireylerin günlük yaşantısını etkileyebilecek önemli sorunlardan biridir. Arslan (2010) bireylerin günlük yaşamında insan ilişkilerine dayalı olarak pek çok durumla karşılaştıklarını; bu durumlardan bazılarının olumlu duyguları ortaya çıkarırken bazılarının da neden olduğu çatışma, engellenme sebebi ile olumsuz duyguların ortaya çıkmasına sebep olduğunu, bu olumsuz duyguların da bireylerin yaşantılarını olumlu şekilde devam ettirmelerini etkileyebileceğini ifade etmiştir.

Zorlu bir sınav sürecinin ardından geleceklerine yön vermeye çalışan üniversite öğrencileri, üniversite hayatının karşısına iyi fırsatlar çıkaracağına ilişkin beklentilerle yeni eğitim hayatına başlarlar. Ancak üniversite yaşamı öğrencilere yönelik birçok fırsatı içinde barındırır da çeşitli güçlükleri de içermektedir (Asıcı, 2018). Geç ergenlik dönemi olarak bilinen 18-24 yaş dönemi (Newman ve Newman, 2015) ülkemizde üniversite yıllarına denk gelmektedir. Ergenlik çağıyla yetişkinlik çağı arasında yer alan bu dönemde gençlerden ergenlik döneminin bazı özelliklerini taşımanın yanı sıra bağımsız olmaları, karar almaları, sorumluluk sahibi olmaları, yetişkin birey gibi davranmaları beklenmekle birlikte bu öğrenciler geldikleri sosyo-kültürel ortamlar, değerler ve tutumlar ile üniversite yaşamı arasında uyum sağlama sürecinde pek çok sorunla karşı karşıya kalmaktadırlar (Türküm vd., 2004). Üniversiteye gitmek pek çok öğrenci için daha büyük, daha korkulan ve daha az kişisel bir ortama girmek anlamına gelmektedir (Steinberg, 2007). Pek çok üniversite öğrencisi için ortaöğretimden üniversiteye geçiş dönemi, kişiler arası ilişkilerin daha fazla olduğu, daha kalabalık bir çevre olup aynı zamanda farklı bölgelerden gelen akranlar ile iletişim halinde

olmayı da içinde barındırır (Santrock, 2011). Bu dönemde pek çok üniversite öğrencisi ailesinden ayrılarak farklı bir sosyal ortama girmekte ve yeni arkadaşlıklar edinme, sosyal ilişkileri yönetme gibi birçok kişiler arası etkileşim gerektiren durumlar ile karşılaşmaktadır. Kişiler arası iletişim ve etkileşimin oldukça yoğun olduğu bu dönem için kişiler arası problem çözme becerileri oldukça önemlidir. Üniversite öğrencilerinin karşılaştıkları problemlerle başa çıkma sürecinde sorunların çözümüne yönelik yaklaşım ve davranışlarının ilişkili olduğu değişkenlerin belirlenmesinin literatüre önemli katkılar sağlayacağı düşünülmektedir. Özellikle ruminasyon ve belirsizliğe tahammülsüzlük değişkenlerinin önemli rol oynayacağı düşünülmekte olup bu ilişki örüntüsünün üniversite hayatının getirdiği pek çok kişiler arası problemle başa çıkmak durumunda olan üniversite öğrencilerinde araştırılması da ayrıca önemlidir.

Yurt dışı literatür incelendiğinde probleme olumsuz yaklaşma ile belirsizliğe tahammülsüzlük arasındaki ilişkiyi görebileceğimiz araştırmalara rastlanmaktadır (Clarke vd., 2017; Barahmand, 2008; Bottesi vd., 2016; Fergus ve Wu, 2010; Fergus ve Wu, 2011; Robichaud vd., 2003). Yurt içi literatürde ise bu ilişkiyi inceleyen herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu nedenle bu araştırmada, Çam ve Tümkaya (2007)'nın Sosyal Problem Çözme Modelini temel alarak kişiler arası problem çözme yaklaşım ve davranışlarını ölçmek amacıyla geliştirdikleri envanter kullanılarak kişiler arası problem çözmenin 5 boyutu (Probleme Olumsuz Yaklaşım, Israrcı-Sebatkâr Yaklaşım, Yapıcı Problem Çözme, Kendine Güvensizlik ve Sorumluluk Almama) ile belirsizliğe tahammülsüzlük arasındaki ilişkinin incelenmesinin literatüre önemli katkılar sağlayacağı düşünülmektedir.

Ülkemiz literatürü incelendiğinde kişiler arası problem çözmeden daha geniş bir kavram olan problem çözme ile ruminasyon arasındaki ilişkinin incelendiği araştırmada (Neziroğlu, 2010), üniversite öğrencilerinin ruminasyonun geniş getirircesine düşünme alt boyutunun artmasıyla problem çözme becerilerini daha yetersiz, derinlemesine düşünme alt boyutundan alınan puanlar arttıkça ise problem çözme becerini daha yeterli olarak değerlendirdikleri sonucuna ulaşılmıştır. Yurt dışı literatür incelendiğinde ruminasyon ve sosyal problem çözme boyutları arasındaki ilişkiyi inceleyen korelasyonel araştırmalar da bulunmaktadır (Hasegawa vd., 2015; Hasegawa vd., 2016). Literatürde problem çözme ve ruminasyon üzerine yapılan çalışmalar incelendiğinde disforik bireyler üzerinde yapılan çalışmalara rastlanılmaktadır (Lyubomirsky vd., 1999; Lyubomirsky ve Nolen-Hoeksema, 1995). Ayrıca yapılan araştırmalarda kullanılan ruminasyon ölçeğinin derinlemesine düşünme (reflection) ve geniş

getirir gibi düşünme (brooding) alt boyutları ile bu ilişkiyi inceledikleri görülmektedir (Hasegawa vd., 2015; Hasegawa vd., 2016). Bu araştırmada ise kişiler arası problem çözme ile ruminasyon ilişkisi Yang vd. (2018) tarafından geliştirilen Demirci ve Arslan (2022) tarafından Türkçeye uyarlanan Olumlu ve Olumsuz Ruminasyon Ölçeği'nin olumlu ve olumsuz ruminasyon alt boyutları ile alınarak incelenmiştir. Yang vd. (2018) ruminasyonu hem olumlu hem olumsuz duygulanımla ilgili tekrarlanan düşünceler olarak tanımlamışlar ve bu düşüncelerin psikolojik uyum sağlama konusunda olumlu ya da olumsuz olarak işlev gördüğünü ifade etmişlerdir.

Bu çalışma ile ruminasyonun kişiler arası problem çözme ile ilişkisinin (ruminasyonun olumlu ve olumsuz ruminasyon olarak ele alınan şekli ile incelenmesinin) literatüre önemli katkılar sağlayacağı düşünülmektedir. Literatürde ruminasyonun bu araştırmada ele alınan şekli ile kişiler arası problem çözme arasındaki ilişkiyi inceleyen herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır. Ayrıca üniversite öğrencilerinin kişiler arası problem çözme yaklaşım ve davranışlarının belirsizliğe tahammülsüzlük ve ruminasyon ile ilişkisinin bir arada ele alındığı herhangi bir araştırmayla da karşılaşılmamıştır.

1.4. Sınırlılıklar

1. Bu araştırmanın bulguları, araştırmanın katılımcıları olan araştırma grubu ile sınırlıdır.
2. Araştırmada yer alan değişkenler, öz-bildirime yönelik ölçme araçları olan Kişiler Arası Problem Çözme Envanteri, Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği ve Olumlu ve Olumsuz Ruminasyon Ölçeği'nin ölçümleriyle sınırlıdır.

1.5. Tanımlar

Kişiler Arası Problem Çözme: Bireyin içinde bulunduğu mevcut durumla olması gereken arasındaki farkı fark ederek bu durumun sebep olduğu gerginliği ortadan kaldırmaya yönelik uğraşlarını kapsayan davranışsal ve bilişsel bir süreçtir (Öğülmüş, 2006).

Belirsizliğe Tahammülsüzlük: Bireyin olumlu olmayan bir olayın meydana gelebileceğini kabul edilemez şekilde görme eğilimi olarak tanımlanabilir (Dugas vd., 2001).

Ruminasyon: Psikolojik uyum sağlama konusunda olumlu ya da olumsuz olarak işlev gören olumlu ve olumsuz duygulanım hakkında tekrarlanan düşüncelerdir (Yang vd., 2018).

Olumlu Ruminasyon: Olumlu benlik nitelikleri, olumlu duygusal deneyim ve kişinin olumlu yaşam koşulları hakkında tekrarlayan düşüncelerle pozitif duygusal durumlara cevap verme eğilimi olarak tanımlanmaktadır (Feldman vd., 2008).

Olumsuz Ruminasyon: Kötü, faydalı olmayan ya da ümitsiz bir şey üzerine uzun süre düşünmeye devam etme eğilimi şeklinde tanımlanmaktadır (Ito ve Agari, 2001; akt. Ito vd., 2006).



BÖLÜM 2

2. ALAN YAZIN

Bu bölümde kişiler arası problem çözme, belirsizliğe tahammülsüzlük ve ruminasyon ile ilgili kuramsal açıklamalar yer almaktadır.

2.1. Kişiler Arası Problem Çözme

Kişiler arası problem çözme bireyin içinde bulunduğu mevcut durumla olması gereken arasındaki farkı fark ederek bu durumun sebep olduğu gerginliği ortadan kaldırmaya yönelik uğraşlarını kapsayan davranışsal ve bilişsel bir süreç olarak tanımlanmaktadır (Öğülmüş, 2006). Konuyu ayrıntılarıyla incelemek adına ilk olarak problem, kişiler arası problem, çözüm ve problem çözmenin tanım ve açıklamalarına yer verilmiştir.

2.1.1. Problemin Tanımı

D’Zurilla vd. (2004) problem ya da problemlili bir durumu, uyumsal bir işleyiş için tepki gerektiren ama bir veya daha fazla engel yüzünden kişi tarafından etkili tepki verilemeyen herhangi bir yaşam durumu veya görev olarak tanımlamışlardır. Bingham (1973) ise problemi bireyin hedeflediği amaca ulaşmak adına topladığı mevcut güçlerinin karşısındaki engel olarak tanımlamış ve kişinin belirli bir amaç için çaba harcadığında karşısına çıkan engeller varsa burada kişi için problemin var olduğunu ifade etmiştir. Cüceloğlu (2010) problemi, bireyin ulaşmak istediği amaç karşısında bir engelin varlığının olması şeklinde açıklamıştır. Öğülmüş (2006) problem ve sorun kelimelerinin çoğunlukla birbirlerinin yerine kullanılmakta olduğunu, eğer içinde bulunulan durum ile ideal olan arasındaki fark toplumsal sebepli ise sorun kelimesinin kullanılmasının daha uygun olacağını ifade etmiştir.

Türk Dil Kurumu (2022a) sorunu araştırılarak öğrenilmesi, düşünülerek çözüme kavuşturulması ve bir neticeye varılması gerekli olan mesele şeklinde tanımlamaktadır.

Öğülmüş (2006) problem içeren bir durumu çeşitli tanımlardan hareket ederek:

- Şu an mevcut olan durumla ideal olan arasında farkın olması
- Kişinin bu farkın farkına varması
- Kişinin algıladığı bu farkın kişide gerginliğe neden olması
- Bireyin bu gergin durumdan kurtulmaya ilişkin çabalarının engellenmesi şeklinde özetlemiştir.

2.1.2. Kişiler Arası Problemin Tanımı

Öğülmüş (2006) kişiler arası sorunu, iletişim halinde olan bireylerden en az birinin o anki mevcut iletişim şekliyle olması gereken iletişim biçimi arasındaki farkı fark etmesi ve bu fark nedeni ile gerginlik yaşaması, gerginliği ortadan kaldırmak adına çabalaması fakat bu çabalarının engellendiği durum olarak açıklamıştır. Eskin (2011) insan yaşamında en sık karşılaşılan problemlerin kişiler arası ilişkilerden kaynaklandığına dikkat çekerek bu ilişkilerin neden olduğu problemlerin de kişisel problemlere yol açabileceğini ifade etmiştir. Öğülmüş (2006) sorunların nedenlerini; kıt kaynaklar (para, zaman, mal), karşılanmayan psikolojik gereksinimler (eğlenme, ait olma, güç elde etme, özgür olma) ve farklı değerler (inançlar, öncelikler, değerler) olarak özetlemiştir.

2.1.3. Çözümün Tanımı

Türk Dil Kurumu (2022b) çözümü, problemin çözülmesi neticesinde alınan sonuç şeklinde tanımlamaktadır. D’Zurilla vd. (2004) ise çözümü, belirli bir sorunlu duruma yönelik olarak problem çözme sürecinin sonucu veya ürünü olan duruma özel bir baş etme tepkisi veya tepki modeli (bilişsel veya davranışsal) şeklinde tanımlamışlardır. Ayrıca yazarlar etkili bir çözümü, bireyin problem çözme hedefine ulaşırken bir başka ifadeyle durumu daha iyi bir hale getirme ya da yaşadığı duygusal sıkıntıyı azaltmaya çalışırken aynı anda olumlu sonuçları en yüksek seviyeye çıkarıp olumsuz sonuçları en alta indirmesi şeklinde açıklamışlardır. Bingham (1973) etkili problem çözmenin geniş kapsamlı bir süreç olduğuna vurgu yaparak etkili problem çözmenin sorunun var olduğunun hissedilmesi ve gergin durumun harcanan çabaların memnuniyet veren bir çözüme doğru yönlendirilmesiyle sonuçlanacağını bilmesi şeklinde açıklamıştır. Eskin (2011) ise çözüm konusunda, bireyin varmak istediği yere ulaşmış olması ve bu ulaşılan noktanın bireyi tatmin etmesi gerektiğine vurgu yapmıştır.

2.1.4. Problem Çözmenin Tanımı

Problem çözme, hedefe giden yolun bilinen veya bilinmeyen engeller tarafından engellendiği bir yol ile mevcut bir durumla ulaşmak istenen hedef arasındaki boşluğu algıladığımız ve çözdüğümüz bir süreçtir (Huitt, 1992). Heppner ve Krauskopf (1987) gerçek yaşamdaki kişisel problem çözmeyi tanımlarken bireylerin içsel ya da dışsal taleplere veya zorluklara uyum sağlaması için bilişsel, duyuşsal işlemlerin yanı sıra davranışsal tepkilerin hedefe yönelik bir dizisi olduğunu ifade etmişlerdir.

Bingham (1973) problem çözmenin psikolojik bir durum olduğunu ifade ederek bireyin mücadeleye hazır olması; içinden gelen duygusal ve bilişsel davranımlarının ardında yer alan

nedenleri ortaya çıkarma konusunda istekli olması; sorunun önemine uygun şekilde çaba harcaması ve yaşamdaki gerçek yerini aramada akıllıca hareket etmesi olarak açıklamıştır. Eskin (2011) sorun çözmenin bir süreç olduğunu ve bireyin bir sorunla karşı karşıya kalmasından o problemi çözmesine kadar uzanan bir süreci içermekte olduğunu ifade etmiştir. Öğülmüş (2006) sorun çözmeyi bireyin içinde bulunduğu mevcut hal ile ulaşmak istediği hedef arasındaki boşluğu fark ederek bunun sebep olduğu gerginliği ortadan kaldırması adına yaptığı çabaları kapsayan davranışsal ve bilişsel bir süreç olduğunu ifade etmiştir. Heppner ve Krauskopf (1987) problem çözmeyi, başarılı ve başarısız faaliyetlerin yanı sıra bir probleme yaklaşmayı veya bunlardan kaçınmayı amaçlayan bilinçli ve bilinçsiz faaliyetler olarak açıklamışlardır. Ayrıca yazarlar, problem çözmenin karmaşık bir süreç olduğuna da dikkat çekmişlerdir. Yazarlara göre problem çözme çeşitli problem çözme süreçlerinin belli bir sıra olmadan ve farklı aralıklarla meydana gelmesi yüzünden aralıklı bir süreçtir. Kişisel problem çözme, bir problemin çabuk çözülebileceği ya da çok sayıda karar içerebileceği birçok olası çözümün olabileceği ve değerlendirme yapmayı aksatacak kadar belirsiz olabileceği için oldukça karmaşık bir süreçtir (Heppner ve Krauskopf, 1987).

2.1.5. Problem Çözmenin Bileşenleri

Eskin (2011) problem çözmenin bilişsel, meta-bilişsel ve güdüsel yönlerini aşağıdaki şekillerde ifade etmiştir:

- Problem çözmenin bilişsel yönü, bireylerin karşı karşıya kaldıkları problemleri doğru şekilde algılaması ile ilgilidir. Bireyler yaşamlarında karşı karşıya kaldıkları problemleri çözebilmeleri için doğru biçimde anlamaları gerekir; yanlış algılanmışsa sorun, doğru bir çözüm gelmez. Bu da bireyin bilgi işleme süreçleri ile yakından ilişkilidir (Eskin, 2011).
- Problem çözmenin meta-bilişsel yönü; kişilerin problem çözme stratejisini denetlemesi, yönetmesidir. Bireyin problem çözerken attığı her adımı denetlemesi, doğru ve yanlışlarını analiz etmesidir (Eskin, 2011).
- Problem çözmenin güdüsel yönü, bireyin problem ile uğraşma konusunda istekli olup olmaması ile ilgilidir. Problem çözmenin bu yönü bireyin problemi çözme adına adım atması, onu harekete geçirecek yönü olması nedeni ile oldukça önemlidir (Eskin, 2011).

Ayrıca bu konuda literatür incelendiğinde pek çok açıklamada (Cüceloğlu, 2010; Heppner ve Krauskopf, 1987; Öğülmüş, 2006) problem çözmenin bilişsel yönünün ifade

edildiği görülmektedir. Heppner ve Krauskopf (1987) problem çözmeyi açıklarken kişinin bilişsel, duyuşsal ve davranışsal tepkilerinin düzenlenmesi olduğunu ifade etmiş, Öğülmüş (2006) de benzer şekilde sorun çözmeyi tanımlarken davranışsal ve bilişsel bir süreç olduğunu, Cüceloğlu (2010) bilişsel süreçlerin, problem çözümünde yoğun şekilde bulunduğunu Heppner ve Krauskopf (1987) ise problem çözme eylemlerinin bireylerin problem çözme performansı ile ilişkili bilişsel, duyuşsal ve davranışsal etkinlikler olduğunu ifade etmiştir.

Güdü, bireylerin istek, ihtiyaç, arzu, ilgi ve dürtülerini içeren; güdülenme ise bireylerin davranışlarına enerji ve yön veren bir kavramdır (Cüceloğlu, 2010). Problem çözmenin bireyin içinden gelen duygusal ve bilişsel davranımların ardında yer alan nedenleri ortaya çıkarma konusunda istekli olması gerektiği (Bingham, 1973) konusu problem çözmenin güdüselle yönüne işaret ettiği şeklinde yorumlanabilir.

2.1.6. Problem Çözmenin Bilgi İşleme Modeli

Bu yaklaşım Heppner ve Krauskopf (1987) tarafından ortaya konmuştur. Yazarlar problem çözmeyi; karmaşık, dinamik, aralıklı ve yüksek etkileşimli bir süreç şeklinde açıklamışlardır. Heppner ve Krauskopf (1987) bu modelde; “Algılama”, “Hedef Belirleme”, “Planlama ve Örüntü Eşleştirmesi” ve “Sorun Çözme” işlemi olan dört bilgi işleme sürecinden bahsetmektedir.

1.Problemin Algılanması

Heppner ve Krauskopf (1987) problemin algılanmasını:

1-Problemin ipuçlarının ya da stresli olayın kendisinin algılanması,

2-Problemin anlamının ya da öneminin değerlendirilmesi olarak bu iki kategoride kavramsallaştırmışlardır.

Algılama, bireyin dünyasındaki olaylara bir tür anlam ya da anlayış atfetmekle ilgili bütüncül süreçleri içermektedir. Yazarlar bireylerin problemi algılaması konusunda; her bireyin kendi deneyim, yetenek ve geçmiş yaşantılarının etkisi ile oluşan lensler ya da filtreler aracılığı ile problemi gördüğünü ifade etmişler ve çevresel bir olay ya da gerçeklik ile kişinin algıladığı kendi gerçekliği arasında bir filtreleme sürecinin olduğuna vurgu yapmışlardır (Heppner ve Krauskopf, 1987).

2.Hedef Belirleme

Heppner ve Krauskopf (1987) hedef belirlemeyi, bireyin iç ve dış çevresel talepleri göz önüne alarak olası çözüm oluşturma süreci olarak açıklamışlardır. Problem çözmenin hedefe yönelik bir süreç olduğunu ancak bir problem karşısında, bireyin aynı anda birkaç hedefi olabileceği ve bunların birbirleri ile uyumsuz olabileceğini ifade etmişlerdir. Hedef belirlemenin olası çözümlerin test edilmesini ve yönlendirmesini sağlayan problem çözme sürecinin önemli bir yönü olduğunu vurgulamışlardır.

Ayrıca yazarlar (Heppner ve Krauskopf, 1987), hedef belirlemede iki temel bilgiyi işleme sürecinden söz etmişlerdir:

1- Yukarıdan aşağıya: Bireyin öncelikle genel bir hedef belirleyerek bu hedefe ulaşmak adına alt hedefler belirlemesidir (Heppner ve Krauskopf, 1987).

2- Aşağıdan yukarıya: Bireyler karşılaştıkları sorunlu duruma hemen tepki verirler. Bireyler henüz bir hedef belirlemeden tepkide bulunabilirler. Yani birey hedef belirlerken ilk olarak sorun durumuyla karşılaşır ardından bu problem durumuna yönelik hedefini oluşturur (Heppner ve Krauskopf, 1987).

3. Planlama ve Örüntü Eşleştirmesi

Örüntü eşleştirmesinde birey, problemle karşılaştığında, geçmişte benzer durumlarda neler yaptığını, bu davranışlarının sonucunda neler olduğunu düşünerek problemi kendi bilgileri ile eşleştirmeye çalışır ve eşleştirme neticesinde hareket eder (Eskin, 2011).

Heppner ve Krauskopf (1987)'a göre planlama ve örüntü eşleştirmesinin başarılı olması için:

1. Yeterli algılama ve hedef belirleme,
2. Sorunun çözümü için kişinin bilgilerinin yeterli ve kapsamlı şekilde incelenmesi,
3. Problem ile ilgili çözümlerin yeterince değerlendirilmesi,
4. Bir amaca ulaşmak için çeşitli adımların önceden dikkate alınması,
5. Çözüm yollarının olası sonuç ve etkilerinin değerlendirilmesi ve karşılaştırılması,
6. Seçenekler arasında en doğru bilgiye dayalı alternatifler hakkında etkili karar vermenin olması gerekmektedir.

Ayrıca tüm bu işlemler problem çözecek bireyin bilgi, beceri ve problemin yapısı göz önüne alınarak yapılmalıdır.

4.Sorun Çözme

Birey problemi algılar daha sonra problemle ilgili hedefler belirler ve çözüm için birtakım planlar oluşturur ardından problemi çözmek için harekete geçer (Eskin, 2011).

Heppner ve Krauskopf (1987) problem çözme eylemlerini bilişsel, duygusal ve davranışsal faaliyetler olarak ifade etmektedir. Yazarlar problemin etkili şekilde çözülebilmesi için problemin yeterli şekilde algılanması, hedeflerin saptanması, örüntü eşleştirmesi, kalıcı davranışsal, bilişsel ve duygusal başa çıkma stratejileri, problemin uyum sağlayıcı bir çözümü, çözüme yönelik eylemlerin etkili şekilde bilişsel olarak düzenlenmesi, problem çözme sürecini kolaylaştıran veya geri bildirim sağlayan duygusal tepkilere dikkat edilmesi gerektiğini ifade ederler. Tüm bunlar problem çözen bireyin bilgi ve becerileri ile ilişkilidir (Heppner ve Krauskopf, 1987).

2.1.7. Sosyal Problem Çözme Modeli

Sosyal problem çözme, kişiler arası problemleri de içine alan bireylerin yaşamlarında karşılaştığı tüm problemleri içeren kapsamlı bir kavramdır (Çam ve Tümkaya, 2006). Eskin (2011) problem çözenin, sosyal problem çözme olarak ifade edilmesinin, kişiler arası ilişkileri ele almasından kaynaklandığını ifade etmektedir. D’Zurilla vd. (2004) ise sosyal ifadesinin bireyin sosyal ortamlarda işlevini etkileyen problem çözme ile ilgilenildiğini vurgulamak için kullanıldığını ifade ederler. Bu nedenle bireyin işleyişini etkileyebilecek kişisel olmayan problemler (maddi yetersizlikle gibi), kişisel veya içsel problemler (duygusal, davranışsal, bilişsel ya da sağlık sorunları), kişiler arası problemler (evlilik çatışmaları gibi) ve daha geniş toplumsal sorunlar (ırk ayrımcılığı gibi) gibi bireyin işlevini etkileyebilecek her türlü problemle ilgileneceğini vurgulamışlardır (D’Zurilla vd., 2004).

Probleme Yönelim

Probleme yönelim, kişinin kendi problemlerini çözme konusundaki genel inançlarını, değerlendirmelerini ve duygularını gösteren nispeten kalıcı bilişsel duygusal şemaları içine alan meta-bilişsel bir süreçtir (D’Zurilla vd., 2004). Nezu vd. (2013) probleme yönelimi, kişinin hayatında karşı karşıya kaldığı problemler konusundaki genel inançlarını ve problemlerle başarılı biçimde başa çıkma becerilerini içeren nispeten istikrarlı olan bilişsel ve duygusal şemalar şeklinde tanımlamışlardır.

Problem yönelimi, probleme olumlu yönelme ve probleme olumsuz yönelme olarak ikiye ayrılmaktadır (D’Zurilla vd., 2004).

Probleme Olumlu Yönelim

Olumlu problem yönelimi olan bireyler (D’Zurilla vd., 2004):

- Karşılaştıkları problemleri fayda, kazanç olarak değerlendirme,
- Problemlerin çözümüne yönelik olarak iyimser bir tutum içinde olma,
- Problemleri başarılı şekilde çözebilme yeteneğine güvenme,
- Problemin başarılı şekilde çözülebilmesi için çaba ve zaman gerektiğine inanma,
- Problemlerden kaçmak yerine, problemleri çözme eğilimindedir.

Ayrıca olumsuz duyguları, problem çözme konusunda yardımcı olabilecek, genel problem çözme sürecinin ayrılmaz bir parçası olarak görme eğilimindedirler (Nezu vd., 2013).

Probleme Olumsuz Yönelim

Sosyal problem çözmeye yönelik işlevsiz tutumları içeren olumsuz problem yönelimi, bireylerin günlük hayatta problem çözme becerilerindeki eksiklerin anlaşılması konusunda önemli bir yapıdır (Robichaud ve Dugas, 2005).

Olumsuz problem yönelimine eğilimi olan bireyler; problemleri tehdit olarak görme, problemlerin çözülemeyeceğini düşünme, problemlerle başarılı şekilde başa çıkma yeteneği konusunda şüphe duyma, herhangi bir problemle karşılaştığında üzgün, canı sıkılmış hissetme eğilimindedirler (Nezu vd., 2013). Ayrıca yapılan araştırmalarda da probleme olumsuz yönelim ile depresyon (D’Zurilla vd., 1998; Polat, 2020); intihar riski, umutsuzluk (D’Zurilla vd., 1998); anksiyete, stres (Polat, 2020) ve fonksiyonel olmayan tutumlar arasında (Topal, 2011) anlamlı pozitif ilişkiler bulunmuştur.

Problem Çözme Tarzları

D’Zurilla vd. (2004) bireylerin problemle karşılaştıklarında sergiledikleri davranışları; kaçınan problem çözme tarzı, dürtüsel-dikkatsiz problem çözme tarzı ve akılcı problem çözme tarzı olmak üzere üç kısımda ele almıştır.

1. Kaçınan Problem Çözme Tarzı

Kaçınan problem çözme tarzını kullanan bireyler karşılaştıkları problemleri görmezden gelme eğiliminde olup bir anlamda sorunların kendi kendine çözülmesini beklemektedirler. Herhangi bir problem yaşadığında, sorumluluk almaktan kaçınan, kendisiyle ilgili bir durum yokmuş gibi davranan bu bireyler, sorun karşısında pasif kalma, hareket etmeme, erteleme gibi davranışlarda bulunurlar (Eskin, 2011).

İşlevsel olmayan bir problem çözme tarzı olan kaçınan problem çözme; erteleme, pasiflik, hareketsizlik ve başkalarına bağımlı olma ile açıklanabilir. Kaçınan problem çözme yaklaşımı ile hareket eden birey; problemle karşılaştığında onunla yüzleşmek yerine kaçınmayı tercih eder, problem çözme süresini olabildiğince uzun süre erteler, problemlerinin kendi kendine çözülmesini bekler ve problem çözme konusunda sorumluluğu bir başkasına yüklemeye çalışır (D’Zurilla vd., 2004).

2. Dürtüsel-Dikkatsiz Problem Çöme Tarzı

Dürtüsel-dikkatsiz problem çözme tarzına sahip bireyler, bir problemle karşılaştığında problemi çözmek için dürtüsel ya da dikkatsizce hareket ederler. Problem çözme konusundaki girişimlerde dar görüşlü, aceleci ve eksiktirler. Bu tip tepki örüntüsünde sık sık yer alan bir kişi tipik olarak akla gelenleri düşünür. Ayrıca problemlerin alternatif çözüm yollarını ve sonuçlarını hızlı, dikkatsiz, sistematik olmayan bir biçimde gözden geçirir ve çözüm sonuçlarını dikkatli olmayan ve yetersiz bir biçimde izlerler (D’Zurilla vd., 2004).

3. Akılcı Problem Çözme Tarzı

D’Zurilla vd. (2004) rasyonel problem çözme tarzını, etkili olan sorun çözme becerilerinin akılcı, kasıtlı ve sistematik bir biçimde uygulanması şeklinde tanımlayarak yapıcı bir problem çözme tarzı olduğunu ifade etmişlerdir. Ayrıca yazarlar bu modelin; problemi tanımlama ve formüle etme, alternatif çözüm seçeneklerini üretme, en iyi çözümün belirlenmesi, uygulama ve değerlendirme olmak üzere dört ana problem çözme becerisini tanımladığını ifade ederler.

Problemi tanımlama ve formüle etme

Bu aşamada problem ya da problemler tanımlanmakta, formüle edilmekte böylece problemi çözmek için önemli bir adım atılmaktadır (Eskin, 2011). Burada problemin ne ile kimler ile ilişkili olduğunun açıklanması, problemin başkaları ile ne derecede ortak bir problem olduğu ve aciliyet düzeyinin ne olduğunun belirlenmesi gerekmektedir. Ayrıca son olarak da ulaşılan yeni bilgiler neticesinde problem yeniden ifade edilmelidir (Öğülmüş, 2006).

Burada problem çözecek birey, problem hakkında mümkün olduğunca çok sayıda özel ve somut gerçekleri toplar; istekleri, engel durumları ve gerçekçi olan problem çözme hedeflerini belirler (D’Zurilla vd., 2004).

Alternatif çözüm seçeneklerini üretme

Bireyler problemle karşı karşıya kaldıklarında çözüm için uygun olabilecek pek çok seçeneği görmezden gelebilirler, kendilerini bir çözüme adayabilirler. Bu aşamada eleştirel olmayan bir ortamda çözüm önerilerinin serbestçe üretilebildiği ve geliştirilebildiği “Beyin Fırtınası” tekniğinden faydalanılabilir (Öğülmüş, 2006). Karşılaşılan problemlerin çözümü için seçeneklerin belirlenip üretildiği bu aşama problem çözme sürecinin en önemli aşamalarından biridir (Eskin, 2011).

Bu aşamada amaç çözüm seçmek değil, karar verilmeden önce alternatifler üzerinde düşünülmesini ve test edilmesini içerir. Üretilen çözümler konusunda daha çok veri toplamak için uğraşılır (Öğülmüş 2006).

Alternatif çözümlerin bulunmasında bireyler problem çözme konusundaki hedeflere odaklanır, geleneksel ve orijinal çözüm yolları da dâhil olacak şekilde mümkün olduğunca fazla olası çözüm belirlenmeye çalışılır (D’Zurilla vd., 2004).

En iyi çözümün belirlenmesi

Bu aşamada her çözümün sonuçlarının neler olabileceği, artıları, eksikleri yol açabileceği durumların neler olduğu düşünülerek en iyi çözüm yoluna karar verilir (Öğülmüş 2006). Bu aşamada eğer sağlıklı bir karar verilmişse problem çözme süreci olumlu şekilde işleyecek, sağlıklı bir karar verilmemişse süreç başarısızlıkla sonuçlanabilecektir. Bu sebeple bu aşama tüm problem çözme sürecini etkileyebilecek özelliktedir (Eskin, 2011).

Uygulama ve Değerlendirme

Bu aşamada birey seçmiş olduğu çözümü uygulamaya koymak için uğraşır, uygulamaları esnasında karşılaştığı durumları hedefleri ekseninde değerlendirir. Birey kendi değerlendirmeleri neticesinde problem çözme sürecini sonlandırır ya da sonuç başarılı olmadıysa bunun nedenleri saptanarak sürece uygun yerden yeniden başlanır (Eskin, 2011).

2.1.8. Kişiler Arası Problem Çözmenin Alt Boyutları

Çam ve Tümkaya (2008;2007)'nın kişiler arası problem çözme yaklaşım ve becerilerini ölçme amacı ile geliştirdiği ölçek (Kişilerarası Problem Çözme Envanteri); probleme olumsuz yaklaşma, yapıcı problem çözme, kendine güvensizlik, sorumluluk almama ve ısrarcı-sebatkâr yaklaşım olmak üzere beş alt boyuttan oluşmaktadır. Bu araştırma, sosyal problem çözme kapsamında yer alan (Çam ve Tümkaya, 2008) ve beş boyuttan oluşan kişiler arası problem çözme yaklaşımı ele alınarak yürütülmüştür.

Çam ve Tümkaya'nın (2007) geliştirdiği envanterde:

- Probleme olumsuz yaklaşma, bireylerin kişiler arası ilişkilerinde karşı karşıya kaldığı sorunlar neticesinde karamsarlığa kapılması, bu problemler karşısında çaresizlik yaşaması, üzüntü duyması özetle olumsuz duygular hissetmesi ve olumsuz düşüncelere kapılması ile ilgilidir.
- Yapıcı problem çözme, bireylerin kişiler arası ilişkilerinde karşılaştığı sorunlar neticesinde bu sorunların etkili, yapıcı bir şekilde sonuçlanmasına yardımcı olan duygu, düşünce ve davranışlar ile ilgilidir.
- Kendine güvensizlik, bireyin karşılaştığı problemin çözümü konusunda kendine güvenememesi ile ilgilidir.
- Sorumluluk almama, bireyin kişiler arası ilişkilerinde karşılaştığı sorunların çözümünde sorumluluk üstlenmemesi durumudur.
- Israrcı-sebatkâr yaklaşım, kişiler arasında yaşadığı sorunlar karşısında, sorunun çözümüne yönelik ısrarcı ve sebatkâr düşünce ve davranışlarla ilgilidir (Çam ve Tümkaya, 2007).

2.1.9. Üniversite Öğrencileri ve Kişiler Arası Problemler

Liseden üniversiteye geçiş zorlukları beraberinde getiren bir dönem olmakla birlikte, üniversite çağı da birçok öğrenci için şehir değiştirme, barınma, aileden uzaklaşma ve tüm bu süreçlere uyum sağlama süreçlerini içermektedir.

Öğrenciler için, üniversiteye geçiş kişisel bir yatırım, önemli bir sosyal yer değiştirmedir. Ayrıca bu geçiş, öğrencilerin kendileri için yüksek öğrenim öğrencileri olarak yeni bir kimlik oluşturmalarını da içerir (Briggs vd., 2012). İnsan ilişkilerini de içine alan

karmaşık bir alan olan üniversite yaşamında; öğrenciler, akademik personel, yönetici ve idari personel ile iletişim hâlinde (Şahin vd., 2009).

Literatür incelendiğinde üniversite öğrencilerinin karşı karşıya kaldıkları problemler konusunda çeşitli çalışmalar (Donat vd., 2019; Demirbilek, 2012; Topkaya ve Meydan, 2013; Şahin vd., 2009; Erkan vd., 2012; Kacur ve Atak, 2011; Aluede vd., 2006; Schweitzer, 1996) olduğu görülmektedir. Yurt dışında üniversite öğrencilerinin yaşadıkları sorunlar üzerine yapılan bir araştırmada, öğrencilerin yaşadıkları problemler arasında %11,20'sinin ilişki problemleri, %12,7'sinin aile ile ilgili problemleri olduğu görülmektedir (Aluede vd., 2006). Schweitzer (1996) tarafından yapılan bir başka çalışmada ise üniversite öğrencilerinin yaşadığı problemler arasında %45,7'sinin duygusal problemler, %32,8'inin akademisyen ile problemler olduğu görülmüştür. Erkan vd. (2012)'nin araştırmasında ise üniversite öğrencilerinin yaşadıkları problemler arasında romantik problemler ($X = 2.51$), arkadaşlık problemleri ($X = 2.35$), uyum problemleri ($X = 2.20$), aile problemleri ($X = 2.01$) olduğu görülmektedir. Donat vd. (2019) üniversite öğrencilerinin sorunlarını araştırdığı araştırmalarında öğrencilerin sorun yaşadığı konulardan birinin sosyal konular olduğu ve sosyal açıdan yaşanan sorunlardan arkadaşlık ilişkilerinin de olduğu görülmektedir. Topkaya ve Meydan (2013), öğrencilerin sorun yaşadıkları alanları araştırdıkları çalışmada, üniversite öğrencilerinin karşılaştığı problemleri sık sık veya her zaman düzeyinde olan problemler arasında duygusal sorunlar (%26,3), romantik sorunlar (% 19), kişilik sorunları (% 11,6), uyum sorunları (% 11,3), aileyle ilgili sorunlar (% 10,9) ve arkadaşlarla ilgili sorunlar (% 9,9) olduğu görülmektedir. Bojuwoye (2002) tarafından Güney Afrika'da üniversite öğrencilerinin stresli olarak değerlendirdikleri durumların incelendiği araştırmada öğrenciler stres faktörü olarak finansal destek eksikliği, üniversite fiziksel olanakları ve üniversitenin idari sistemi/sürecinin yanında sosyal ilişkileri de üniversitenin stresli yönleri arasında bildirmişlerdir. Üniversite öğrencilerinin sorun alanlarını belirlemeye yönelik olan bu çalışma bulguları, kişiler arası ilişkilerin, kişiler arası sorunların önemine işaret etmektedir. D'Zurilla vd. (1998) tarafından öğrencilerin problem çözme becerileri ile depresyon, intihar riski ve umutsuzluk arasındaki ilişkinin araştırıldığı araştırmada, probleme olumsuz yönelme ile depresyon, intihar riski ve umutsuzluk arasında anlamlı pozitif ilişki saptanmıştır. Polat (2020) tarafından yapılan bir araştırmada öğrencilerin kişiler arası problem çözme becerileri ile depresyon, kaygı ve stres düzeyleri arasındaki ilişki incelemiş ve probleme olumsuz yaklaşım, kendine güvensizlik ve sorumluluk almama ile depresyon, kaygı ve stres arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunurken; ısrarcı-sebatkâr yaklaşım ile depresyon arasında negatif yönde bir ilişki bulunmuştur. Heppner vd. (1983)

tarafından üniversite öğrencileri üzerinde yapılan bir başka çalışmada da kendilerini etkili problem çözücü olarak algılayan bireylerin daha yüksek benlik tasarımları, daha az işlevsel olmayan düşünceleri ve daha az mantık dışı inançları olduğu bulunmuştur. Nezu (1985) kendini etkili problem çözücü olarak algılayan bireyler ile kendini etkili problem çözücü olarak algılamayan bireyler arasındaki psikolojik sıkıntıları tespit etmek amacıyla yaptığı çalışmada, kendini etkili problem çözücü olarak algılayan bireylerin, etkisiz problem çözücü olarak algılayanlara kıyasla, daha az depresyon, daha az durumluk ve sürekli kaygı, daha fazla iç kontrol yönelimi, daha az sıklıkta problem ve bu problemlerle ilişkili daha az sıkıntı bildirdiklerini bulmuştur. Topal (2011) eğitim fakültesi öğrencileri üzerinde kişiler arası problem çözme beceri ve yönelimleri ile fonksiyonel olmayan tutumlar arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma sonucunda probleme olumsuz yaklaşma, kendine güvensizlik ve sorumluluk almama ile fonksiyonel olmayan tutumlar arasında anlamlı pozitif ilişkiler bulunurken ısrarcı-sebatkâr yaklaşım ve yapıcı problem çözme ile fonksiyonel olmayan tutumlar arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.

Arslan (2005) üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı araştırmada bireylerin yüklemle karmaşıklığı düzeylerinin yükselmesinin onların problem çözme konusunda daha olumlu yaklaşıma sahip olduğunu gösterdiği sonucuna ulaşmıştır. Üniversite öğrencileri üzerine yapılan bir başka araştırmada (Arslan vd., 2012) güvenli bağlanma stiline sahip olan öğrencilerin kişiler arası problem çözme becerileri konusunda daha iyi oldukları, probleme olumlu yaklaşım problemlerini yapıcı şekilde çözdükleri, sorumluluk aldıkları, kendilerine güvendikleri, problemlerin çözümü konusunda ısrarcı oldukları bulunmuş olup bu sonuçlardan hareketle erken çocukluk yaşantısında anne çocuk ilişkisi ve çevresi ile ilişkilerin önemine vurgu yapılmıştır. Ayrıca bir başka araştırmada üniversite öğrencilerinin çözüm odaklı yaklaşım, mizah tarzları ve kişiler arası problem çözme yaklaşımları arasındaki incelenmiş ve sonuçlar genel olarak değerlendirildiğinde üniversite öğrencilerinin kişiler arası problem çözme becerilerini geliştirmek için çözüm odaklı yaklaşım ve uyumlu mizah kullanımı uygulamalarının uygun olacağı ifade edilmiştir (Koç ve Arslan, 2017).

2.2.Belirsizliğe Tahammülsüzlük

Belirsizliğe tahammülsüzlük konulu literatür incelendiğinde karşımıza “Intolerance of Ambiguity” (Frenkel-Brunswick, 1949; Budner, 1962) ve “Intolerance of Uncertainty” (Krohne, 1989; Freeston vd., 1994; Dugas vd., 2001; Dugas vd., 2005) olmak üzere iki farklı

ifade şekli çıkması nedeniyle aşağıda belirsizlik ve belirsizliğe tahammülsüzlük tanımları verilirken parantez içlerinde “ambiguity” ve “uncertainty” olarak belirtilmiştir.

2.2.1. Belirsizliğin Tanımı

Belirsizlik (uncertainty), başkalarının davranışlarını tahmin etme ya da açıklama konusunda başarısız olma anlamına gelen bilişsel bir tepki olarak tanımlanmaktadır (Neuliep ve Ryan, 1998). Ayrıca belirsizlik, ileriki dönemlere ilişkin beklentilerin belli olmaması şeklinde de ifade edilmektedir (Sarıçam vd., 2014). Belirsizlik (ambiguity) bilgi eksikliğiyle ilişkilendirilmektedir (Keren ve Gerritsen, 1999). Cleden (2009) ise belirsizliği (uncertainty), açıklarken bireyin bilmediği şeylerin somut olmayan ölçüsü şeklinde ifade etmiştir. Başka bir tanımda belirsizlik (müphemiyet); açık şekilde olmayan, görünmeyen, idrak edilemeyen, başka herhangi bir şeyle karıştırılma ihtimali bulunan, sınırlandırılmamış ve kararlaştırılmamış durum şeklinde açıklanmıştır (Çakır, 2011).

Rosser (2019) belirsizliği (uncertainty), çözüm bulmak için yeterince bilginin var olmadığı çoğulcu bir durum olarak ifade etmekte ve belirsizlik deneyimlerinin bireyler için caydırıcı/olumsuz pekiştireç ve tehdit edici olabileceğinden söz etmektedir. Smithson (2008) ise belirsizlik (uncertainty) ile ilgili metaforların çoğunun olumsuz etkisinin açık olduğunu ifade eder ancak bununla birlikte belirsizliğin insanları olumlu olduğu kadar olumsuz da motive edebileceğinden bahseder.

Tüm bu tanımlardan hareketle belirsizlik, bireylerin karşılaşacağı durumları tahmin edememesi, tahmin edebilmesi için gerekli olan bilgilerin eksikliği, geleceğin veya karşılaşılacak durumların bilinmezliği şeklinde ifade edilebilir.

Budner (1962) ise belirsizlik (ambiguity) durumunu karşılaşılan durumun daha önce yaşanmamış olması (yenilik), karşılaşılan durumun fazla sayıda ipucunu içeren karmaşık bir durum olması (karmaşıklık), karşılaşılan durumun farklı ipuçlarını içeren çelişkili bir durum olması (çözumsuzlük) şeklinde üç grupta kategorize ederek açıklamıştır. Bireyin durumu değiştirilemez olarak gördüğü (boyun eğme) ve bireyin yalnızca fenomenolojik dünyası olsa bile, objektif gerçekliğin, bireyin isteklerine uyacak şekilde değiştirildiği bazı eylemler (inkâr) olmak üzere 2 boyutta açıklar (Budner, 1962). Bu iki boyutun (fenomolojik- işlemsel ve boyun eğme-inkâr) bir araya gelmesi yani birleşmesiyle belirsizliğe karşı dört tür tepki “fenomolojik inkâr (bastırma ve inkâr)”, “fenomolojik boyun eğme (kaygı ve huzursuzluk)”, “operatif inkâr (yıkıcı ya da yeniden yapılandırmacı davranış)”, “işlemsel boyun eğme (kaçınmacı davranış)”

ortaya çıkar. Bu davranışlar yenilik, karmaşıklık ve çözümsüzlük ile karakterize edilen durumlarda meydana gelirse bireyin belirsizliğe tahammülsüz olduğu sonucu çıkarılabilir (Budner, 1962).

Tüm bu açıklamaların ardından “Belirsizliğe Tahammülsüzlük” kavramı kökeni ve tanımı ayrıntılı şekilde ele alınacaktır.

2.2.2. Belirsizliğe Tahammülsüzlüğün Kökeni ve Tanımı

Belirsizliğe tahammülsüzlük konulu literatürü incelediğimizde karşımıza “Intolerance of Ambiguity” (Frenkel-Brunswick, 1949; Budner, 1962) ve “Intolerance of Uncertainty” (Krohne, 1989; Freeston vd., 1994; Dugas vd., 2001; Dugas vd., 2005) olmak üzere iki farklı ifade şekli çıkmaktadır. Grenier vd. (2005) “Intolerance of Ambiguity” ve “Intolerance of Uncertainty” kavramlarının karıştırıldığını ve araştırmacılar tarafından birbirlerinin yerine kullanıldığını ifade etmektedirler. Bu sebeple öncelikle “Belirsizliğe Tahammülsüzlük” kavramının kökeni ve tanımını daha iyi anlayabilmek için bu iki kavram arasındaki benzerlik ve farklılıkları açıklamanın önemli olduğu düşünülmektedir. Tüm bu açıklamalardan önce Cambridge İngilizce Sözlük’te ambiguity ve uncertainty kelimelerinin anlamının verilmesinin faydalı olacağı düşünülmektedir. “Ambiguity” bir şeyin birden fazla olası anlamı olmasından dolayı karışıklığa neden olması şeklinde açıklanırken “uncertainty” bir şeyin bilinmediği veya kesin, net olmadığı durumlar şeklinde tanımlanmıştır (Cambridge English Dictionary, 2022a; Cambridge English Dictionary, 2022b). Türk Dil Kurumu (2022c) ise belirsizliği belirsiz olma hali, müphemiyet olarak tanımlamıştır.

“Intolerance of Ambiguity” 1962 yılında Budner tarafından belirsiz olan durumları tehdit kaynağı olarak algılama eğilimi şeklinde tanımlanmıştır (Budner, 1962). Buhr ve Dugas (2006) belirsizliğe tahammülü olmayan (intolerant of ambiguity) bireylerin belirsizliğe yönelik olumsuz algı, değerlendirme ve duygulara sahip olmaları nedeniyle davranışlarının etkilenebileceğini ifade ederler. Ayrıca yazarlar bu kavramın tanımının ilk incelemesinde belirsiz durum ve olaylara duygusal, bilişsel ve davranışsal düzeyde olumlu olmayacak şekilde tepki verme eğilimini içeren “Intolerance of Uncertainty” (belirsizliğe tahammülsüzlüğün) tanımıyla eş anlamlı olduğunu ifade etmektedirler. Yaptıkları araştırma neticesinde iki kavramın birbiriyle orta derecede (.42) ilişkili ve ikisinin de endişe ile ilişkili kavramlar olduğu bulgusuna ulaşmışlardır. Birrell vd. (2011), “Intolerance of Uncertainty” kavramının başlangıçtaki kavramsallaştırmasının kısmen “Intolerance of Ambiguity” literatüründen türetildiği durumunun göz önüne alındığında, iki yapının birbiriyle ilişkili olması sonucunun

şaşırtıcı olmayabileceğini ancak iki kavramın farklılıkların benzerliklerinin araştırılmasının her ikisi için de daha üzerine odaklanılmış bir tanım sağlamaya yardımcı olabileceğini ifade etmiştir.

Grenier vd., (2005) “Intolerance of Uncertainty” kavramı ile gelecek ile ilgili belirsizliğin rahatsızlık kaynağı olarak ele alındığını, “Intolerance of Ambiguity” ise günümüzdeki yani şimdi ve buradaki belirsiz veya belirsiz özelliklerle karakterize edilen durumlara karşı tahammülsüzlüğün ele alındığını ifade ederler. Özetle yazarlar iki kavram arasında zaman odaklı bir ayrım yaparak “Intolerance of Uncertainty” kavramının gelecekteki olumsuz olayların algılanması ile “Intolerance of Ambiguity” kavramının ise ‘burada ve şimdi’ uyaranlara yönelik bir yorumu ifade ettiğini belirtmişlerdir. Rosen vd. (2014) tarafından da benzer şekilde “Intolerance of Uncertainty” düzeyi yüksek bireylerin gelecekteki durum için “Intolerance of Ambiguity” düzeyi yüksek olan bireylerin ise mevcut durum için tehdit altında hissettikleri ifade edilmektedir.

Carleton (2012) “Intolerance of Ambiguity” kavramını, birinin diğerine “konuşmamız lazım” demesini (belirsiz bir sözel uyaran), bu durum için kişilerin belli ama genel olarak uyaranların belirsiz olduğu ve bu belirsizliğin şimdiki mevcut zamanda gerçekleştiği örneği ile açıklar. Ayrıca Carleton (2012) her iki kavramında bilinmeyene yönelik aynı temel korkunun fonksiyonu olarak örtüşen yapılar şeklinde kavramsallaştırılabileceğini ifade ederken “Intolerance of Ambiguity” kavramının bazı olasılıkların kesinliklere (yani, önceden gerçekleşmiş olaylara) daraltılmasına dayalı olarak bilinmeyenden korkma konusundan zamansal olarak daha yakın ve sınırlı perspektifleri yansıtmaması nedeniyle “Intolerance of Uncertainty” kavramı tarafından kapsanabileceğini; “Intolerance of Uncertainty” kavramının ise geleceğe doğru genişletilmesine dayalı olarak bilinmeyenden korkma konusunda daha uzak perspektifleri yansıtabileceğini ifade etmektedir.

Ayrıca literatürde “Intolerance of Uncertainty” kavramının, “Intolerance of Ambiguity” kavramına göre endişe ile daha yüksek düzeyde ilişkili olduğu ifade edilmektedir (Rosen vd., 2014). Buhr ve Dugas (2006) araştırmalarında “Intolerance of Uncertainty” ile endişe arasında (.63), “Intolerance of Ambiguity” ile endişe arasındaki (.27) ilişkiden daha güçlü bir ilişki bulmuşlardır.

“Intolerance of Ambiguity” ve “Intolerance of Uncertainty” arasındaki benzerlikler incelendiğinde, her iki kavram içinde bireylerde yüksek düzeyde bulunduğunda, bireylerin bu

durumu reddederek ve kaçarak davranışsal tepki verdikleri ifade edilmektedir (Grenier vd., 2005). Ayrıca Rosen vd. (2014) her iki kavram içinde tehdide karşı olumlu olmayan davranışsal, bilişsel ve duygusal tepkilerle yanıt verme eğilimi oluşunu, belirsizliğin veya tehdit kaynağı olan belirsiz çevrenin bilişsel yorumunu benzer özellikler arasında açıklamıştır. Ayrıca Carleton (2012) her ikisinin de bilinmeyene yönelik aynı temel korkunun fonksiyonu olarak örtüşen yapılar şeklinde kavramsallaştırılabileceğini belirterek benzer yönlerine değinmiştir. Birrell vd. (2011) “Intolerance of Ambiguity” ve “Intolerance of Uncertainty” arasındaki ayrımı açıklığa kavuşturmak için daha fazla araştırmaya ihtiyaç olduğunu ifade etmektedir.

Bu açıklamaların ardından belirsizliğe tahammülsüzlüğün kökeni ve tanımlamalarına ilişkin açıklamalara yer verilmiştir.

İlk olarak “Intolerance of Ambiguity” kavramı 1949 yılında Frenkel-Brunswick tarafından ele alındığı ve otoriter kişilik özellikleri ile ilişkisinin incelendiği görülmektedir (Frenkel-Brunswick, 1949). Frenkel-Brunswick (1949), belirsizliğe tahammülsüzlüğü bir kişilik özelliği şeklinde ele almıştır.

1962 yılında Budner tarafından belirsizliğe tahammülsüzlük (intolerance of ambiguity) belirsiz olan durumları tehdit kaynağı şeklinde algılayarak yorumlama eğilimi; belirsizliğe tahammül (tolerance of ambiguity) ise belirsiz olan durumları arzu edilir olarak algılama eğiliminde olma şeklinde tanımlanmıştır. Tanımda geçen belirsiz durum, yeterli ipuçlarının olmaması sebebi ile birey tarafından yeterli şekilde yapılandırılamayan ya da kategorize edilemeyen bir durum olarak tanımlanmaktadır (Budner, 1962).

Ayrıca Budner belirsizlik durumunu (Budner 1962):

1. Yenilik: Karşılaşılan durumun daha önce yaşanmamış, tanıdık ipuçlarının olmadığı yeni bir durum olması,
2. Karmaşıklık (Karmaşa): Karşılaşılan durumun çok sayıda ipucunu içeren karmaşık bir durum olması,
3. Çözumsuzlük: Karşılaşılan durumun farklı ipuçları içeren çelişkili bir durumun olması olmak üzere 3 grupta karakterize etmiştir.

Bireylerin belirsiz durumlara olan tepkileri, en az iki düzeyde, fenomenolojik (phenomenological) ve işlemsel (operative); fenomenolojik seviye bireysel algıların ve duyguların dünyasında, işlemsel ise doğal ve sosyal nesneler dünyasında gerçekleşir. Fenemolojik düzeyde birey algılar değerlendirir hisseder, işlemsel düzeyde ise çevre ile

etkileşimde bulunarak hareket eder. Bireylerin vereceği olası tepkiler boyun eğme ve inkâr olmak üzere ikiye ayrılır. Boyun eğme ile bireyin durumu değiştirilemez olarak gördüğü, inkârla ise bireyin yalnızca fenomenolojik dünyası olsa bile objektif gerçekliğin, bireyin isteklerine uyacak şekilde değiştirildiği bazı eylemler ifade edilmektedir (Budner 1962). Bu iki boyutun (fenomolojik- işlemsel ve boyun eğme-inkâr) bir araya gelmesiyle belirsizliğe karşı dört tür tepki meydana gelir.

Dolayısıyla belirsiz duruma karşı, “fenomolojik inkâr (bastırma ve inkâr)”, “fenomolojik boyun eğme (kaygı ve huzursuzluk)”, “operatif inkâr (yıkıcı ya da yeniden yapılandırmacı davranış)” ve “işlemsel boyun eğme (kaçınmacı davranış)” olmak üzere dört tür tepki ve davranış ortaya çıkmaktadır. Bu davranışlar yenilik, karmaşıklık ve çözümsüzlük ile karakterize edilen durumlarda meydana gelirse, bireyin belirsizliğe tahammülsüz olduğu sonucu çıkarılabilir (Budner 1962).

Belirsizliğe tahammülsüzlüğün tanımlanması zor bir kavram olduğunu ifade eden Starcevic ve Berle, kavrama ilişkin en eski tanımın Freeston ve arkadaşları tarafından 1994 senesinde yapıldığını ve bu tanımın dolaylı bir tanım olduğunu ifade ederler (Starcevic ve Berle, 2006). Freeston vd. (1994)’nin belirsizliğe tahammülsüzlüğü (Intolerance of Uncertainty), bireylerin günlük yaşamlarındaki belirsiz durumlara karşı duygusal, davranışsal tepkileri temsil eden yapı olarak tanımladıkları görülmektedir. Bu tanımın akabinde belirsizliğe tahammülsüzlük (Intolerance of Uncertainty) farklı araştırmacılar tarafından tanımlanmıştır (Ladouceur vd., 2000; Dugas vd., 2001; Dugas vd., 2005; Carleton vd., 2007). Ayrıca Rosen vd. (2014), Freeston ve arkadaşlarının 1994 yılında yaptığı bu tanımdan sonra belirsizliğe tahammülsüzlüğün kaygı ve endişe ile ilişkisinin araştırılmaya başlandığını ifade etmektedirler.

Ladouceur vd. (2000) anksiyete konusundaki önceki çalışmalarının, belirsizliğe tahammülsüzlüğü meydana gelme ihtimalinden ve ilişkili sonuçlarından bağımsız şekilde belirsiz bir durum ya da olaya olumlu olmayan tepki verme eğilimi olarak tanımlanmalarına neden olduğunu belirtmişlerdir.

2001 yılında Dugas, Gosselin ve Ladouceur belirsizliğe tahammülsüzlüğü, bireyin olumsuz bir olayın meydana gelebileceğini kabul edilemez olarak görme eğilimi olarak tanımlamış ve günlük yaşamın zor durumlarla dolu olduğu göz önüne alındığında, belirsizliğe tahammülsüz bireylerin tek bir gün içinde birçok kabul edilemeyen rahatsız edici olay algılayabilecekleri ifade edilmiştir (Dugas vd., 2001). Ayrıca belirsizliğe tahammülsüzlük bir

bireyin davranışsal, duygusal ve bilişsel düzeyde belirsiz durumları ne şekilde algılayarak yorumladığını ve cevapladığını etkileyen bilişsel bir ön yargı şeklinde tanımlanabilir (Dugas vd., 2004).

Belirsiz durumları üzücü ve stresli bulma, belirsiz durumlardan kaçınılması gerektiğine inanma, belirsizliklerin olmasının adil olmadığını düşünme eğilimi olarak açıklanan belirsizliğe tahammülsüzlük, belirsiz durumlarla karşı karşıya kalındığında hareket edememeye neden olur (Dugas vd., 2005) ve belirsizliğe tahammülsüzlük duygusal bozukluklar konusunda risk ve devam ettirici bir etkidir (Shihata vd., 2016). Literatürde belirsizliğe tahammülsüzlük arttıkça psikolojik iyi oluşun (Geçgin ve Sahraç, 2017; Erguvan, 2015) mutluluğun (Sarıçam, 2014) ve yaşam doyumunun (Şar vd., 2012) azaldığını; depresyonun (Yook vd., 2010), umutsuzluğun (Kıran vd., 2020; Şar vd., 2012), ruminasyonun (Arbona vd., 2021; Satıcı vd., 2020), aleksitiminin (Yıldız ve Güllü, 2018), sosyal özgüven eksikliği ve atılgan olmayan davranışların (Erol, 2020) arttığını gösteren çalışmalar bulunmaktadır.

Koerner ve Dugas (2006) belirsizliğe tahammülsüzlüğü belirsizlik ile ilgili birtakım temel inançtan kaynaklanan eğilimsel bir özellik olarak tanımlayarak belirsizliğe tahammülsüzlüğün bireylerin bilişsel, duygusal ve davranışsal düzeyde belirsiz olan durumları ne şekilde algıladığını, yorumladığını ve cevap verdiğini etkilediğini ifade etmişlerdir.

Obsesif Kompulsif Bilişsel Çalışma Grubu ise belirsizliğe tahammülsüzlüğü, belirsiz durumlarla baş edemeyeceğini düşünerek belirsizlik durumlarında işlevsizlik yaşama ve belirsiz durumlardan uzak durulması gerektiğine inanma şeklinde açıklamışlardır (Obsessive Compulsive Cognitions Working Group, 1997). Literatür incelendiğinde belirsizliğe tahammülsüzlük ile obsesif-kompulsif bozukluk belirtileri arasında ilişki olduğunu gösteren çalışmalar (Gentes ve Ruscio, 2011; Steketee vd., 1998; Norr vd., 2013; Wheaton ve Ward, 2020) bulunmaktadır. Ayrıca belirsizliğe tahammülsüzlük, obsesif kompulsif bozuklukların bilişsel bir alt faktörü şeklinde görüldüğü (Obsessive Compulsive Cognitions Working Group, 1997) gibi endişeyi anlamamız için önemli bir değişken (Dugas vd., 2001) ve yaygın anksiyete bozukluğu modelinin bir alt bileşeni olarak ele alınmaktadır (Dugas ve Koerner, 2005).

Bu açıklamalardan hareketle belirsizliğe tahammülsüzlük, endişe ve anksiyete arasındaki ilişkinin ayrıntılı şekilde ele alınmasının belirsizliğe tahammülsüzlük konusunun anlaşılması için önemli olacağı düşünülmektedir.

2.2.3. Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Endişe-Anksiyete

Carleton vd. (2007) belirsizliğe tahammülsüzlüğü; bireyin, meydana gelme olasılığından bağımsız olarak kabul edilemez olumsuz bir olayın ihtimalini düşünme eğilimi olarak açıklamış ve belirsizliğe tahammülsüzlüğün; endişe, durumluk kaygı ve ilgili kaygı patolojilerinin anahtar bileşeni olduğunu ifade etmiştir. Belirsizliğe tahammülsüzlük endişe ve Yaygın Anksiyete Bozukluğu (YAB) ile ilişkili önemli bir değişken olarak tanımlanmıştır (Dugas vd., 1998). Ayrıca belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyindeki artış, endişenin artışı ile ilişkilidir (Ladouceur vd., 2000). Buhr ve Dugas (2002) genel olarak araştırma sonuçlarının endişelenen bireylerin belirsizliği tolere etmekte zorluk çektiklerini göstermekte olduğunu ifade etmişlerdir. Ayrıca literatürde belirsizliğe tahammülsüzlük ile endişe (Buhr ve Dugas, 2002; Buhr, 2001; Dugas vd., 1997; Laugesen vd., 2003; Khawaja ve McMahon, 2011; Norr vd., 2013; Counsell vd., 2017; Kilit vd., 2020) ve anksiyete arasında (Buhr ve Dugas, 2002; Belge, 2019; Norr vd., 2013; Counsell vd., 2017) arasında ilişki olduğunu gösteren araştırmalar mevcuttur.

Belirsizlik endişenin bir tarafı olmasına karşın belirsizliğe tahammülsüzlük, bireyin olumlu olmayan bir olayın ortaya çıkabileceğini kabul edilemez bulma eğilimidir. Endişe ise bireyin bir durum ve olası sonuçlar üzerine düşündüğü zihinsel bir faaliyet olarak düşünülebilir (Buhr ve Dugas, 2002). Oysa belirsizliğe tahammülsüzlük bireylerin çevrelerini gördükleri bir filtre olarak görülebilir, bu belirsizliği kabul edilemez bulmaya yatkınlık şeklinde tanımlanabilir. Bir kişi belirsizliği kabul edilemez bulursa belirsizlikle karşılaştığında fazlasıyla endişe duyabilir. Bu anlamda endişe, belirsizliğe tahammülsüzlüğün bir ürünü şeklinde görülebilir (Buhr ve Dugas, 2002).

Dugas vd. (1998)'nin yaygın anksiyete bozukluğu modelinde belirsizliğe tahammülsüzlük, zayıf problem yönelimi, bilişsel kaçınma, endişe ile ilgili inançlardan oluşan dört değişkenden bahsedilmektedir (Dugas vd., 1998). Yazarlar belirsizliğe tahammülsüzlüğün yaygın anksiyete bozukluğunda başlangıçtaki “Ya olursa?” sorularını şiddetlendiren ve oluşturabilen anahtar bir değişken olduğunu ifade etmektedirler. Laugesen vd. (2003) 13-18 yaş arası ergenler üzerinde yaptıkları çalışmada; belirsizliğe tahammülsüzlük, endişe ile ilgili olumlu inançlar, olumsuz problem yönelimi ve düşünce bastırma olmak üzere dört bilişsel değişken arasındaki ilişkiyi inceledikleri araştırmada, belirsizliğe tahammülsüzlüğün endişe puanları ile diğer değişkenlerden daha güçlü ilişkiye sahip olduğu bulmuşlar ve yazarlar bu

sonuçları belirsizliğe tahammülsüzlüğün ergen endişesini anlamamızda önemli bir rol oynadığını göstermekte olduğunu ifade etmişlerdir.

Ülkemizde yapılan araştırmalar incelendiğinde kaygı ve kaygının türleri ile belirsizliğe tahammülsüzlük arasında pozitif ilişki olduğunu gösteren çalışmalara (Yüksel, 2014; Tantan-Ulu ve Yaka, 2020; Kilit vd., 2020; Karataş ve Uzun, 2018) rastlanmaktadır. Tantan-Ulu ve Yaka (2020) tarafından üniversite öğrencileri üzerine yapılan araştırmada öğrencilerin sürekli kaygı puanları ve belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyleri arasında anlamlı pozitif korelasyon olduğu bulunmuştur. Yazarlar, kendi bulguları ve literatürde belirttikleri araştırma sonuçları neticesinde; kaygıya yatkın olan kişilerin belirsizlik halinde de kaygılanmalarının olası olabileceğini ifade etmişlerdir. Kilit vd. (2020) belirsizliğe tahammülsüzlük, endişe ve bilişsel sınav kaygısı arasındaki ilişkiyi üniversite öğrencileri üzerinde inceledikleri çalışmada; sınav kaygısı, belirsizliğe tahammülsüzlük ve endişe arasında pozitif ilişkiler bulmuşlardır. Karataş ve Uzun (2018) üniversite öğrencileri üzerinde yapıkları araştırmada öğrencilerin belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerinin endişe ile ilgili olumlu ve olumsuz inançlar tarafından yordanıp yordanmadığını incelemişlerdir. Araştırma sonucunda endişe ile ilgili olumlu ve olumsuz inançların birlikte belirsizliğe tahammülsüzlüğü anlamlı olarak yordadığı ve değişkenlerin hep birlikte belirsizliğe tahammülsüzlüğü %30,2'sini açıklamakta olduğu bulunmuştur. Ayrıca Carleton vd. (2010) yaptıkları araştırma sonucunda sosyal durumlarla ilgili konularda belirsizliğe tahammül edememeyi sosyal anksiyete bozukluğunun gelişmesinde ve sürdürülmesinde kritik bir faktör olabileceği şeklinde yorumlamışlardır.

Özetle literatür incelendiğinde belirsizliğe tahammülsüzlüğün, sürekli kaygı (Sarı ve Dağ, 2009; Tantan-Ulu ve Yaka, 2020), sosyal kaygı (Counsell vd., 2017; Norr vd., 2013) yaygın kaygı (Counsell vd., 2017) sınav kaygısı (Kilit vd., 2020), ayrılma anksiyetesi (Sevil-Değirmenci, 2017), kişiler arası duyarlılığın alt boyutlarından olan kişiler arası kaygı (Erol, 2020) ile ilişkili olduğu görülmektedir.

Ayrıca belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyi yüksek olan bireyler bir problemin yalnızca belirsiz taraflarını görebilir ve bu tarafları tehdit edici olarak yorumlayabilirler (Dugas vd., 2004; Akt. Patrick; 2016). Bu sebeple arasındaki ilişkinin önemli olduğu düşünülen ve bu araştırmanın da konusu olan belirsizliğe tahammülsüzlük ile kişiler arası problem çözme ayrıntılı şekilde ele alınacaktır.

2.2.4. Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Kişiler Arası Problem Çözme

Yaşam pek çok yönü ile belirsizliği içinde barındırdığından belirsizliğe tahammül edemeyen bireyler için günlük yaşamın stresli olayları dayanılmaz olabilir ve bu bireyler oldukça fazla sıkıntı yaşayabilirler. Ayrıca belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyi yüksek olan bireyler belirsiz durumları etkili şekilde yönetebilmek için gerekli olan problem çözme becerilerine sahip olmadıklarına inanabilirler (Yook vd., 2010). Belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyi yüksek olan bireyler günlük yaşamda karşılaştığı zorluklara karşı başa çıkma becerilerine daha az güven duyarlarsa ve bu zorlukları tehdit olarak görme olasılıkları daha yüksekse bu bireyler, belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyi düşük olan bireylere kıyasla karşılaştıkları zorluklara karşı daha fazla endişe yaşayabilirler (Zlomke ve Jeter, 2014). Borkovec vd. (1983) endişeyi tanımlamak için yapıyı korku, anksiyete gibi duygusal kavramlardan ve zihinsel problem çözme gibi diğer bilişsel olaylardan ayırmanın kolay olmadığını ifade etmiş ve endişeyi, sonucu belirsiz olan fakat bir ya da daha fazla olumsuz sonuç ihtimalini içeren bir konuda zihinsel problem çözme girişimi olarak açıklamıştır. Koerner ve Dugas (2006) bir bireyin olumsuz problem yönelimi varsa bu durumun onun problem çözme sürecine zararlı etkisi olacağını bu sebeple yaygın anksiyete bozukluğu yüksek olan bireylerin zayıf problem çözme becerileri varmış gibi görünebileceğini ifade etmişlerdir. Ayrıca birçok problemin doğasında belirsizlik olduğu için yaygın anksiyete bozukluğu olan bireylerin küçük sorunları çözerken bile nasıl hayal kırıklığına uğradığını ve bunaldığını görmenin kolay olduğunu ifade etmişlerdir. Yazarlar, belirsizliğe tahammülsüz olan bir bireyin aynı zamanda olumsuz problem yönelimi olduğunda bu endişeyi sürdürme ya da gereksiz yere daha da kötüleştirme etkisi olan problem çözme sürecine müdahale edebileceğini vurgulamışlardır.

Belirsizliğe tahammülsüzlük, belirsizliği azaltan ancak sorunu çözmeyen dürtüsel davranışlara neden olarak, probleme odaklanan davranışı engelleyerek, işlevsel olmayan duygusal durumlara neden olarak problem çözmeye müdahale edecektir (Freeston vd., 1994). Problem çözme konusunda uyumsuz bir yaklaşım, belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyi yüksek olan bireylerin yaşamın belirsizliği nedeniyle felç hissetmelerine ve günlük yaşamda karşılaştığı zorluklar karşısında hareket edememesine sebep olarak bireylerin yüksek düzeyde endişelenmesine yol açabilir. Ayrıca bu bireyler, günlük yaşamda pek çok güçlükle karşı karşıya kaldıklarında, dürtüsel karar vermeye neden olacak sıkıntı yaşayabilirler. Bu dürtüsellik ise yaşadıkları sıkıntıyı geçici olarak azaltırken aceleci karar vermeyi ve zayıf problem çözme stratejilerini olumsuz açıdan pekiştirir ve böylece endişe döngüsü devam eder (Zlomke ve Jeter, 2014). Literatürde belirsizliğe tahammülsüzlük ile endişe arasında pozitif ilişki olduğunu

gösteren çalışmalar (Khawaja ve McMahon, 2011; Norr vd., 2013; Dugas vd., 2005; Patrick, 2016) bulunmakla birlikte araştırmaların belirsizliğe tahammülsüzlük ile anksiyete (Patrick 2016; Khawaja ve McMahon, 2011; Tantan-Ulu ve Yaka, 2020) arasındaki ilişkiyi de desteklediği görülmektedir. Ayrıca endişe ile problem çözmenin farklı yönleri arasındaki ilişkiyi inceleyen pek çok sayıda araştırma (Davey, 1994; Davey vd., 1996; Dugas vd., 1995; Clarke vd., 2017; Patrick, 2016; Barahmand, 2010; Robichaud vd., 2003; De Vlieger vd., 2006; Parkinson ve Creswell, 2011; Bottesi vd., 2016; Wilson ve Hughes, 2011; Fergus ve Wu, 2011; Belzer vd., 2002; Khawaja ve Chapman, 2007) bulunmaktayken belirsizliğe tahammülsüzlük ile problem çözmenin çeşitli yönleri arasındaki ilişkiye dair az sayıda çalışma bulunmaktadır. Alan yazın incelendiğinde yurt dışı çalışmalarda problem çözmenin, probleme olumsuz yönelim yönü ile belirsizliğe tahammülsüzlük arasındaki ilişkiye yönelik çalışmaların yoğunlukta olduğu görülmektedir. Clarke vd. (2017) tarafından yapılan meta-analiz çalışmasında; probleme olumsuz yönelim ile belirsizliğe tahammülsüzlük arasında, probleme olumsuz yönelim ile endişe arasındaki ilişkiden daha güçlü bir ilişki bulunduğunu bulunmuştur. Barahmand (2008) yaşları 16-19 arasında değişen ergenler (lise öğrencileri) üzerinde yaptıkları çalışmada hem kız hem erkek öğrenci örnekleminde, belirsizliğe tahammülsüzlük ile probleme olumsuz yönelim arasında anlamlı pozitif ilişki bulmuşlardır. Bottesi vd. (2016) ise İngiltere ve İtalya üniversite öğrencileri yaptıkları çalışmada her iki ülke örnekleminde de belirsizliğe tahammülsüzlük ile probleme olumsuz yönelim arasında anlamlı pozitif ilişki bulmuşlardır. Fergus ve Wu (2010), 414 üniversite öğrencisi üzerinde yaptığı çalışmada, benzer şekilde belirsizliğe tahammülsüzlük ile probleme olumsuz yaklaşma arasında ($r=.82$) anlamlı pozitif ilişki bulunmuştur. Aynı yazarların 2011 yılında yaptıkları iki çalışmadan oluşan bir başka araştırmanın birinci çalışmasında, belirsizliğe tahammülsüzlük ile probleme olumsuz yaklaşma arasında $r=.70$ ve ikinci çalışmasında da benzer şekilde $r=.71$ olmak üzere anlamlı pozitif ilişkiler bulunmuştur (Fergus ve Wu, 2011). Dugas vd. (1997) üniversite öğrencileri üzerinde yaptıkları çalışmada, problem yönelimi ile belirsizliğe tahammülsüzlük arasında ($r=-.65$) anlamlı negatif ilişki bulurken belirsizliğe tahammülsüzlük ile sosyal problem çözme arasında anlamlı bir ilişki bulamamışlardır. Robichaud vd. (2003) cinsiyet açısından hem kadın hem erkeklerde belirsizliğe tahammülsüzlük ile probleme olumsuz yaklaşım arasında anlamlı pozitif ilişki bulmuşlardır. Dugas vd. (1997)'de bir yandan, belirsizliğe tahammülsüzlüğün, zayıf sorun yönelimine yol açabileceğini; öte yandan etkisiz sorun yöneliminin belirsizliğe tahammülsüzlüğe yol açabileceğini ifade ederek belirsizliğe tahammülsüzlük ile probleme yönelim arasındaki ilişkiye dikkati çekmektedir.

Patrick (2016) ise yaygın anksiyete bozukluğu, endişe, belirsizliğe tahammülsüzlük ve problem çözme arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmada, anksiyete ve belirsizliğe tahammülsüzlük arasında anlamlı pozitif; endişe ve belirsizliğe tahammülsüzlük arasında anlamlı pozitif ilişki bulmuşlardır. Ayrıca problem çözme güveni ile belirsizliğe tahammülsüzlük arasında negatif ilişki bulunmuştur. Problem çözme esnasında kaçınma tarzı ile belirsizliğe tahammülsüzlük arasında ilişki bulunmamıştır. Problem çözme esnasında kişisel kontrol ile belirsizliğe tahammülsüzlük arasında ilişki bulunamamıştır.

2.3. Ruminasyon

Depresif ruh halinin gelişimi ve devamlılığının anlaşılmasında önemli bir kavram olan ruminasyonu destekleyen güçlü bir literatür olmasına rağmen ruminasyonun birleştirilmiş bir tanımı ya da standart bir ölçümü bulunmamaktadır (Smith ve Alloy, 2009). Literatür incelendiğinde ruminasyonun farklı açılardan tanımlandığı (Nolen-Hoeksema vd., 2008; Brinker vd., 2013; Cann vd., 2011; Feldman vd., 2008) ve ruminasyonu farklı açılardan ele alan kuramların (Martin ve Tesser 1996; Nolen-Hoeksema vd., 2008; Conway vd., 2000) olduğu görülmektedir.

Ruminasyon belirli bir düşünce içeriği yerine, kişinin duygu ve problemleri hakkındaki (hakkında ısrarla düşündüğü bir süreç) düşüncelerini sürdürme süreci olarak tanımlanmıştır (Nolen-Hoeksema vd., 2008). Ayrıca ruminasyon; tekrarlanan, yinelenen ve kontrol edilemeyen düşünce olarak tanımlanmaktadır (Brinker vd., 2013). Bir başka çalışmada ruminasyonun genel olarak tekrarlanan düşünce, bilgi üzerinde düşünmek veya düşünceye dalmak (enine boyuna düşünmek), aslında bilişsel “geviş getirmek” anlamına geldiği ifade edilmektedir (Cann vd., 2011). Papageorgiou ve Wells (2004) ise ruminatif düşüncelere “ruh halim çok kötü”, “hiçbir şeyle başa çıkamıyorum”, “neden bir şey yapmak istemiyorum” şeklinde örnekler vermiştir.

Merriam Webster sözlükte “rumination” kelimesi kişinin dikkatini, aşırı veya uzun süren bir depresyon krizine yol açabileceği ya da şiddetlendirebileceği olumsuz veya sıkıntılı düşüncelere ya da duygulara odaklaması olarak tanımlanmıştır (Merriam Webster, 2019). Yanıt stilleri teorisine göre de ruminasyon olumsuz düşünmeyi geliştirerek, problem çözmeye zarar vererek, araçsal davranışa müdahale ederek ve sosyal desteği zedeleyerek depresyonu sürdürür ve şiddetlendirir (Nolen-Hoeksema vd., 2008). Ülkemiz literatürü incelendiğinde depresyon ile ruminasyon arasında anlamlı pozitif (Yağmur, 2018; Erdur-Baker, 2009; Yıldız ve Eldeleklioğlu, 2019; Yapan,2018) ilişki olduğunu gösteren çalışmalar bulunmaktadır.

Greenberg vd. (2009) erkekler üzerinde yaptıkları araştırmada, depresyon tanısı alan bireylerin (klinik grup) almayanlara (klinik olmayan grup) göre ruminasyon seviyelerinin anlamlı olarak daha yüksek olduğunu bulmuşlardır. Cribb vd. (2006) klinik olmayan bir örnekleme kaçınma, ruminasyon ve depresyon arasındaki ilişkiyi inceledikleri araştırmada yüksek derecede depresif ruh hâli içinde olan bireylerin daha fazla ruminatif düşünme tarzına sahip olduğunu bulmuşlardır. Smith (2008) tarafından üniversite öğrencileri üzerinde yapılan araştırmada da ruminasyon düzeyi yüksek olan öğrenciler daha fazla endişe ve depresyon belirtileri bildirmişlerdir. Chang vd. (2010) tarafından yapılan araştırmada ise ruminasyonun yaşam doyumu ile negatif, depresif semptomlar ve anksiyete semptomları ile pozitif ilişkili olduğu bulunmuştur.

Ayrıca ilgili literatür incelendiğinde ruminasyonun; anksiyete (Cox vd., 2001; Yapan, 2018), endişe (Segerstrom vd., 2000), travma sonrası stres bozukluğu (Nolen-Hoeksema ve Morrow, 1991), depresyon (Treynor vd., 2003) ve otomatik düşünceler (Yapan, 2018) ile ilişkili olduğu görülmektedir.

Feldman vd. (2008) pozitif ruminasyon kavramından bahsederek olumlu duygusal durumlara verilen yanıtlara dikkati çekmişlerdir. Yazarlar pozitif ruminasyonu, olumlu benlik nitelikleri, olumlu duygusal deneyim ve kişinin olumlu yaşam şartları hakkında tekrarlayan düşüncelerle olumlu duygusal durumlara cevap verme eğilimi olarak tanımlamışlardır. Ito ve Agari (2001) ise olumsuz ruminasyonu kötü, faydalı olmayan ya da ümitsiz bir şey hakkında uzun süre düşünmeye devam etme eğilimi şeklinde tanımlayarak (Akt. Ito vd., 2006) olumsuz ruminasyona değinmiştir. Ayrıca Ito vd. (2006) ruminatif tepkilerin, depresif belirtilere ve bu belirtilerin olası nedenleri ve sonuçlarına odaklanmak biçiminde olan ruminasyon tanımındaki odaklanılan konuların olumlu ya da olumsuz olduğunu belirtmediğini ifade ederler.

Yang vd. (2018) ruminasyon konusundaki önceki kavramsallaştırma ve ölçümlerin ya olumsuz duygulanım üzerine ruminasyonu (Nolen-Hoeksema ve Morrow 1991) ya da olumlu duygulanım üzerine ruminasyonu (Feldman vd., 2008) ele aldığını, her ikisini birden ele almadığını ve bununla birlikte önceki çalışmaların ruminasyonun hem olumlu hem de olumsuz duygulanım üzerindeki uyum sağlayıcı ve uyumsuz özelliklerini gösterdiğini ifade etmişlerdir.

Yazarlar ruminasyonun olumlu ve olumsuz yönlerini hem olumlu hem de olumsuz duygulanım üzerine entegre ederek teorik bir model oluşturmuş ve bu kapsamda ölçme aracı geliştirmişlerdir. Yazarlar ruminasyonu hem olumlu hem olumsuz duygulanım hakkında

tekrarlanan düşünceler olarak tanımlamışlar ve bu düşüncelerin psikolojik uyum sağlama konusunda olumlu ya da olumsuz olarak işlev gördüğünü ifade etmişlerdir (Yang vd., 2018).

Bu açıklamalardan hareketle ruminasyon konusunu daha ayrıntılı incelemek için ruminasyonu ele alan kuramlardan bahsedilecektir.

2.3.1. Tepki Biçimleri Kuramı/Yanıt Stilleri Teorisi

Nolen-Hoeksema (1991) bireylerin depresyon belirtilerine tepki verme biçimlerinin bu belirtilerin devam etme sürelerini etkilediğini ifade eder ve tepki biçimleri kuramına göre depresyona ruminatif tepkiler veren yani depresyon belirtilerine, bu belirtilerin neden ve sonuçlarına odaklanan bireylerin kendilerini depresyon belirtilerinden uzaklaştırmak için harekete geçen bireylerden daha uzun süre depresyon belirtileri göstereceğini belirtir (Nolen-Hoeksema, 1991). Nolen-Hoeksema vd. (2008) ruminasyonun; bireylerde olumsuz düşünmeyi geliştirdiğini, problem çözmeyi zayıflattığını, araçsal davranışı engellediğini, sosyal desteği aşındırdığını ve böylelikle depresyonu sürdürüp artırdığını ifade ederler. Özetle kurama göre ruminasyon bireyin depresif belirtileri, depresif belirtilerinin olası neden ve sonuçları üzerine tekrarlı biçimde düşünmesi olarak tanımlanmaktadır (Nolen-Hoeksema, 1991).

Ruminasyon, sıkıntı belirtilerine ve bu belirtilerin olası sebep ve sonuçlarına tekrar eden ve aktif olmayan bir şekilde odaklanmayı içeren sıkıntıya tepki verme biçimidir. Bu tepki verme biçimi ile birey, harekete geçmeden sorunları ve sorunları hakkındaki duygularına takılıp kalırlar. Ayrıca bu tepki verme biçimi bireylerin bu semptomlarını çevreleyen koşulları değiştirmek için aktif problem çözmelerini de sağlamaz (Nolen-Hoeksema vd., 2008).

Ayrıca kuramda ruminasyonun depresif ruh halini uzatabilen mekanizmalarından da söz edilmektedir (Nolen-Hoeksema, 1991; Nolen-Hoeksema vd., 2008):

- Birincisi ruminasyon depresif ruh durumunun düşünme üstüne olan etkilerini arttırarak bireylerin mevcut hallerini anlamak amacıyla olumlu olmayan düşünce ve hatıraları kullanma ihtimalini artırır.
- İkincisi ruminasyon kısmen düşünmeyi daha kötümser ve kaderci hâle getirerek sorunları etkili şekilde çözmeyi engeller.
- Üçüncüsü ruminasyon araçsal davranışı engeller ve stresli koşullarda artışa sebep olur.
- Dördüncüsü kronik olarak ruminasyona sahip bireyler, sosyal desteğini kaybedecek, bu da depresyonlarını besleyecektir. Ruminasyon, hem bağımlı ve yapışkan kişiler arası

stil hem de sosyal destek kaybına neden olabilecek saldırgan eğilimler ile birçok istenmeyen kişilik özelliğiyle ilişkilidir.

2.3.2. Hedefe İlerleme Kuramı

Bu kurama göre insanlar hedeflerine ulaşmakta güçlük çekiyorlarsa veya yeterince talep etmiyorlarsa bu durum hedefe yönelik düşüncelerin kendiliğinden tekrar tekrar yaşanmasını mümkün kılar. Ruminasyonu sonlandırmanın en iyi yolu, ruminasyonu yönlendiren hedefe ulaşmaktır (Martin ve Tesser, 1996).

Bireyler hedeflerine doğru ilerlediklerine dair net ve tutarlı bir geri bildirim almadıklarında, geri bildirim almak amacıyla tasarlanmış zihinsel faaliyetlerde bulunurlar. Bu faaliyetler, hedefe alternatif yollar üretmeyi, hedefin arzulanabilirliğini tekrar değerlendirmeyi içerir (Örneğin sadece işe gitmek için yürümüyorum aynı zamanda egzersiz yapıyorum). Bu faaliyetler uzun süre tekrarlandığında ruminasyon olarak ifade edilmektedir. Ruminasyon her ne kadar bireyleri her zaman hedeflerin ilerlemesine götürmese de işlevi budur. Ayrıca ruminasyon, bireylerin üst düzey hedeflerine doğru ilerleme kaydetmediği durumlarda ortaya çıkmaktadır (Martin vd., 2004).

Model, insanların ulaşamayan her hedef için eşit derecede ruminasyon yapmadıklarını göstermektedir. Ruminasyon, daha yüksek dereceli hedeflere sahip olan problemlerle başlatılır. Bu, iki insanın aynı derecede nesnel hedef hayal kırıklığı ile karşı karşıya kalabileceği anlamına gelir ancak bunu daha yüksek dereceden yorumlayanların bu yorumu yapmayanlardan daha fazla ruminasyon yapma olasılığı olacaktır (Martin ve Tesser 1996).

2.3.3. Üzüntüye İlişkin Ruminasyon Kuramı

Bu kurama göre ruminasyon (Conway vd., 2000) kişinin şu andaki mevcut üzüntüsü ve üzüntüsünü çevreleyen şartlarla ilgili tekrarlayan düşüncelerden oluşmaktadır.

Bu düşünceler Conway vd. (2000):

- Kişinin geçmişi ya da olumsuz duygulanımının doğası ile ilgilidir.
- Ruminasyon gerçekleşirken sosyal olarak paylaşılmaz.

Bu kurama göre ruminasyon olumsuz olarak ele alınmakta, problem çözümünü kolaylaştırmayan yalnız bir faaliyet şeklinde ifade edilmektedir (Conway vd., 2000).

2.3.4. Öz-Düzenleyici Yürütücü İşlevler Kuramı

Matthews ve Wells (2004) ruminasyonu istenmeyerek ve kasıt olmaksızın yaşanabilecek kişisel problemlerle ilgili tekrarlayan düşünceler şeklinde açıklar. Bu model; üst bilişsel inançları, ruminasyonun kavramsallaştırılmasına entegre eder ve bu da ruminasyonun kararlı bir yanıt/tepki tarzı olarak gelişmesinde önemli bir rol oynayabilir (Smith ve Alloy, 2009).

Bu modelde iki tür öz inanç belirtilmiştir (Wells ve Matthews, 1996):

1. Bildirimsel inançlar (Örneğin başarısızım, çok hastayım gibi.),
2. Kontrollü işleme sisteminin faaliyetlerini yönlendiren usule ilişkin plan ya da inançlar. Bu planlar; uyaranlara bir yanıt/tepki olarak seçici dikkati, hafızayı geri almayı, değerlendirme ve üst-bilişsel işlemeyi yönlendirir.

Özetle,

- Nolen-Hoeksema (1991)'ya göre ruminasyon bireylerin depresif belirtileri, depresif belirtilerinin olası neden ve sonuçları üzerine tekrarlı biçimde düşünmesi olarak tanımlanmaktadır. Nolen-Hoeksema (1991)'ın ruminasyon tanımındaki depresif belirtilere yapılan vurgu, ruminasyonun olumsuz duygulanım üzerinde tekrar eden düşüncelere yönelik olduğu şeklinde yorumlanabilir.
- Conway vd. (2000) ruminasyonun kişinin şu andaki mevcut üzüntüsü ve üzüntüsünü çevreleyen koşullarla ilgili tekrarlayan düşüncelerden oluştuğunu ifade etmektedir. Üzüntüye ilişkin ruminasyon kuramından hareketle tekrar eden düşüncelerin olumsuz duygulanıma yönelik olduğu söylenebilir.
- Matthews ve Wells (2004) ruminasyonu istenmeyerek ve kasıt olmaksızın yaşanabilecek kişisel problemlerle ilgili tekrarlayan düşünceler şeklinde açıklayarak kişisel problemlere dikkati çekmektedir.
- Martin ve Tesser (1996) ise ruminasyonu başlı başına bir ruh hali durumuna tepki olarak değil de bireylerin hedefe doğru ilerlemesinde işlevi olduğunu içeren hedefe ilerleme teorisini geliştirmiştir. Kuramdan hareketle ruminasyonun olumlu ve faydalı olabileceği söylenebilir.
- Feldman vd. (2008) ruminasyonu; olumlu benlik nitelikleri, olumlu duygusal deneyim ve kişinin olumlu yaşam koşulları hakkında tekrarlayan düşüncelerle olumlu duygusal durumlara cevap verme eğilimi olarak tanımlamışlardır. Böylelikle Feldman vd. (2008) olumlu duygusal durumlar üzerine verilen tepkilere/yanıtlara dikkati çekmişlerdir.

2.3.5. Yang vd. (2018)'in 2x2 Teorik Ruminasyon Modeli

Yang vd. (2018) ruminasyon üzerine yapılan çalışmaların ya olumsuz duygulanım (Nolen-Hoeksema, 1991) ya da olumlu duygulanım (Feldman vd., 2008) üzerine olduğuna dikkati çekerek ruminasyonun olumlu ve olumsuz yönlerini hem olumlu hem de olumsuz duygulanımda birleştirmişlerdir. Ruminasyonu hem olumlu hem olumsuz duygulanımla ilgili tekrarlanan düşünceler olarak tanımlamışlar ve bu düşüncelerin psikolojik uyum sağlama konusunda olumlu ya da olumsuz olarak işlev gördüğünü ifade etmişlerdir. Buna göre ruminasyon için 2 (olumlu ve olumsuz duygular) $\times$ 2 (olumlu ve olumsuz ruminasyon) teorik modeli (Tablo 2.1.) oluşturmuşlar. Tablo 2.1.'de gösterildiği gibi dört ruminasyon kategorisi vardır: “olumlu duygulanım üzerinde olumlu ruminasyon”, “olumlu duygulanım üzerinde olumsuz ruminasyon”, “olumsuz duygulanım üzerinde olumlu ruminasyon”, “olumsuz duygulanım üzerinde olumsuz ruminasyon”.

Tablo 2.1. 2x2 Teorik Ruminasyon Modeli		
	Olumlu duygulanım	Olumsuz duygulanım
Olumlu Ruminasyon	Olumlu Duygulanım Üzerinde Olumlu Ruminasyon	Olumsuz Duygulanım Üzerinde Olumlu Ruminasyon
Olumsuz Ruminasyon	Olumlu Duygulanım Üzerinde Olumsuz Ruminasyon	Olumsuz Duygulanım Üzerinde Olumsuz Ruminasyon

Kaynak: Yang vd. (2018)

Ayrıca yazarlar (Yang vd., 2018) olumlu ve olumsuz ruminasyon alt ölçek puanlarını değişken şeklinde kullanarak yaptıkları küme analizi neticesinde uyarlanabilir ruminatör (yüksek olumlu ruminasyon ve düşük olumsuz ruminasyona sahip olan bireyler), uyumsuz ruminatör (düşük olumlu ruminasyon ve yüksek olumsuz ruminasyona sahip bireyler) ve ruminasyon yapmayan (düşük olumlu ruminasyon ve düşük olumsuz ruminasyona sahip bireyler) olmak üzere üç tür ruminatör belirlemişlerdir. Uyarlanabilir ruminatörlerin en iyi psikolojik uyuma sahip olduğu ve uyumsuz ruminatörlerin ise diğer iki gruba göre ruhsal rahatsızlıklara karşı daha açık olduklarını ayrıca önleyici müdahaleye ihtiyaç duyduklarını ifade etmektedirler.

Literatür incelendiğinde ruminasyonun endişe (Segerstrom vd., 2000), otomatik düşünceler (Yapan, 2018), sosyal problem çözme (Hasegawa vd, 2015; Hasegawa vd., 2016) ile ilişkili olduğu; ayrıca ruminatif düşünce biçimleriyle obsesif kompulsif semptomların ilişkili

olduğunu görülmektedir (Wahl vd., 2011). Belirtilen araştırmalardan hareketle ruminasyon ve ilişkili olduğu bazı kavramları açıklamanın faydalı olacağı düşünülmektedir.

2.3.6. Ruminasyon ve Endişe

Literatürde ruminasyon, depresif ruminasyon ve endişenin olumsuz duygulanımı arttırdığı ifade edilmekte olup bilişsel fonksiyon ve problem çözmeye müdahale eden fizyoloji ve sağlığı bozan tekrarlayan düşüncenin özelliği olduğu belirtilmektedir (Segerstrom vd., 2003).

Martin ve Tesser (1996) endişe ve ruminasyon arasındaki farkın düşüncelerin zamansal açıdan olduğuna vurgu yaparak endişenin geleceğe, ruminasyon ise geçmişe yönelik olduğunu ileri sürmüşlerdir. Yazarlar, bu yüzden hem depresif ruminasyon hem de endişenin müdahaleci, kontrol edilemeyen ve tekrarlayan düşünceler içerseler de depresif ruminasyonun geçmişle ilgili olumsuz düşünceleri kapsarken, kaygının gelecekteki potansiyel tehditler hakkındaki olumsuz düşüncelerle ilgili olduğunu ifade ederler (Akt. Brinker ve Dozois, 2009).

Ayrıca, ruminasyon ve endişe arasında önemli bir örtüşme olmasına rağmen ruminasyon, endişenin bir alt kümesidir. Endişe sadece ruminasyon değil, aynı zamanda rahatsız edici durumda acil harekete yönelik müdahaleci düşünceleri de içerir (Matthews ve Wells, 2004).

2.3.7. Ruminasyon ve Otomatik Düşünceler

Depresyona özgü olan olumsuz otomatik düşüncelerin, ruminasyon ile farkı ayırt edilebilir (Papageorgiou ve Wells, 2004). Papageorgiou ve Wells (2001) olumsuz otomatik düşüncelerin depresyondaki kayıp, başarısızlık veya tehdit/tehlikenin kısa bir değerlendirmesi olmasına rağmen, ruminasyonun ilk olumsuz düşüncelere bir yanıt olarak ortaya çıkabilen daha uzun süreli tekrarlayan negatif ve kendine odaklanmış düşünme zincirlerinden oluştuğunu ileri sürmektedirler. Smith ve Alloy (2009) ise ruminatif içeriğin mevcut ve hedef durum arasındaki farklara odaklandığı göz önünde bulundurulursa kayıp ve başarısızlığa odaklanan olumsuz atıfların ruminatif içerik olarak görülebileceğini ifade etmektedirler.

2.3.8. Ruminasyon ve Obsesyon

Smith ve Alloy (2009) obsesyon ve ruminasyon arasındaki farkları aşağıdaki şekilde açıklamıştır:

1. Ruminasyon tipik olarak olumsuz duygulanımlara bir tepki/yanıt olarak kavramsallaştırılırken obsesyonların sıkıntı oluşturduğuna inanılmaktadır.
2. Depresif ruminasyonların araçsal davranışların eksikliği ile ilişki olduğu oysa obsesyonların tipik olarak takıntıyı etkisiz hale getirmek için tasarlanmış bazı eylemleri takip ettiği ifade edilmektedir.

Obsesyonlar, obsesif kompulsif bozukluğun ve diğer bir tekrarlayan düşünce biçiminin tanımlayıcı bir bileşenidir. Obsesyonlar, “*müdahaleci ve uygunsuz olarak deneyimlenen ve belirgin endişe veya sıkıntıya neden olan kalıcı fikirler, düşünceler, dürtüler veya imgeler*” (Amerikan Psikiyatri Birliği, 2000; Akt. Smith ve Alloy: 2009, s.11)” olarak tanımlanır ve sıkıntıyı azaltmak için bazı dengeleyici stratejiler izler (Smith ve Alloy, 2009).

Klinik olmayan bir örnekleme yapılan çalışma neticesinde ruminatif düşünce biçimleriyle obsesif kompulsif semptomların ilişkili olduğu bulunmuştur (Wahl vd., 2011).

2.3.9. Ruminasyon ve Kişiler Arası Problem Çözme

Nolen-Hoeksema vd. (2008) ruminasyonu, bireylerin belirli bir düşünce içeriği yerine duygu ve problemleri üzerine ısrarla düşündükleri bir süreç olduğunu ifade ederek ruminasyonun kişilerin problemlerini de içeren yapısına dikkati çekmektedirler. Hasegawa vd. (2018) ruminasyonun sebep olduğu ön yargılı olumsuz düşünmenin bireylerin problem çözme süreçlerinde de meydana gelebileceğini, bunun da daha yüksek seviyede olumsuz problem yönelimine yol açabileceğini ifade etmişlerdir. Ayrıca bu olumsuz yorumların kişinin sorunlarını çözmesini engelleyen bir kaçınma tarzına yol açabileceğini belirtmişlerdir. Böyle bir problem çözme tarzının da büyük olasılıkla kişinin kendi veya problemleri hakkında sürekli ruminasyon oluşturmak için çalışacağını vurgulamışlardır. Depresif bir ruh hali içerisindeyken ruminasyon yapan bireyler, ruminasyon yapmayan bireylere göre karşılaştıkları problemleri gerçekte olduğundan daha tehdit edici, yoğun ve baskılı, daha az kontrol edilebilir olarak değerlendirme eğiliminde olabilirler. Ayrıca bu bireyler problem çözme yetenekleri konusunda kendilerinden şüphe duyabilir, çözümlerin çok az olduğuna inanabilir ya da problemlerinden tamamen ümidi kesebilirler (Lyubomirsky vd., 1999). Lyubomirsky ve Nolen-Hoeksema (1995) yaptıkları araştırmada ruminasyon yapan disforik bireylerin kişiler arası problemlerin çözümüne daha zayıf çözümler ürettikleri ve çözmeye çalıştıkları problemlerin nedenlerini daha karamsar şekilde nitelendirdikleri sonucuna ulaşmışlardır. Greenberg vd. (2009) depresyon tanısı alan ve klinik olmayan yani tanı almayan erkekler üzerinde yaptıkları

araştırmada, tanı alan grubun, almayan gruba göre ruminasyon düzeylerinin daha yüksek olduğunu ve bu bireylerin daha düşük düzeyde problem çözme davranışları olduğunu bildirmişlerdir. Ward vd. (2003) ruminasyon ile problemleri çözmeye yönelik eylem başlatma olasılığı arasındaki ilişkiyi inceledikleri araştırmalarında ruminasyon yapan bireylerin, ürettikleri problemlerin çözümüne daha az memnuniyet, daha az güven ve bu çözümlere daha az bağlı olduklarını bulmuşlardır. Ayrıca ruminasyonun, problemlerin çözümlerinin uygulanması gibi araçsal davranışların başlatılmasında yıkıcı olduğunu öne sürmektedirler. Yazarlar, ruminasyonun düşünme ve problem çözme üzerindeki zararlarının yanında kendine odaklı ruminasyonun belirsizliği artırdığı ve böylelikle araçsal davranışı engelleyerek daha fazla ruminasyon ve davranışsal eylemsizliğe yol açabileceğinden bahsetmektedirler (Ward vd., 2003).

Etkili bir problem çözme tarzı olan rasyonel problem çözme, problemi tanımlama ve formüle etme, alternatif çözüm seçeneklerini üretme, en iyi çözümün belirlenmesi, uygulama ve değerlendirme olmak üzere dört aşamadan oluşmaktadır (D’Zurilla vd., 2004). Yapılan araştırmalar incelendiğinde ruminasyonun problem çözme konusunda davranışsal eylemsizliğe yol açması (Ward vd., 2003), ruminasyon yapan disforik bireylerin kişiler arası problemlerin çözümüne daha zayıf çözümler üretmeleri (Lyubomirsky ve Nolen-Hoeksema, 1995) gibi etkili problem çözmenin farklı aşamalarında etkili olabileceğine işaret etmektedir.

Yurt dışı literatür incelendiğinde ruminasyon ve sosyal problem çözme boyutları arasındaki ilişkiyi inceleyen korelasyonel araştırmalar da bulunmaktadır (Hasegawa vd., 2015; Hasegawa vd., 2016).

Hasegawa vd. (2015) Japon üniversite öğrencileri üzerinde depresif ruminasyon ile sosyal problem çözmenin boyutları arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Katılımcıların ruminasyon ölçeği toplam puanları ile olumsuz problem yönelimi ($r = .55$), akılcı problem çözme ($r = .34$), dürtüsel/dikkatsiz stil ($r = .14$) ve kaçınan stil ($r = .28$) arasında anlamlı pozitif ilişki bulunmuştur. Ruminasyon ölçeği toplam puanları ile sosyal problem çözme envanteri toplam puanı ($r = -.27$) arasında anlamlı negatif korelasyon bulunmuştur.

Ruminasyon ölçeği alt boyutu olan geniş getirir gibi düşünme (brooding) ile olumsuz problem yönelimi ($r = .58$), akılcı problem çözme ($r = .23$) ve kaçınan stil ($r = .25$) arasında anlamlı pozitif ilişki bulunmuştur. Ruminasyon ölçeği alt boyutu olan geniş getirir gibi düşünme ile probleme olumlu yönelim ($r = -.19$), sosyal problem çözme envanteri toplam puanı

($r = -.33$) arasında anlamlı negatif korelasyon bulunmuştur. Ayrıca geviş getirir gibi düşünme ile dürtüsel/dikkatsiz stil arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.

Ruminasyon ölçeği alt boyutu olan derinlemesine düşünme (reflection) ile probleme olumlu yönelim ($r = .14$), probleme olumsuz yönelim ($r = .15$), akılcı problem çözme ($r = .45$) arasında anlamlı pozitif korelasyon bulunmuştur. Ayrıca derinlemesine düşünme alt ölçeği ile kaçınan stil ve dürtüsel/dikkatsiz stil arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.

Ruminasyon ve Sosyal Problem Çözme arasındaki ilişkiyi inceleyen bir başka çalışmada Hasegawa vd. (2016) tarafından yapılmıştır. Ruminasyon ölçeği toplam puanı ile probleme olumsuz yönelim ($r = .56$), akılcı problem çözme ($r = .34$), kaçınan stil ($r = .33$) arasında anlamlı pozitif korelasyon olduğu görülmektedir. Ruminasyon ölçeği toplam puanı ile probleme olumlu yönelim ve dürtüsel/dikkatsiz stil ile anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Ayrıca ruminasyon ölçeği alt boyutu olan geviş getirir gibi düşünme (brooding) ile probleme olumsuz yönelim ($r = .57$), akılcı problem çözme ($r = .20$), kaçınan stil ($r = .28$) arasında anlamlı pozitif korelasyon olduğu görülmektedir. Geviş getirir gibi düşünme (brooding) ile probleme olumlu yönelim ve dürtüsel/dikkatsiz stil ile anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Ruminasyon ölçeği alt boyutu olan derinlemesine düşünme (reflection) ile probleme olumlu yönelim ($r = .32$) ve akılcı problem çözme ($r = .43$) arasında anlamlı pozitif korelasyon bulunmuştur. Derinlemesine düşünme (reflection) ile probleme olumsuz yönelim, dürtüsel dikkatsiz stil ve kaçınan yaklaşım arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Bu bulgulardan hareketle yazarlar geviş getirir gibi düşünme (brooding) ve ruminasyon ölçeği toplam puanının probleme olumsuz yönelim ve kaçınan yaklaşım ile pozitif ilişkisini ruminasyonun olumsuz özel olay ve çevrelerden kaçınmaya yönelik çalışan bilişsel davranışçı bir set olduğu şeklinde açıklamışlardır. Aynı zamanda derinlemesine düşünme (reflection) ile probleme olumlu yönelim ve akılcı problem çözmenin pozitif ilişkisini, derinlemesine düşünmenin aktif problem çözmenin önemli parçası olduğu şeklinde açıklamışlardır.

Literatürde problem çözme ve ruminasyon üzerine yapılan çalışmalar incelendiğinde disforik olan bireyler üzerinde yapılan çalışmalara rastlanmaktadır (Lyubomirsky vd., 1999; Lyubomirsky ve Nolen-Hoeksema, 1995). Ayrıca literatürde bireylerin disforik bir ruh hali içerisinde ruminasyon yapmalarının net düşüncelerini ve problemlerini çözmelerini engelleyebileceği, depresif bir ruh hali içerisinde değilken bireylerin kendilerine odaklanmalarının depresif bir ruh hali olmadığı için olumsuz düşünceleri harekete geçirmeyeceği yer almaktadır (Lyubomirsky ve Nolen-Hoeksema, 1995).

3. YÖNTEM

Bu bölümde, araştırmanın modeli, araştırmanın çalışma grubu, veri toplama araçları, verilerin toplanması ve verilerin analizine ilişkin bilgilere yer verilmiştir.

3.1. Araştırmanın Modeli

Üniversite öğrencilerinin belirsizliğe tahammülsüzlükleri ile kişiler arası problem çözmeleri arasındaki ilişkide olumlu ve olumsuz ruminasyonun aracı etkisi olup olmadığını test eden bu araştırma ilişkisel tarama modelinde gerçekleştirilmiştir. İlişkisel tarama modellerinin amacı iki veya daha fazla değişken arasındaki birlikte değişimin varlığını ve değişimin düzeyini tespit etmektir (Karasar, 2014).

3.2. Araştırmanın Çalışma Grubu

Araştırma grubunu Türkiye'nin çeşitli üniversitelerinde 2021-2022 eğitim-öğretim döneminde öğrenim gören 708'i (%72) kadın ve 275'i (%28) erkek olmak üzere toplam 983 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Katılımcıların yaşları 17 ile 33 arasında değişmekte olup yaş ortalamaları 20.40 ve yaşlarının standart sapması 1.91 olarak hesaplanmıştır. Araştırma grubunun sınıf düzeylerine göre dağılımları ise 255'inin (% 25.9) hazırlık sınıfında, 214'ünün (%21.8) birinci sınıfta, 198'inin (%20.1) ikinci sınıfta, 227'sinin (%23.1) üçüncü sınıfta, 88'inin (%9) dördüncü sınıfta ve 1 öğrencinin (%0.1) beşinci sınıfta öğrenim gördükleri görülmektedir.

Tablo 4.1. Araştırma grubunun demografik değişkenlerine ait frekans ve yüzde dağılımı

	F	%
Cinsiyet	708	72
Kadın	275	28
Erkek		
Sınıf		
Hazırlık	255	25.9
1.Sınıf	214	21.8
2.Sınıf	198	20.1
3.Sınıf	227	23.1
4.Sınıf	88	9.0
5.Sınıf	1	0.1

3.3. Veri Toplama Araçları

Bu araştırmada veri toplama aracı olarak Çam ve Tümkaya (2007) tarafından geliştirilen ‘‘Kişiler Arası Problem Çözme Envanteri’’, Carleton vd. (2007) tarafından geliştirilen ve Sarıçam vd. (2014) tarafından Türk kültürüne uyarlaması yapılan ‘‘Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği’’, Yang vd. (2018) tarafından geliştirilen Türk kültürü için güvenilirlik-geçerlik çalışması Demirci ve Arslan (2022) tarafından yapılan ‘‘Olumlu ve Olumsuz Ruminasyon Ölçeği’’ ve ‘‘Kişisel Bilgi Formu’’ kullanılmıştır.

3.3.1. Kişiler Arası Problem Çözme Envanteri

Çam ve Tümkaya (2007) tarafından geliştirilen Kişiler Arası Problem Çözme Envanteri, üniversite öğrencilerinde problem çözme yaklaşım ve becerilerini ölçmek için geliştirilmiştir. 50 maddeden oluşan Kişiler Arası Problem Çözme Envanteri beş alt ölçekten oluşmaktadır. Envanter maddeleri beşli likert (1-hiç uygun değil ile 5-tamamıyla uygun) tipine sahiptir. Envanterin alt ölçekleri için alınan yüksek puan kişiler arası problem çözme konusundaki özelliğin yüksek olduğu anlamına gelmektedir. Envantere yapılan faktör analizi neticesinde kişiler arası problem çözmeye ilişkin varyansın toplam %38,38’ini açıklayan beş faktör (Probleme Olumsuz Yaklaşma (POY), Yapıcı Problem Çözme (YPC), Kendine Güvensizlik (KG), Sorumluluk Almama (SA) ve Israrcı-Sebatkâr Yaklaşım (I-SY)) elde edilmiştir. Envanter maddelerinin yer aldıkları alt boyutların toplam puanları ile hesaplanmış olan korelasyon değerleri de .22 ile .74 arasında değişmektedir. Envanterin alt boyutlarına ilişkin Cronbach alfa kat sayılarının POY=.91, YPC=.88, KG=.67, SA=.74 ve I-SY=.70 olduğu görülmektedir. Kişiler Arası Problem Çözme Envanteri’nin test tekrar test korelasyon değerlerinin hesaplanması için dört hafta ara ile 60 öğrenciye iki defa uygulama yapılmış ve test tekrar test korelasyon değerlerinin ise envanterin alt boyutları için sırasıyla .89, .82, .69, .76 ve .70 olduğu saptanmıştır (Çam ve Tümkaya, 2007).

Bu çalışma için cronbach alfa iç tutarlık katsayısı; probleme olumsuz yaklaşma için .91, yapıcı problem çözme için .89, kendine güvensizlik için .77, sorumluluk almama için .74, ısrarcı-sebatkâr yaklaşım için .73 olarak hesaplanmıştır.

3.3.2. Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği

Carleton vd. (2007) tarafından geliştirilmiş olan Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği’nin Türk kültürüne uyarlama çalışması Sarıçam vd. (2014) tarafından yapılmıştır. Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği, 12 madde ve 2 alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçeğin uyum indeksi değerleri ($X^2= 147.20$, $sd= 48$, $RMSEA=.073$, $CFI=.95$, $IFI=.95$, $GFI=.94$, ve $SRMR=.046$) olarak hesaplanmıştır. Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeğinin faktör yükleri .55 ile .87 arasında sıralanmakta olup Cronbach alfa iç tutarlık katsayı ölçeğin tamamı için .88;

ileriye yönelik kaygı alt boyutu için .84, engelleyici kaygı alt boyutu için .77 olarak saptanmıştır. Ayrıca ölçeğin test-tekrar test korelasyon katsayısı .74 olarak hesaplanmış ve ölçeğin düzeltilmiş madde-toplam korelasyonlarının .42 ve .68 arasında sıralandığı görülmüştür.

Bu çalışmada ölçeğin cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı, ileriye yönelik kaygı alt boyutu için .76, engelleyici kaygı alt boyutu için .87 iç tutarlık katsayı ölçeğin bütünü için .87; olarak hesaplanmıştır.

3.3.3. Olumlu ve Olumsuz Ruminasyon Ölçeği

Yang vd. (2018) tarafından geliştirilen Olumlu ve Olumsuz Ruminasyon Ölçeği'nin Türkçeye uyarlama çalışması Demirci ve Arslan (2022) tarafından yapılmıştır. 23 maddeden oluşan ölçeğe uygulanan birinci düzey doğrulayıcı faktör analizi neticesinde, mutluluğun tadını çıkarma, mutluluğu bastırma, olumsuz yükleme, olumlu başa çıkma, kendini reddetme olmak üzere beş faktörlü yapının yeterli uyumu ($\chi^2/df=2.313$, NFI=.92, NNFI=.95, IFI=.95, RFI=.91, CFI=.95, GFI=.87, RMR=.054, RMSEA=.065, SRMR=.067) gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca Olumlu ve Olumsuz Ruminasyon Ölçeği'nin faktör yapısını incelemek amacıyla mutluluğun tadını çıkarma ve olumlu başa çıkmanın olumlu ruminasyona; mutluluğu bastırma, olumsuz yükleme ve kendini reddetmenin olumsuz ruminasyona yüklenecek şekilde belirtildiği 2 faktörlü ikinci düzey model için uygulanan ikinci düzey doğrulayıcı faktör analizi uygulanmıştır. Analiz sonucunda 2 faktörlü ikinci düzey yapının yeterli uyumu ($\chi^2/df=2,375$, NFI=.92, NNFI=.94, IFI=.95, RFI=.91, CFI=.95, GFI=.87, AGFI=.84, RMR=.058, RMSEA=.067, SRMR=.072) verdiği ve ölçeğin orijinal faktör yapısının Türkçe formun faktör yapısıyla uyduğu gözlenmiştir. Ölçeğin alt boyutlarında, Cronbach alfa iç tutarlılık güvenirlik katsayısının .65 ile .88 arasında ve test tekrar test korelasyonunun ise .61 ile .74 arasında değiştiği görülmektedir. Olumlu ve Olumsuz Ruminasyon Ölçeği'nin ölçüt bağıntılı geçerliği için yapılan hesaplamalara göre depresyonun, olumlu ruminasyon ile negatif, olumsuz ruminasyon ile pozitif korelasyon gösterdiği; iyimserliğin, olumlu ruminasyon ile pozitif; olumsuz ruminasyon ile ise negatif korelasyon gösterdiği bulunmuştur. Ölçek için yapılan geçerlik güvenirlik analiz sonuçları, ölçeğin geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olarak kullanılabileceğini göstermektedir (Demirci ve Arslan, 2022).

Bu çalışmada ölçeğin cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı; mutluluğun tadını çıkarma boyutu için .83, mutluluğu bastırma boyutu için .74, olumsuz yükleme için .83, olumlu başa çıkma için .67, kendini reddetme için .75, olumlu ruminasyon boyutu için .81, olumsuz ruminasyon boyutu için .87 olarak hesaplanmıştır.

3.4. Verilerin Toplanması

Veri toplama sürecinin bir bölümünün salgın dönemine denk gelmesi nedeni ile araştırmada kullanılan verilerin bir kısmı Google formlar aracılığıyla bir kısmı ise yüz yüze toplanmıştır. Google formlar aracılığı ile toplanan veriler katılımcılara iletilmeden önce araştırma katılımcılarına, araştırmanın içeriği ile ilgili gerekli bilgilendirmeler yapılmıştır. Benzer şekilde yüz yüze toplanan veriler için de ölçekler uygulanmadan önce katılımcılara araştırmanın içeriği hakkında bilgilendirme yapılarak ölçekler uygulanmıştır.

Araştırma katılımcılarına araştırmanın içeriği ile ilgili gerekli bilgilendirmeler yapıldıktan sonra araştırmaya katılmak için gönüllü olan üniversite öğrencilerine “Kişisel Bilgi Formu”, “Kişilerarası Problem Çözme Envanteri”, “Olumlu ve Olumsuz Ruminasyon Ölçeği” ve “Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği” uygulanmıştır. Araştırmaya katılan 340 üniversite öğrencisi ölçekleri Google Formlar aracılığı ile online ortamda, 673’ü ise veri toplama araçlarının araştırmacı tarafından sınıfa dağıtılması ile doldurmuşlardır. Eksik doldurulan ölçekler ve uç değer olan toplam 30 veri araştırmaya dahil edilmemiştir. Böylelikle çalışma kapsamında toplam 983 öğrenciden elde edilen veriler ile analizler gerçekleştirilmiştir.

3.5. Verilerin Analizi

Araştırmada frekanslardan bakılarak boş verili maddeler tespit edilmiş ve missing value analizi yapılmıştır. Ön analizlerde uç değerlerin tespiti için Mahalanobis uzaklıkları hesaplanmıştır. Ardından verilerin normal dağılıma sahip olup olmadığı incelenmiştir. Normallik dağılımının incelenmesi için çarpıklık ve basıklık katsayıları hesaplanmıştır. Ardından araştırmanın değişkenleri arasındaki ilişki için Pearson Korelasyon Katsayısı hesaplanmıştır. Tüm bu analizler IBM SPSS Statistics 26.0 programı kullanılarak gerçekleştirilmiştir.

Daha sonra araştırmada öne sürülen aracılık modeli incelenmiştir. Nedensel etkileri inceleyen hipotezleri test etmek için sıklıkla başvuru alan aracılık analizinde; aracı değişken, bağımsız ve bağımlı değişken arasındaki ilişkiyi anlamada önemli bilgiler verir (Sürücü vd., 2021). Aracılık rolü olup olmadığını test etmek amacıyla bootstrap yöntemini esas alan regresyon analizi yapılmıştır. Belirsizliğe tahammülsüzlük ve kişiler arası problem çözme ilişkisinde olumlu ve olumsuz ruminasyonun aracılık etkilerinin incelenmesi amacıyla oluşturulmuş modellerin analizi için SPSS Process makrosu 4.1. (Hayes, 2022a) kullanılmıştır. Analizlerde bootstrap tekniği ile 5000 yeniden örneklem seçeneği tercih edilmiştir. Bootstrap analizi sonucunda aracılık etkisinin var olup olmadığına %95 güven aralığındaki değerler

incelenerek karar verilmektedir. Buna göre dolaylı etki (a.b) değerine denk gelen alt ve üst güven aralığı değerleri sıfır değerini kapsamıyorsa dolaylı etki anlamlı kabul edilmekte ve aracılık etkisinin olduğu anlaşılmaktadır. Eğer güven aralığı 0 (sıfır)'ı içeriyorsa a.b anlamlı olmadığı ve aracılık etkisinin olmadığı anlaşılr (Gürbüz, 2018; Gürbüz, 2021; Zhao vd., 2010). Modern yaklaşıma göre, bootstrap testi neticesinde a.b'nin anlamlı olması durumunda aracılık modeli doğrulanmış kabul edilmekte ve başka bir teste ihtiyaç duyulmamaktadır (Gürbüz ve Bayık, 2018). Aracı modellerin analizi SPSS PROCESS makrosunda yer alan Model 4 kullanılarak probleme olumsuz yaklaşma, yapıcı problem çözme, kendine güvensizlik, sorumluluk almama ve ısrarcı-sebatkâr yaklaşım boyutları için ayrı ayrı yürütülmüştür.



BÖLÜM 4

4. BULGULAR

Bu bölümde araştırma bulguları yer almaktadır. İlk olarak ön analizlere ve ardından öne sürülen aracılık modeline ilişkin bulgulara yer verilmiştir.

4.1. Ön Analizler

Uç değerlerin tespiti için Mahalanobis uzaklıkları hesaplanmış $p < .001$ 'in altında olan, 8 uç değer veri setinden çıkarılmıştır. Ardından araştırma analizlerine geçmeden önce çalışmada kullanılan değişkenlerin normallik dağılımları ele alınmıştır. Normallikler çarpıklık ve basıklık katsayıları ile değerlendirilmiştir (Tablo 4.1.).

Tablo 4.1. Değişkenlerin Çarpıklık ve Basıklık Değerleri		
Değişkenler	Çarpıklık	Basıklık
POY	.315	-.591
YPC	-.208	-.296
KG	.877	.628
SA	.442	-.371
ISY	-.304	-.287
Olumlu R	-.261	-.304
Olumsuz R	.190	-.546
BT	-.180	-.623

Not. POY probleme olumsuz yaklaşma; YPC yapıcı problem çözme; KG kendine güvensizlik; SA sorumluluk almama; ISY ısrarcı-sebatkâr yaklaşım; Olumlu R olumlu ruminasyon; Olumsuz R olumsuz ruminasyon; BT belirsizliğe tahammülsüzlük

George ve Mallery (2016), skewness ve kurtosis değerleri için ± 1 değerinin mükemmel olduğunu belirtirken, uygulamaya bağlı olarak, ± 2 arasındaki değerlerin de çoğu durumda kabul edilebilir değerler olduğunu belirtmektedir. Dolayısıyla, veri setinin çarpık ve basık dağılıma sahip olmadığı ve normal dağılım gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır.

Aracılık modelinde yer alan değişkenler arasındaki ilişkiler Pearson Korelasyon Katsayısı ile hesaplanmıştır (Tablo 4.2.).

4.2. Hipotetik Modele İlişkin Bulgular

4.2.1. Betimsel İstatistikler ve Değişkenler Arası İlişkiler

Araştırmada kullanılan Kişiler Arası Problem Çözme Envanteri'nin alt boyutları; Olumlu ve Olumsuz Ruminasyon Ölçeği'nin olumlu ruminasyon ve olumsuz ruminasyon boyutları, Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği toplam puanları arasındaki ilişkileri belirlemek amacıyla Pearson Korelasyon Analizinden yararlanılmıştır.

Tablo 4.2. Betimsel istatistikler ve değişkenler arası ilişkiler

	POY	YPC	KG	SA	ISY	Olumlu R	Olumsuz R	BT
POY	1							
YPC	-.01	1						
KG	.56**	-.03	1					
SA	.42**	-.13**	.54**	1				
ISY	.13**	.61**	.03	-.06*	1			
Olumlu R	-.22**	.43**	-.17**	-.12**	.33**	1		
Olumsuz R	.61**	-.10**	.44**	.35**	-.02	-.30**	1	
BT	.54**	.07*	.28**	.34**	.14**	-.11**	.51**	1
Ortalama	44.46	57.38	14.51	12.80	21.40	29.74	33.43	40.78
Ss	13.71	10.29	5.05	4.41	4.36	5.32	8.18	9.59

Not. **p<.01, *p<.05; POY probleme olumsuz yaklaşma; YPC yapıcı problem çözme; KG kendine güvensizlik; SA sorumluluk almama; ISY ısrarcı-sebatkâr yaklaşım; Olumlu R olumlu ruminasyon; Olumsuz R olumsuz ruminasyon; BT belirsizliğe tahammülsüzlük

Katılımcıların probleme olumsuz yaklaşma alt ölçeğinden aldıkları puanlar ile olumlu ruminasyon alt ölçeğinden ($r=-.22$, $p<.01$) aldıkları puanlar arasında anlamlı negatif ilişki bulunmuştur. Ayrıca probleme olumsuz yaklaşma alt ölçeğinden aldıkları puanlar ile olumsuz ruminasyon alt ölçeği ($r=.61$, $p<.01$) ve belirsizliğe tahammülsüzlük ($r=.54$, $p<.01$) ölçeğinden aldıkları puanlar arasında pozitif yönde anlamlı ilişki gözlenmiştir.

Katılımcıların yapıcı problem çözme alt ölçeğinden aldıkları puanlar ile olumlu ruminasyon alt ölçeği ($r=.43$, $p<.01$) ve belirsizliğe tahammülsüzlük ($r=.07$, $p<.05$) ölçeğinden

aldıkları puanlar arasında anlamlı pozitif ilişki bulunmuştur. Ayrıca yapıcı problem çözme alt ölçeğinden aldıkları puanlar ile olumsuz ruminasyon alt ölçeğinden ($r=-.10$, $p<.01$) aldıkları puanlar arasında negatif yönde anlamlı ilişki gözlenmiştir.

Katılımcıların kendine güvensizlik alt ölçeğinden aldıkları puanlar ile olumlu ruminasyon alt ölçeğinden ($r=-.17$, $p<.01$) aldıkları puanlar arasında anlamlı negatif ilişki bulunmuştur. Ayrıca kendine güvensizlik alt ölçeğinden aldıkları puanlar ile olumsuz ruminasyon alt ölçeği ($r=.44$, $p<.01$) ve belirsizliğe tahammülsüzlük ($r=.28$, $p<.01$) ölçeğinden aldıkları puanlar arasında pozitif yönde anlamlı ilişki gözlenmiştir.

Katılımcıların sorumluluk almama alt ölçeğinden aldıkları puanlar ile olumlu ruminasyon alt ölçeğinden ($r=-.12$, $p<.01$) aldıkları puanlar arasında anlamlı negatif ilişki bulunmuştur. Ayrıca sorumluluk almama alt ölçeğinden aldıkları puanlar ile olumsuz ruminasyon alt ölçeği ($r=.35$, $p<.01$) ve belirsizliğe tahammülsüzlük ($r=.34$, $p<.01$) ölçeğinden aldıkları puanlar arasında pozitif yönde anlamlı ilişki gözlenmiştir.

Katılımcıların ısrarcı-sebatkâr yaklaşım alt ölçeğinden aldıkları puanlar ile olumlu ruminasyon alt ölçeği ($r=.33$, $p<.01$) ve belirsizliğe tahammülsüzlük ($r=.14$, $p<.01$) ölçeğinden aldıkları puanlar arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Ayrıca ısrarcı-sebatkâr yaklaşım ile olumsuz ruminasyon alt ölçeği arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.

Ardından üniversite öğrencilerinde belirsizliğe tahammülsüzlük ve kişiler arası problem çözme arasındaki ilişkide olumlu ve olumsuz ruminasyonun aracılık rolünün incelenmesi için araştırmada öne sürülen aracılık modelleri incelenmiştir. Aracı modellerin analizi SPSS PROCESS makrosunda yer alan Model 4 kullanılarak kişiler arası problem çözme envanteri alt boyutları olan probleme olumsuz yaklaşma, yapıcı problem çözme, kendine güvensizlik, sorumluluk almama ve ısrarcı-sebatkâr yaklaşım boyutları için ayrı ayrı yürütülmüştür. Aracılık modellerinde (Şekil 4.1., Şekil 4.2., Şekil 4.3., Şekil 4.4., Şekil 4.5.) standardize edilmemiş beta katsayıları raporlanmıştır.

4.2.2. Belirsizliğe Tahammülsüzlük ile Probleme Olumsuz Yaklaşma Arasındaki İlişkide Olumlu Ruminasyon ve Olumsuz Ruminasyonun Aracılık Rolü

Belirsizliğe tahammülsüzlük ile probleme olumsuz yaklaşma arasındaki ilişkide olumlu ruminasyon ve olumsuz ruminasyonun aracı rolünü test etmek amacıyla SPSS PROCESS makrosunda Model 4 kullanılmıştır.

Yapılan analiz neticesinde belirsizliğe tahammülsüzlüğün olumlu ruminasyonu anlamlı düzeyde ve negatif yönde (a_1) etkilediği görülmektedir ($b=-.060$, %95 GA $[-.0948, -.0257]$, $t=-3.418$, $p<.01$). Belirsizliğe tahammülsüzlüğün olumsuz ruminasyonu anlamlı düzeyde ve pozitif yönde (a_2) etkilediği görülmektedir ($b=.434$, %95 GA $[.3879, .4800]$, $t=18.497$, $p<.001$).

Ayrıca olumlu ruminasyonun, probleme olumsuz yaklaşmayı anlamlı düzeyde ve negatif yönde (b_1) etkilediği görülmektedir ($b=-.148$, %95 GA $[-.2750, -.0217]$, $t=-2.299$, $p<.05$). Olumsuz ruminasyonun ise probleme olumsuz yaklaşmayı anlamlı düzeyde ve pozitif yönde (b_2) etkilediği görülmektedir ($b=.725$, %95 GA $[.6297, .8199]$, $t=14.952$, $p<.001$).

Olumlu ruminasyon ve olumsuz ruminasyonun olmadığı durumlarda belirsizliğe tahammülsüzlüğün, probleme olumsuz yaklaşma üzerinde pozitif yönde ve anlamlı (c yolu) bir etkisinin olduğu görülmektedir ($b=.768$ %95 GA $[.6923, .8435]$, $t=19.945$, $p<.001$).

Belirsizliğe tahammülsüzlüğün probleme olumsuz yaklaşma üzerinde dolaylı etkisi olup olmadığı bootstrap tekniği ile elde edilen güven aralıklarına göre tespit edilmiştir. Buna göre belirsizliğe tahammülsüzlüğün olumlu ruminasyon aracılığıyla probleme olumsuz yaklaşma üzerindeki dolaylı etkisinin anlamlı olduğu görülmektedir ($b=.009$ %95 GA $[.0009, .0200]$). Belirsizliğe tahammülsüzlüğün olumsuz ruminasyon aracılığıyla probleme olumsuz yaklaşma üzerindeki dolaylı etkisinin anlamlı olduğu görülmektedir ($b=.315$ %95 GA $[.2637, .3709]$). Zira yüzdelik yöntem ile elde edilmiş bootstrap alt ve üst güven aralığı değerleri 0 (sıfır) değerini içermemektedir (Tablo 4.3.).

Etki büyüklükleri yorumlanırken genelde etki büyüklüğü .01'e yakın ise düşük etki, .09'a yakın ise orta etki, .25'e yakın ise yüksek etki olarak yorumlanır (Preacher ve Kelly, 2011).

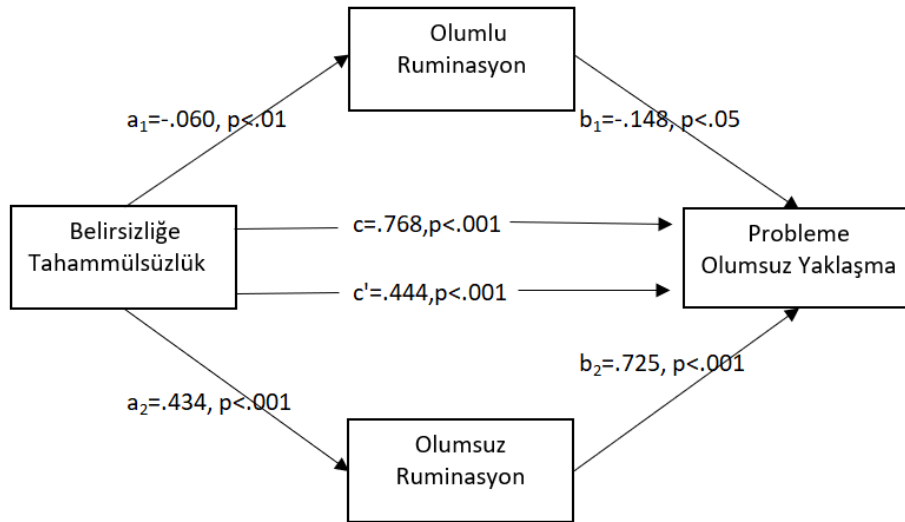
Özetle, hem olumlu ruminasyonun ($b=.009$ %95 GA $[.0009, .0200]$) hem de olumsuz ruminasyonun ($b=.315$ %95 GA $[.2637, .3709]$) belirsizliğe tahammülsüzlük ile probleme olumsuz yaklaşma ilişkisinde aracı etkiye sahip olduğu görülmektedir. Aracılık etkisinin tam

standardize etki büyüklükleri sırasıyla .006 (düşük değere yakın bir etki büyüklüğü) ve .220 (yüksek değere yakın bir etki büyüklüğü) düzeyindedir.

Tablo 4.3. Belirsizliğe tahammülsüzlük ile probleme olumsuz yaklaşma arasındaki ilişkide olumlu ruminasyon ve olumsuz ruminasyonun aracı rolü: Toplam ve dolaylı etkiler.

Model	β	SE	CI (l)	CI (u)
Toplam	.324	.027	.2717	.3788
Olumlu Ruminasyon	.009	.005	.0009	.0200
Olumsuz Ruminasyon	.315	.027	.2637	.3709

Not. CI (l) = %95 güven aralığının alt sınırı, CI(u) %95 güven aralığının üst sınırı.



Şekil 4.1. Belirsizliğe Tahammülsüzlük ile Probleme Olumsuz Yaklaşma Arasında Olumlu-Olumsuz Ruminasyonun Aracılığı

4.2.3. Belirsizliğe Tahammülsüzlük ile Yapıcı Problem Çözme Arasındaki İlişkide Olumlu Ruminasyon ve Olumsuz Ruminasyonun Aracılık Rolü

Belirsizliğe tahammülsüzlüğün, olumlu ruminasyonu anlamlı düzeyde ve negatif yönde (a_1) etkilediği görülmektedir ($b = -.060$, %95 GA $[-.0948, -.0257]$, $t = -3.418$, $p < .01$). Belirsizliğe tahammülsüzlüğün, olumsuz ruminasyonu anlamlı düzeyde ve pozitif yönde (a_2) etkilediği görülmektedir ($b = .434$, %95 GA $[.3879, .4800]$, $t = 18.497$, $p < .001$).

Ayrıca olumlu ruminasyonun yapıcı problem çözme anlamlı düzeyde ve pozitif yönde (b_1) etkilediği görülmektedir ($b = .834$, %95 GA $[.7201, .9482]$, $t = 14.354$, $p < .001$). Olumsuz

ruminasyonun ise yapıcı problem çözme üzerinde anlamlı bir etkisinin olmadığı (b_2) görülmektedir ($b=-.047$, %95 GA $[-.1331,.0383]$, $t=-1.0861$, $p=.2777$).

Olumlu ruminasyon ve olumsuz ruminasyonun olmadığı durumlarda belirsizliğe tahammülsüzlüğün, yapıcı problem çözme üzerinde pozitif yönde ve anlamlı (c yolu) bir etkisinin olduğu görülmektedir ($b=.078$ %95 GA $[.0105,.1446]$, $t=2,270$, $p<.05$).

Belirsizliğe tahammülsüzlüğün yapıcı problem çözme üzerinde dolaylı etkisi olup olmadığı bootstrap tekniği ile elde edilen güven aralıklarına göre tespit edilmiştir. Belirsizliğe tahammülsüzlüğün olumlu ruminasyon aracılığıyla yapıcı problem çözme üzerindeki dolaylı etkisinin anlamlı olduğu görülmektedir ($b=-.050$ %95 GA $[-.0814,-.0200]$). Zira yüzdelik yöntem ile elde edilmiş bootstrap alt ve üst güven aralığı değerleri 0 (sıfır) değerini içermemektedir (Tablo 4.4.). Belirsizliğe tahammülsüzlüğün olumsuz ruminasyon aracılığıyla yapıcı problem çözme üzerindeki dolaylı etkisinin anlamlı olmadığı görülmektedir ($b=-.0206$ %95 GA $[-.0587,.0178]$). Zira yüzdelik yöntem ile elde edilmiş bootstrap alt ve üst güven aralığı değerleri 0 (sıfır) değerini içermektedir (Tablo 4.4.).

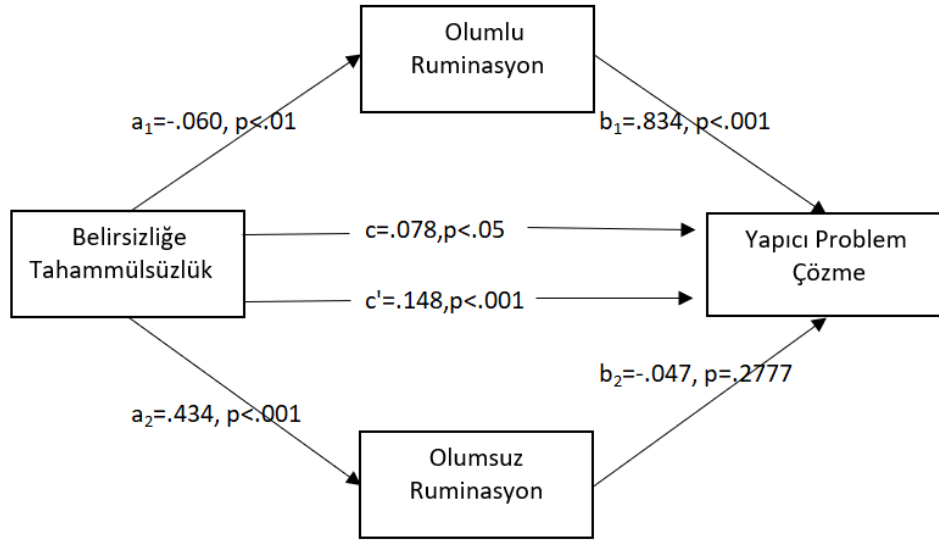
Etki büyüklükleri yorumlanırken genelde etki büyüklüğü .01'e yakın ise düşük etki, .09'a yakın ise orta etki, .25'e yakın ise yüksek etki olarak yorumlanır (Preacher ve Kelly, 2011).

Özetle, olumlu ruminasyonun ($b=-.050$ %95 GA $[-.0814,-.0200]$), belirsizliğe tahammülsüzlük ile yapıcı problem çözme ilişkisinde aracı etkiye sahip olduğu görülmektedir. Aracılık etkisinin tam standardize etki büyüklüğü $-.047$ (orta değere yakın bir etki büyüklüğü) düzeyindedir. Olumsuz ruminasyonun aracılık etki sonucu anlamsız olduğu için tam standardize etki büyüklüğü değeri verilmemiştir.

Tablo 4.4. Belirsizliğe tahammülsüzlük ile yapıcı problem çözme arasındaki ilişkide olumlu ruminasyon ve olumsuz ruminasyonun aracı rolü:Toplam ve dolaylı etkiler.

Model	β	SE	CI (l)	CI (u)
Toplam	-.071	.025	-.1199	-.0210
Olumlu Ruminasyon	-.050	.016	-.0814	-.0200
Olumsuz Ruminasyon	-.021	.019	-.0587	.0178

Not. CI (l) = %95 güven aralığının alt sınırı, CI(u) %95 güven aralığının üst sınırı



Şekil 4.2. Belirsizliğe Tahammülsüzlük ile Yapıcı Problem Çözme Arasında Olumlu-Olumsuz Ruminasyonun Aracılığı

4.2.4. Belirsizliğe Tahammülsüzlük ile Kendine Güvensizlik Arasındaki İlişkide Olumlu Ruminasyon ve Olumsuz Ruminasyonun Aracılık Rolü

Belirsizliğe tahammülsüzlüğün, olumlu ruminasyonu anlamlı düzeyde ve negatif yönde (a_1) etkilediği görülmektedir ($b = -.060$, %95 GA $[-.0948, -.0257]$, $t = -3.418$, $p < .01$). Belirsizliğe tahammülsüzlüğün, olumsuz ruminasyonu anlamlı düzeyde ve pozitif yönde (a_2) etkilediği görülmektedir ($b = .434$, %95 GA $[.3879, .4800]$, $t = 18.497$, $p < .001$).

Ayrıca olumlu ruminasyonun kendine güvensizlik üzerinde anlamlı bir etkisinin olmadığı (b_1) görülmektedir ($b = -.042$, %95 GA $[-.0976, .0140]$, $t = -1.469$, $p = .1422$). Olumsuz ruminasyonun ise kendine güvensizliği anlamlı düzeyde ve pozitif yönde (b_2) etkilediği görülmektedir ($b = .241$, %95 GA $[.1993, .2831]$, $t = 11.294$, $p < .001$).

Olumlu ruminasyon ve olumsuz ruminasyonun olmadığı durumlarda belirsizliğe tahammülsüzlüğün, kendine güvensizlik üzerinde pozitif yönde ve anlamlı (c yolu) bir etkisinin olduğu görülmektedir ($b = .148$ %95 GA $[.1160, .1793]$, $t = 9.151$, $p < .001$).

Belirsizliğe tahammülsüzlüğün kendine güvensizlik üzerinde dolaylı etkisi olup olmadığı bootstrap tekniği ile elde edilen güven aralıklarına göre tespit edilmiştir. Belirsizliğe tahammülsüzlüğün olumlu ruminasyon aracılığıyla kendine güvensizlik üzerindeki dolaylı etkisinin anlamlı olmadığı görülmektedir ($b = .003$ %95 GA $[-.0010, .0069]$). Zira yüzdelik

yöntem ile elde edilmiş bootstrap alt ve üst güven aralığı değerleri 0 (sıfır) değerini içermektedir (Tablo 4.5.). Belirsizliğe tahammülsüzlüğün olumsuz ruminasyon aracılığıyla kendine güvensizlik üzerindeki dolaylı etkisinin anlamlı olduğu görülmektedir ($b=.105$ %95 GA [.0830,.1284]). Zira yüzdelik yöntem ile elde edilmiş bootstrap alt ve üst güven aralığı değerleri 0 (sıfır) değerini içermemektedir (Tablo 4.5.).

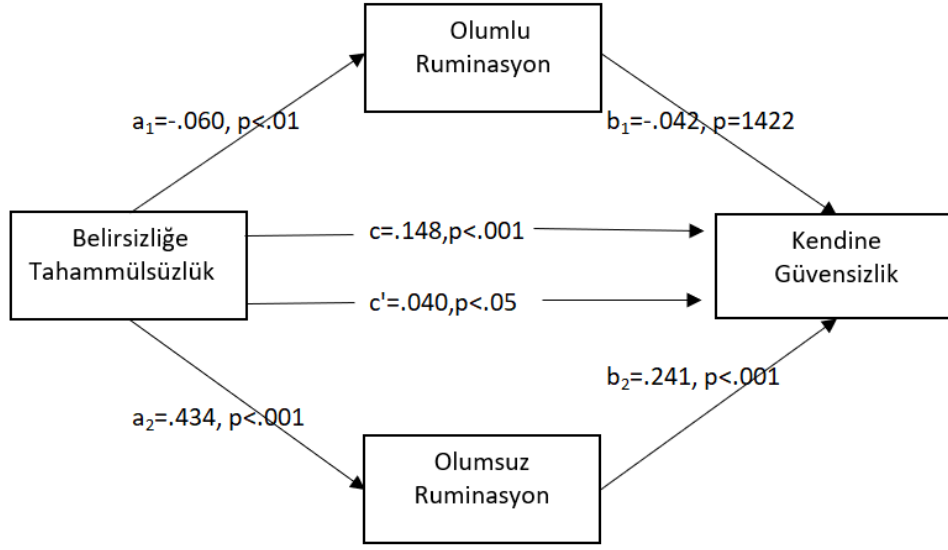
Etki büyüklükleri yorumlanırken genelde etki büyüklüğü .01'e yakın ise düşük etki, .09'a yakın ise orta etki, .25'e yakın ise yüksek etki olarak yorumlanır (Preacher ve Kelly, 2011).

Özetle, olumsuz ruminasyonun ($b=.105$ %95 GA [.0830,.1284]) belirsizliğe tahammülsüzlük ile kendine güvensizlik ilişkisinde aracı etkiye sahip olduğu görülmektedir. Aracılık etkisinin tam standardize etki büyüklüğü .199 (yüksek değere yakın bir etki büyüklüğü) düzeyindedir. Olumlu ruminasyonun aracılık etki sonucu anlamsız olduğu için tam standardize etki büyüklüğü değeri verilmemiştir.

Tablo 4.5. Belirsizliğe tahammülsüzlük ile kendine güvensizlik arasındaki ilişkide olumlu ruminasyon ve olumsuz ruminasyonun aracı rolü:Toplam ve dolaylı etkiler.

Model	B	SE	CI (l)	CI (u)
Toplam	.107	.011	.0864	.1305
Olumlu Ruminasyon	.003	.002	-.0010	.0069
Olumsuz Ruminasyon	.105	.012	.0830	.1284

Not. CI(l) = %95 güven aralığının alt sınırı, CI(u) %95 güven aralığının üst sınırı



Şekil 4.3. Belirsizliğe Tahammülsüzlük ile Kendine Güvensizlik Arasında Olumlu-Olumsuz Ruminasyonun Aracılığı

4.2.5. Belirsizliğe Tahammülsüzlük ile Sorumluluk Almama Arasındaki İlişkide Olumlu Ruminasyon ve Olumsuz Ruminasyonun Aracılık Rolü

Belirsizliğe tahammülsüzlüğün, olumlu ruminasyonu anlamlı düzeyde ve negatif yönde (a_1) etkilediği görülmektedir ($b = -.060$, %95 GA $[-.0948, -.0257]$, $t = -3.418$, $p < .01$). Belirsizliğe tahammülsüzlüğün, olumsuz ruminasyonu anlamlı düzeyde ve pozitif yönde (a_2) etkilediği görülmektedir ($b = .434$, %95 GA $[.3879, .4800]$, $t = 18.497$, $p < .001$).

Ayrıca olumlu ruminasyonun sorumluluk almama üzerinde anlamlı bir etkisinin olmadığı (b_1) görülmektedir ($b = -.024$, %95 GA $[-.0736, .0264]$, $t = -.926$, $p = .3547$). Olumsuz ruminasyonun ise sorumluluk almamayı anlamlı düzeyde ve pozitif yönde (b_2) etkilediği görülmektedir ($b = .124$, %95 GA $[.0864, .1616]$, $t = 6.473$, $p < .001$).

Olumlu ruminasyon ve olumsuz ruminasyonun olmadığı durumlarda belirsizliğe tahammülsüzlüğün, sorumluluk almama üzerinde pozitif yönde ve anlamlı (c yolu) bir etkisinin olduğu görülmektedir ($b = .157$ %95 GA $[.1302, .1844]$, $t = 11.397$, $p < .001$).

Belirsizliğe tahammülsüzlüğün sorumluluk almama üzerinde dolaylı etkisi olup olmadığı bootstrap tekniği ile elde edilen güven aralıklarına göre tespit edilmiştir. Belirsizliğe tahammülsüzlüğün olumlu ruminasyon aracılığıyla sorumluluk almama alt ölçeği üzerindeki dolaylı etkisinin anlamlı olmadığı görülmektedir ($b = .001$ %95 GA $[-.0016, .0053]$). Zira

yüzdelik yöntem ile elde edilmiş bootstrap alt ve üst güven aralığı değerleri 0 (sıfır) değerini içermektedir (Tablo 4.6.). Belirsizliğe tahammülsüzlüğün olumsuz ruminasyon aracılığıyla sorumluluk almama üzerindeki dolaylı etkisinin anlamlı olduğu görülmektedir ($b=.054$ %95 GA [.0369,.0708]). Zira yüzdelik yöntem ile elde edilmiş bootstrap alt ve üst güven aralığı değerleri 0 (sıfır) değerini içermemektedir (Tablo 4.6.).

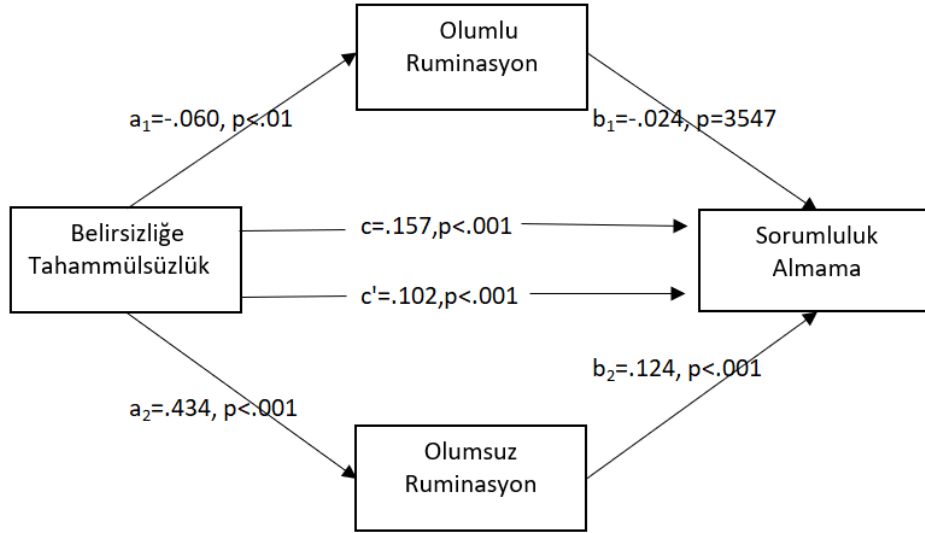
Etki büyüklükleri yorumlanırken genelde etki büyüklüğü .01'e yakın ise düşük etki, .09'a yakın ise orta etki, .25'e yakın ise yüksek etki olarak yorumlanır (Preacher ve Kelly, 2011).

Özetle, olumsuz ruminasyonun ($b=.054$ %95 GA [.0369,.0708]) belirsizliğe tahammülsüzlük ile sorumluluk almama ilişkisinde aracı etkiye sahip olduğu görülmektedir. Aracılık etkisinin tam standardize etki büyüklüğü .117 (orta değere yakın bir etki büyüklüğü) düzeyindedir. Olumlu ruminasyonun aracılık etki sonucu anlamsız olduğu için tam standardize etki büyüklüğü değeri verilmemiştir.

Tablo 4.6. Belirsizliğe tahammülsüzlük ile sorumluluk almama arasındaki ilişkide olumlu ruminasyon ve olumsuz ruminasyonun aracı rolü:Toplam ve dolaylı etkiler.

Model	B	SE	CI (l)	CI (u)
Toplam	.055	.009	.0390	.0718
Olumlu Ruminasyon	.001	.002	-.0016	.0053
Olumsuz Ruminasyon	.054	.009	.0369	.0708

Not. CI (l) = %95 güven aralığının alt sınırı, CI(u) %95 güven aralığının üst sınırı



Şekil 4.4. Belirsizliğe Tahammülsüzlük ile Sorumluluk Almama Arasında Olumlu-Olumsuz Ruminasyonun Aracılığı

4.2.6. Belirsizliğe Tahammülsüzlük ile İsrarcı-Sebatkâr Yaklaşım Arasındaki İlişkide Olumlu Ruminasyon ve Olumsuz Ruminasyonun Aracılık Rolü

Belirsizliğe tahammülsüzlüğün, olumlu ruminasyonu anlamlı düzeyde ve negatif yönde (a_1) etkilediği görülmektedir ($b = -.060$, %95 GA $[-.0948, -.0257]$, $t = -3.418$, $p < .01$). Belirsizliğe tahammülsüzlüğün, olumsuz ruminasyonu anlamlı düzeyde ve pozitif yönde (a_2) etkilediği görülmektedir ($b = .434$, %95 GA $[.3879, .4800]$, $t = 18.497$, $p < .001$).

Ayrıca olumlu ruminasyonun ısrarcı-sebatkâr yaklaşımı anlamlı düzeyde ve pozitif yönde (b_1) etkilediği görülmektedir ($b = .283$, %95 GA $[.2327, .3330]$, $t = 11.078$, $p < .001$). Olumsuz ruminasyonun ise ısrarcı-sebatkâr yaklaşım üzerinde anlamlı bir etkisinin olmadığı (b_2) görülmektedir ($b = -.002$, %95 GA $[-.0394, .0359]$, $t = -.090$, $p = .9284$).

Olumlu ruminasyon ve olumsuz ruminasyonun olmadığı durumlarda belirsizliğe tahammülsüzlüğün, ısrarcı-sebatkâr yaklaşım üzerinde pozitif yönde ve anlamlı (c yolu) bir etkisinin olduğu görülmektedir ($b = .065$ %95 GA $[.0364, .0928]$, $t = 4.495$, $p < .001$).

Belirsizliğe tahammülsüzlüğün ısrarcı-sebatkâr yaklaşım üzerinde dolaylı etkisi olup olmadığı bootstrap tekniği ile elde edilen güven aralıklarına göre tespit edilmiştir. Belirsizliğe tahammülsüzlüğün olumlu ruminasyon aracılığıyla ısrarcı-sebatkâr yaklaşım üzerindeki dolaylı etkisinin anlamlı olduğu görülmektedir ($b = -.017$ %95 GA $[-.0281, -.0067]$). Zira yüzdelik

yöntem ile elde edilmiş bootstrap alt ve üst güven aralığı değerleri 0 (sıfır) değerini içermemektedir (Tablo 4.7.). Belirsizliğe tahammülsüzlüğün olumsuz ruminasyon aracılığıyla ısrarcı-sebatkâr yaklaşım üzerindeki dolaylı etkisinin anlamlı olmadığı görülmektedir ($b=-.001$ %95 GA $[-.0175,.0155]$). Zira yüzdelik yöntem ile elde edilmiş bootstrap alt ve üst güven aralığı değerleri 0 (sıfır) değerini içermektedir (Tablo 4.7.).

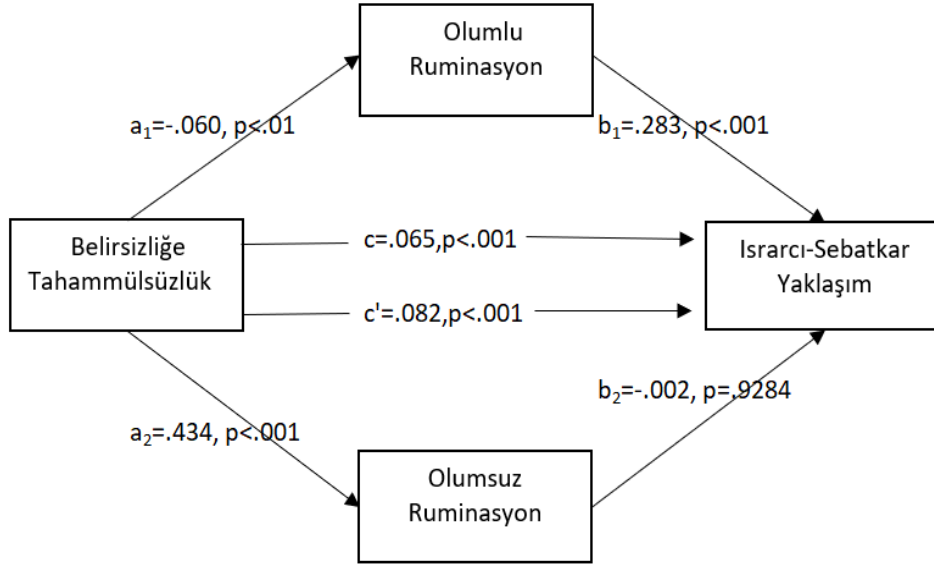
Etki büyüklükleri yorumlanırken genelde etki büyüklüğü .01'e yakın ise düşük etki, .09'a yakın ise orta etki, .25'e yakın ise yüksek etki olarak yorumlanır (Preacher ve Kelly, 2011).

Özetle, olumlu ruminasyonun ($b=-.017$ %95 GA $[-.0281,-.0067]$) belirsizliğe tahammülsüzlük ile ısrarcı-sebatkâr yaklaşım ilişkisinde aracı etkiye sahip olduğu görülmektedir. Aracılık etkisinin tam standardize etki büyüklüğü $-.038$ (düşük değere yakın bir etki büyüklüğü) düzeyindedir. Olumsuz ruminasyonun aracılık etki sonucu anlamsız olduğu için tam standardize etki büyüklüğü değeri verilmemiştir.

Tablo 4.7. Belirsizliğe tahammülsüzlük ile ısrarcı-sebatkâr arasındaki ilişkide olumlu ruminasyon ve olumsuz ruminasyonun aracı rolü:Toplam ve dolaylı etkiler.

Model	B	SE	CI (l)	CI (u)
Toplam	-.018	.010	-.0372	.0012
Olumlu Ruminasyon	-.017	.005	-.0281	-.0067
Olumsuz Ruminasyon	-.001	.008	-.0175	.0155

Not.CI (l) = %95 güven aralığının alt sınırı, CI(u) %95 güven aralığının üst sınırı



Şekil 4.5. Belirsizliğe Tahammülsüzlük ile Israrıcı-Sebatkâr Yaklaşım Arasında Olumlu-Olumsuz Ruminasyonun Aracılığı

BÖLÜM 5

5. TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu bölümde üniversite öğrencilerinde kişiler arası problem çözme için daha iyi açıklayabilmek adına kurulan modellerden elde edilen bulgular, literatürde bulunan araştırma ve kuramsal bilgiler çerçevesinde tartışılmış ve araştırmadan elde edilen sonuç ve önerilere yer verilmiştir.

5.1. Tartışma

Ruminasyonun belirsizliğe tahammülsüzlük ile kişiler arası problem çözme arasındaki ilişkide aracı rolüne yönelik kurulan modelden elde edilen bulgular ışığında, ilk olarak doğrudan etkilere ardından dolaylı etkilere yönelik tartışmalar yapılmıştır.

5.1.1. Doğrudan Etkilere Yönelik Tartışma

Modelde öncelikle belirsizliğe tahammülsüzlüğün, kişiler arası problem çözmenin alt boyutları olan probleme olumsuz yaklaşma, yapıcı problem çözme, kendine güvensizlik, sorumluluk almama ve ısrarcı-sebatkâr yaklaşım ile olan ilişkisi görülmektedir.

Bulgulara göre belirsizliğe tahammülsüzlük aracı değişkenler olmaksızın kişiler arası problem çözmenin alt boyutları olan probleme olumsuz yaklaşma, yapıcı problem çözme, kendine güvensizlik, sorumluluk almama ve ısrarcı-sebatkâr yaklaşımı doğrudan yordayabilmektedir.

Araştırmanın bulgularına göre kişiler arası problem çözmenin alt boyutları olan probleme olumsuz yaklaşma, yapıcı problem çözme, kendine güvensizlik, sorumluluk almama ve ısrarcı-sebatkâr yaklaşımın, belirsizliğe tahammülsüzlük ile pozitif yönde anlamlı ilişkiler sergilediği belirlenmiştir.

Belirsizliğe tahammülsüzlüğün, kişiler arası problem çözmenin alt boyutlarından probleme olumsuz yaklaşma üzerindeki doğrudan etkisine ilişkin tartışma

Modelde çalışmanın bağımsız değişkeni olan belirsizliğe tahammülsüzlüğün bağımlı değişkeni olan probleme olumsuz yaklaşma ile ilişkisi görülmektedir. Bulgulara göre belirsizliğe tahammülsüzlüğün aracı değişkenler olmaksızın kişiler arası problem çözme envanteri alt boyutlarından olan probleme olumsuz yaklaşma üzerinde olumlu yönde anlamlı etkisinin olduğu görülmektedir. Bu noktada belirsizliğe tahammülsüzlüğün artmasıyla

probleme olumsuz yaklaşmanın artabileceği, belirsizliğe tahammülsüzlüğün azalmasıyla da probleme olumsuz yaklaşma azalabileceği saptanmıştır.

Belirsizliğe tahammül edemeyen kişiler öngörülemeyen veya olumsuz olayların olasılığını abartma, belirsiz bilgileri tehdit edici şekilde yorumlama eğiliminde olmaları nedeniyle işlevsiz tepki ve olumsuz ruh hallerine karşı savunmasızdırlar (Yook vd., 2010). Bireylerin belirsizliğe olan tahammülsüzlükleri, onların problem çözme konusundaki dinamiklerine doğrudan tesir edebilmektedir (Parmaksız, 2021). Dugas vd. (1997) bir yandan belirsizliğe tahammülsüzlüğün, zayıf sorun yönelimine yol açabileceğini; diğer yandan etkisiz sorun yöneliminin belirsizliğe tahammülsüzlüğe yol açabileceğini ifade ederek belirsizliğe tahammülsüzlük ile probleme olumsuz yönelim arasındaki ilişkiye dikkati çekmektedirler.

Ayrıca araştırmalar incelendiğinde, belirsizliğe tahammülsüzlük ile olumsuz problem yönelimi arasında pozitif ilişki bulunan çalışmalar bulunmaktadır (Robichaud vd., 2003; Bottesi vd., 2016; Fergus ve Wu, 2010; Fergus ve Wu, 2011; Clarke vd., 2017).

Literatürdeki bilgiler ve bulgular ışığında belirsizliğe tahammülsüzlüğün probleme olumsuz yaklaşma ile ilişkisinin beklendiği olduğu ve belirtilen araştırma bulgularının, araştırma bulgusunu desteklediği söylenebilir.

Belirsizliğe tahammülsüzlüğün, kişiler arası problem çözmenin alt boyutlarından yapıcı problem çözme üzerindeki doğrudan etkisine ilişkin tartışma

Modelde çalışmanın bağımsız değişkeni olan belirsizliğe tahammülsüzlüğün bağımlı değişken olan yapıcı problem çözme ile ilişkisi görülmektedir. Bulgulara göre belirsizliğe tahammülsüzlüğün aracı değişkenler olmaksızın kişiler arası problem çözme envanteri alt boyutlarından yapıcı problem çözme üzerinde olumlu yönde anlamlı etkisinin olduğu görülmektedir. Bu noktada belirsizliğe tahammülsüzlüğün artmasıyla yapıcı problem çözmenin artabileceği, belirsizliğe tahammülsüzlüğün azalmasıyla da yapıcı problem çözmenin azalabileceği saptanmıştır.

Smithson (2008) belirsizliğin, insanları olumlu da motive edebileceğini ifade etmiştir. Karataş ve Uzun (2018) yaptıkları araştırmada, belirsizliğe tahammülsüzlüğün, endişe ile ilgili olumlu inançlar tarafından anlamlı ve pozitif yönde yordandığı bulgusuna ulaşmışlardır. Endişe ile ilgili olumlu inançlar, endişenin olumsuz şeylerin yaşanmasının önüne geçtiği, olabilecek

en kötü durum için bireyi hazırladığı, duygusal durumlardan bireyleri uzak tuttuğu gibi inançları içermektedir (Sarı ve Dağ, 2009).

Literatür incelendiğinde belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyindeki artışın, endişenin artışı ile ilişkili olduğu (Ladouceur vd., 2000) görülmektedir. Ayrıca Buhr ve Dugas (2002), genel olarak araştırma sonuçlarının endişelenen bireylerin belirsizliği tolere etmekte zorluk çektiklerini göstermekte olduğunu ifade etmişlerdir.

Borkovec vd. (1983) endişeyi tanımlamak için yapıyı korku, anksiyete gibi duygusal kavramlardan ve zihinsel problem çözme gibi diğer bilişsel olaylardan ayırmanın kolay olmadığını ifade etmiş ve endişeyi, sonucu belirsiz olan fakat bir ya da daha fazla olumsuz sonuç olasılığını içeren bir konuda zihinsel problem çözme girişimi olarak açıklamışlardır. Borkovec (1985) endişeyi, belirsiz bir gelecekle başa çıkmanın ve beklenen olumsuz olayların olumsuz etkilerinden kaçınmanın denenmiş bir yöntemi olarak ortaya çıktığını ve endişenin, “zihinsel problem çözme ile meşgul olma girişimini” temsil ettiğini öne sürmektedir. Ayrıca endişeli bireylerin, olumsuz sonuç olasılıklarını belirlemede ve kendileri veya başkaları tarafından önerilen çözümlerle ilgili sorunları belirtmede mükemmel olduklarını bu nedenle, sorunun çözümünde ilk adımdaki bir sorunun ifadesi ve endişe duyanın sık sık dile getirdiği endişe sebebinin, ortaya çıkışlarıyla daha iyi başa çıkabilmek için olumsuz olayları öngörmek olduğu göz önüne alındığında, endişeyi bir sorun çözme girişimi olarak nitelendirmenin garanti edilebileceğini ifade etmektedir.

Etkili bir problem çözme tarzı olan rasyonel problem çözme, problemi tanımlama ve formüle etme, alternatif çözüm seçeneklerini üretme, en iyi çözümün belirlenmesi, uygulama ve değerlendirme olmak üzere dört aşamadan oluşmaktadır (D’Zurilla vd., 2004). Belirsizliğe tahammülsüzlük ile endişe arasında yukarıda da belirtilen ilişki (Ladouceur vd., 2000; Buhr ve Dugas, 2002) ve belirsizliğe tahammülsüzlük ile endişe arasında pozitif ilişki olduğunu gösteren çalışmalar (Khawaja ve McMahon, 2011; Norr vd., 2013; Dugas vd., 2005; Patrick, 2016) dikkate alındığında araştırma bulgularımızda elde ettiğimiz, belirsizliğe tahammülsüzlük ile yapıcı problem çözme arasındaki pozitif ilişki belki de etkili problem çözmenin yukarıda bahsedilen ilk aşamalarında belirsizliğe tahammülsüzlükle ilişkili olan endişenin etkisi ile bireylerin olayları önceden tahmin etmeleri ve bu olaylarla daha iyi başa çıkmak adına yaptıkları öngörüler sebebi ile açıklanabilir. Mevcut araştırmadaki korelasyon analizi sonuçlarını da incelediğimizde de yapıcı problem çözme ile belirsizliğe tahammülsüzlük arasında ($r=.07$) düşük (Büyüköztürk, 2016) bir ilişki olduğu görülmektedir. Mevcut araştırma

bulgumuz, belirsiz durumlar karşında tahammülsüzlük gösteren bireylerin kişiler arası problem çözme konusunda düşük de olsa yapıcı olabileceğini göstermektedir. Alan yazında yapıcı problem çözme ve belirsizliğe tahammülsüzlük arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmaya rastlanmamıştır. Konuyu ayrıntılarıyla daha iyi tartışabilmek için daha fazla çalışmaya ihtiyaç duyulmaktadır.

Belirsizliğe tahammülsüzlüğün, kişiler arası problem çözmenin alt boyutlarından kendine güvensizlik üzerindeki doğrudan etkisine ilişkin tartışma

Modelde çalışmanın bağımsız değişkeni olan belirsizliğe tahammülsüzlüğün bağımlı değişken olan kişiler arası problem çözmenin alt boyutlarından kendine güvensizlik ile ilişkisi görülmektedir. Bulgulara göre belirsizliğe tahammülsüzlüğün aracı değişkenler olmaksızın kişiler arası problem çözme envanteri alt boyutlarından kendine güvensizlik üzerinde olumlu yönde anlamlı etkisinin olduğu görülmektedir. Bu noktada belirsizliğe tahammülsüzlüğün artmasıyla kişiler arası problem çözmenin alt boyutu olan kendine güvensizliğin artabileceği, belirsizliğe tahammülsüzlüğün azalmasıyla da kendine güvensizliğin azalabileceği saptanmıştır.

Belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyi yüksek olan bireyler günlük yaşamda karşılaştığı zorluklarla başa çıkma becerilerine daha az güven duyarlarsa ve bu zorlukları tehdit olarak görme olasılıkları daha yüksekse bu bireyler, belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyi düşük olan bireylere nazaran karşılaştıkları zorluklara karşı daha fazla endişe yaşayabilirler (Zlomke ve Jeter, 2014). Hayat pek çok yönden belirsizliği içinde barındırdığından, belirsizliğe tahammül edemeyen bireyler için günlük yaşamın stresli durumları dayanılmaz olabilir ve bu bireyler oldukça fazla sıkıntı yaşayabilirler. Ayrıca belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyi yüksek olan bireyler belirsiz durumları etkili şekilde yönetebilmek için gerekli olan problem çözme becerilerine sahip olmadıklarına inanabilirler (Yook vd., 2010). Buradan hareketle kişiler arasında yaşanan ve çözüm bekleyen problemler de çoğu zaman henüz çözülmemiş olduğundan belirsizlik içerebilmektedir. Araştırma bulgusu da benzer şekilde, belirsizliğe tahammül edemeyen bireylerin belirsizlik içeren kişiler arası problemlerindeki çözüm yollarını yönetmek konusunda kendilerine güvenemedikleri şeklinde yorumlanabilir. Araştırmalar incelendiğinde de birebir aynı çalışmaya rastlanmamakla birlikte benzer çalışmalarda belirsizliğe tahammülsüzlük ile problem çözme güveni arasında anlamlı negatif (Patrick, 2016); sosyal özgüven eksikliği ile belirsizliğe tahammülsüzlük arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunan (Erol, 2020) çalışmalar olduğu görülmektedir.

Literatürdeki bilgiler ışığında belirsizliğe tahammülsüzlüğün kişiler arası problem çözme ölçeği alt boyutu olan kendine güvensizlik ile ilişkili olduğu ve belirtilen benzer çalışma bulguların araştırma bulgusunu desteklediği söylenebilir.

Belirsizliğe tahammülsüzlüğün, kişiler arası problem çözmenin alt boyutlarından sorumluluk almama üzerindeki doğrudan etkisine ilişkin tartışma

Modelde çalışmanın bağımsız değişkeni olan belirsizliğe tahammülsüzlüğün bağımlı değişken olan kişiler arası problem çözmenin alt boyutlarından sorumluluk almama ile ilişkisi görülmektedir. Bulgulara göre belirsizliğe tahammülsüzlüğün aracı değişkenler olmaksızın kişiler arası problem çözme envanteri alt boyutlarından sorumluluk almama üzerinde olumlu yönde anlamlı etkisinin olduğu görülmektedir. Bu noktada belirsizliğe tahammülsüzlüğün artmasıyla sorumluluk almamanın artabileceği, belirsizliğe tahammülsüzlüğün azalmasıyla da sorumluluk almamanın azalabileceği saptanmıştır.

Bazı bireyler problemlerini çözmek yerine sorunu görmezden gelmek, sorunun kendiliğinden ortadan kaybolmasını ya da çözülmesini beklemek, başka birinin sorunu çözmesini beklemek, ertelemek ya da sorumluluğu başkasına yüklemek gibi yollara başvurmakta ancak sorunların çoğu, kişi harekete geçmeden ortadan kalkmamaktadır (Korkut, 2002). Sorumluluk almama, bireyin kişiler arası ilişkilerinde karşılaştığı sorunların çözümünde sorumluluk üstlenmemesi durumudur (Çam ve Tümkaya, 2007). Problemlerin çözümü konusunda sorumluluk almayan bireylerin çözüm konusunda harekete geçmemesi ya da kaçınması kendiliğinden çözülmesini beklemesi beklendik bir durum olarak değerlendirilebilir. Yook vd. (2010) belirsizliğe tahammül edemeyen kişilerin, belirsizliği stresli ve kaygı uyandırıcı olarak gördüklerini ve belirsiz durumlardan kaçınılması gerektiğine inandıklarını ifade etmektedir.

Belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyi yüksek olan bireyler de yaşamın belirsizliği nedeniyle felç hissederek, günlük yaşamda karşılaştığı zorluklar karşısında hareketsiz kalarak yüksek düzeyde endişe yaşayabilirler (Zlomke ve Jeter, 2014). Araştırmalar incelendiğinde de birebir aynı çalışmaya rastlanmamakla birlikte benzer çalışmalarda, beş faktör kişilik kuramında yer alan sorumluluk kişilik özelliği ile belirsizliğe tahammülsüzlüğün anlamlı negatif ilişkili olduğu (Güvenç, 2019), belirsizliğe tahammülsüzlüğün, atılgan olmayan davranışlar ile pozitif yönde anlamlı ilişkisinin olduğu bulunmuştur (Erol, 2020).

Literatürdeki bilgiler ışığında belirsizliğe tahammülsüzlüğün kişiler arası problem çözme ölçeği alt boyutu olan sorumluluk almama ile ilişkili olduğu ve belirtilen benzer çalışma bulgularının araştırma bulgusunu desteklediği söylenebilir.

Belirsizliğe tahammülsüzlüğün, kişiler arası problem çözmenin alt boyutlarından ısrarcı-sebatkâr yaklaşım üzerindeki doğrudan etkisine ilişkin tartışma

Modelde çalışmanın bağımsız değişkeni olan belirsizliğe tahammülsüzlüğün bağımlı değişken olan kişiler arası problem çözmenin alt boyutlarından ısrarcı-sebatkâr yaklaşım ile ilişkisi görülmektedir. Bulgulara göre belirsizliğe tahammülsüzlüğün aracı değişkenler olmaksızın kişiler arası problem çözme envanteri alt boyutlarından ısrarcı-sebatkâr yaklaşım üzerinde olumlu yönde anlamlı etkisinin olduğu görülmektedir. Bu noktada belirsizliğe tahammülsüzlüğün artmasıyla ısrarcı-sebatkâr yaklaşımı artabileceği, belirsizliğe tahammülsüzlüğün azalmasıyla da ısrarcı-sebatkâr yaklaşımın azalabileceği saptanmıştır.

Kişiler arasında yaşanan sorunlar karşısında, sorunun çözümüne yönelik ısrarcı ve sebatkâr düşünce ve davranışlarla ilgili olan bu yaklaşım sorun yaşandığında, sorun çözülene dek inatla üstüne gitmeyi, sorunu çözerken muhakkak bir neticeye varmayı düşünme gibi konuları içermektedir (Çam ve Tümkaya, 2007). İsrarcı-sebatkâr yaklaşım ölçek maddeleri incelendiğinde bireylerin kişiler arası problemlerinin çözümü konusunda etkin şekilde çaba harcaması ile ilgili olduğu görülmektedir. Mevcut araştırmada belirsizliğe tahammülsüzlük arttıkça, ısrarcı-sebatkâr yaklaşımın artabileceği görülmektedir. Pawluk ve Koerner (2013), belirsizliğin bireylerde yaratacağı yoğun rahatsızlığın dürtüsel davranışı tetikleyeceğini ifade etmiş ve yaptıkları araştırmada belirsizliğe tahammülsüzlük ile olumsuz sıkışıklığın (negative urgency) ilişkili olduğunu bulmuşlardır. Mevcut araştırma bulgusu da bireyler kişiler arası problemler yaşadıklarında, problem çözülene dek belirsiz bir durumun hâkim olduğu düşünüldüğünde, belirsizliğe tahammül edemeyen bireylerin bu problemi çözene dek çabalayabileceği, inatla üstüne gidebileceği şeklinde yorumlanabilir. Konuyu ayrıntılarıyla daha iyi tartışabilmek için daha fazla çalışmaya ihtiyaç duyulmaktadır.

Belirsizliğe tahammülsüzlüğün, olumlu ruminasyon ve olumsuz ruminasyon üzerindeki doğrudan etkisine ilişkin tartışma

Belirsizliğe tahammülsüzlüğün, olumlu ruminasyonu anlamlı düzeyde ve olumsuz yönde; olumsuz ruminasyonu ise anlamlı düzeyde ve olumlu yönde etkilediği görülmektedir. Diğer bir ifadeyle üniversite öğrencilerinde belirsizliğe tahammülsüzlük arttıkça olumlu

ruminasyon düzeylerinin azaldığı, olumsuz ruminasyon düzeylerinin ise arttığı ortaya konmuştur.

Bireyler belirsizlik hissettiklerinde, ruminasyon ile meşgul olabilirler (Liao ve Wei, 2011). Satıcı vd. (2020) araştırmalarında, belirsizliğe tahammülsüzlüğün, ruminasyonla anlamlı ve pozitif ilişkili olduğu, benzer şekilde yurt dışı literatürde de Yook vd. (2010) belirsizliğe tahammülsüzlük ile ruminasyon arasında anlamlı pozitif ilişki olduğu bulgusuna ulaşmışlardır. Armutlu (2019) belirsizliğe tahammülsüzlük ile ruminasyonun geniş getirircesine düşünme ve derinlemesine düşünme alt boyutu arasında pozitif yönde, anlamlı bir ilişki olduğu bulgusuna ulaşmıştır. Araştırmacı, belirsizliğe tahammülsüzlük ile derinlemesine düşünme arasında negatif yönlü bir ilişki hipotezi belirtmiş ancak araştırma neticesinde pozitif ilişkili olduğu bulgusuna ulaşmıştır.

Ruminasyonu olumlu açıdan ele alan bir araştırmada, korelasyon analizinde pozitif ruminasyon ve belirsizliğe tahammülsüzlük arasında negatif yönlü ve anlamlı bir ilişki görülürken; yol analizi neticesinde pozitif ruminasyon değerindeki artışın belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyindeki artışı yordadığını içeren pozitif yönlü bir ilişki olduğunu göstermiştir (Yüksel, 2014).

Literatürde bahsedilen çalışmalar belirsizliğe tahammülsüzlük ile ruminasyonu farklı açılardan ele alan ölçekler kullanılarak ölçülen ruminasyonun ilişkili olduğunu göstermektedir. Adı geçen araştırmalarda ruminasyonu ele alma şekline göre ilişkinin yönünün değiştiği görülmektedir. Mevcut çalışmada belirsizliğe tahammülsüzlük ile ruminasyonun ilişkisi ruminasyonu olumlu ve olumsuz açıdan ele alan ölçek kullanılarak araştırılmış ve beklenildiği üzere belirsizliğe tahammülsüzlük arttıkça olumlu ruminasyon düzeylerinin azaldığı, olumsuz ruminasyon düzeylerinin ise arttığı ortaya konmuştur. Konuyu ayrıntılarıyla daha iyi tartışabilmek için daha fazla çalışmaya ihtiyaç duyulmaktadır.

Olumlu ruminasyon ve olumsuz ruminasyonun, kişiler arası problem çözme ölçeği alt boyutlarından probleme olumsuz yaklaşma üzerindeki doğrudan etkisine ilişkin tartışma

Çalışma sonucunda olumlu ruminasyonun probleme olumsuz yaklaşmayı anlamlı düzeyde ve olumsuz yönde etkilediği görülmektedir. Başka bir ifadeyle üniversite öğrencilerinde olumlu ruminasyonun artmasıyla probleme olumsuz yaklaşmanın azalabileceği belirlenmiştir. Ayrıca çalışma sonucunda olumsuz ruminasyonun, probleme olumsuz yaklaşmayı anlamlı ve olumlu yönde etkilediği görülmektedir. Başka bir ifadeyle üniversite

öğrencilerinde olumsuz ruminasyonun artmasıyla probleme olumsuz yaklaşmanın artabileceği belirlenmiştir.

Literatür incelendiğinde birebir aynı çalışmaya rastlanmamakla birlikte benzer araştırmalardan yola çıkarak bulgular tartışılmaya çalışılmıştır. Hasegawa vd. (2015) tarafından yapılan araştırmada, probleme olumsuz yönelme ile ruminasyon ölçeği toplam puanı, geviş getirir gibi düşünme (brooding) boyutu ve derinlemesine düşünme (reflection) boyutu arasında anlamlı pozitif korelasyon bulunmuştur.

Hasegawa vd. (2016) probleme olumsuz yönelim ile ruminasyon ölçeği toplam puanı ve geviş getirir gibi düşünme (brooding) arasında anlamlı pozitif ilişki olduğunu bulmuştur. Ayrıca araştırmada derinlemesine düşünme (reflection) ile probleme olumsuz yönelim arasında anlamlı bir ilişki bulunamazken, derinlemesine düşünme (reflection) ile probleme olumlu yönelim arasında anlamlı pozitif ilişki bulunmuştur. Bu bulgulardan hareketle yazarlar, derinlemesine düşünme (reflection) ile probleme olumlu yönelim ve akılcı problem çözmenin pozitif ilişkisini, derinlemesine düşünmenin aktif problem çözmenin önemli parçası olduğu şeklinde açıklamışlardır. Mevcut çalışmada da beklenildiği üzere olumlu ruminasyonun artmasıyla probleme olumsuz yaklaşmanın azalabileceği, olumsuz ruminasyonun artmasıyla probleme olumsuz yaklaşmanın artabileceği belirlenmiştir. Benzer şekilde olumlu ruminasyonun aktif problem çözmenin bir parçası olabileceği düşünülebilir. Çünkü derinlemesine düşünme alt ölçeğinin daha az uyum bozucu olduğu düşünülmekte ve ölçeğin maddeleri genel anlamda bir içe bakış ve problem çözme yönelimine işaret etmektedir (Neziroğlu, 2010). Benzer şekilde ülkemiz alan yazınında da kişiler arası problem çözmeden daha geniş bir kavram olan problem çözme ile ruminasyon arasındaki ilişkinin incelendiği araştırmada (Neziroğlu, 2010), üniversite öğrencilerinin, ruminasyonun geviş getirircesine alt boyutunun artmasıyla problem çözme becerilerini daha yetersiz, derinlemesine düşünme alt boyutundan alınan puanlar arttıkça ise problem çözme becerini daha yeterli olarak değerlendirdikleri sonucuna ulaşılmıştır.

Özetle mevcut çalışmada ruminasyonun ile probleme olumsuz yaklaşma arasındaki ilişki ruminasyonu olumlu ve olumsuz açıdan ele alan ölçek kullanılarak araştırılmış ve beklenildiği üzere olumlu ruminasyonun artmasıyla probleme olumsuz yönelmenin azalabileceği, olumsuz ruminasyonun artmasıyla probleme olumsuz yönelmenin artabileceği belirlenmiştir.

Olumlu ruminasyon ve olumsuz ruminasyonun, kişiler arası problem çözme ölçeği alt boyutlarından yapıcı problem çözme üzerindeki doğrudan etkisine ilişkin tartışma

Çalışma sonucunda olumlu ruminasyonun yapıcı problem çözme anlamı düzeyinde ve olumlu yönde etkilediği görülmektedir. Başka bir ifadeyle üniversite öğrencilerinde olumlu ruminasyonun artmasıyla yapıcı problem çözmenin artabileceği belirlenmiştir. Ayrıca çalışma sonucunda olumsuz ruminasyonun, yapıcı problem çözme üzerindeki doğrudan etkisinin anlamlı olmadığı görülmektedir.

Literatür incelendiğinde birebir aynı çalışmaya rastlanmamakla birlikte benzer araştırmalardan yola çıkarak bulgular tartışılmaya çalışılmıştır. Ülkemiz literatürü incelendiğinde kişiler arası problem çözmeden daha geniş bir kavram olan problem çözme ile ruminasyon arasındaki ilişkisinin incelendiği araştırmada (Neziroğlu, 2010), üniversite öğrencilerinin ruminasyonun geniş getirircesine alt boyutunun artmasıyla problem çözme becerilerini daha yetersiz, derinlemesine düşünme alt boyutundan alınan puanlar arttıkça problem çözme becerisini daha yeterli olarak değerlendirdikleri sonucuna ulaşılmıştır. Zaten derinlemesine düşünme alt ölçeğinin daha az uyum bozucu olduğu düşünülmekte ve ölçeğin maddelerinde genel anlamda bir içe bakış ve problem çözme yönelimine işaret etmektedir (Neziroğlu, 2010).

Hasegawa vd. (2016) tarafından yapılan bir çalışmada rasyonel problem çözme ile ruminasyon ölçeği toplam puanı, geniş getirir gibi düşünme (brooding), derinlemesine düşünme (reflection) arasında anlamlı pozitif korelasyon olduğu görülmektedir. Yazarlar derinlemesine düşünme (reflection) ile probleme olumlu yönelim ve akılcı problem çözmenin pozitif ilişkisini, derinlemesine düşünmenin aktif problem çözmenin önemli parçası olduğu şeklinde açıklamışlardır. Mevcut araştırmada da benzer şekilde olumlu ruminasyon ile yapıcı problem çözmenin pozitif ilişkisi, olumlu ruminasyonun aktif problem çözmenin önemli bir unsuru olabileceği şeklinde yorumlanabilir.

Özetle mevcut çalışmada ruminasyon ile yapıcı problem çözme arasındaki ilişki ruminasyonu olumlu ve olumsuz açıdan ele alan ölçek kullanılarak araştırılmış ve beklenildiği üzere olumlu ruminasyonun artmasıyla yapıcı problem çözmenin artabileceği sonucuna ulaşılmıştır.

Olumlu ruminasyon ve olumsuz ruminasyonun, kişiler arası problem çözme ölçeği alt boyutlarından kendine güvensizlik üzerindeki doğrudan etkisine ilişkin tartışma

Çalışma sonucunda olumlu ruminasyonun kendine güvensizlik üzerindeki doğrudan etkisinin anlamlı olmadığı görülmektedir. Ayrıca çalışma sonucunda olumsuz ruminasyonun, kendine güvensizliği anlamlı ve olumlu yönde etkilediği görülmektedir. Başka bir ifadeyle üniversite öğrencilerinde olumsuz ruminasyonun artmasıyla kendine güvensizliğin artabileceği belirlenmiştir.

Literatür incelendiğinde birebir aynı çalışmaya rastlanmamakla birlikte benzer araştırmalar ve literatürde yer alan ifadelerden yola çıkarak bulgular tartışılmaya çalışılmıştır. Öner vd. (2019) tarafından yapılan çalışmada sosyal sorun çözme ile özgüven arasında pozitif yönlü ilişki bulunmuştur. Topal (2011)'ın yaptığı araştırmada kişiler arası problem çözme alt boyutlarından kendine güvensizlik ile fonksiyonel olmayan tutumlar arasında anlamlı pozitif ilişkiler bulunmuştur. Ward vd. (2003) ruminasyon ile problemleri çözmeye yönelik eylem başlatma olasılığı arasındaki ilişkiyi inceledikleri araştırmalarında ruminasyon eğilimi olan bireylerin, ürettikleri problemlerin çözümüne daha az memnuniyet, daha az güven ve bu çözümlere daha az bağlı olduklarını bulmuşlardır. Mevcut araştırma bulguları da bu araştırmayla benzer şekilde olumsuz ruminasyon yapan bireylerin kişiler arası problemlerin çözümünde kendine güvenmelerini olumsuz yönde etkilediğini göstermektedir. Konuyu ayrıntılarıyla daha iyi tartışabilmek için daha fazla çalışmaya ihtiyaç duyulmaktadır.

Olumlu ruminasyon ve olumsuz ruminasyonun, kişiler arası problem çözme ölçeği alt boyutlarından sorumluluk almama üzerindeki doğrudan etkisine ilişkin tartışma

Çalışma sonucunda olumlu ruminasyonun sorumluluk almama üzerindeki doğrudan etkisinin anlamlı olmadığı görülmektedir. Ayrıca olumsuz ruminasyonun, sorumluluk almamayı anlamlı ve olumlu yönde etkilediği görülmektedir. Başka bir ifadeyle üniversite öğrencilerinde olumsuz ruminasyonun artmasıyla sorumluluk almamanın artabileceği belirlenmiştir.

Bazı bireyler problemlerini çözmek yerine sorunu görmezden gelmek, sorunun kendiliğinden ortadan kaybolmasını ya da çözülmesini beklemek, başka birinin sorunu çözmesini beklemek, ertelemek ya da sorumluluğu başkasına yüklemek gibi yollara başvurmakta ancak sorunların çoğu, kişi harekete geçmeden ortadan kalkmamaktadır (Korkut, 2002). Sorumluluk almama, bireyin kişiler arası ilişkilerinde karşılaştığı sorunların çözümünde sorumluluk üstlenmemesi durumudur (Çam ve Tümkaya, 2007). Problemlerin çözümü konusunda sorumluluk almayan bireylerin çözüm konusunda harekete geçmemesi ya da kaçınması, kendiliğinden çözülmesini beklemesi beklendik bir durum olarak düşünülebilir.

Ward vd. (2003) ruminasyonun, problemlerin çözümlerinin uygulanması gibi araçsal davranışların başlatılmasında yıkıcı olduğunu öne sürmektedirler. Yazarlar, ruminasyonun düşünme ve problem çözme üzerindeki zararlarının yanında kendine odaklı ruminasyonun belirsizliği artırdığı ve böylelikle araçsal davranışı engelleyerek daha fazla ruminasyon ve davranışsal eylemsizliğe yol açabileceğinden bahsetmektedirler. Ayrıca literatür incelendiğinde kaçınan stil ile ruminasyon ölçeği toplam puanı ve geviş getirir gibi düşünme (brooding) arasında anlamlı pozitif korelasyon bulunurken, ruminasyon ölçeği alt boyutu olan derinlemesine düşünme alt ölçeği ile kaçınan stil bir ilişki bulunamamıştır (Hasegawa vd. 2015; Hasegawa vd. 2016). Hasegawa vd. (2016) geviş getirir gibi düşünme (brooding) ve ruminasyon ölçeği toplam puanının probleme olumsuz yönelim ve kaçınan stil ile pozitif ilişkisini ruminasyonun olumsuz özel olay ve çevrelerden kaçınmaya yönelik çalışan bilişsel davranışçı bir set olduğu şeklinde açıklamışlardır. Mevcut araştırmada bulunan olumsuz ruminasyonun artmasıyla sorumluluk almamanın artabileceği sonucu da benzer şekilde olumsuz ruminasyonun, olumsuz olay ve çevrelerden sorumluluk almayarak, kaçınmaya yönelik olarak çalışan bilişsel davranışçı bir set olabileceği şeklinde yorumlanabilir.

Olumlu ruminasyon ve olumsuz ruminasyonun, kişiler arası problem çözme ölçeği alt boyutlarından ısrarcı-sebatkâr yaklaşım üzerindeki doğrudan etkisine ilişkin tartışma

Çalışma sonucunda olumlu ruminasyonun ısrarcı-sebatkâr yaklaşımı anlamlı ve olumlu yönde etkilediği görülmektedir. Başka bir ifadeyle üniversite öğrencilerinde olumlu ruminasyonun artmasıyla ısrarcı-sebatkâr yaklaşımın artabileceği belirlenmiştir. Ayrıca olumsuz ruminasyonun, ısrarcı-sebatkâr yaklaşım üzerindeki doğrudan etkisinin anlamlı olmadığı görülmektedir.

Israrcı-sebatkâr yaklaşım, kişiler arasında yaşadığı sorunlar karşısında, sorunun çözümüne yönelik ısrarcı ve sebatkâr düşünce ve davranışlarla ilgilidir (Çam ve Tümkiye, 2007). Araştırma sonucu bireylerin tekrar eden olumlu düşüncelere sahip olmalarının kişiler arası problemlerinin çözümünde daha ısrarcı ve sebatkâr yaklaşım ile hareket ettiği şeklinde açıklanabilir. Israrcı-sebatkâr yaklaşım ölçek maddeleri incelendiğinde bireylerin kişiler arası problemlerinin çözümü konusunda etkin şekilde çaba harcaması ile ilgili olduğu görülmektedir. Mevcut araştırma bulgusunu olumlu tekrar eden düşüncelerin bireyin yaşadığı problemler konusunda kişiyi olumlu motive ederek çaba göstermesine yardımcı olduğu şeklinde yorumlanabilir. Ayrıca mevcut araştırmada olumsuz ruminasyonun, ısrarcı-sebatkâr yaklaşım üzerindeki doğrudan etkisinin anlamlı olmadığı görülmektedir. Topal (2011), tarafından

yapılan araştırmada ısrarcı-sebatkâr yaklaşım ile fonksiyonel olmayan tutumlar arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Konuyu ayrıntılarıyla daha iyi tartışabilmek için daha fazla çalışmaya ihtiyaç duyulmaktadır.

5.1.2.Dolaylı Etkilere Yönelik Tartışma

Ruminasyonun, belirsizliğe tahammülsüzlük ile kişiler arası problem çözmenin alt boyutları üzerinde dolaylı etkisinin olup olmadığı bootstrap tekniği ile elde edilen güven aralıklarına göre tespit edilmiştir. Bootstrap yönteminin (testinin) sobel testinden daha güçlü ve geçerli sonuçlar verdiği ileri sürölmekte ve bootstrap yönteminin kullanılması önerilmektedir (Gürbüz, 2021; Zhao vd., 2010; Hayes, 2022b). Bootstrap analizi sonucunda aracılık etkisinin var olup olmadığına %95 güven aralığındaki değerler incelenerek karar verilmektedir. Buna göre dolaylı etki (a.b) değerine denk gelen alt ve üst güven aralığı değerleri sıfır değerini kapsamıyorsa dolaylı etki anlamlı kabul edilmekte ve aracılık etkisinin olduğu anlaşılmaktadır. Eğer güven aralığı 0 (sıfır)'ı içeriyorsa a.b anlamlı olmadığı ve aracılık etkisinin olmadığı anlaşılır (Gürbüz, 2018; Gürbüz, 2021; Zhao vd., 2010). Modern yaklaşıma göre, bootstrap testi sonucunda a.b'nin anlamlı olması halinde aracılık modeli doğrulanmış kabul edilmekte ve başka bir teste ihtiyaç duyulmamaktadır (Gürbüz ve Bayık, 2018). Bu bilgilerden hareketle;

- Belirsizliğe tahammülsüzlüğün olumlu ruminasyon aracılığıyla; probleme olumsuz yaklaşma, yapıcı problem çözme, ısrarcı-sebatkâr yaklaşım üzerindeki dolaylı etkisinin anlamlı; kendine güvensizlik ve sorumluluk almama üzerindeki dolaylı etkisinin anlamlı olmadığı görölmektedir.
- Belirsizliğe tahammülsüzlük arttıkça olumlu ruminasyon azalmakta ve olumlu ruminasyon azaldıkça da probleme olumsuz yaklaşma artmaktadır. Belirsizliğe tahammülsüzlük arttıkça olumlu ruminasyon azalmakta ve olumlu ruminasyon azaldıkça da yapıcı problem çözme ile ısrarcı-sebatkâr yaklaşım azalmaktadır.
- Belirsizliğe tahammülsüzlüğün olumsuz ruminasyon aracılığıyla probleme olumsuz yaklaşma, kendine güvensizlik, sorumluluk almama üzerindeki dolaylı etkisinin anlamlı; yapıcı problem çözme, ısrarcı-sebatkâr yaklaşım üzerindeki dolaylı etkisinin anlamlı olmadığı görölmektedir.
- Belirsizliğe tahammülsüzlük arttıkça olumsuz ruminasyon artmakta ve olumsuz ruminasyon arttıkça da probleme olumsuz yaklaşma, kendine güvensizlik ile sorumluluk almama artmaktadır.

Belirsizliğe tahammülsüzlük, ruminasyon ve kişiler arası problem çözme değişkenlerinin aracı etkisinin incelendiği bir çalışmaya rastlanamamakla birlikte literatürde yer alan ifadeler ve benzer çalışmalardan yola çıkarak elde edilen değişkenler arasındaki bağlantılar açıklanabilir.

Literatür incelendiğinde bireylerin belirsizlik hissettiklerinde, ruminasyon ile meşgul olabileceği (Liao ve Wei, 2011), ruminasyonun neden olduğu olumsuz düşünmenin bireylerin problem çözme süreçlerinde de meydana gelebileceği ve bu durumda olumsuz problem yönelimine yol açabileceği bu olumsuz yorumların bireylerin sorunlarını çözmelerini engelleyen kaçınma tarzına yol açabileceği bu sorun çözme tarzının da kişinin problemleri hakkında sürekli ruminasyon oluşturmak için çalışacağı ifade edilmektedir (Hasegawa vd., 2018).

Literatürdeki araştırmalar incelendiğinde belirsizliğe tahammülsüzlüğün ruminasyon aracılığı ile mental iyi oluş üzerinde dolaylı etkisinin olduğu belirlenmiştir (Saticı vd., 2020). Bir başka çalışmada ruminasyonun geviş getirir gibi düşünme (brooding), derinlemesine düşünme (reflection) alt boyutları ve ruminasyon toplam puanının, belirsizliğe tahammülsüzlük ile depresyon arasındaki ilişkiye aracılık ettiği bulunmuştur (Huang vd., 2019). Başka bir araştırmada belirsizliğe tahammülsüzlüğün ruminasyon aracılığı ile anksiyete üzerindeki dolaylı etkisinin anlamlı olmadığı görülmekte iken ruminasyonun belirsizliğe tahammülsüzlük ile depresyon arasındaki ilişkiye tamamen aracılık ettiği bulunmuştur (Yook vd., 2010).

Yang vd. (2018) ruminasyonu hem olumlu hem olumsuz duygulanım hakkında tekrarlanan düşünceler olarak tanımlamışlar ve bu düşüncelerin psikolojik uyum sağlama konusunda olumlu ya da olumsuz olarak işlev gördüğünü ifade etmişlerdir. Belirsizliğe tahammülsüzlük, olumlu ve olumsuz ruminasyon ile meşgul olmaya neden olabilirken, olumlu ve olumsuz ruminasyon da bireylerin bazı kişiler arası problem çözme davranış ve yaklaşımları üzerinde olumlu ya da olumsuz bir etki yaratabilir. Yukarıda belirtilen araştırmalar incelendiğinde, belirsizliğe tahammülsüzlüğün psikolojik uyumun negatif göstergelerinden biri olan depresyon ile arasındaki ilişkiye ruminasyonun aracılık ettiği (Huang vd., 2019; Yook vd., 2010) görülmektedir. Ayrıca belirsizliğe tahammülsüzlüğün ruminasyon aracılığıyla psikolojik uyumun pozitif göstergelerinden biri olan mental iyi oluş üzerindeki dolaylı etkisinin de anlamlı (Saticı vd., 2020) olduğu görülmektedir.

5.2. Sonuç

Araştırmada belirsizliğe tahammülsüzlük ile kişiler arası problem çözme alt boyutları (probleme olumsuz yaklaşma, yapıcı problem çözme, kendine güvensizlik, sorumluluk almama ve ısrarcı-sebatkâr yaklaşım) arasındaki ilişkide olumlu ruminasyon ve olumsuz ruminasyonun aracılık rolü olup olmadığını test etmek amacıyla bootstrap yöntemini esas alan regresyon analizi yapılmıştır.

Yapılan analizler neticesinde aşağıdaki sonuçlara ulaşılmıştır.

Modelin doğrudan etkileri;

- Bulgulara göre belirsizliğe tahammülsüzlük aracı değişkenler olmaksızın kişiler arası problem çözmenin alt boyutları olan probleme olumsuz yaklaşma, yapıcı problem çözme, kendine güvensizlik, sorumluluk almama ve ısrarcı-sebatkâr yaklaşımı doğrudan ve pozitif yönde yordamaktadır.
- Belirsizliğe tahammülsüzlüğün, olumlu ruminasyonu anlamlı düzeyde ve negatif yönde; olumsuz ruminasyonu ise anlamlı düzeyde ve pozitif yönde etkilediği görülmektedir.
- Çalışma sonucunda olumlu ruminasyonun probleme olumsuz yaklaşmayı anlamlı düzeyde ve negatif yönde etkilediği görülmektedir. Ayrıca çalışma sonucunda olumsuz ruminasyonun probleme olumsuz yaklaşmayı anlamlı ve pozitif yönde etkilediği görülmektedir.
- Çalışma sonucunda olumlu ruminasyonun yapıcı problem çözmeyle anlamlı düzeyde ve pozitif yönde etkilediği görülmektedir. Ayrıca çalışma sonucunda olumsuz ruminasyonun yapıcı problem üzerindeki doğrudan etkisinin anlamlı olmadığı görülmektedir.
- Çalışma sonucunda olumlu ruminasyonun kendine güvensizlik üzerindeki doğrudan etkisinin anlamlı olmadığı görülmektedir. Ayrıca çalışma sonucunda olumsuz ruminasyonun kendine güvensizliği anlamlı ve pozitif yönde etkilediği görülmektedir.
- Çalışma sonucunda olumlu ruminasyonun sorumluluk almama üzerindeki doğrudan etkisinin anlamlı olmadığı görülmektedir. Ayrıca olumsuz ruminasyonun sorumluluk almamayı anlamlı ve pozitif yönde etkilediği görülmektedir.
- Çalışma sonucunda olumlu ruminasyonun ısrarcı-sebatkâr yaklaşımı anlamlı ve pozitif yönde etkilediği görülmektedir. Ayrıca olumsuz ruminasyonun ısrarcı-sebatkâr yaklaşım üzerindeki doğrudan etkisinin anlamlı olmadığı görülmektedir.

Modelin dolaylı etkileri;

- Belirsizliğe tahammülsüzlüğün olumlu ruminasyon aracılığıyla; probleme olumsuz yaklaşma, yapıcı problem çözme, ısrarcı-sebatkâr yaklaşım üzerindeki dolaylı etkisinin anlamlı; kendine güvensizlik ve sorumluluk almama alt ölçeği üzerindeki dolaylı etkisinin anlamlı olmadığı görülmektedir.
- Üniversite öğrencilerinde olumlu ruminasyon, belirsizliğe tahammülsüzlük ile probleme olumsuz yaklaşma arasındaki ilişkiye aracılık etmektedir.
- Üniversite öğrencilerinde olumlu ruminasyon, belirsizliğe tahammülsüzlük ile yapıcı problem çözme arasındaki ilişkiye aracılık etmektedir.
- Üniversite öğrencilerinde olumlu ruminasyon, belirsizliğe tahammülsüzlük ile ısrarcı-sebatkâr yaklaşım arasındaki ilişkiye aracılık etmektedir.
- Belirsizliğe tahammülsüzlüğün olumsuz ruminasyon aracılığıyla probleme olumsuz yaklaşma, kendine güvensizlik ve sorumluluk almama üzerindeki dolaylı etkisinin anlamlı; yapıcı problem çözme ve ısrarcı-sebatkâr yaklaşım üzerindeki dolaylı etkisinin ise anlamlı olmadığı görülmektedir.
- Üniversite öğrencilerinde olumsuz ruminasyon, belirsizliğe tahammülsüzlük ile probleme olumsuz yaklaşma arasındaki ilişkiye aracılık etmektedir.
- Üniversite öğrencilerinde olumsuz ruminasyon, belirsizliğe tahammülsüzlük ile kendine güvensizlik arasındaki ilişkiye aracılık etmektedir.
- Üniversite öğrencilerinde olumsuz ruminasyon, belirsizliğe tahammülsüzlük ile sorumluluk almama arasındaki ilişkiye aracılık etmektedir.

5.3. Öneriler

5.3.1. Araştırmacılara Yönelik Öneriler

1. Araştırma Olumlu ve Olumsuz Ruminasyon Ölçeği'nin olumlu ve olumsuz ruminasyon boyutları ele alınarak yapılmıştır. Ruminasyonu daha kapsamlı olarak ele alacak şekilde Olumlu ve Olumsuz Ruminasyon Ölçeği'nin beş alt boyutu ile benzer bir çalışma yapılarak daha ayrıntılı verilere ulaşılabilir.
2. Bu araştırma belirsizliğe tahammülsüzlük, olumlu ve olumsuz ruminasyon, kişiler arası problem çözme değişkenleri için öz-bildirime yönelik ölçme araçları kullanılarak yürütülmüştür. Gelecek araştırmalarda bu değişkenler arasındaki örüntüye katkı sağlayabilmek amacıyla görüşme ve gözlem gibi teknikler aracılığıyla nitel çalışmalar yapılabilir.

3. Bu çalışmada yalnızca üniversite öğrencileri konu edilmiştir. Bu nedenle farklı yaş gruplarında (ergenlik dönemi, orta yaş grubu gibi) benzer çalışma gerçekleştirilebilir.
4. Araştırmanın bir sınırlılığı olarak veri toplama süreci salgın döneminin bir bölümü olması nedeni ile bireylerin belirsizlik ile fazlasıyla karşı karşıya kaldığı bir dönem olarak değerlendirildiğinde ilerleyen zamanlarda aynı çalışmanın tekrar yapılması önerilebilir.
5. Olumlu ruminasyon eğitim programları geliştirilerek bu programların üniversite öğrencilerinin kişiler arası problem çözme yaklaşım ve davranışları üzerindeki etkisi deneysel çalışmalarla araştırılabilir.

5.3.2.Uygulayıcılara Yönelik Öneriler

1. Araştırma neticesinde belirsizliğe tahammülsüzlük arttıkça olumsuz ruminasyonun arttığı ve olumlu ruminasyonun azaldığı görülmektedir. Olumsuz ruminasyon arttıkça probleme olumsuz yaklaşma, kendine güvensizlik ile sorumluluk almamanın arttığı görülmektedir. Bu bulgular doğrultusunda olumsuz düşünceleri ve belirsizliğe tahammülsüzlüğü azaltmaya yönelik programlar geliştirilebilir ve bu programlar üniversiteler bünyesinde yer alan psikolojik danışma rehberlik birimlerinde çalışan ruh sağlığı uzmanları tarafından bireysel ve grupla psikolojik danışma oturumlarında uygulanabilir.
2. Olumlu ruminasyon eğitiminin ruh sağlığı üzerindeki etkisini inceleyen bir araştırmada olumlu ruminasyon eğitimi alan grup katılımcılarında olumlu ruminasyonun arttığı, olumsuz ruminasyon, depresyon ve kaygının önemli ölçüde azaldığı görülmektedir. Araştırma sonuçları, olumlu ruminasyon grup eğitiminin ruh sağlığını iyileştirebileceğini göstermektedir (Yang ve Guan, 2022). Mevcut araştırma sonucunda üniversite öğrencilerinde olumlu ruminasyonun artmasıyla yapıcı problem çözmenin artabileceği belirlenmiştir. Bu bulgular doğrultusunda benzer şekilde olumlu ruminasyon eğitim programları geliştirilebilir. Bu programlar üniversiteler bünyesinde yer alan psikolojik danışma birimlerinde çalışan ruh sağlığı uzmanları tarafından grupla psikolojik danışma oturumlarında uygulanabilir.

KAYNAKLAR

- Aluede, O., Imhonde, H. ve Eguavoen, A. (2006). Academic, career and personal needs of Nigerian university students. *Journal of Instructional Psychology*, 33(1), 50-57.
- Arbona, C., Fan, W., Phang, A., Olvera, N. ve Dios, M. (2021). Intolerance of uncertainty, anxiety, and career indecision: A mediation model. *Journal of Career Assessment*, 29(4), 699-716. <https://doi.org/10.1177/10690727211002564>
- Armutlu, İ. (2019). *Belirsizliğe tahammülsüzlük, dürtüsellik, ruminasyon ve genel erteleme eğiliminin psikolojik belirtiler ile ilişkisi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Başkent Üniversitesi.
- Arslan, C. (2005). Kişilerarası çatışma çözme ve problem çözme yaklaşımlarının yüklem karmaşıklığı açısından incelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (14), 75-93.
- Arslan, C. (2010). Öfke ve öfkeyi ifade etme biçimlerinin, stresle başa çıkma ve kişiler arası problem çözme açısından incelenmesi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 10(1), 7-43.
- Arslan, E., Arslan, C. ve Arı, R. (2012). Kişilerarası problem çözme yaklaşımlarının, bağlanma stilleri açısından incelenmesi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 12(1), 7-23.
- Asıcı, E. (2018). Üniversite Dönemi Gençliği ve Uyum Problemleri. F. Savi-Çakar (Ed.), *Yaşam dönemleri ve uyum sorunları* içinde (s.289-311). Pegem Akademi.
- Barahmand, U. (2008). Age and gender differences in adolescent worry. *Personality and Individual Differences*, 45(8), 778-783. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2008.08.006>
- Barahmand, U. (2010). Worry and problem solving skills in University students. *Journal of Psychology*, 1(2), 105-111. <https://doi.org/10.1080/09764224.2010.11885452>
- Belge, J. (2020). *Bir grup yetişkinde depresif semptomlar, anksiyete semptomları ve belirsizliğe tahammülsüzlük arasındaki ilişkinin belirlenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Gelişim Üniversitesi.
- Belzer, K. D., D’Zurilla, T. J. ve Maydeu-Olivares, A. (2002). Social problem solving and trait anxiety as predictors of worry in a college student population. *Personality and Individual Differences*, 33(4), 573-585. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(01\)00173-8](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(01)00173-8)
- Bingham, A. (1973). *Çocuklarda problem çözme yeteneklerinin geliştirilmesi* (2. Baskı). (A. F. Oğuzkan, Çev.). Milli Eğitim Basımevi.
- 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>

- Bojuwoye, O. (2002). Stressful experiences of first year students of selected universities in South Africa. *Counselling Psychology Quarterly*, 15(3), 277-290. <https://doi.org/10.1080/09515070210143480>
- Borkovec, T. D. (1985). Worry: A potentially valuable concept. *Behaviour research and therapy*, 23(4), 481-482. [https://doi.org/10.1016/0005-7967\(85\)90178-0](https://doi.org/10.1016/0005-7967(85)90178-0)
- Borkovec, T. D., Robinson, E., Pruzinsky, T. ve DePree, J. A. (1983). Preliminary exploration of worry: Some characteristics and processes. *Behaviour research and therapy*, 21(1), 9-16. [https://doi.org/10.1016/0005-7967\(83\)90121-3](https://doi.org/10.1016/0005-7967(83)90121-3)
- Bottesi, G., Ghisi, M., Carraro, E., Barclay, N., Payne, R. ve Freeston, M. H. (2016). Revising the intolerance of uncertainty model of generalized anxiety disorder: evidence from UK and Italian undergraduate samples. *Frontiers in Psychology*, 7, 1723. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.01723>
- Briggs, A. R., Clark, J. ve Hall, I. (2012). Building bridges: understanding student transition to university. *Quality in Higher Education*, 18(1), 3-21. <http://dx.doi.org/10.1080/13538322.2011.614468>
- Brinker, J. K. ve Dozois, D. J. (2009). Ruminative thought style and depressed mood. *Journal of Clinical Psychology*, 65(1), 1-19. <https://doi.org/10.1002/jclp.20542>
- Brinker, J. K., Campisi, M., Gibbs, L. ve Izzard, R. (2013). Rumination, mood and cognitive performance. *Psychology*, 4(3A), 224-231. <https://doi.org/10.4236/psych.2013.43A034>
- Budner, S. (1962). Intolerance of ambiguity as a personality variable. *Journal of Personality*, 30(1), 29-50. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1962.tb02303.x>
- Buhr, K. E. M. (2001). *Examination of the relationship between intolerance of uncertainty and worry* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Concordia University.
- Buhr, K. ve Dugas, M. J. (2002). The intolerance of uncertainty scale: Psychometric properties of the English version. *Behaviour Research and Therapy*, 40(8), 931-945. [https://doi.org/10.1016/s0005-7967\(01\)00092-4](https://doi.org/10.1016/s0005-7967(01)00092-4)
- Buhr, K. ve Dugas, M. J. (2006). Investigating the construct validity of intolerance of uncertainty and its unique relationship with worry. *Journal of Anxiety Disorders*, 20(2), 222-236. [10.1016/j.janxdis.2004.12.004](https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2004.12.004)
- Büyüköztürk, Ş. (2016). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı* (22. Baskı). Pegem Akademi.
- Cambridge English Dictionary (2022a). 21 Kasım 2022 tarihinde [UNCERTAINTY | Cambridge İngilizce Sözlüğü](https://dictionary.cambridge.org/tr/uncertainty)'ndeki anlamı adresinden edinilmiştir.
- Cambridge English Dictionary (2022b). 21 Kasım 2022 tarihinde [AMBIGUITY | Cambridge İngilizce Sözlüğü](https://dictionary.cambridge.org/tr/ambiguity)'ndeki anlamı adresinden edinilmiştir.
- Cann, A., Calhoun, L. G., Tedeschi, R. G., Triplett, K. N., Vishnevsky, T. ve Lindstrom, C. M. (2011). Assessing posttraumatic cognitive processes: The event related rumination

- inventory. *Anxiety, Stress, & Coping*, 24(2), 137-156.
<https://doi.org/10.1080/10615806.2010.529901>
- 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. [10.1586/ern.12.82](https://doi.org/10.1586/ern.12.82)
- Carleton, R. N., Collimore, K. C. ve Asmundson, G. J. (2010). "It's not just the judgements—It's that I don't know": Intolerance of uncertainty as a predictor of social anxiety. *Journal of Anxiety Disorders*, 24(2), 189-195.
<http://dx.doi.org/10.1016/j.janxdis.2009.10.007>
- Carleton, R. N., Norton, M. P. J. ve Asmundson, G. J. (2007). Fearing the unknown: A short version of the Intolerance of Uncertainty Scale. *Journal of Anxiety Disorders*, 21(1), 105-117. [10.1016/j.janxdis.2006.03.014](https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2006.03.014)
- Chang, E. C., Tsai, W. ve Sanna, L. J. (2010). Examining the relations between rumination and adjustment: Do ethnic differences exist between Asian and European Americans?. *Asian American Journal of Psychology*, 1(1), 46–56. <https://doi.org/10.1037/a0018821>
- Clarke, J. B., Ford, M., Heary, S., Rodgers, J. ve Freeston, M. H. (2017). The relationship between negative problem orientation and worry: a meta-analytic review. *Psychopathology Review*, 4(3), 319-340. <https://doi.org/10.5127/pr.034313>
- Cleden, M. D. (2009). *Managing project uncertainty*. Gower Publishing Limited.
- Conway, M., Csank, P. A., Holm, S. L. ve Blake, C. K. (2000). On assessing individual differences in rumination on sadness. *Journal of Personality Assessment*, 75(3), 404-425. https://doi.org/10.1207/S15327752JPA7503_04
- Counsell, A., Furtado, M., Iorio, C., Anand, L., Canzonieri, A., Fine, A., Fotinos, K., Epstein, I. ve Katzman, M.A. (2017). Intolerance of uncertainty, social anxiety, and generalized anxiety: Differences by diagnosis and symptoms. *Psychiatry Research*, 252, 63–69. <http://dx.doi.org/10.1016/j.psychres.2017.02.046>
- Cox, B. J., Enns, M. W. ve Taylor, S. (2001). The effect of rumination as a mediator of elevated anxiety sensitivity in major depression. *Cognitive Therapy and Research*, 25(5), 525–534. <https://doi.org/10.1023/A:1005580518671>
- Cribb, G., Moulds, M. L. ve Carter, S. (2006). Rumination and experiential avoidance in depression. *Behaviour Change*, 23(3), 165-176. <https://doi.org/10.1375/bech.23.3.165>
- Cüceloğlu, D. (2010). *İnsan ve davranışı: Psikolojinin temel kavramları* (20. Baskı). Remzi Kitabevi.
- Çakır, B. (2011). Belirsizlik ve korkunun yeni düzenin oluşmasına katkısı. *Istanbul Journal Of Sociological Studies*, 0 (36), 63-82.
- Çam, S. ve Tümekaya, S. (2006). Üniversite öğrencilerinde kişilerarası problem çözme. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 15(2), 119-131.

- Çam, S. ve Tümkaya, S. (2007). Kişilerarası problem çözme envanteri'nin (KPÇE) geliştirilmesi: Geçerlik ve güvenirlik alışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(28), 95-111.
- Çam, S. ve Tümkaya, S. (2008). Kişilerarası problem çözme envanteri lise öğrencileri formu'nun geçerlik ve güvenirlik alışması. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 5(2), 1-17.
- Davey, G. C. L. (1994). Worrying, social problem-solving abilities, and social problem-solving confidence. *Behaviour Research and Therapy*, 32(3), 327-330. [https://doi.org/10.1016/0005-7967\(94\)90130-9](https://doi.org/10.1016/0005-7967(94)90130-9)
- Davey, G. C.L., Jubb, M. ve Cameron, C. (1996). Catastrophic worrying as a function of changes in problem-solving confidence. *Cognitive Therapy and Research*, 20(4), 333-344. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1007/BF02228037>
- De Vlieger, P., Crombez, G. ve Eccleston, C. (2006). Worrying about chronic pain. An examination of worry and problem solving in adults who identify as chronic pain sufferers. *Pain*, 120(1-2), 138-144. <https://doi.org/10.1016/j.pain.2005.10.022>
- Demirbilek, M. (2012). Yurtlarda kalan öğrencilerin arkadaşlık ilişkileri, arkadaşlık ilişkileriyle bağlantılı sorunları ve çözümüne yönelik bir model denemesi. *Ankara Sağlık Bilimleri Dergisi*, 1(3), 1-24. http://dx.doi.org/10.1501/Asbd_0000000026
- Demirci, A. ve Arslan, C. (2022). The study of adaptation of the Positive and Negative Rumination Scale into Turkish. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 12(66), 419-430. <https://doi.org/10.17066/tpdrd.1174970>
- Donat, A., Bilgiç, B., Eskiocak, A. ve Koşar, D. (2019). Üniversite ğrencilerinin sorunları ve çözüm nerileri. *Journal of Higher Education ve Science/Yükseköğretim ve Bilim Dergisi*, 9(3), 451-459. <https://doi.org/10.5961/jhes.2019.345>
- 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. <http://dx.doi.org/10.1891/088983905780907252>
- 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://psycnet.apa.org/doi/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., Gosselin, P. ve Ladouceur, R. (2001). Intolerance of uncertainty and worry: Investigating specificity in a nonclinical sample. *Cognitive Therapy and Research*, 25(5), 551-558. <https://doi.org/10.1023/A:1005553414688>
- Dugas, M. J., Hedayati, M., Karavidas, A., Buhr, K., Francis, K. ve Phillips, N. A. (2005). Intolerance of uncertainty and information processing: Evidence of biased recall and interpretations. *Cognitive Therapy and Research*, 29(1), 57-70. <https://doi.org/10.1007/s10608-005-1648-9>

- Dugas, M. J., Letarte, H., Rhéaume, J., Freeston, M. H. ve Ladouceur, R. (1995). Worry and problem solving: Evidence of a specific relationship. *Cognitive Therapy and Research*, 19(1), 109–120. <https://doi.org/10.1007/BF02229679>
- Dugas, M. J., Schwartz, A. ve Francis, K. (2004). Intolerance of uncertainty, worry, and depression. *Cognitive Therapy and Research*, 28(6), 835–842. <https://doi.org/10.1007/s10608-004-0669-0>
- D'Zurilla, T. J. ve Goldfried, M. R. (1971). Problem solving and behavior modification. *Journal of Abnormal Psychology*, 78(1), 107-126.
- D'Zurilla, T. J. ve Nezu, A. M. (1990). Development and preliminary evaluation of the Social Problem-Solving Inventory. *Psychological Assessment: A Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 2(2), 156-163.
- D'Zurilla, T. J., Chang, E. C., Nottingham IV, E. J. ve Faccini, L. (1998). Social problem-solving deficits and hopelessness, depression, and suicidal risk in college students and psychiatric inpatients. *Journal of Clinical Psychology*, 54(8), 1091-1107. DOI: [10.1002/\(sici\)1097-4679\(199812\)54:8<1091::aid-jclp9>3.0.co;2-j](https://doi.org/10.1002/(sici)1097-4679(199812)54:8<1091::aid-jclp9>3.0.co;2-j)
- D'Zurilla, T. J., Nezu, A. M. ve Maydeu-Olivares, A. (2004). Social problem solving: Theory and assessment. In E. C. Chang, T. J. D'Zurilla, ve L. J. Sanna (Eds.), *Social problem solving: Theory, research, and training* (pp. 11-27). Washington, DC: American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/10805-001>
- D'Zurilla, T. J. ve Nezu, A. M. (1982). Social problem-solving in adults. In P. C. Kendall (Ed.), *Advances in cognitive-behavioral research and therapy* (pp. 201-274). Academic Press.
- Erdur-Baker, Ö. (2009). Peer victimization, rumination, and problem solving as risk contributors to adolescents' depressive symptoms. *The Journal of Psychology: Interdisciplinary and Applied*, 143(1), 78–90. <https://doi.org/10.3200/JRLP.143.1.78-90>
- Erguvan, F.M. (2015). *Üniversite öğrencilerinin belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyleri ile psikolojik iyi olma düzeylerinin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Sakarya Üniversitesi.
- Erkan, S., Özbay, Y., Cihangir-Çankaya, Z. ve Terzi, Ş. (2012). Üniversite öğrencilerinin yaşadıkları problemler ve psikolojik yardım arama gönüllülükleri. *Eğitim ve Bilim*, 37(164), 94-107.
- Erol, S. (2020). *Beliren yetişkinlerin belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyleri ile kişilerarası duyarlılık ve mükemmeliyetçilik düzeyleri arasındaki ilişki* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Üniversitesi.
- Eskin, M. (2011). *Sorun çözme terapisi* (2.Baskı). HYB Basım Yayın.
- Feldman, G. C., Joormann, J. ve Johnson, S. L. (2008). Responses to positive affect: A self-report measure of rumination and dampening. *Cognitive Therapy and Research*, 32(4), 507. <https://doi.org/10.1007/s10608-006-9083-0>

- Fergus, T. A. ve Wu, K. D. (2011). Searching for specificity between cognitive vulnerabilities and mood and anxiety symptoms. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 33(4), 446–458. <https://doi.org/10.1007/s10862-011-9245-6>
- Fergus, T. A. ve Wu, K. D. (2010). Do symptoms of generalized anxiety and obsessive-compulsive disorder share cognitive processes?. *Cognitive Therapy and Research*, 34(2), 168–176. <https://doi.org/10.1007/s10608-009-9239-9>
- 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, 108–143. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1949.tb01236.x>
- Gençgin, F. M. ve Sahraç, Ü. (2017). Belirsizliğe tahammülsüzlük ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişki. *Sakarya University Journal of Education*, 7(4), 739-755. DOI:10.19126/suje.383737
- 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. [10.1016/j.cpr.2011.05.001](https://doi.org/10.1016/j.cpr.2011.05.001)
- George, D. ve Mallery, P. (2016). *IBM SPSS Statistics 23 Step by Step: A Simple guide and reference*. New York: Routledge.
- Greenberg, S. T., Shepard, S. J., Chuick, C. D. ve Cochran, S. V. (2009). Clinical and personality features of depressed college males: An exploratory investigation. *International Journal of Men's Health*, 8(2), 169–177. https://doi.org/10.3149/jmh.0802_169
- 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>
- Gürbüz, S. (2021). *Sosyal bilimlerde aracı, düzenleyici ve durumsal etki analizleri* (2. Baskı). Seçkin Yayıncılık.
- Gürbüz, S. ve Bayık, M. E. (2018). *Aracılık Modellerinin Analizinde Modern Yaklaşım: Baron ve Kenny Yöntemi Artık Terk edilmeli mi?* 6. Örgütsel Davranış Kongresi Bildiriler Kitabı, 2-3 Kasım 2018/Isparta.
- Güvenç, F. (2019). *Üniversite öğrencilerinde bilişsel esneklik ve belirsizliğe tahammülsüzlük ile kişilik özellik arasındaki ilişki* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Necmettin Erbakan Üniversitesi.
- Hasegawa, A., Kunisato, Y., Morimoto, H., Nishimura, H. ve Matsuda, Y. (2018). How do rumination and social problem solving intensify depression? A longitudinal study. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*, 36(1), 28–46. <https://doi.org/10.1007/s10942-017-0272-4>

- Hasegawa, A., Nishimura, H., Mastuda, Y., Kunisato, Y., Morimoto, H. ve Adachi, M. (2016). Is trait rumination associated with the ability to generate effective problem solving strategies? Utilizing two versions of the Means-Ends Problem-Solving Test. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 34(1), 14-30. DOI:[10.1007/s10942-015-0227-6](https://doi.org/10.1007/s10942-015-0227-6)
- Hasegawa, A., Yoshida, T., Hattori, Y., Nishimura, H., Morimoto, H. ve Tanno, Y. (2015). Depressive rumination and social problem solving in Japanese university students. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 29(2), 134-152. <https://doi.org/10.1891/0889-8391.29.2.134>
- Hayes, A. F. (2022a). PROCESS Macro Version 4.1
- Hayes, A. F. (2022b). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach*. Guilford publications.
- Heppner, P. P. ve Petersen, C. H. (1982). The development and implications of a personal problem-solving inventory. *Journal of Counseling Psychology*, 29(1), 66–75. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.29.1.66>
- Heppner, P. P., Reeder, B. L. ve Larson, L. M. (1983). Cognitive variables associated with personal problem-solving appraisal: Implications for counseling. *Journal of Counseling Psychology*, 30(4), 537–545. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.30.4.537>
- Heppner, P. P. ve Krauskopf, C. J. (1987). An information-processing approach to personal problem solving. *The Counseling Psychologist*, 15(3), 371–447. <https://doi.org/10.1177/0011000087153001>
- Huang, V., Yu, M., Carleton, R. N. ve Beshai, S. (2019). Intolerance of uncertainty fuels depressive symptoms through rumination: Cross-sectional and longitudinal studies. *Plos One*, 14(11). doi:<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0224865>
- Huitt, W. (1992). Problem solving and decision making: Consideration of individual differences using the Myers-Briggs Type Indicator. *Journal of Psychological Type*, 24(1), 33-44.
- Ito, T., Takenaka, K., Tomita, T. ve Agari, I. (2006). Comparison of ruminative responses with negative rumination as a vulnerability factor for depression. *Psychological Reports*, 99(3), 763-772. <https://doi.org/10.2466/pr0.99.3.763-772>
- Kacur, M. ve Atak, M. (2011). Üniversite öğrencilerinin sorun alanları ve sorunlarla başetme yolları: Erciyes Üniversitesi örneği. *Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 31(2), 273-297.
- Karasar, N. (2014). *Bilimsel araştırma yöntemi* (27. Baskı). Ankara: Nobel.
- Karataş, Z. ve Uzun, K. (2018). Belirsizliğe tahammülsüzlüğün yordayıcısı olarak endişe ile ilgili olumlu ve olumsuz inançlar. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 26(4), 1267-1276. <https://doi.org/10.24106/kefdergi.434169>
- Keren, G. ve Gerritsen, L. E. (1999). On the robustness and possible accounts of ambiguity aversion. *Acta Psychologica*, 103(1-2), 149-172. [https://doi.org/10.1016/S0001-6918\(99\)00034-7](https://doi.org/10.1016/S0001-6918(99)00034-7)

- Khawaja, N. G. ve Chapman, D. (2007). Cognitive predictors of worry in a non-clinical population. *Clinical Psychologist*, 11(1), 24-32. <https://doi.org/10.1080/13284200601151778>
- 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. <http://dx.doi.org/10.1375/bech.28.4.165>
- Kıran, B., Bozkur, B. ve Cengiz, Ö. (2020). Üniversite öğrencilerinin umutsuzluk düzeyleri, belirsizliğe tahammülsüzlük ve öz yeterliklerinin incelenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 28(6), 2401-2409. <https://doi.org/10.24106/kefdergi.702233>
- Kilit Z., Dönmezler S., Erensoy H. ve Berkol T.D. (2020) Üniversite öğrencilerinde belirsizliğe tahammülsüzlük, endişe ve bilişsel sınav kaygısı ilişkisi. *Ortadoğu Tıp Dergisi*, 12(2), 262-268. <https://doi.org/10.21601/ortadogutipdergisi.741156>
- Koç, H. (2016). *Üniversite öğrencilerinin kişilerarası problem çözme yaklaşımlarının çözüm odaklı yaklaşım ve mizah tarzları açısından incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Necmettin Erbakan Üniversitesi.
- Koç, H. ve Arslan, C. (2017). Analyzing interpersonal problem solving in terms of solution focused approach and humor styles of university student. *Journal of Education and Practice*, 8(27), 18-28.
- Koerner, N. ve Dugas, M. J. (2006). A cognitive model of generalized anxiety disorder: The role of intolerance of uncertainty. In Davey, G. C. L., Wells, A. (Eds.), *Worry and its psychological disorders: Theory, assessment and treatment* (pp. 201–216). Wiley Publishing. <https://doi.org/10.1002/9780470713143.ch12>
- Korkut, F. (2002). Lise öğrencilerinin problem çözme becerileri. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 22,177-184.
- Krohne, H. W. (1989). The concept of coping modes: Relating cognitive person variables to actual coping behaviour. *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)
- 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)
- Laugesen, N., Dugas, M. J. ve Bukowski, W. M. (2003). Understanding adolescent worry: The application of a cognitive model. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 31(1), 55-64. <https://doi.org/10.1023/A:1021721332181>
- Liao, K. Y. ve Wei, M. (2011). Intolerance of uncertainty, depression, and anxiety: The moderating and mediating roles of rumination. *Journal of Clinical Psychology*, 67(12), 1220-1239. <http://dx.doi.org/10.1002/jclp.20846>
- Lyubomirsky, S. ve Nolen-Hoeksema, S. (1995). Effects of self-focused rumination on negative thinking and interpersonal problem solving. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(1), 176. DOI: [10.1037//0022-3514.69.1.176](https://doi.org/10.1037//0022-3514.69.1.176)

- Lyubomirsky, S., Tucker, K. L., Caldwell, N. D. ve Berg, K. (1999). Why ruminators are poor problem solvers: Clues from the phenomenology of dysphoric rumination. *Journal of Personality and Social Psychology*, 77, 1041-1060. <http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.77.5.1041>
- Martin, L. L. ve Tesser, A. (1996). Some ruminative thoughts. In: R.S. Wyer (Eds.), *Advances in social cognition*. Mahwah: Lawrence Erlbaum Associates.
- Martin, L. L., Shrira, I. ve Startup, H. (2004). Rumination as a function of goal progress, stop-rules, and cerebral lateralization. In C. Papageorgiou and A. Wells (Eds.), *Depressive rumination: Nature, theory, and treatment*. (pp. 153–175). John Wiley & Sons Ltd.
- Matthews, G. ve Wells A. (2004). Rumination, depression and metacognition: The S-REF Model. In Papageorgiou C, Wells A. (Eds.), *Depressive rumination nature, theory and treatment*. West Sussex: John Wiley and Sons Ltd.
- Maydeu-Olivares, A. ve D’Zurilla, T.J. (1996). A factor-analytic study of the social problem solving inventory: An Integration of theory and data. *Cognitive Therapy and Research*, 20(2), 115-133.
- Merriam-Webster, (2019). Medical definition of rumination. 5 Aralık 2019 tarihinde <https://www.merriam-webster.com/medical/rumination> adresinden edinilmiştir.
- Neuliep, J. W. ve Ryan, D. J. (1998). The influence of intercultural communication apprehension and socio-communicative orientation on uncertainty reduction during initial cross-cultural interaction. *Communication Quarterly*, 46(1), 88-99. <https://doi.org/10.1080/01463379809370086>
- Newman, B. M. ve Newman, P. R. (2015). *Development Through Life, A Psychosocial Approach* (12. Baskı). Cengage Learning.
- Neziroğlu, G. (2010). *Ruminasyon, yaşantısal kaçınma ve problem çözme beceri ile depresif belirtiler arasındaki ilişkilerin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Hacettepe Üniversitesi.
- Nezu, A. M. (1985). Differences in psychological distress between effective and ineffective problem solvers. *Journal of Counseling Psychology*, 32(1), 135-138. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.32.1.135>
- Nezu, A. M., Nezu, C. M. ve D’Zurilla, T.J. (2013). *Problem-solving therapy: A treatment manual*. Springer Publishing Company.
- Nolen-Hoeksema, S. (1991). Responses to depression and their effects on the duration of depressive episodes. *Journal of Abnormal Psychology*, 100(4), 569.
- Nolen-Hoeksema, S. ve Morrow, J. (1991). A prospective study of depression and posttraumatic stress symptoms after a natural disaster: The 1989 Loma Prieta Earthquake. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61(1), 115. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.61.1.115>

- Nolen-Hoeksema, S., Wisco, B. E. ve Lyubomirsky, S. (2008). Rethinking rumination. *Perspectives on Psychological Science*, 3(5), 400-424. DOI: [10.1111/j.1745-6924.2008.00088.x](https://doi.org/10.1111/j.1745-6924.2008.00088.x)
- Norr, A. M., Oglesby, M. E., Capron, D. W., Raines, A. M., Korte, K. J. ve Schmidt, N. B. (2013). Evaluating the unique contribution of intolerance of uncertainty relative to other cognitive vulnerability factors in anxiety psychopathology. *Journal of Affective Disorders*, 151(1), 136-142. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2013.05.063>
- Obsessive Compulsive Cognitions Working Group. (1997). Cognitive assessment of obsessive-compulsive disorder. *Behaviour Research and Therapy*, 35(7), 667-681. [https://doi.org/10.1016/s0005-7967\(97\)00017-x](https://doi.org/10.1016/s0005-7967(97)00017-x)
- Öğülmüş, S. (2006). *Kişilerarası sorun çözme becerileri ve eğitimi* (3. Baskı). Nobel Yayın Dağıtım.
- Öner, H., Koruklu, N. ve Küçükoğlu, N. C. (2019). Hemşirelik öğrencilerinin profesyonel benlik kavramını yordayan değişkenler: özgüven ve sosyal sorun çözme becerisi. *Medical Sciences*, 14(4), 194-204. DOI: 10.12739/NWSA.2019.14.4.1B0082.
- Papageorgiou, C. ve Wells, A. (2001). Positive beliefs about depressive rumination: Development and preliminary validation of a self-report scale. *Behavior Therapy*, 32(1), 13-26. [https://doi.org/10.1016/S0005-7894\(01\)80041-1](https://doi.org/10.1016/S0005-7894(01)80041-1)
- Papageorgiou, C. ve Wells, A. (2004). Depressive rumination: Nature, functions and beliefs. In C. Papageorgiou ve A. Wells (Eds.), *Depressive rumination: Nature, theory, treatment* (p. 1-20). John Wiley & Sons Ltd.
- Parkinson, M. ve Creswell, C. (2011). Worry and problem-solving skills and beliefs in primary school children. *British Journal of Clinical Psychology*, 50(1), 106-112. <https://doi.org/10.1348/014466510x523887>
- Parmaksız, İ. (2021). Erişkin dönemde belirsizliğe tahammülsüzlük üzerinde otomatik düşünceler ve stresle başa çıkma mekanizmalarının etkisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 13(Ek 1), 1-11. <https://doi.org/10.18863/pgy.850699>
- Patrick, M. (2016). Intolerance of uncertainty, worry, and problem-solving: Implications for generalized anxiety disorder. Pittsburg State University. Electronic Thesis Collection. <https://digitalcommons.pittstate.edu/etd/220>
- Pawluk, E. J. ve Koerner, N. (2013). A preliminary investigation of impulsivity in generalized anxiety disorder. *Personality and Individual Differences*, 54(6), 732-737. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2012.11.027>
- Polat, M.A. (2020). *Üniversite öğrencilerinde kişilerarası problem çözme becerisinin depreyon, kaygı ve stres ile bağlantısı* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Okan Üniversitesi.
- Preacher, K. J. ve Kelley, K. (2011). Effect size measures for mediation models: quantitative strategies for communicating indirect effects. *Psychological Methods*, 16(2), 93-115. <https://doi.org/10.1037/a0022658>

- Robichaud, M., Dugas, M. J. ve Conway, M. (2003). Gender differences in worry and associated cognitive-behavioral variables. *Journal of Anxiety Disorders*, 17(5), 501-516. [https://doi.org/10.1016/S0887-6185\(02\)00237-2](https://doi.org/10.1016/S0887-6185(02)00237-2)
- 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. DOI: [10.1016/j.brat.2004.02.007](https://doi.org/10.1016/j.brat.2004.02.007)
- Rosen, N. O., Ivanova, E. ve Knäuper, B. (2014). Differentiating intolerance of uncertainty from three related but distinct constructs. *Anxiety, Stress & Coping*, 27(1), 55-73. <https://doi.org/10.1080/10615806.2013.815743>
- Rosser, B. A. (2019). Intolerance of uncertainty as a transdiagnostic mechanism of psychological difficulties: A systematic review of evidence pertaining to causality and temporal precedence. *Cognitive Therapy and Research*, 43(2), 438-463. <https://link.springer.com/article/10.1007/s10608-018-9964-z>
- Santrock, J. W. (2011). *Yaşam boyu gelişim* (Çev. Ed., G. Yüksel). (13. Baskıdan çeviri). Nobel Akademi.
- Sarı, S. ve Dağ, İ. (2009). Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği, Endişe ile İlgili Olumlu İnançlar Ölçeği ve Endişenin Sonuçları Ölçeği'nin Türkçeye uyarlanması, geçerliliği ve güvenilirliği. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 10(4), 261-270.
- Sarıçam, H. (2014). Belirsizliğe tahammülsüzlüğün mutluluğa etkisi. *Kilis 7 Aralık Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 4(8), 1-12.
- 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. <https://doi.org/10.17121/ressjournal.109>
- Satıcı, B., Sarıçalı, M., Satıcı, S. A. ve Griffiths, M. D. (2020). Intolerance of uncertainty and mental wellbeing: Serial mediation by rumination and fear of COVID-19. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 1-12. <https://doi.org/10.1007/s11469-020-00305-0>.
- Schweitzer, R. D. (1996). Problems and awareness of support services among students at an urban Australian university. *Journal of American College Health*, 45(2), 73-77. <https://doi.org/10.1080/07448481.1996.9936865>
- Segerstrom, S. C., Stanton, A. L., Alden, L. E. ve Shortridge, B. E. (2003). A multidimensional structure for repetitive thought: What's on your mind, and how, and how much?. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(5), 909-921. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.5.909>
- Segerstrom, S. C., Tsao, J. C. I., Alden, L. E. ve Craske, M. G. (2000). Worry and rumination: Repetitive thought as a concomitant and predictor of negative mood. *Cognitive Therapy and Research*, 24(6), 671-688. <https://doi.org/10.1023/A:1005587311498>
- Sevil-Değirmenci, S. (2017) *Gebelikte ayrılma anksiyetesi ve belirsizliğe tahammülsüzlükle ilişkisi* [Tıpta uzmanlık tezi]. Eskişehir Osmangazi Üniversitesi.

- 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>
- Smith, J. M. (2008). *Depressive rumination as experiential avoidance* [PhD. dissertation]. Temple University.
- Smith, J. M. ve Alloy, L. B. (2009). A roadmap to rumination: A review of the definition, assessment, and conceptualization of this multifaceted construct. *Clinical Psychology Review*, 29(2), 116-128. <https://doi.org/10.1016%2Fj.cpr.2008.10.003>
- Smithson, M. (2008). The many faces and masks of uncertainty. In G. Bammer & M. Smithson (Eds.), *Uncertainty and risk: Multidisciplinary perspectives* (pp. 13-25). Earthscan.
- Starcevic, V. ve Berle, D. (2006). Cognitive specificity of anxiety disorders: a review of selected key constructs. *Depression and Anxiety*, 23(2), 51-61. <https://doi.org/10.1002/da.20145>
- Steinberg, L. (2007). *Ergenlik* (Çev. Ed. Figen Çok). Ankara: İmge Kitabevi.
- 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)
- Sürücü, L., Şeşen, H. ve Maşlakçı, A. (2021). *SPSS, AMOS ve PROCESS macro ile ilişkisel, aracı / düzenleyici ve yapısal eşitlik modellemesi uygulamalı analizler* (1. Baskı). Detay Yayıncılık.
- Şahin, İ., Fırat, N. Ş, Zoraloğlu, Y.R. ve Açıkgöz, K. (2009). Üniversite öğrencilerinin sorunları. *Education Sciences*, 4(4), 1435-1449
- Şahin, N., Şahin, N.H. ve Heppner, P.P. (1993). Psychometric properties of the problem solving inventory in a group of Turkish university students. *Cognitive Therapy and Research*, 17(4), 379-396.
- Şar, A., Işıklar, A. ve Aydoğan, İ. (2012). Atama bekleyen öğretmen adaylarının yaşam doyumunu yordayıcı değişkenlerin incelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(23), 257-271.
- Tantan-Ulu, Ş. ve Yaka, B. (2020). Kaygı, belirsizliğe tahammülsüzlük ve karar verme arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Ege Eğitim Dergisi*, 21(1), 89-100. <https://doi.org/10.12984/egeefd.661965>
- Topal, H. (2011). *Eğitim fakültesi öğrencilerinin kişilerarası problem çözme becerileri ve yönelimleri ile fonksiyonel olmayan tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Çukurova Üniversitesi.
- Topkaya, N. ve Meydan, B. (2013). Üniversite öğrencilerinin problem yaşadıkları alanlar, yardım kaynakları ve psikolojik yardım alma niyetleri. *Trakya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 3(1), 25-37.

- Treynor, W., Gonzalez, R. ve Nolen-Hoeksema, S. (2003). Rumination reconsidered: A psychometric analysis. *Cognitive Therapy and Research*, 27(3), 247-259. DOI:[10.1023/A:1023910315561](https://doi.org/10.1023/A:1023910315561)
- Türk Dil Kurumu (2022a). 21 Kasım 2022 tarihinde sorun ne demek TDK Sözlük Anlamı (sozluk.gov.tr) adresinden edinilmiştir.
- Türk Dil Kurumu (2022b). 21 Kasım 2022 tarihinde çözüm ne demek TDK Sözlük Anlamı (sozluk.gov.tr) adresinden edinilmiştir.
- Türk Dil Kurumu (2022c). 21 Kasım 2022 tarihinde belirsizlik ne demek TDK Sözlük Anlamı (sozluk.gov.tr) adresinden edinilmiştir.
- Türküm, A. S., Kızıldaş, A. ve Sarıyer, A. (2004). Anadolu Üniversitesi Psikolojik Danışma ve Rehberlik Merkezi'nin hedef kitlesinin psikolojik ihtiyaçlarına ilişkin ön çalışma. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi* 21(3), 15-27.
- Wahl, K., Ertle, A., Bohne, A., Zurowski, B. ve Kordon, A. (2011). Relations between a ruminative thinking style and obsessive-compulsive symptoms in non-clinical samples. *Anxiety, Stress, & Coping*, 24(2), 217-225. <http://dx.doi.org/10.1080/10615806.2010.482985>
- Ward, A., Lyubomirsky, S., Sousa, L. ve Nolen-Hoeksema, S. (2003). Can't quite commit: Rumination and uncertainty. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 29(1), 96-107. <https://doi.org/10.1177/0146167202238375>
- Wells, A. ve Matthews, G. (1996). Modelling cognition in emotional disorder: The S-REF model. *Behaviour Research and Therapy*, 34(11-12), 881-888. [https://doi.org/10.1016/s0005-7967\(96\)00050-2](https://doi.org/10.1016/s0005-7967(96)00050-2)
- Wheaton, M. G. ve Ward, H. E. (2020). Intolerance of uncertainty and obsessive-compulsive personality disorder. *Personality Disorders: Theory, Research, and Treatment*, 11(5), 357-364. <https://doi.org/10.1037/per0000396>
- Wilson, C. ve Hughes, C. (2011). Worry, beliefs about worry and problem solving in young children. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 39(5), 507-521. <https://doi.org/10.1017/s1352465811000269>
- Yağmur, B. (2018). *Üniversite öğrencilerinde bağlanma stilleri, ruminasyon ve depresyon düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Hasan Kalyoncu Üniversitesi.
- Yang, H. ve Guan, Y. (2022). The effect of positive rumination training on mental health and attentional bias. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 44(2), 582-589. <https://doi.org/10.1007/s10862-022-09959-7>
- Yang, H., Wang, Z., Song, J., Lu, J., Huang, X., Zou, Z. ve Pan, L. (2018). The positive and negative rumination scale: Development and preliminary validation. *Current Psychology*. DOI:[10.1007/s12144-018-9950-3](https://doi.org/10.1007/s12144-018-9950-3)

- Yapan, S. (2018). *Depresyon ve anksiyete belirtilerinin yordayıcıları olarak ruminasyon, otomatik düşünceler, işlevsel olmayan tutumlar ve düşünce baskılama* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Hasan Kalyoncu Üniversitesi.
- Yıldız, B. ve Güllü, A. (2018). Belirsizliğe tahammülsüzlük ile aleksitimi arasındaki ilişki ve bazı sosyo-demografik değişkenlere göre incelenmesi. *Adnan Menderes Üniversitesi Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 9 (1), 113-131. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/aduefebder/issue/38277/426008>
- Yıldız, M. ve Eldeleklioğlu, J. (2019). Üniversite öğrencilerinin depresyon düzeylerinin ruminasyon ve problem çözme becerileriyle ilişkisi. *Kalem Eğitim ve İnsan Bilimleri Dergisi*, 9(1), 27-46, <http://dx.doi.org/10.23863/kalem.2018.97>
- Yook, K., Kim, K. H., Suh, S. Y. ve Lee, K. S. (2010). Intolerance of uncertainty, worry, and rumination in major depressive disorder and generalized anxiety disorder. *Journal of Anxiety Disorders*, 24(6), 623-628. DOI: [10.1016/j.janxdis.2010.04.003](https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2010.04.003)
- Yüksel, B. (2014). *Kaygı belirtilerini açıklamada bağlanma, pozitif ve negatif duygu düzenleme ve belirsizliğe tahammülsüzlük arasındaki ilişkiyi bütünleyici model arayışı* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Hacettepe Üniversitesi.
- Zhao, X., Lynch, J. G. ve Chen, Q. (2010). Reconsidering Baron and Kenny: Myths and truths about mediation analysis. *Journal of Consumer Research*, 37(2), 197-206. <https://doi.org/10.1086/651257>
- Zlomke, K. R. ve Jeter, K. M. (2014). Stress and worry: examining intolerance of uncertainty's moderating effect. *Anxiety, Stress ve Coping*, 27(2), 202-215. DOI: [10.1080/10615806.2013.835400](https://doi.org/10.1080/10615806.2013.835400)

EKLER

Ek 1. Kişiler Arası Problem Çözme Envanteri Seçilmiş Örnek Maddeleri

KİŞİLERARASI PROBLEM ÇÖZME ENVANTERİ	Hiç Uygun Değil	Biraz Uygun	Uygun	Çoğunlukla Uygun	Tamamıyla Uygun
1.Kişilerarası ilişkilerimde bir problem yaşadığımda onu mutlaka çözmeye çalışırım.	1	2	3	4	5
2.Problem yaşadığım kişinin gözüyle problemi görmeye çalışırım.	1	2	3	4	5
9.Bir problem yaşadığımda tüm hayatımın allak-bullak olduğunu hissederim.	1	2	3	4	5
4.Bir problemi çözerken “mutlaka bir sonuca ulaşmalıyım” diye düşünürüm.	1	2	3	4	5
11.Bir sorun durumunda ne olursa olsun ilk adımın atılmasını karşı taraftan beklerim..	1	2	3	4	5
6.Bir sorunun nedeni benden kaynaklanıyorsa karamsarlığa kapılırım.	1	2	3	4	5
49.Yaşadığım bir problemi etkili bir şekilde çözebilmem için kendimi ve problem yaşadığım kişiyi olduğu gibi kabul ederim.	1	2	3	4	5

Ek 2. Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği Seçilmiş Örnek Maddeleri

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

1	Beklenmedik olaylar canımı çok sıkar.	1	2	3	4	5
2	Bir durumda ihtiyacım olan tüm bilgilere sahip değilsem sinirlerim bozulur.	1	2	3	4	5
5	Geleceğin bana neler getireceğini her zaman bilmek isterim.	1	2	3	4	5
7	Her şeyi önceden ayrıntılı bir şekilde organize edebilmeliyim.	1	2	3	4	5
12	Tüm belirsiz durumlardan uzak durmak zorundayım.	1	2	3	4	5

Ek 3. Olumlu ve Olumsuz Ruminasyon Ölçeği Seçilmiş Örnek Maddeleri

Olumlu ve Olumsuz Ruminasyon Ölçeği					
(Lütfen hatırlayın veya hayal edin) Mutluluk, heyecan veya coşku gibi pozitif duygular yaşadığınızda, ne sıklıkta aşağıdaki gibi düşünürsünüz? Lütfen yanıtınızı 1 (asla) ile 4 (her zaman) arasında derecelendirin					
1	Hayatınızın ne kadar mükemmel olduğunu düşünmek	1	2	3	4
2	Mutlu günlerin uzun sürmeyeceğini düşünmek	1	2	3	4
3	Kendinizle gurur duyduğunuzu düşünmek	1	2	3	4
4	Enerjik olduğunuzu düşünmek	1	2	3	4
5	Gücün zirvesinden düşülebileceğini düşünmek	1	2	3	4
6	Ne kadar mutlu olduğunuzu düşünmek	1	2	3	4
(Lütfen hatırlayın veya hayal edin) Üzüntü, kızgınlık veya utanç gibi negatif duygular yaşadığınızda, ne sıklıkta aşağıdaki gibi düşünürsünüz? Lütfen yanıtınızı 1 (asla) ile 4 (her zaman) arasında derecelendirin.					
1	Kendinizi kabullenmediğinizi düşünmek	1	2	3	4
2	İşe yaramaz bir insan olduğunuzu düşünmek	1	2	3	4
3	Sakinleşmeyi düşünmek	1	2	3	4
4	Bu duygular ortaya çıktığında ne yapabileceğinizi düşünmek	1	2	3	4
5	Yer yarılsa da içine girsem diye düşünmek	1	2	3	4

Ek 4. Necmettin Erbakan Üniversitesi Araştırma ve Yayın Etiği Kurul Kararı



T.C.
NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu
ARAŞTIRMA VE YAYIN ETİĞİ KURULU KARARI

Toplantı Sayısı	:	66	Toplantı Tarihi	:	3.4.2020
Karar Sayısı	:	2020/22		:	

Necmettin Erbakan Üniversitesi Ahmet Keleşoğlu Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Bölümü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı öğretim üyesi Prof. Dr. Coşkun ARSLAN ve Ayşe DEMİRCİ'nin "Kişilerarası Problem Çözmenin Ruminasyon ve Belirsizliğe Tahammülsüzlük Açısından İncelenmesi" adlı doktora tez çalışması için etik kurul onayı talepli 16.03.2020 kayıt tarihli dilekçesi ve ekleri, kurul üyesi Prof.Dr. Hasan Hüseyin BİRCAN'ın 31.03.2020 tarihli raporu dikkate alınarak görüşülmüştür. Başvuru dosyası ve ilgili belgeler araştırmanın gerekçe, amaç, yaklaşım ve yöntemleri dikkate alınarak incelenmiş olup, araştırmanın gerçekleştirilmesinde etik sakınca bulunmadığına ve çalışmaya etik kurul onayı verilmesine oy birliği ile karar verilmiştir.

e-imzalıdır

Prof. Dr. Zekeriya MIZIRAK
Etik Kurulu Başkanı

Adres: Dere Aşıklar Mah. Demeç Sok. No:42 Meram/KONYA

Telefon: 0332 325 20 57
Dahili: 4265

Faks:

Elektronik Ağ: <http://www.erbakan.edu.tr>

5070 sayılı Elektronik İmza Kanunu'na uygun olarak Güvenli Elektronik İmza ile üretilmiştir.
Evrak teyidi <https://ebyssoergu.erbakan.edu.tr> adresinden 0Y91-LVBS-07G6 kodu ile yapılabilir.