

T.C.
MUĞLA SITKI KOÇMAN ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI

BELİREN YETİŞKİNLİK DÖNEMİNDEKİ BİREYLERDE
YAŞANTISAL KAÇINMA, KENDİNDELİK VE BİLİŞSEL
ESNEKLİĞİN, KAYGI İLE BELİRSİZLİĞE TAHAMMÜLSÜZLÜK
İLİŞKİSİNDEKİ ROLÜ: BİR MODEL DENEMESİ

GÜLAY ÖZSOY

YÜKSEK LİSANS TEZİ

HAZİRAN, 2019

MUĞLA

T.C.
MUĞLA SITKI KOÇMAN ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI

BELİREN YETİŞKİNLİK DÖNEMİNDEKİ BİREYLERDE YAŞANTISAL
KAÇINMA, KENDİNDELİK VE BİLİŞSEL ESNEKLİĞİN, KAYGI İLE
BELİRSİZLİĞE TAHAMMÜLSÜZLÜK İLİŞKİSİNDEKİ ROLÜ: BİR MODEL
DENEMESİ

GÜLAY ÖZSOY

Eğitim Bilimleri Enstitüsünce

“Yüksek Lisans ”

Diploması Verilmesi İçin Kabul Edilen Tezdir.

Tezin Sözlü Savunma Tarihi : 26.06.2019

Tez Danışmanı: Doç. Dr. Uğur DOĞAN

Jüri Üyesi: Doç. Dr. Tarık TOTAN

Jüri Üyesi: Doç. Dr. Aslı TAYLI

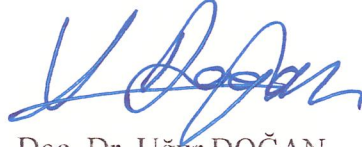
Enstitü Müdürü: Prof. Dr. Ayşe Rezan ÇEÇEN EROĞUL

HAZİRAN, 2019

TUTANAK

Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü'nün 26.05/2019 tarih ve 289/4 sayılı toplantısında oluşturulan jüri, Lisansüstü Eğitim-Öğretim Yönetmeliği'nin (24/7) maddesine göre, Eğitim Bilimleri/Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı Yüksek Lisans öğrencisi Gülay ÖZSOY'un "Beliren Yetişkinlik Dönemindeki Bireylerde Yaşantısal Kaçınma, Kendinelik Ve Bilişsel Esnekliğin, Kaygı İle Belirsizliğe Tahammülsüzlük İlişkisindeki Rolü: Bir Model Denemesi" başlıklı tezini incelemiş ve aday 26/06/2019 tarihinde saat 13:30'da jüri önünde tez savunmasına alınmıştır.

Adayın kişisel çalışmaya dayanan tezini savunmasından sonra 6.0 dakikalık süre içinde gerek tez konusu, gerekse tezin dayanağı olan anabilim dallarından sorulan sorulara verdiği cevaplar değerlendirilerek tezin kabul edildiğine açıklığı ile karar verilmiştir.



Doç. Dr. Uğur DOĞAN

Tez Danışmanı



Doç. Dr. Tarık TOTAN

Üye

Doç. Dr. Aslı TAYLI

Üye



ETİK BEYANI

Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Tez Yazım Kuralları'na uygun olarak hazırladığım yüksek lisans tez çalışmamda;

- Tez kapsamında sunduğum verileri, betikleri ve dökümanları akademik ve etik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi,
- Tüm bilgi, belge, değerlendirme ve değerlendirme sonuçlarını bilimsel etik ve ahlak kurallarına göre sunduğumu,
- Çalışma kapsamında yararlandığım eserlerin tümüne uygun atıfta bulunarak kaynak gösterdiğimi,
- Kullanılan verilerde ve ortaya çıkan sonuçlarda herhangi bir değişiklik yapmadığımı,
- Yüksek Lisans kapsamında sunduğum bu çalışmanın özgün olduğunu bildirir, aksi bir durumda aleyhime doğabilecek tüm hak kayıplarını kabullendiğimi beyan ederim. 26.06/2019


Gülay ÖZSOY

Bu doğrultuda bu eserde kullanılan ve başka kaynaklardan yapılan bildirişlerin, çizelge, şekil ve fotoğrafların kaynak gösterilmeden kullanımı, 5846 sayılı Fikir ve Sanat Eserleri Kanunundaki hükümlere tabiidir.

ÖZET

BELİREN YETİŞKİNLİK DÖNEMİNDEKİ BİREYLERDE YAŞANTISAL KAÇINMA, KENDİNDELİK VE BİLİŞSEL ESNEKLİĞİN, KAYGI İLE BELİRSİZLİĞE TAHAMMÜLSÜZLÜK İLİŞKİSİNDEKİ ROLÜ: BİR MODEL DENEMESİ

Gülay ÖZSOY

Yüksek Lisans Tezi, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı/

Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı

Tez Danışmanı: Doç. Dr. Uğur DOĞAN

Haziran 2019, 132 sayfa

Bu araştırma üniversite lisans öğrencilerinin kaygı düzeyleri ile belirsizliğe tahammülsüzlük, kendinelik, yaşantısal kaçınma ve bilişsel esneklik değişkenleri arasında doğrudan ve dolaylı ilişki örüntüsünü Yapısal Eşitlik Modellemesi (YEM) ile incelemektedir.

Araştırmanın örnekleme seçiminde seçkisiz olmayan, uygun örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Araştırma Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesinde Eğitim Fakültesi, Fen Fakültesi, Edebiyat Fakültesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi ve İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesinde lisans öğrenimi gören 448 (%59.4) kadın, 306 (%40.6) erkek olmak üzere toplam 754 öğrenci oluşturmuştur. Katılımcıların yaş aralığı 18 ile 24 arasında olup, yaş ortalaması 20.73'tür. Araştırma kapsamında öncelikle Freiburg Kendinelik Envanterinin Türkçe uyarlama çalışması yapılmıştır. Ardından asıl uygulama için öğrencilere, Beck Anksiyete Envanteri, Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği, Bilişsel Esneklik Ölçeği, Kabul ve Eylem Formu-2 ve Freiburg Kendinelik Envanteri uygulanmıştır. Araştırmada toplanan verilerin çözümlenmesi AMOS 20.0, SPSS 22.0 ve Ggplot2 R-Studio paket programlarıyla gerçekleştirilmiştir.

YEM sonuçları, ele alınan bütün değişkenlerin modele anlamlı katkısının olduğunu göstermektedir. Kaygının bilişsel esneklik tarafından doğrudan, belirsizliğe tahammülsüzlük, yaşantısal kaçınma ve kendinelik tarafından dolaylı olarak yordadığına ve uyum indekslerinin de iyi değerler verdiği ulaşılmıştır. Araştırmada doğrulanan modelin cinsiyetler arasında anlamlı fark olup olmadığına bakılmıştır. YEM sonucuna göre cinsiyetler arası anlamlı fark olmadığı görülmüştür.

Elde edilen bulgular ışığında sonuçlar tartışılmış ve gelecek araştırmalar için önerilerde bulunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: Kaygı, bilişsel esneklik, yaşantısal kaçınma, kendinelik, belirsizliğe tahammülsüzlük ve yapısal eşitlik modellemesi.

ABSTRACT

THE ROLE OF EXPERIENTIAL AVOIDANCE, MINDFULNESS AND COGNITIVE FLEXIBILITY IN THE RELATIONSHIP ANXIETY AND INTOLERANCE TO UNCERTAINTY IN ADULTHOOD INDIVIDUALS: A MODEL TEST

Gülay ÖZSOY

Masters Thesis, Department of Education Sciences

Supervisor: Assoc. Prof. Dr. Uğur DOĞAN

June 2019, 132 pages

This research is to investigate the direct and indirect relationship patterns between the anxiety levels of university undergraduate students and the variables of uncertainly intolerance, mindfulness, experiential avoidance and cognitive flexibility with Structural Equation Modeling (SEM).

In the sampling selection of the study, a non-random, appropriate sampling method was used. Research in Muğla Sıtkı Koçman University, a total of 754 students, 448 (%59.4) of whom were female and 306 (%40.6) were male, were enrolled in the Faculty of Education, Faculty of Science, Faculty of Letters, Faculty of Health Sciences and Faculty of Economics and Administrative Sciences. The age range of the participants is between 18 and 24 and the average age is 20.73. Within the scope of the research, the Turkish adaptation study of the Freiburg Mindfulness Inventory was conducted. Then, for the main application, Beck Anxiety Inventory, Uncertainty Intolerance Scale, Cognitive Flexibility Scale, Acceptance and Action Form-2 and Freiburg Mindfulness Inventory were applied. The data collected in the study were analyzed with AMOS 20.0, SPSS 22.0 and Ggplot2 R-Studio package programs.

The results of SEM show that all variables have a significant contribution to the model. It was found that anxiety directly predicts by cognitive flexibility, indirectly predictly by intolerance to uncertainty, experiential avoidance and mindfulness and the fit indices are also good values. In this study, it was examined whether there was a significant difference between the genders. According to results, there was no significant difference between genders. In the light of the findings, the results were discussed and recommendations were made for future research.

Keywords: Anxiety, cognitive flexibility, experiential avoidance, mindfulness, uncertainty intolerance and structural equation modeling.

ÖNSÖZ

Yüksek lisans eğitimim boyunca daha donanımlı olmam için destek olan ve ne zaman ihtiyaç duysam yardımını esirgemeyen tez danışmanım Sayın Doç. Dr. Uğur DOĞAN'a ve araştırmada katkısı olan değerli jüri üyelerim Sayın Doç. Dr. Tarık TOTAN'a ve Sayın Doç. Dr. Aslı TAYLI'ya teşekkürlerimi sunarım. Freiburg Kendinelik Envanterini Uyarlama çalışmasında bana yardımcı olan Prof. Dr. Şevki KÖMÜR'e, Dr. Öğr. Üyesi Sezer Sabriye İKİZ'e, Arş. Gör. Bayram ÇİBİK'e, Arş. Gör. Büşra AKIN'a ve Arş. Gör. Bilge ASLAN ALTAN'a teşekkür ederim.

Araştırma boyunca ne zaman ihtiyacım olsa benimle fikirlerini paylaşan, beni motive eden ve her ihtiyaç duyduğumda bütün mesafelere rağmen benden yardımını esirgemeyen sevgili dostlarım Elvan TÜRK'e Şerife YENİCEOĞLU'na ne kadar teşekkür etsem azdır.

Hayatım boyunca bütün sevinç ve üzüntülerimde yanımda oldukları gibi bu süreçte de benden desteğini esirgemeyen biricik aileme ne söylesem azdır. İyi ki varsınız!

(Bu araştırma Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Bilimsel Araştırma Projeleri Birimi tarafından 18/034 numaralı proje ile desteklenmiştir.)

GÜLAY ÖZSOY

İÇİNDEKİLER

ÖZET.....	IV
ABSTRACT.....	V
ÖNSÖZ.....	VI
TABLolar DİZİNİ.....	XI
ŞEKİLLER DİZİNİ.....	XII
KISALTMALAR DİZİNİ.....	XIII
EKLER DİZİNİ.....	XIV

BÖLÜM I

GİRİŞ

1.1. Genel Amaç ve Alt Amaçlar.....	5
1.2. Araştırmanın Önemi.....	6
1.3. Araştırmanın Sayıltıları.....	9
1.4. Araştırmanın Sınırlılıkları.....	10
1.5. Tanımlar.....	10

BÖLÜM II

KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

2.1. Kaygı	11
2.1.1. Kaygı ve Korku.....	14
2.1.2. Kaygı ve Kuramsal Yaklaşımlar.....	14
2.1.2.1. <i>Psikanalitik kuram</i>	14
2.1.2.2. <i>Varoluşçu kuram</i>	16
2.1.2.3. <i>Davranışçı kuram</i>	17
2.1.2.4. <i>Bilişsel davranışçı kuram</i>	17
2.1.3. Kaygı Bozuklukları.....	18
2.1.3.1. <i>Sosyal kaygı bozukluğu</i>	19
2.1.3.2. <i>Panik bozukluk</i>	20
2.1.3.3. <i>Agorafobi</i>	20
2.1.3.4. <i>Özgül fobi</i>	21
2.1.3.5. <i>Yaygın kaygı bozukluğu</i>	21

2.2. Belirsizliğe Tahammülsüzlük.....	21
2.3. Kendinlik	24
2.3.1. Kendinlik ve Kuramsal Yaklaşımlar.....	28
2.3.1.1. <i>Psikanalitik kuram</i>	28
2.3.1.2. <i>Hümanist kuram</i>	29
2.3.1.3. <i>Gestalt kuram</i>	29
2.3.1.4. <i>Varoluşçu kuram</i>	29
2.3.1.5. <i>Bilişsel davranışçı kuram</i>	30
2.4. Yaşantısal Kaçınma	30
2.5. Bilişsel Esneklik	33
2.5.1. Bilişsel Esneklik Kuramsal Yaklaşımlar.....	35
2.5.1.1 <i>Bilişsel davranışçı kuram</i>	35
2.6. İlgili Araştırmalar	37
2.6.1. İlgili Yurtdışı Araştırmalar	37
2.6.2. İlgili Yurtiçi Araştırmalar	43

BÖLÜM III

YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Modeli	49
3.2. Evren ve Örneklem / Çalışma Grubu	50
3.3. Verilerin Toplanması	53
3.4. Veri Toplama Araçları	53
3.4.1. Kişisel Bilgi Formu.....	53
3.4.2. Beck Anksiyete Envanteri.....	53
3.4.3. Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği.....	54
3.4.4. Kabul ve Eylem Formu-2.....	55
3.4.5. Bilişsel Esneklik Ölçeği.....	56
3.4.6. Freiburg Kendinlik Envanteri.....	58
3.4.6.1. <i>Veri toplama araçları</i>	58
3.4.6.1.1. <i>Kişisel bilgi formu</i>	59
3.4.6.1.2. <i>Freiburg kendinlik envanteri</i>	59
3.4.6.2. <i>İşlem</i>	60
3.4.6.3. <i>Geçerlik çalışmaları</i>	61
3.4.6.3.1. <i>Dilsel eşdeğerlik</i>	61

3.4.6.3.2.Yapı geçerliliği.....	61
3.4.6.4.Güvenirlik çalışmaları.....	62
3.4.6.4.1.Test tekrar test ve iç tutarılık.....	63
3.4.6.4.2.Testi yarılama.....	63
3.4.6.4.3.Alt-üst grup güvenilirliği.....	63
3.4.6.4.4.Puanların yorumlanması.....	63
3.5. Verilerin Analizi	64
3.5.1. Yapısal Eşitlik Modellemesi.....	64
3.5.1.1.Gözlenen ve gizil değişkenler.....	64
3.5.1.2.Uyum indeksleri.....	64

BÖLÜM IV

BULGULAR

4.1. Betimsel İstatistikler.....	68
4.2. Korelasyon Analizi.....	68
4.3. Yapısal Eşitlik Modellemesi.....	70
4.3.1. Ölçüm Modelleri.....	71

BÖLÜM V

TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

5.1. Tartışma.....	78
5.1.1.Freiburg Kendinelik Envanteri'nin Türkçe uyarlama çalışmasının bulgusunun yorumlanması.....	79
5.1.2. Bilişsel esneklik, kaygıyı yordamaktadır.....	79
5.1.3. Yaşantısal kaçınma, bilişsel esnekliği yordamaktadır.....	80
5.1.4. Kendinelik, bilişsel esnekliği yordamaktadır.....	81
5.1.5. Belirsizliğe tahammülsüzlük, kendineligi yordamaktadır.....	82
5.1.6. Belirsizliğe tahammülsüzlük, yaşantısal kaçınmayı yordamaktadır.....	83
5.1.7. Kaygı, kendinelik, yaşantısal Kaçınma, belirsizliğe tahammülsüzlük ve bilişsel esneklik arasındaki dolaylı ilişkiler.....	84
5.1.8. Kaygı, belirsizliğe tahammülsüzlük, yaşantısal kaçınma, kendinelik ve bilişsel esneklik değişkenlerinden elde edilecek YEM modeli cinsiyet	

açısından farklılaşmakta.....	86
5.2. Sonuçlar.....	88
5.3. Öneriler.....	90
KAYNAKÇA.....	91
EKLER.....	110
ÖZGEÇMİŞ.....	115

TABLolar DİZİNİ

Tablo 1. Katılımcıların Yaş ve Cinsiyet Özellikleri.....	52
Tablo 2. Freiburg Kendinelik Envanteri İstatistiksel Bilgiler.....	62
Tablo 3. Uyum İndeksleri ve Kabul İçin Kesim Noktaları.....	67
Tablo 4. Ölçek Puanlarına İlişkin Değerleri.....	68
Tablo 5. Değişkenler Arası Korelasyon Analizi.....	70
Tablo 6. Değişkenlere Ait Yapılan Ölçüm Modellerine İlişkin Uyum İndeksleri.....	72
Tablo 7. Kaygı, Belirsizliğe Tahammülsüzlük, Kendinelik, Yaşantısal Kaçınma ve Bilişsel Esnekliğe İlişkin Tahmin Değerleri.....	75
Tablo 8. Kaygı, Kendinelik, Yaşantısal Kaçınma, Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Bilişsel Esneklik Arasındaki Dolaylı İlişkiler.....	76
Tablo 9. Cinsiyet Karşılaştırması.....	77

ŞEKİLLER DİZİNİ

Şekil 1. Yerkes-Dodson Eğrisi.....	14
Şekil 2. Kaygı Bozukları.....	20
Şekil 3. Önerilen Model.....	50
Şekil 4. Ölçek Puanlarının Dağılımına İlişkin Grafikler.....	69
Şekil 5. Korelasyon Isı Haritası.....	71
Şekil 6. Kaygı, Belirsizliğe Tahammülsüzlük, Kendinelik, Yaşantısal Kaçınma ve Bilişsel Esneklik ile İlişki Örüntüsü Aşamaları.....	73
Şekil 7. Kaygı, Belirsizliğe Tahammülsüzlük, Kendinelik, Yaşantısal Kaçınma ve Bilişsel Esneklik İlişki Örüntüsü Final Modeli	74

KISALTMALAR DİZİSİ

- BAE:** Beck Anksiyete Envanteri
BTÖ: Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği
BEÖ: Bilişsel Esneklik Ölçeği
KEF- 2: Kabul ve Eylem Formu- 2
FKE: Freiburg Kendinelik Envanteri
YEM: Yapısal Eşitlik Modellemesi
DFA: Doğrulayıcı Faktör Analizi
BDT: Bilişsel Davranışçı Terapi
ADDT: Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi

EKLER DİZİSİ

Ek 1. Kişisel Bilgi Formu.....	111
Ek 2. Beck Anksiyete Envanteri.....	111
Ek 3. Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği	112
Ek 4. Freiburg Kendinelik Envanteri	113
Ek 5. Kabul ve Eylem Formu-2.....	113
Ek 6. Bilişsel Esneklik Ölçeği	114
Ek 7. Uyarlama İzni.....	115
Ek 8. MSKÜ Rektörlük İzni	116
Ek 9. MSKÜ Etik Kurul İzni.....	117

BÖLÜM I

GİRİŞ

Yaşamın 18-25 yaşları arasını kapsayan dönemi, beliren yetişkinlik dönemi olarak adlandırılmıştır (Arnett, 2000). Beliren yetişkinliğin oldukça yeni bir gelişimsel dönem olarak ifade edilmesi, araştırmacıları bu dönem üzerine araştırmalara yönlendirmektedir. Bu dönemin gelişimsel olarak incelenmesi, araştırmacıların hem bireylerin içsel faktörlerine değinmesine, hem de bireylerin gelişimsel farklılıklara ve bireylerin hayatında gelişimi etkileyen faktörlere değinmesine sebep olmaktadır (Atak ve Çok, 2010). Beliren yetişkinlik dönemi bireylerin yaşamları hakkında pek çok önemli kararı aldıkları, bu kararları alırken birden fazla farklı seçeneğe sahip oldukları ve kendi yaşamlarını özgürce şekillendirebildikleri bir dönemdir (Arnett, 2007). Bu dönemde bireylerin geleceğini etkileyen ciddi kararlar aldığını söylemek mümkündür.

Beliren yetişkinlik kimlik arayışı özelliğinden dolayı bir geçiş evresidir. Bu dönem, bireylerin çoğunlukla anne ve babasıyla hayatını sürdürdüğü ergenlik ile çoğu bireyin eş seçmeye, çocuk sahibi olmaya ve düzenli bir işe girmeye yönelik uzun vadeli kararlar aldığı genç yetişkinlik arasında kalan bir dönemdir. Ergenliğin sınırlandırmaları ile yetişkinliğin yükümlülükleri, beliren yetişkinliğin arayış ve değişkenliklerine yol açmaktadır (Atak ve Çok, 2010). Bu dönem genç bireylerin öncelikli olarak iş, romantik ilişki ve dünya görüşü üzerine farklı yaşam alanlarında incelemeler yaptığı ve kararlar aldığı bir dönemdir. Bireyler bu dönemde sürdürülen inceleme ve keşfetme sürecinin bir neticesi olarak hayata dair planlarını ve beklentilerini tekrar tekrar ele alırlar. Hayatlarına dair ciddi kararlar alır ve bu kararları kendi koşullarına uygun olarak değiştirebilirler. Ayrıca bu dönemde bireyler kendilerini merkeze koyarak, günlük yaşam becerilerini geliştirirler, hayattan ne bekledikleri üzerine düşünürler ve kendi başına hayatlarını sürdürmeyi öğrenirler. Bu dönem, bireylerin çok fazla

alternatiflerinin olması nedeniyle sonsuz olanaklar dönemi olarak da söz edilmektedir. (Arnett, 2000, 2007). Bireyin karar alırken iç içe olduğu seçenekler arasından kendi ihtiyaçlarına ve şartlarına uygun olanlara yöneldiği söylenebilir.

Beliren yetişkinlik döneminde bireyler, ergenliğin sona ermesiyle beraber eğitim hayatını sürdürme, meslek edinme, işe başlama, karşı cinsle yakın ilişkiler kurup beraberinde eş seçiminde bulunma, aile kurma ve çocuk sahibi olma gibi gelişim görevlerini yerine getirmekle sorumludur. Bu gelişim görevleri uzun ve zorlu bir karar verme sürecini de beraberinde getirmektedir. Bireyin karar verme sırasında karşılaştığı belirsizlikleri algılama ve yorumlamaları belirsizliğe karşı tolerans düzeylerini etkilemektedir. Bütün bu belirsizliklere karşı tahammülleri düşük olan bireylerin yaşadıkları çaresizlik ve kaygı duygularının git gide arttığını söylemek mümkündür. Bütün bu problemler bireylerin psikolojik iyi oluşunu kötü etkileyebilmektedir.

Alan yazın incelendiğinde bireylerin yaşam kalitesini önemli derecede etkileyen kaygının yaygınlığına yönelik birçok araştırma mevcuttur. Kaygı bozuklukları, hayat boyu yaygınlığı ortalama %16 olan en yaygın ruhsal sağlık sorun sınıfını temsil etmektedir (Kessler ve diğerleri, 2009). Bir başka araştırmaya göre de Batılı ülkelerdeki genç bireylerin %5-12'sinde kaygının psikolojik bir sorun olduğunu söylemek mümkündür (Costello, Egger, Copeland, Erkanli & Angold, 2011). Ele alınan araştırmalarda da görüldüğü üzere kaygı önemli bir ruh sağlığı sorunu olarak ele alınmaktadır.

WHO tarafından yayınlanan 2013-2020 yılları ruh sağlığı eylem planı eylem planı, ruh sağlığını iyileştirmek için toplu bir kanıtla dayalı çabaya ihtiyaç duyulduğunu göstermiştir (WHO, 2013). Pek çok açıdan, kaygı çağdaş toplumun ciddi bir problemidir ve klinik örneklem azlığı, ruhsal sağlık araştırmaları ve tedavilerinin karşılaştığı en büyük sıkıntılardan birini temsil eder (Clark & Beck, 2011a). Kişisel, sosyal ve maddi sorunların yüksek olması kaygı bozuklukları ile ilişkilidir (Ipser ve Stein, 2009). Bu sebeple daha fazla yorgunluk, uyku bozukluğu, fiziksel sağlık sorunları, intihar girişimleri kaygı bozuklukları ile yakından ilişkilidir (Haller, Cramer, Lauche, Gass & Dobos, 2014). Kadınlarda, düşük sosyo ekonomik düzeye sahip bireylerde, düşük eğitim seviyesine sahip bireylerde, ailenin kaygı düzeyi yüksek olanlarda, erken çocukluk yaşantıları olumsuz olanlarda, travmatik yaşantılara maruz kalanlarda ve otoriter aile tutumunda yetişenlerde yüksek kaygı görülme ihtimali artmaktadır (Jalenques & Coudert, 1990). Kaygı, %10 ile %20'si çocuk ve ergenlerde en sık görülen ruh sağlığı sorunudur (Abbo, Kinyanda, Kizza, Levin, Ndyabangi &

Stein, 2013). Bunun yanı sıra kaygı üniversite öğrencileri arasında gitgide yaygınlaşmaktadır (Gallagher, 2012).

Çakmak ve Hevedanlı (2005)'a göre kaygının şiddetinin artması bireyin geleceği hakkında neler yapacağını bilememesinde ve karar verememesinde etkili olur. Bireyin başına kötü bir şey geleceğini düşünmesi gibi sağlıksız korkulara yol açmaktadır. Bütün bireyler kaygı duygusunu yaşamalarına rağmen yaşadıkları kaygının şiddeti ve kaygıyla nasıl baş ettikleri bireyden bireye değişmektedir.

Kaygıdan kaçmaya çalışmak, daha fazla kaygı duygusuna yol açar. Kaygı ile baş etmek için bu duygudan kaçmaya çalışanlar belli bir süreliğine amaçlarına ulaşmış gibi görünse de kısa bir süre sonra aynı sürecin tekrarlanması mümkündür. Bunun sonucunda birey artık belirli bir durum ve olaya karşı kaygılanmak yerine tekrar kaygı duygusu yaşayacağına yönelik endişe içine düşebilir. Bu durum sürekli tekrar ederse kısır bir döngü halini alabilir. Meydana gelen bu kısır döngü her kaygı bozukluğunun temelinde bulunabilir (Ögel, 2015). Aslında kaygı ve diğer benzer sorunlarda kaçma davranışının yaşanılan sorunu daha da şiddetlendirmesi yaşantısal kaçınma ile açıklanabilir. Bugüne kadar yapılan araştırmalarda yaşantısal kaçınmanın çoğu psikopatolojik vakanın alt yapısını oluşturduğu (Hayes, Wilson, Gifford, Follette & Strosahl, 1996) ve üzücü duyguları, düşünceleri, hatıraları ve diğer özel deneyimleri tahammülsüzlüğünü içinde barındırdığını söylemek mümkündür (Berman, Wheaton, McGrath & Abramowitz, 2010). Yaşantısal kaçınmanın sık görülmesi durumunda kaygı duygusunun daha da şiddetlendiği söylenebilir.

İnsan doğası, bazı duyguların kötü olduğuna dair bir inanç yaratmaktadır. İnsanlar olumsuz olayları ve yaşantıları önlemeyebilmek için çok çeşitli stratejilere sahiptir, bu tür teknikler kötü olarak algılanan duygulara muhtemelen uygulanabilir; böylece yaşantısal kaçınma körüklenir (Ellch, 2013). Yapılan araştırmalar, kaygı ve genel psikolojik sıkıntının gelişiminde ve sürdürülmesinde yaşantısal kaçınmanın rolünü vurgulamıştır. Yaşantısal kaçınma, katı ve inkâr edilemez bir şekilde uygulandığında, büyük zaman, çaba ve enerjinin istenmeyen yaşantıları yönetmek, bu yaşantıları kontrol etmek veya bunlara boğmak için ayrıldığı bir düzensiz süreç haline geldiği anlaşılmaktadır (Kashdan, Barrios, Forsyth & Steger, 2006). Bu nedenle, aşırı yaşantısal kaçınma, daha yüksek düzeyde psikopatoloji ve daha düşük yaşam kalitesi ile ilişkili olabilir (Hayes ve diğerleri, 2004). Yaşantısal kaçınma kısır bir döngü haline geldiğinde bireyin yaşan doyumunu düşebilir.

Belirsizliğe tahammülsüz olan bireyler zaman zaman stresle başa çıkma stratejisi olarak yaşantısal kaçınma yöntemini kullanmaktadır, oysa belirsizliğe hoşgörülü olan bireyler, kaçınmaktan ziyade kendinelik gibi daha fazla kabul temelli başa çıkmayı kullanabilmektedirler (Leyro ve diğerleri, 2010). İnsanlar geçmişten beri yaşadıkları kaygı yüzünden çektikleri acıları dindirmenin ve kendini daha iyi hissetmenin yollarını aramaktadır. Son 25 yılda, kendinelik uygulamalarına dayanan psikolojik sorunları ele alan bir dizi tedavi modeli geliştirilmiştir (Stein, 2016). Didonna (2009)'a göre, Batı teknolojilerine dayanan titiz bilimsel çalışmalar, Budist rahipler gibi uzmanlar tarafından uygulanan meditasyonun beyin aktivitesini değiştirebileceğini ve hem zihinsel hem de fiziksel olarak kişinin sağlığı üzerinde olumlu bir etkiye sahip olabileceğini göstermiştir. Temeli Budist meditasyonuna dayanan kendinelik, bedensel ve duygusal olarak kişinin hissettiği tüm olumsuz duyguların azalmasını sağlamakta ve devamında pozitif kişisel dönüşümü hazırlamaktadır (Siegel, Germer ve Olendzki, 2009). Kendinelik becerisinin artması ile bireyin yaşam kalitesinde ve iyi oluşunda artış beklenir.

Khong (2011)'a göre kendinelik, bireylerin yaşadığı duygulardan kaçınması yerine, onlara derin bir saygı duymasını sağlar. Örneğin, kendinelik sayesinde kaygının kendisi kaygı yaratmamaktadır. Kendinelik uygulamalarının bireylerde olumlu neticeler sağladığı birçok araştırmacı tarafından kanıtlanmıştır (Davis & Hayes, 2011). Kendinelik, araştırmalarda stres azaltıcı etkilere katkıda bulunan daha fazla duygu düzenleme becerisi kazandırarak psikolojik işlevselliği geliştirebilir. Ayrıca daha yüksek kendinelik düzeyleri, hem bir deneyime daha olumlu duygular ve memnuniyet kazandırır hem de kaygı ve depresyon gibi zor duyguları yönetebilir (Balvaneda, 2017). Bireyin yaşadığı kaygıyı kabul etmek yerine bu duyguyu reddederek ve kaygı belirtilerini kontrol etmeye çalışarak, onunla mücadele etmesi sonucunda bireyde kaygı devamlılık göstermektedir. Diğer yandan kendinelik düşük olduğu durumlarda birey, geçmiş ile gelecek arasında sıkışmaktan ana odaklanamamaktadır. Bu da bireyi kaygıya sürüklemektedir.

Kendinelik eğitiminin, artan bilişsel esnekliğe ve alışılmamış bir şekilde tepki verme yeteneğinin artmasına yol açabileceği varsayılmaktadır (Moore & Malinowski, 2009). Bilişsel esneklik, bireyin belirli olay ve yaşantılara uyum sağlayabilmesi, bir düşünceden diğer düşünceye geçme becerisi ve ya karşılaştığı sorunlara alternatif stratejiler kullanarak ele alma kapasitesi olarak tanımlanmaktadır (Stevens, 2009). Bilişsel esneklik, aynı anda birden fazla bilgi parçasının işlenmesini, birden fazla

düşünce üretilmesini, alternatifleri dikkate almayı ve belirli bir duruma uyum sağlayacak planları değiştirmeyi içerir (Anderson, 2002). Bilişsel esnekliği yüksek olan bireyler, yaşadıkları zor durumlar karşısında sorunlarının üstesinden başarılı bir şekilde gelmektedirler. Bu sayede bireyin, içinde olduğu zor durumun yol açtığı gerginlik hissinden kurtularak, rahatlaması beklenir (Kesselring, 2010). Diğer yandan yüksek düzeyde bilişsel esnekliğe sahip olan bireyler, sorun karşısında, tek bir çözüm yolunun olduğunu düşünmeyecektir. Aksine, olası bütün çözümlerin farkında olacaktır (Küçüköyük, 2015). Diğer bir ifadeyle, bilişsel esnekliğin bireylerinin yaşadığı sorunlarla baş etmesinde kolaylaştırıcı bir faktör olduğu söylenebilir.

Beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin hayatlarındaki belirsizliklere ve ani gelişmelere karşı hem yeni seçenekler üretebilmesinin hem de uyum sağlayabilmesinin yaşayacakları kaygıyı azaltacağı düşünülmektedir. Ayrıca, kendinelik becerilerini geliştiren meditasyon uygulamalarının, bilişsel esneklik ve dikkati odaklama ve sürdürme yeteneği üzerinde olumlu bir etkiye sahip olacağı söylenebilir. Meditasyon ve kendinelik eğitimlerinin, özellikle işleme hızı, müdahale ve bilişsel esnekliğe yatkınlık açısından dikkat çekici şekilde performansı artırabileceğini söylemek mümkündür (Moore & Malinowski, 2009). Meditasyon yoluyla geliştirilen kendinelik becerisi bireyin sahip olduğu bilişsel esneklik artarak çevreye uyum sürecini kolaylaştırması ve alternatifleri artırması beklenir.

Ülkemizde yapılan araştırmalara bakıldığında kabul ve kendinelik üzerine yapılan çalışmaların yeni dikkat çektiği görülmektedir. Bütün bunlardan dolayı araştırmanın alan yazına fayda sağlayacağı düşünülmektedir.

1.1. Genel Amaç ve Alt Amaçlar

Araştırmanın temel amacı üniversite lisans öğrencilerinin kaygı düzeyleri ile belirsizliğe tahammülsüzlük, kendinelik, yaşantısal kaçınma ve bilişsel esneklik değişkenleri arasında ilişkiyi incelemek ve söz konusu değişkenler arasındaki ilişki örüntüsünü Yapısal Eşitlik Modellemesi (YEM) ile incelemektir. Araştırmanın alt amaçları ise şunlardır:

1. Freiburg Kendinelik Envanteri'nin Türkçe uyarlama çalışmasını gerçekleştirmektir.

2. Belirsizliğe tahammülsüzlük, kaygı ile doğrudan ilişkilidir.
3. Belirsizliğe tahammülsüzlük, bilişsel esneklik ile doğrudan ilişkilidir.
4. Belirsizliğe tahammülsüzlük, kendinelik ile doğrudan ilişkilidir.
5. Belirsizliğe tahammülsüzlük, yaşantısal kaçınma ile doğrudan ilişkilidir.
6. Kendinelik, bilişsel esneklik ile doğrudan ve pozitif yönde ilişkilidir.
7. Yaşantısal kaçınma, bilişsel esneklik ile doğrudan ilişkilidir.
8. Bilişsel esneklik, kaygı ile doğrudan ilişkilidir.
9. Belirsizliğe tahammülsüzlük, yaşantısal kaçınma ve kendinelik aracılığıyla bilişsel esnekliği dolaylı olarak etkiler.
10. Belirsizliğe tahammülsüzlük, yaşantısal kaçınma, kendinelik ve bilişsel esneklik aracılığıyla kaygıyı dolaylı olarak etkiler.
11. Kendinelik, bilişsel esneklik aracılığıyla kaygıyı dolaylı olarak etkiler.
12. Yaşantısal kaçınma, bilişsel esneklik aracılığıyla kaygıyı dolaylı olarak etkiler.
13. Kaygı, belirsizliğe tahammülsüzlük, yaşantısal kaçınma, kendinelik ve bilişsel esneklik değişkenlerinden elde edilecek YEM modeli cinsiyet açısından farklılaşmaktadır.

1.2. Araştırmanın Önemi

Kaygı, çoğunlukla olumsuz bir şey olacakmış şeklindeki düşüncelerle meydana gelen ve nedeni tespit edilemeyen gerginlik duygusu anlamına gelmektedir (TDK, 2014). Sürekli kaygı ise strese yol açan durumların tehdit edici veya tehlikeli algılanması ve karşılığında bireyin verdiği tepkilerin şiddetinin artarak süreklilik göstermesidir (Özgüven, 1999). İçinde bulunduğumuz yüzyıl bazı bilim adamları tarafından 'Kaygı Çağı' olarak adlandırılmakta ve bu çağın hastalığının 'stres' olduğunu savunmaktadırlar (Çakmak ve Hevedanlı, 2005). Kaygı bozuklukları, hayat boyu yaygınlığı ortalama %16 olan en yaygın zihinsel sağlık sorunu sınıfını temsil etmektedir (Kessler ve diğ., 2009). Her yıl, dünya nüfusunun dörtte birinde kaygı bozukluğu veya depresyon görülmektedir (WHO, 2018). Bu alandaki araştırmalar kaygının %8 ile %18 arasında arasında değiştiğini bunların ise %17 ile %28'inin klinik düzeyde anlamlı olduğunu söylemişlerdir (Shen, Eisenberg ve Maeda, 2011). Üç haftadan daha fazla devam eder ve günlük yaşantıda aksaklıklara neden olursa zihinsel sağlık sorununa dönüşebilir (Mental Health Foundation, 2015). Genellikle yaşam boyu kronik bozukluklara yol açar (Kessler ve diğ., 2005). Yaygın olması ve önemli ruhsal hastalıklara yol açması

nedeniyle önemli ruh sağlığı problemlerinden biri olarak ele alınmaktadır (Gökçe ve Dündar, 2015). Alan yazın incelendiğinde kaygı kavramının geçmişten beri bireylerin yaşam kalitesini etkilediği ve araştırmacıların dikkatini çektiği görülür.

Kaygı bütün toplumlar tarafından yaşayan bireylerde görülen bir duygu hali olsa da bu duyguyu neyin tetiklediği, ne şekilde yaşandığı ve nasıl baş edildiği kişiden kişiye değişmektedir. Bu yüzden kaygı kavramı geçmişten günümüze birçok araştırmacı tarafından merak edilmiş ve incelenmiştir. Bireylerin yaşam şartları, durumları algılayış şekilleri ve günlük hayatta karşılaştıkları belirsizlikler kaygı düzeylerinde dalgalanmalara yol açmaktadır.

Kaygı ile bağlantılı bir kavram olan belirsizliğe tahammülsüzlük, bireyin bilginin kesin olduğuna yönelik inancından dolayı, sonu öngörülemeyen durumlara yönelik baş etme becerilerinin zayıf olmasıdır (Obsessive Compulsive Cognitions Working Group, 1997). Ayrıca belirsizliğe tahammülsüzlük, negatif bir şekilde algılanan olaylar hakkında kontrol sağlama girişimi ile bağlantılı olduğundan uyumsuz düşünceleri ve davranışları pekiştirmektedir (Gentes & Ruscio, 2011). Beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerden sorumluluk duygusunu geliştirerek kendine uygun bir meslek edinme ve devamında bir işe yerleşerek ekonomik olarak bağımsızlık kazanma, bunun beraberinde yuva kurma ve çocuk sahibi olma gibi gelişim görevlerini gerçekleştirmesi beklenmektedir. Bu gelişim görevleri bireylerin hayatında önemli belirsizliklere neden olmaktadır. Bireyler bu belirsizliği kabul edilemeyen bir durum olarak değerlendirirlerse bu durum bireyi kaygıya iter. Bazı araştırmacılar bireylerin yaşantılarındaki belirsiz durumların tehlikeli bir algıya sebep olduğunu ve belirsizliğin kaygıya yol açtığını savunmaktadır (Erguvan, 2015). Belirsizliğe tahammülsüzlük, diğer bilişsel zayıflıklar ve kaygı ile ilgili psikopatoloji arasındaki ilişkiler, belirsizliğe tahammülsüzlüğün gelişim süreçlerini anlamının önemli teorik ve klinik etkilerini vurgulamaktadır (Barlow, Bullis, Comer & Ametaj, 2013). Öngörülemeyen durumları tehlike olarak algılayan bireylerde kaygı duygusu görülür.

Kendinelik temelli yaklaşımlar, psikoloji alanında son dönemlerde kendisinden sık sık söz ettiren bir terapi yaklaşımıdır. Budizmin katkısı ile, kısmen kendinelik becerisini geliştirmenin ve bu beceriyi yaşamın tüm yönlerine getirmenin basit ve etkili yollarını vurgulamayı sağlamıştır (Kabat-Zinn, 2003). Kendinelik kavramının yurtdışında yaklaşık otuz yıllık geçmişi olmasına rağmen ülkemizde bu alana yönelik çalışmalar yeni yeni artış göstermektedir (Çatak ve Ögel, 2010a). Özellikle son on yılda, kendineliğe dayalı müdahalelere yönelik araştırmalara ilgi büyük ölçüde artmıştır

(Chiesa ve Serretti, 2010). Bu kavram, düşük kaygı ve daha yüksek bilişsel performans gibi geniş bir iyi oluş ve işlevsel faydalarını gösteren önemli bir araştırma kitlesinden kaynaklanmaktadır (Baer, 2003; Chiesa ve Serretti, 2010). Yine de aktif kendinelik müdahalelerinin mekanizmaları hakkında çok az şey bilinmektedir (Lindsay, Young, Smyth, Brown & Creswell, 2018). Sahip olunan kendinelik düzeyinin artması bireyin yaşam kalitesinde artışa yol açar.

Geçmiş yaşantıların acı vericiliği ve geleceğe yönelik belirsizlikler bireyin anda olmasına engel olmaktadır. Kendinelik, bireyin geçmiş ve gelecekte sınırlanarak şimdi ve burada olup biten, andaki duygu, düşünce ve davranışlarına yoğunlaşmasını sağlar. Son zamanlarda kaygı üzerine kendinelik temelli teknikleri içeren müdahaleler de önemli bir etken olarak ele alınmaktadır. Bu araştırmalar incelendiğinde, kendinelik düzeyinin kaygı düzeyi üzerinde epeyce güçlü etkileri olduğu görülmektedir (Hofmann, Sawyer, Witt & Oh, 2010). Kendinelik eğitiminin kaygıyı, stresi ve depresyonu azalttığı görülmüştür (Kabat-Zinn ve Hanh, 2009). Düzenli meditasyon uygulamasının, bireylerin iç sakinliği, iyi oluş, kendine güven ve kendine saygı üzerine derin ve uzun süreli yaşantılar geliştirmelerine yardımcı olduğu görülmüştür (Kabat-Zinn, 1993). Kendinelik eğitimleri sayesinde bireyin psikolojik iyi oluşunu olumsuz etkileyen durumlarda azalma görülürken, olumlu etkileyen durumlarda artış görülür.

Kendinelik ile arasında negatif bir ilişki olan araştırmadaki diğer bir kavram ise yaşantısal kaçınmadır. Yaşantısal kaçınma fazla enerji, zaman ve çaba gerektirdiği için istenmeyen durumlarla baş etme veya kontrol altına alma durumlarında uygunsuz biçimde kullanıldığında düzensiz bir döngüye sebep olmaktadır (Hayes, Jacobson, Follette & Dougher, 1994). Sonucunda spesifik duygu düzenleme stratejilerinin kullanılmasına yol açabilecek olan içsel deneyimlerle etkileşime giren bir davranış şekli olarak tanımlanmaktadır (Hayes, Wilson, Gifford, Follette & Strosahl, 1996). Yaşantısal kaçınma, çeşitli psikolojik problemler için yüksek risk faktörüdür (Ghazanfari, Rezaei & Rezaei, 2018). Araştırmalar, yaşantısal kaçınmanın yetişkinlerde kaygı, depresyon ve çocukluk dönemi travmaları (Aldao, Nolen-Hoeksema & Schweizer, 2010; Hayes ve diğerleri, 1996; Rezaei & Ghazanfari, 2016), dahil olmak üzere ciddi psikolojik problemlerle ilişkili olduğunu göstermiştir.

Kaygı seviyesinin artması, bireylerin neler yapabileceği konusunda bilgisinin olmamasına ayrıca ne yapacakları konusunda karar verememelerine neden olmaktadır (Çakmak ve Hevedanlı, 2005). Gün geçtikçe yaşadıkları kaygıdan dolayı şikâyetçi bireylerin sayısı artmakta ve bu konuda psikolojik desteğe ihtiyaç duymaktadırlar.

Psikoanalitik terapiden itibaren birçok kuramda kaygıya yönelik çalışmalara yer verilmiş olsa da ülkemizde yapılan çalışmalarda kabul ve kendinelik temelli yaklaşımlar yeni dikkat çekmesinden dolayı bu kavramların birlikte ele alınmasının da psikoloji alanına fayda sağlayacağı öngörülmektedir.

Kaygı ile bağlantılı bir başka kavram da bilişsel esnekliktir. Bilişsel esneklik, bireylerin seçeneklerin farkında olması, yeni olaylara karşı uyum sağlayabilmesi ve esnek olduğu konularda yetkinlik inançlarının yüksek olmasıdır (Martin & Anderson, 1998). Bilişsel esneklik, zihinsel aritmetikten işlemeli görsel uyaranlara kadar hemen hemen tüm karmaşık davranışta rol oynar (Medaglia, Huang, Karuz, Kelkar, Thompson-Schill, Ribeiro & Bassett, 2018). Bilişsel esnekliği sağlamak, bir bireyin çevresel temsillerini çeşitlendirme yeteneği için kritik öneme sahiptir (Kehagia, Murray & Robbins, 2010). Yüksek bilişsel esnekliğe sahip bireyler hem kendilerine hem de çevrelerine karşı olumlu bakış açısına sahiptirler (Diril, 2011). Bu bireyler, davranışlarının sonucunun başarılı olacağına dair inançlar geliştirirler. Esnek olan bireyler sosyal ilişkilerde kendilerini yeterli görürler ve farklı durumlardaki iletişimlerde kendilerini güvende hissederler (Peker ve Çukadar, 2016). Bu yüzden günümüzde bireylerin yüksek düzeyde bilişsel esnekliğe sahip olması gerekmektedir (Camcı Erdoğan, 2018). Araştırma üniversite öğrencisi olan beliren yetişkin bireylerle yapılacak olup bu dönemde öğrencilerin yeni ortam ve şartlara uyum sağlaması gerekmektedir. Diğer yandan beliren yetişkin bireylerde geleceğe yönelik plan ve beklentiler artmaktadır. Bütün bunlar bir araya gelerek önemli derecede kaygıya neden oluşturmaktadır. Yani bilişsel katılığa sahip bireylerin belirsizliğe tahammülsüzlükleri (Öztürk, 2013) ve kaygıları yüksek düzeyde olabilir.

Kaygı konusu yol açtığı olumsuz sonuçlardan dolayı birçok araştırmada ele alınmakta ve bu konu üzerine çeşitli modeller ileri sürülmektedir. Bu modellerin temel hedefi kaygı duygusuyla nasıl baş edileceğine yönelik araştırmalar sunmaktır. Bu araştırma ile geliştirilen model de psikolojik danışmanların kaygılı danışanlara yönelik danışma esnasında bireylerin kendinelik, bilişsel esneklik ve yaşantısal kaçınma düzeylerine yönelik müdahalede bulunarak kaygı ile baş etme becerileri geliştirilebilir.

Araştırmacının yaptığı incelemeler neticesinde araştırmacının ele almış olduğu kaygı, belirsizliğe tahammülsüzlük, yaşantısal kaçınma, bilişsel esneklik ve kendinelik kavramlarının beraber incelendiği bir araştırmaya rastlanmamıştır. Ayrıca ele alınan bu değişkenler bir YEM ile sınanacaktır. Araştırma ülkemizde göreceli olarak yeni ele alınan kabul ve kendinelik kavramları ile ilgili fayda sağlayacaktır. Yüksek

kendindelikle sahip bireylerde depresyon, kaygı ve strese bağılı belirtilerin daha düşük olduđu (Cash & Whittingham, 2010) ve kaygı bozukluđuna sahip ergenlerin bir kendinelik becerisi olan duygu dűzenleme becerilerinin zayıf olduđu gűrűlműştűr (Southam-Gerow & Kendall, 2000). Yapılan arařtırmada da kaygı ve kendinelik arasında benzer iliřki çıkmıř olup ve arařtırmanın beliren yetiřkin bireylerle yapılacak olmasının alana katkı sađlayacađı dűřűnűlmektedir. Ayrıca arařtırma kapsamında yapılan Freiburg Kendinelik Envanteri uyarlama çalıřmasının da alana katkı sađlayacaktır. Bűtűn bunlardan dolayı yapılacak olan arařtırmanın psikoloji alanına fayda sađlayacađı űngűrűlmektedir.

1.3. Araştırmanın Sayılıları

Bu araştırma da aşağıda yer alan sayılılardan hareket edilecektir.

1. Yapılacak arařtırmada, űniversite űđrencilerinin arařtırma sırasında uygulanan űlme araçlarına içten ve samimi cevaplar verdikleri kabul edilecektir.
2. Araştırmanın yapıldığı grubun, evreni temsil edecek nitelik ve niceliğe sahip olduğu kabul edilecektir.
3. Katılımcıların araştırma kapsamında kullanılacak olan űlme araçlarına cevap verebilecek yeterliliğe sahip olduğu varsayılmıştır.

1.4. Araştırmanın Sınırlılıkları

Bu araştırmanın sınırlılıkları şunlardır;

1. Bu arařtırma 2017-2018 yılı űđretim yılı Muđla Sıtkı Koçman űniversitesi lisans űđrencileri ile sınırlıdır.
2. Bu araştırma kullanılacak olan űlme araçlarından toplanan bilgilerle sınırlıdır.
3. Oluřturulacak olan model kaygı, belirsizliđe tahamműlsűzlűk, yařantısal kaçınma, kendinelik, biliřsel esneklik ile sınırlı olacaktır.
4. Araştırma ulaşılabilen kaynaklarla sınırlıdır.

1.5. Tanımlar

Kaygı: Kaygı bireyin yaşanacak olay, durum ve koşullarda üzüntü verici, belirsizlik içeren ve kontrolü olmayan tehlikeler yaşadığında devamlılık gösteren, duygu halidir (Clark ve Beck, 2011b).

Belirsizliğe Tahammülsüzlük: Belirsizliğe tahammülsüzlük bireyin belirsizlik yaşadığı durumları bilişsel, duygusal ve davranışsal olarak algılama, yorumlama ve tepki vermesini etkileyen bilişsel önyargıdır (Dugas ve diğ., 2005).

Bilişsel Esneklik: Bilişsel esneklik, kişinin çevresinde yeni ve aniden oluşan olaylarla karşılaştığında bilişsel işlem stratejilerini olaylara uygun seçeneklere dönüştürme yeteneğidir (Canas, Quesada, Antolí ve Fajardo, 2003).

Yaşantısal Kaçınma: Bireyin duygu ve düşüncelerinin değiştirmeye çalışarak var olmasına müsaade etmemesi, bunlarla mücadele etmeyi deneyerek doğal akış halinde gelip gitmelerine izin vermemesidir (Harris, 2016).

Kendinelik: Kendinelik genel olarak anda olup bitenlere odaklanıp haberdar olmaktır (Brown, Ryan ve Creswell, 2007).

BÖLÜM II

KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Bu başlığın altında tez konusuna dair kuramsal çerçeve ele alınmıştır. İlk olarak kaygı kavramına değinilmiştir. Öncelikle kaygının ne olduğu hakkında bilgi verilmiş olup ardından kaygı bozuklukları hakkında açıklama yapılmıştır. Ardından belirsizliğe tahammülsüzlük kavramı tanıtılıp kaygı ile ilişkisinden söz edilmiştir. Daha sonra kendindeliğin önemi, neleri etkilediği ve bu becerinin nasıl gelişebileceği üzerinde durulmuştur. Dördüncü kavram olarak yaşantısal kaçınmanın içeriği açıklanmıştır. Son kavram olarak ise bilişsel esnekliğin ne olduğu hakkında bilgi verilip nelerle ilişkili olduğuna değinilmiştir.

2.1. Kaygı

Kaygı bireyleri en çok rahatsız eden duygulardandır. 'Kaygı' kelimesi fobileri, yaygın kaygı bozukluğunu, travma sonrası stres bozukluğunu ve panik atakları içeren bir dizi rahatsızlığı tanımlamaktadır (Padesky & Greenberger, 2016). Kaygı olgusu yüzyıllardır yazarların ilgisini çekmiştir; fakat onun doğası ve işlevi hiçbir şekilde kesin açıklama yoktur (Rycroft, 2018). En basit haliyle kaygı, gergin bir duygusal durum olarak tanımlanmaktadır (Funk, 1963). Kaygı, günlük işler veya olaylar hakkında aşırı ve gerçekçi olmayan endişe ile tanımlanır veya belirli nesnelere karşı olabilir (Lépine, 2002). Kaygı, hayati tehlike tehdidi konusundaki belirsizliği içerir, daha az belirgin veya daha genelleşmiş nedenlerle karakterizedilir (Cannistraro & Rauch, 2003). Başka

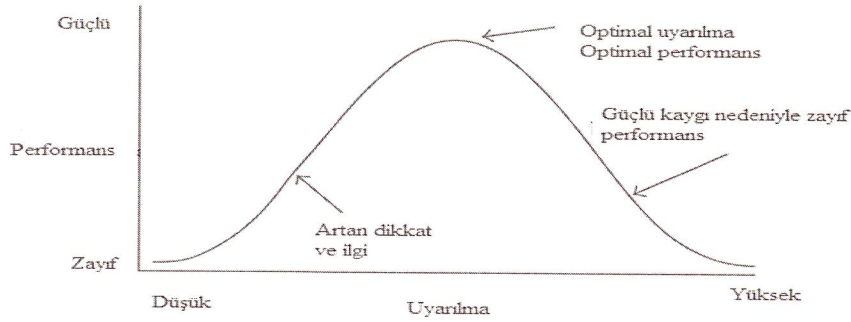
bir ifadeye göre kaygı, gözlenen bir nesne olmamasına rağmen yayılan tedirginlik halidir (Barlow, 2004). Morgan (2006)'a göre kaygı, insan varoluşunun en temel duygularından olup ayrıca korku, endişe, öfke ve sıkıntıya benzer duygularla iç içe olduğu için ifade edilmesi ve tanımlanması oldukça zor bir kavramdır. Barlow (2004) ise kaygı hakkındaki görüşlerini, “kontrol edilemezlik ve öngörülemezlik algıları ile karakterize edilmiş, kederli ve bezgin bir duygu” olarak ele alır. Aceleci ve tehlikeli potansiyele sahip olayların odağına dikkat çekmede hızlı bir değişimi ya da bu olaylara karşı olan kişinin kendi duygusal tepkisidir. Diğer yandan bu sadece bir duygudan çok daha fazlasıdır; duyguları, düşünceleri ve bedensel duyumları kapsar (Foreman & Pollard, 2011). Yapılan tanımlarda da görüldüğü üzere kaygı geçmişten günümüze birçok araştırmacının tarafından ele alınmıştır.

Kaygı, öfke ve depresyon gibi rahatsızlıkların şiddeti ve süresindeki farklılıklar, bireyin hayatını ciddi anlamda etkileyen durumlar ve uzun zamandır devam eden çatışmaların belirlenmesinde etkili olarak bireyin zihinsel sağlığı ile ilgili bilgi verir (Spielberger & Reheiser, 2009). Genellikle olumsuz algılansa da kaygı normal düzeyde ve etkili bir şekilde yönetildiğinde yararlı olan ve her insanın yaşadığı bir duygudur. Yerkes ve Dodson (1908) ise, yeteri düzeyde kaygının yüksek performansla sonuçlanacağını söylemiştir. Yüksek seviyede bir motivasyonun, öğrenmeyi kolay bir hedef üzerinde geliştirebileceğini ve zor bir hedefle ilgili öğrenmeyi zayıflatabileceğini ifade etmiştir. Yani kaygı uygun olarak yönetildiğinde başarı için bireyi güdüleyip gelişimi olumlu bir şekilde etkilerken; kaygının yoğun yaşanması ve etkili bir şekilde baş edilmemesi bireyin gelişimini olumsuz olarak etkilemekte ve gelecekte ciddi problemlere yol açmaktadır (Antony & Swinson, 2017; Butcher, Mineka & Hooley, 2017; Çolak, Eren ve Doğan, 2017; Özdal ve Aral, 2015).

Kişiliğin yapısını ve davranışı inceleyen bütün kuramlar her zaman kaygıya yer vermiş olup bazıları kaygıyı kişiliği oluşturan birincil, temel güç kabul etmiş; bazıları ise ikincil olarak kabul etse de kişiliğin oluşmasında, yapısında davranışın ortaya sergilenmesinde etkili olan faktör olarak değerlendirmiştir (Köknel, 1982).

Bir kişinin hissedebileceği en acı verici duygu olarak ifade edilen kaygı (Geçtan, 1996), fiziksel ve duygusal belirtiler gösterir (Köknel, 1982). Kaygılı bireylerde kasların gergin olması, terleme, hızlı kalp atışı, ağız kuruluğu, mide bulantısı, dikkati toplamada zorluk çekme ve uykusuzluk gibi benzer belirtiler görülmektedir (Cüceloğlu, 2011). Diğer yandan kaygılı bir bireyin dış görünüşü, her şeye aynı zamanda yetişmek isteyen ama

bir türlü karar veremeyen haldedir. Ayrıca yüz ifadesi panik haldeki birini yansıtır (Z. Baltaş ve A. Baltaş, 2013). Bütün bunlar zayıf düşünce, karar verme, algılama ve odaklanma ile ifade edilen bilişsel problemlerle sonuçlanır (Shri, 2010) .



Şekil 2. Yerkes-dodson eğrisi

Kaygının azalmasıyla beraber bireylerin yaşam kalitesinde artış görülecektir. Yerkes ve Dodson ilkesinden hareket edecek olursak yüksek kaygının azalmasıyla birlikte, ortaya çıkan performans düzeyindeki artış beraberinde kaliteli bir yaşam getirebilir. Bunun için öncelikli olarak kaygıya neden olan faktörlerin belirlenmesi gerekir (Gözler, Bozgeyikli ve Avcı, 2017). Kaygı duygusu, öğrenilmiş olup işlevsiz ve gerçekçi olmayan bir inanç veya düşünce kalıbının sonucu olduğu düşünülür. Kaygı duygusunun altında yatan temel inanç, sergilediğimiz davranış ve performanslarımıza ilişkin değerlerimizin kişiliğimizin değerlerini yansıtmaması olduğu öne sürülmüştür (Özer, 2002).

Cüceloğlu (2011)'na göre, bir ortamda kendisini güvende hissedemeyen insan kaygı yaşamayabilir. Diğer taraftan aynı ortamda bulunan başka bir insan tehdit edici olduğunu algılayabilir. Ortamı nasıl algılayacağı ise bireye yettiği kültür öğretir. Bundan dolayı hangi ortamın nasıl bir kaygı oluşturacağı kültürden kültüre farklılık gösterebilir. Fakat tüm kültürler için geçerli olan bazı genellemelerden söz edilebilir. Bu genellemeler şunlardır:

- *Desteğin Çekilmesi:* Birey alıştığı ortamın ortadan kalktığı durumlarda kaygılanır.
- *Olumsuz Bir Sonucu Beklemek:* Birey olumsuz sonuçlanacak olan durumlarda kaygılanır.
- *İç Çelişki:* Bireyin düşüncesi ve davranışı arasında çelişki varsa gerginlik yaşar ve çözüm üretmeye çalışır. Birey çözüm bulana kadar kaygılanır.
- *Belirsizlik:* İnsanların gelecekte ne olacağını bilememesi en temel kaygı nedenlerindedir.

2.1.1. Kaygı ve Korku

Korku ve kaygı tanımları, genellikle birbiriyle ilişkili durumları tanımlamak için iki farklı kelimeyi, birbirinin yerine geçerek kullanılmasına neden olur (Beck, Emery & Greenberg, 1985).

Korku anında duygusal tepkinin yoğunluğu tehdit edici unsurla orantılıdır ve tehdit ortadan kalkınca kaybolur. Korku sırasında bireyler hem bedensel hem de zihinsel kabiliyetlerini tehdit edici unsuru ortadan kaldırmak için uygun şekilde kullanır. Bundan dolayı korku normal bir tepki olarak kabul edilir. Kaygı sırasında ise duygusal tepkinin yoğunluğu tehdit edici unsurdan daha şiddetli olup ayrıca tehdit bittiğinde de devam etmektedir. Bu yüzden birey bedensel ve zihinsel kabiliyetlerini tehdit edici unsuru ortadan kaldırmak için kullanamaz (Z. Baltaş ve A. Baltaş, 2013). Öyleyse korku, tüm kaygı bozukluklarının altında yatan temel bilişsel süreçtir. Bununla birlikte, kaygı, tehdit değerlendirmelerine bağlı daha kalıcı bir durumdur ve bu nedenle kaygının tedavisi, ruh sağlığında önemli bir odak haline gelmiştir (Clark & Beck, 2011a).

Kaygı kavramı Freud' tan günümüze kadar birçok araştırmacının dikkatini çekmiş olmakla birlikte farklı kuramlar açısından ele alınmıştır.

2.1.2. Kaygı Kuramsal Yaklaşımlar

2.1.2.1. Psikanalitik kuram

Freud kaygı hakkındaki ilk çalışmaları nevrotik bireyler ile gerçekleştirmiştir. İlk önce kaygının iç ve dış engellerden dolayı boşaltılamayıp ruhsal yapıda biriken psişik enerjinin sonucu şeklinde meydana geldiğini iddia ederken, yapısal kişilik kuramıyla birlikte kaygıyı egonun bir işlevi olduğu şeklinde tanımlamıştır (Yazgan İnanç ve Yerlikaya, 2013). Freud, başlangıçta kaygının bastırılmış olan saldırganlık ve cinsellik dürtülerinin meydana çıkmasıyla görüldüğünü savunmuşsa da ilerleyen süreçte bundan vazgeçip tehlike algısıyla birlikte kaygının ortaya çıktığını söylemiştir (Barlow, 2004). Yani Freud'a göre kaygı hem fiziki hem sosyal çevreden gelen tehditlere yönelik bireyi uyarma, gerekli uyumu sağlama ve yaşamı devam ettirme işlevlerine katkı sağlar. Fakat kaygı gerçek olmayan bir hale dönüşürse, uyum sağlamayı bir yana bırakır ve normal dışı davranışlara neden olur (Geçtan, 1997).

Kaygı, bireyi harekete geçirme, bir işi gerçekleştirme ve faaliyette bulunmak için motivasyon sağlayan gerilimdir. Psişik enerjinin kontrolünü sağlamak için ortaya çıkan çatışmalardır. Kaygının işlevi ise tehdit ve tehlikelere karşı organizmayı uyarmaktır. Kaygı üç başlıkta ele alınmıştır. Bunlardan birincisi olan gerçeklik kaygısı, dış dünyadan gelebilecek olan tehlikelere duyulan korkudur. Nörotik kaygı ise içgüdülerin bireyi ele geçirebileceğine ve bireyin, istemsiz davranışlarından dolayı cezalandırılacağına yönelik irrasyonel korkudur. Son olarak ahlaki kaygı ise bireylerin kendi vicdanlarına yönelttikleri korkudur. Birey ahlaki değerlerine aykırı davrandığında suçluluk duygusu hissetmektedir (Corey, 2008).

Kısaca özetlemek gerekirse, Freud'un kaygıyı psişik enerjinin dağılımına göre ele aldığını söylemek mümkündür. Bu enerji sistemi homeostasis ilkesiyle çalıştığından, kendi içinde ortalama düzeyde bir uyarılmayı devam ettirmek ister. Bu yüzden psişik enerjiyi denetim altında tutması gerekir. Bu görev yeterli şekilde yapılmazsa aşırı enerji bedensel yollardan boşalır ve kaygıya neden olur. Egonun yetersiz bir şekilde gelişmesi veya enerji sistemleri arasında yaşanan çatışmalar da kaygıya yol açabilir devamında organizmada çeşitli işlevsel bozukluklara sebep olabilir (Geçtan, 1996).

Freud kaygının içgüdüsel dürtülerden kaynaklandığını söylemesine karşın Horney cinsel dürtülerin kaygıya yol açan büyük bir güç olmadığı kanısında olup kaygının, baskı altında kontrol edilen dürtülere karşı geliştirilen korkudan dolayı oluştuğunu iddia etmiştir. Horney, düşmanca dürtülerin nevrotik kaygının temel sebebi olduğunu söylemiştir. Çocuk yeterli sevgiyi görmüyorsa, sürekli engelleniyorsa ve aile aşırı korumacı davranıyorsa kendini gerçekleştirme mümkün değildir. Bunun sonucunda çocuk, gelecekte yaşayacağı nevrotik çatışmaların temel nedeni olan, boyun eğme ve karşı gelme çatışmasını geliştirir. Bu iki zıt olgu Horney'e göre temel kaygı ve süreklilik gösteren güvensizlik hissine yol açar (Geçtan, 1997). Temel kaygı, potansiyel olarak düşmanca algılanan dünyadaki yalnızlık ve çaresizlik olarak ifade edilir. Bir başka deyişle temel kaygı ile temel düşmanlık iç içe geçmektedir. Temel kaygı tek başına bir nevroz değildir fakat kaygının nevrozu beslediğini söylemek mümkündür (Yazgan İnanç ve Yerlikaya, 2013).

Sullivan (2013)'e göre, kaygı yetersiz, katı ve etkili olmayan eylemlerin nedenidir. Kuramında yüksek kaygının kişinin başından ağır bir darbe almış gibi yaşanan duygu olarak ifade etmiştir. Bu duygunun bireyin çevresindeki uyarılardan kaynaklanabileceğini ancak temel kaynağının bireyin annesi ile kurduğu etkileşim

olduğunu ve anneden çocuğa empati ile aktarıldığını savunmuştur. Erikson (1968), bireyin psikolojik açıdan sağlıklı olması için gerekli ilk şartın temel güven duygusunun gelişmesi olduğunu söyler. Ebeveynlerin 0-1 yaş aralığında bebeğe gerekli beslenme, güvenlik ve sevgi ihtiyacını giderdiklerinde bebek etrafındaki uyarıcılara karşı sevgi ve güven geliştirdiğini söyler. Eğer bebeğin bu temel ihtiyaçları giderilmezse bebek etrafındaki uyarıcılara karşı güvensizlik duygusu geliştirir. Bu güvensizlik hissi bebekte kaygıya yol açabilir. Çevresindeki uyarıcıları kaygı unsuru olarak algılayan birey kaygılı bir şekilde yanıt verebilir.

2.1.2.2. Varoluşçu kuram

Varoluşçu kuram psikanalitik kuramdan ayrılarak bilinçaltında bastırılmış olan çatışmaları bir kenara bırakıp bireyin varoluşuyla ortaya çıkan durumlarla yüzleşmesinden oluşan çatışmalara değinmektedir. Varoluşçu görüşü savunanlar umutsuzluk, kaygı ve korku kavramlarını ele alarak bireylerin duygularını anlamaya önem vermişlerdir (Aktürk, 2014). Kaygı, birey olmanın temelinde yer alıp hayatta kalmak ve tehlikelere karşı korunmak için bireyin harcadığı çabalardan oluşmaktadır. Varoluş kaygısı normal kaygının yapıcı bir biçimi olup gelişim için önem taşımaktadır. Birey varoluş kaygısını özgürlüğe yaklaştıkça fark eder, sonrasında ise ya bu özgürlüğü kabul eder ya da bu özgürlükten kaçınır. Yani birey hayatını sınırlandırarak ve seçimlerini azaltarak kaygıyı azaltabilir. Varoluşsal terapi danışanlara yaşam-ölüm, başarı-başarısızlık, belirginlik-kuşku ve özgürlük-sınırlama vb. varoluşsal paradokslarla baş etmesinde destek olur. Bu terapide varoluşun yeni stiliyle daha kaliteli bir yaşam meydana geldikçe, kaygının azalacağı öngörülebilir, öte yandan bireyin özgüveni arttıkça kaygısı azalacaktır (Corey, 2008).

Birincil kaygı kaynağı olarak tanımlanan ölüm kaygısı konusunun üzerinde duran varoluşsal kurama göre ölüm kaygısı yaşamın anlamına verdiği önemden dolayısıyla olumlu bir kaygı olarak bahsedilir (Yalom, 2008). Ayrıca, Yalom (2001) 'a göre birey ölüm kaygısıyla baş edebilmek için yaşam enerjisini kullanmaktadır; ölümün gerçekliğini kabul eden birey, yaşam kalitesini artırmaya yönelik faaliyetlerde bulunur.

2.1.2.3. Davranışçı kuram

Kaygı klasik koşullanmaya göre ele alındığında organizmanın çevresel koşullara gösterdiği koşullu tepkidir. Bu kurama göre birey yaşantıları ile tehlikeli olmayan olaylarda tepki olarak kaygı yaşar. Birey koşullandığı uyarana karşı kaçınma sürdürdükçe sönme meydana gelmez ve böylece kaygı hissi devam eder. Kaygının klasik koşullanma yoluyla öğrenilmesinin ardından koşullu uyarıların eksikliğinde görülmeye başlanan ve beraberinde kaygının devam etmesiyle kaçınma edimsel koşullanma olarak görülmeye başlar (Borkovec, Alcaine & Behar 2004). Mowrer (1951)'in geliştirdiği iki faktör modeline göre kaygı bozuklukları iki aşamada gerçekleşir. İlk aşamada, birey nötr uyarıcıdan korkmayı, bu uyarıcının korku ya da acı veren bir koşulsuz uyarıcıyla eşleşmesi sonucunda klasik koşullanma ile öğrenir. İkinci aşamada ise birey koşullu uyarıcıya karşı kaçınma sergileyerek rahatlar. Bu kaçınma davranışı sonucunda kaygı azalmaya başlar ve böylece davranış pekiştirilerek tekrarlanması sağlayarak edimsel koşullanma sonucunda öğrenir.

Çeşitli fiziksel veya psikolojik travmalar (koşulsuz uyarılar) gibi korkutucu veya nahoş olaylarla tekrar tekrar eşleştirilen ve güvenilir bir şekilde öngörülen nötr ve yeni uyarılar, kendilerine korku ya da endişe uyandırma kapasitesini (koşullu tepki) kazanabilirler. Bu gibi bir koşullandırma, bireylerin bir sinyalle güvenilir bir şekilde önceleri varsa yaklaşan korkutucu olayları öngörmeyi öğrenebilmesini sağlayan tamamen normal ve uyarlamalı bir süreçtir. Ancak bu normal ve uyarlanabilir süreç, bazı durumlarda, klinik olarak anlamlı korku ve kaygıların gelişmesine de yol açabilir (Butcher ve diğerleri, 2017).

2.1.2.4. Bilişsel davranışçı kuram

Bilişsel davranışçı terapi (BDT) bireyin düşüncelerinin duygu ve davranışları üzerinde etkili olduğunu savunmaktadır. Bireylerin bir olaya karşı duygusal sorunları ve işlevsiz davranışlar o olayı ne şekilde algıladıklarına bağlıdır (Corey, 2008). Buradan yola çıkarak tüm duygularda olduğu gibi kaygının da ortaya çıkmasında bireyin yaşadığı olaylardan ziyade kişinin bu olayları nasıl yorumladığının etkili olduğu söylenebilir. Kaygı ve depresyon hastaları için tedavide çok basit bir deyim verilir: “Düşünme şekliniz, hissettiğiniz yolu etkiler.” Bu basit ifade, bilişsel kuramın ve duygusal bozuklukların terapisinin temel taşıdır ancak yine de bireyler genellikle düşüncelerinin

duygu durum hallerini nasıl etkilediğini tanımakta başarısız olurlar (Clark & Beck, 2011). Kısaca BDT'ye göre önemli olan yaşanan olaydan ziyade bireyin bu olay hakkındaki inançlarıdır. Terapide bireyin yaşadığı belirtileri azaltmak veya ortadan kaldırmak için bireyin olayla ilgili inancı üzerine odaklanması gerekir (Dryden, 2009).

BDT'nin iki bileşeni vardır. Birinci bileşen olan bilişsel bileşen, bireylerin korkularının üstesinden gelmesini önleyecek düşünce kalıplarını değiştirmelerine destek olur. BDT'nin ikinci bileşeni olan davranışsal bileşeni ise, insanların kaygıya neden olan olaylara verdikleri tepkilerini değiştirmeye çalışmaktadır. Bu bileşenin temel bir unsuru, insanların korktuğu şeylerle karşılaşmasıdır. Başka bir deyişle BDT, korkudan kaynaklanan otomatik düşüncelerin ve duyguların dışında uyumsuz davranış kalıplarını azaltmak ya da değiştirmek için özel teknikler üzerine odaklanmaktadır (Shri, 2010). Türkçapar (2015)'a göre BDT, bireylerin hem gerçek yaşam sorunlarını hem de olaylar hakkındaki işlevsiz inançlarına bağlı olan duygusal ve davranışsal tepkilerini ele alır. Yaşam sorunlarına dönük olarak sorun çözme tekniklerini kullanırken, çözülme imkânı olmayan olumsuz durumlara karşı kişinin dayanıklılığını ve direncini artırmaya çalışır. Yaşanan olaylarla orantısız şekilde duygusal ve davranışsal tepkilerden oluşan ruhsal problemlerde ise öncelikle işlevsiz inançları işlevli inançlarla değiştirmeye yönelik teknikler kullanır. BDT, kaygılı bireyler üzerinde oldukça etkili yöntemdir (James, James, Cowdrey, Soler & Choke, 2013). Son 20 yıl, kaygı modelinin temel bilişsel modeli üzerinde, etkinliğini gösteren önemli kaygı bozukluklarını ve düzinelerce tedavi içeren çalışmalarında, bozukluğa özgü bilişsel modellerin ve tedavi yöntemlerinin geliştirilmesine ilişkin patlamaya şahit olmuştur (Clark & Beck, 2011b).

2.1.3. Kaygı Bozuklukları

Kaygı bozuklukları, korku, endişe ya da kaçınma davranışını ve ilişkili bilişsel düşünceyi uyandıran nesne ya da durum türlerinde birbirinden ayrılır. Dolayısıyla, kaygı bozuklukları birbiriyle son derece uyumlu olma eğilimindeyken, korkulan veya kaçınılan durumların ve ilgili düşünce ya da inançların içeriğinin yakından incelenmesiyle ayırt edilebilir. Her bir kaygı bozukluğu, sadece belirtiler bir ilacın veya başka bir tıbbi durumun fizyolojik etkilerine atfedilemediğinde veya başka bir ruhsal bozukluk tarafından daha iyi açıklanmadığında teşhis edilir (APA, 2013).

DSM-IV Tanıları	DSM-V Tanıları
<i>Kaygı Bozuklukları</i>	<i>Kaygı Bozuklukları</i>
Özgül Fobi	Özgül Fobi
Sosyal Fobi	Sosyal Kaygı Bozukluğu
Panik Bozukluk (agorafobi ile birlikte ya da agorafobi olmadan)	Panik Bozukluk
Yaygın Kaygı Bozukluğu	Agorafobi
Obsesif Kompulsif Bozukluk	Yaygın Kaygı Bozukluğu
Akut Stres Bozukluğu	<i>Obsesif Kompulsif/ve İlişkili Bozukluk</i>
Travma Sonrası Stres Bozukluğu	Obsesif Kompulsif Bozukluk
	<i>Travma ve Stresle İlişkili Bozukluklar</i>
	Akut Stres Bozukluğu
	Travma Sonrası Stres Bozukluğu

Şekil 2. Kaygı bozuklukları

(Yukarıdaki görsel DSM-5'i Kolaylaştıran Klinisyenler için Tanı Rehberi kitabından alınmıştır.)

DSM- IV kaygı bozuklukları DSM- V' te üç bölüme ayrılmıştır: kaygı bozuklukları, obsesif kompulsif ve ilişkili bozukluk ve travma ve stresle ilişkili bozukluklar. Agorafobi, panik bozukluğun bir alt tipi olmaktan çıkarılarak kendi başına bir tanı olarak değiştirilmiştir (Morrison, 2017).

2.1.3.1. Sosyal kaygı bozukluğu

Sosyal kaygı bozukluğunun temel özelliği, bireyin başkaları tarafından incelenebileceği sosyal durumların belirgin, yoğun, korkusu veya kaygısıdır. Bunlar arasında, tanımadığınız kişilerle tanışmak, bireyin yeme veya içmeye gözetildiği durumlar ve bireyin başkalarının önünde gerçekleştirdiği durumlar gibi sosyal etkileşimler vardır. Bilişsel düşünce başkaları tarafından olumsuz olarak değerlendirilmekte, utandırılmakta, küçük düşürülmekte, reddedilmekte ya da başkalarına zarar vermekle mümkündür (APA, 2013). Sosyal kaygının yoğunluğu ve korkulan sosyal durumların aralığı kişiden kişiye değişir. Örneğin, bazı insanlar korkuları oldukça yoğun bir şekilde

yönetirken, diğerleri korkularının yoğunluğuyla tamamen bunalmaktadır. Bazı insanlar için korku tek bir sosyal durumla sınırlıdır, diğerlerinde ise sosyal kaygı hemen hemen tüm sosyal durumlarda ortaya çıkar (Antony & Swinson, 2017).

2.1.3.2. *Panik bozukluk*

Panik atak, aniden ve genellikle uyarı olmaksızın ve herhangi bir nedenden ötürü meydana gelen kaygı ve korkuya şiddetli bir saldıdır. Panik bozukluğu olan insanlar tekrarlayan panik atakları yaşarlar (Foreman & Pollard, 2011). Panik bozukluk, güçlü ve ani uyarılma, fiziksel veya zihinsel felaket, yoğun kontrol edilemeyen kaygı ve kaçmaya yönelik güçlü bir dürtü hakkında hatalı sözel veya kurgusal bir düşünce ile karakterize edilir. Birey panik atağı tetikleme olasılığını en aza indirmek için panik atak yaşadığı durumlardan genellikle kaçınır. Bununla birlikte düşünceler, duygular veya bedensel duyular gibi içsel işaretlerin panik ve kaçmayı tetikleyebileceği düşünülür (Barlow, 2004).

2.1.3.3. *Agorafobi*

Agorafobi, kalabalık olma, halka açık yerlere gitme, tek başına seyahat etme ya da bir panik atak geçirme korkusu ile ilişkili olarak evden uzaklaşma, zorlayıcı veya utanç verici bir manzaraya sahip olma korkusu ile ilişkili olan iki veya daha fazla durum hakkında kaygı olarak açıklanır (Kessler ve diğerleri, 2006). Panik atak geçirebilecekleri veya hastalanabilecekleri endişesiyle agorafobi hastaları, kaçmanın zor veya utanç verici olduğu ya da kötü bir şey olduğunda acil yardımın mümkün olmadığı yerlerde ya da durumlarda bulunma konusunda endişelidirler. Agorafobi de en çok korkulan ve kaçınılan durumlar arasında caddeler, alışveriş merkezleri, sinema salonları ve mağazalar gibi kalabalık yerler bulunur. (Butcher ve diğerleri, 2017). Bazılarının, ailelerinin veya arkadaşlarının evde onlarla birlikte kalmaları konusunda ısrar ettiği görülmektedir. Bu bireyler bazen rahatsızlığın hayatları üzerine koyduğu ciddi sınırlamalar nedeniyle depresyona girebilir (Comer, 2010).

2.1.3.4. Özgül fobi

Sosyal kaygı ve agorafobi için yapılan tanımların dışında kalan nesne veya olaylardan mantıksız kalıcı ve aşırı korkudur (Dilbaz, 1997). Korkulan nesneye maruz kalmak genellikle hızlı ve yoğun bir korku reaksiyonu üretir. Özgül fobilerden mustarip kişiler genellikle korkulan nesnelere gelecekteki karşılaşmaları önlemek için ellerinden geleni yaparlar. Bununla birlikte, genellikle korkularının aşırı veya mantıksız olduğunu fark ederler. Buna rağmen, bu farkındalığın, korkulan nesnelere kaçma ve ya takip eden fizyolojik ve öznel tepkileri kontrol etme becerisi üzerinde hiçbir etkisi yoktur (Ollendick, Raishevich, Davis III, Sirbu & Öst, 2010).

2.1.3.5. Yaygın kaygı bozukluğu

Pek çok insanın gelecekle ilgili bir konuda belirsizlik ve belirsizliğin yarattığı endişeyi yaşadığı düşünülmektedir. Gerçekten de bu olası tehditlere karşı önlemleri planlamamıza ve hazırlamamıza yardımcı olan uyarlanabilir bir duygusal durumdur. Ancak bazı insanlar için, hayatın birçok farklı yönünden endişe, kronik, aşırı ve mantıksız olur. Bu durumlarda yaygın kaygı bozukluğu tanısı konabilir (Butcher ve diğerleri, 2017). Yaygın kaygı bozukluğu, kronik ve tedaviye dirençli bir psikolojik bozukluk olabilir; bu durum, yüksek ve kalıcı endişe ve endişe verici fiziksel belirtiler (örneğin huzursuzluk, sinirlilik) ile karakterize edilir. Kaygı duygusunu yaşamamız insan olmanın bir özelliği ise, o zaman yaygın kaygı bozukluğu ile yaşayan insanlar bazen kendilerini lanetlenmiş hissedebilirler (Pine, Rothbaum & Ressler, 2015). Yaygın kaygı bozukluğu olan bireylerin sıklıkla depresyon, panik veya sağlık kaygısı gibi başka bozuklukları da vardır (Blenkiron, 2011).

2.2. Belirsizliğe Tahammülsüzlük

Belirsizlik, insanların ruh sağlığı üzerinde olumsuz sonuçlara yol açabilen bir kavram olarak açıklanmaktadır. Belirsizlik, güçlü bir stres etkeni ve önemli bir endişe kaynağı olarak görülmüştür (Chen, Yao & Qian, 2018). Ayrıca belirsizlik çeşitli durumlar sonucunda ortaya çıkabildiği gibi aynı zamanda küçük bir umut ya da aydınlanma

sonucunda ortadan kalkabilir. Araştırmacılar belirsizliğin özgüven yetersizliğinin yanı sıra, bireylerin toplumda pasif ve kararsız kalmasına sebep olduğunu ifade etmektedir (F. Ersöz, T. Ersöz ve Konuşkan, 2016).

Belirsizliğe tahammülsüzlük ise bireyin olumsuz bir durumun ortaya çıkabilme ihtimalinin kabul edilemeyeceğine yönelik aşırı eğilimidir (Dugas, Gosselin & Ladouceur, 2001). Belirsizliğe tahammülsüzlük kavramı üzerine öncelikle Frenkel-Brunswik (1949) 'in çalışmalarına rastlanılmaktadır. Frenkel'e göre bir kişilik özelliği olarak ele alınmıştır. Belirsizliğe tahammülsüzlük, belirsiz durumları tehdit unsurları olarak görme eğilimi ve gelecekle ilgili olumsuz olaylar hakkında hiçbir araştırma yapmadan tehdit edici ve kabul edilemez bir durum değerlendirmesi olarak da ifade edilir (Budner, 1962). Bir başka ifadeye göre, belirsizliğe tahammülsüzlük, belirsizlik ve yanılsamalarla ilgili bir takım olumsuz inançlardan kaynaklanan eğilimsel bir özellik olarak tanımlanmaktadır (Dugas & Robichaud, 2012). Dugas, Schwartz ve Francis (2004)'e göre, belirsizliğe tahammülsüzlük bir kişinin belirsiz durumları bilişsel, duygusal ve davranışsal düzeyde algılamasını, yanıtlamasını ve tepki vermesini etkileyen bilişsel önyargı olarak tanımlanır. Başka bir ifadeyle belirsizliğe tahammül edemeyen bireylerin olumsuz algılamalara, değerlendirmelere ve belirsizliklere karşı duygulara sahip oldukları ve bunların bireylerin davranışlarını etkileyeceği düşünülmektedir (Buhr & Dugas, 2006). Bu bireyler, günlük yaşamın içsel belirsizlikleri göz önüne alındığında, hayatın birçok yönünü tolere etmekte zorlanmaktadır. Belirsizlik karşısında kendilerini tehdit altında hissetme eğilimindedirler ve belirsizliği kontrol etmek veya ortadan kaldırmak için işlevsel olmayan girişimlerde bulunurlar (Buhr & Dugas, 2009). Birey belirsizlik durumunu tehdit edici bir şekilde algılayorsa genelde boyun eğme ve inkâr şeklinde iki tür tepki verir. Boyun eğmede kişi durumu gerçekliği değiştiremeyeceğine inandığı için durumu benimser. İnkâr da ise gerçeklik kişiden kişiye değiştirilir (Budner, 1962).

Belirsizliğe tahammülsüzlüğün ana yapısında bilinmeyen korkusu yer almaktadır (Carleton, 2016a). Bilinmeyen korkusu ile 'herhangi bir bilinç seviyesinde ya da bilginin algılanamamasından dolayı dikkat çeken korkuyu yaşamak için bireyin eğilimi' kastedilmektedir. Yakın zamanlardaki yeni tanımlarda ise belirsizliğe tahammülsüzlük, "belirsizliğin ilişkili algılanamamasıyla birlikte etkin hale geçen ve birleşik belirsizlik algısı tarafından sürdürülen, yeterli ve somut bilginin yokluğunun tetiklediği vazgeçirici

yanıtı devam ettirebilmek için bir bireyin ruhsal yetersizliği" olarak tanımlanmaktadır (Carleton, 2016b).

Belirsizlikler karşısında yüksek düzeyde tahammülsüzlük gösterilmesi, bireyin yaşam kalitesini azaltabilecek, günlük strese yol açabilir, çünkü birçok tehlikesiz durum tehdit olarak algılanabilir (Dugas ve diğerleri., 2001). Bu yanlış algılama olumsuz problem çözüm yönelimine neden olmaktadır. Böylece bu bireyler, belirsizlikle yüz yüze geldiklerinde uygun olmayan tarzda bilişsel stratejiler kullanma eğilimi gösterebilirler (Behar, DiMarco, Hekler, Mohlman & Staples, 2009).

Son zamanlarda yapılan çalışmalarda, belirsizliğe tahammülsüzlüğün endişe verici olup olmadığı veya kaygı ile ilişkili olgularla ilgili bir bilişsel süreç olup olmadığı konularına yönelik incelemeye başlanmıştır. Belirsizliğe tahammülsüzlük, bireylerin çevrelerini görmeleri için bir filtre olarak görülebilir; bu belirsizliği kabul edilemez bulma yatkınlığı olarak tanımlanabilir. Eğer bir birey belirsizliği kabul edilemez bulur ise, belirsizlikle yüz yüze kalmak bireyde aşırı endişe uyandırabilir. Bu açıdan bakıldığında endişe, belirsizliğe tahammülsüzlüğün bir ürünü olarak görülebilir. Yapılan çalışmada belirsizliğe tahammülsüzlük endişeyle diğer endişe belirtilerine göre daha güçlü ilişki içindedir (Buhr & Dugas, 2002). Araştırmacılar belirsizliğe tahammülsüzlüğü, kaygıyı arttıran temel kişilik özelliği olarak ele almışlardır. Belirsizliğe tahammülsüzlük seviyesinin artması süregelen ve şiddetli kaygı ile neticelenebilir, bu da bireylerin aile, arkadaş, maddi durum, iş ve gelecek gibi birçok önemli alanı etkiler (Kuiper, Klein, Vertes & Maiolino, 2014). Ayrıca belirsizliğe tahammülsüzlük klinik vakalarda görülmesinin yanı sıra, belirsizlikle başa çıkmak herkes tarafından üstesinden gelinmesi gereken bir durumdur (Grayson, 2010). Belirsiz olaylardan kaynaklanan zihinsel tepkilerin, herhangi bir ruh sağlığı bozukluğu olmayan kişilerde sıklıkla ortaya çıktığı ve bu nedenle endişenin patolojik olmadığı düşünülmelidir (Counsell ve diğerleri, 2017).

Çeşitli çalışmalar belirsizliğe tahammülsüzlüğün, yaygın kaygı bozukluğunun nedenlerinden biri olduğuna ve buna yönelik bilişsel sürece değinmiştir. (Buhr & Dugas, 2012; Counsell ve diğerleri, 2017; Dugas ve diğerleri, 2001; Dugas, Marchand ve Ladouceur, 2005; MacDonald, Pawluk, Koerner & Goodwill, 2015; Mahoney & McEvoy, 2012). Ayrıca belirsizliğe tahammülsüzlüğün nevrozizm, sosyal fobi,

agorafobi ve depresyon belirtileri ile anlamlı olarak ilişkisi olduğu görülmüştür (Mahoney & McEvoy, 2012).

Belirsiz bilgileri olumsuz yorumlama eğilimi, yüksek endişe ve kaygı seviyelerine yol açabilir (Buhr & Dugas, 2012). Belirsizlikle ilgili mantık yürütebilmek için gerekli olan bilişsel beceriler geliştikçe, belirsizliğe tahammülsüzlüğün doğasının ve belirsizliğe tahammülsüzlük ile kaygı ve endişe arasındaki ilişkinin değişebileceği söylenebilir (Osmanağaoğlu, Creswell & Dodd, 2017). Üç tür inanç belirsizliğe tahammülsüzlükle bağlantılıdır:

- Kesin olmanın gerekliliğiyle ilgili inançlar,
- Öngörülemeyen durumlarla yüz yüze kaldığında baş etmede yetersiz kapasiteye sahip olduğuna yönelik inançlar,
- Belirsiz durumlarda yeteri kadar işlev görmenin zorluğu hakkındaki inançlar (Obsessive Compulsive Cognitions Working Group, 1997).

Bilişsel kaçınma, endişe ve yaygın kaygı bozukluğunda önemli bir rol oynamaktadır. Belirsizliğe tahammülsüzlük bilişsel kaçınmayı etkileyebilir çünkü tanım olarak belirsiz olan, ilerideki belirsiz olan durumları tehdit eden imgeler, belirsizliğe hoşgörü göstermeyen bireylerde tahammül göstermeyi zorlaştıracaktır (Dugas & Ladouceur, 2000).

Krohne (1989), belirsizliğe tahammülsüzlüğü kuramsal bir kaygı modeline dâhil eden ilk araştırmacı olmuştur. İki boyutlu kaygı modeli, uyanıklık ve kaçınma üzerine odaklanmıştır. Bu modele göre uyanıklık, belirsizliğe tahammülsüzlük olarak anlaşılırken, bilişsel kaçınma, duygusal uyarılmanın tahammülsüzlüğü olarak ele alınır. Bu model, bireylerin belirsiz durumlarla karşı karşıya kaldıklarında harekete geçen aşırı duyarlılık tepkilerinin, duygusal uyarma ile harekete geçen bilişsel kaçınmaya karşı yüksek tahammülsüzlük bulunduğunu ileri sürdü. Buna göre, aşırı kaygı, durumla ilgili belirsizliğe ilişkin aşırı duyarlılık durumundan bir kaçınma durumuna doğru yönelmenin ürünüdür.

2.3. Kendinelik

Alanyazına bakıldığında kavram bilinçli farkındalık, andalık ve kendinelik şeklinde isimlendirilmiştir. Bu araştırmada kendinelik tercih edilmiştir. Kendinelik şimdiki odaklanma ve anlık yaşantılara yönelme ile ilgili bir kavramdır. Kolay ifade edilen bu açıklamaya karşı, kendinelik çok yönlü bir kavramdır. Bu yüzden alan yazında kendinelik kavramını farklı yönlerden ele alan tanımlar bulunmaktadır (Çatak ve Ögel, 2010a). Kendinelik kasıtlı ve yargısız olarak, anlık deneyim kazandırmak ve zamanla bu farkındalığı muhafaza etmek için verilen çabadır (Miller, Fletcher & Kabat-Zinn, 1995). Bir başka ifadeye göre kendinelik ortaya çıkan iç ve dış uyarıcıların devam etmekte olan akışının yargısız bir gözlemidir (Baer, 2003). Diğer bir tanıma göre kendinelik, dikkatin istemli ve yargısızca anlık tecrübelerin akışına yöneltilmesidir (Kabat-Zinn, 2003). Kendinelik, sıcak ve dostane bir açıklık ve merak uyandıran, yargılayıcı olmayan ya da kabul eden bir tavırla, birinin deneyimleriyle istekli olarak kalabilmenin psikolojik kapasitesi olarak tanımlanabilir (Kabat-Zinn, 2009). Kendinelik, içinde bulunulan andaki duyguyu, duygusal ve zihinsel deneyimin canlı bilinci anlamına gelmektedir ve zihinsel iyi, kötü, istenen veya istenmeyen vb. otomatik zihinsel süreçlerin kesintiye uğramasını gerektirir (S Sauer ve diğerleri, 2013). İşe vuruk tanımın çok olması, kendinelikliğin birden çok bileşeni olduğunu vurgulamaktadır. Bu tanımlar incelendiğinde kendinelikliğin temel bileşenlerinin; ana odaklanma, kabullenme, yargısızlık ve içsel gözlem olduğu söylenebilir (Çatak ve Ögel, 2010b).

Kendinelik ile ilgili asıl çözülmemiş iki sorun vardır. Bunlardan birincisi yapıyı en iyi şekilde yakalamak için kaç bileşen veya boyutun gerektiğini ve bu boyutların birbiriyle nasıl ilişkiye sahip olduğunu ele almasıdır. Birinci bakış açısı, kendinde olmanın en iyi üniter yapı olarak kabul edilmesidir. Kendinelik açısından ikinci çözümlenmemiş konu, kavramda dikkat gerektiren süreçleri en iyi nasıl birleştirileceğidir. Dikkat ve kendinelik ilk bakışta eş anlamlı olarak görünse de aslında, aralarında ince ama önemli ayrımlar vardır. Dikkat, kısıtlı bir tecrübeye odaklanarak, bazı uyaranlara karşı kendinelikliğini artırırken diğerlerini de vurgulamak veya kaçınmaktır. Buna karşılık, kendinelik, yalnızca diğer uyaranlara karşı bazı uyaranlara odaklanmak yerine deneyimin bütünlüğüne dair bilinçli bir algıyı önerir (Herbert & Forman, 2011).

Kendinelik temelini doğu meditasyon uygulamalarından almaktadır (Baer, 2003; Herbert ve Forman, 2011). Kendinelikliğin oldukça eski Budist uygulaması olduğu öne

sürülmektedir. Kendimizi değerlendirmek, dünyayı ve dünyadaki yerimizi ne şekilde algıladığımız üzerine odaklanmaktadır (Özyeşil, 2011). Budist kavram ve uygulamalara dayanan kendinelik, bireylerin pozitif ve negatif bütün duyguları tolere edebilmelerine ve kabul edebilmelerine destek olmayı hedefler (Khong, 2011). Oturma meditasyonu veya yoga gibi fiziksel hareketler gibi meditasyon uygulamalarıyla desteklenir. Bu teknikler zihni sabitlemeye ve dikkat kapasitesini geliştirmeye yardımcı olurken, aynı zamanda odak genişliğini de artırır. Uygulayıcılardan, dikkatlerini şu an üzerinde odaklanmaları istenir. Uygulayıcı, mevcut an hakkındaki deneyimini yargılamadan veya değiştirmeden basitçe gözlemlemeye çalışır (Zenner, Herrnleben-Kurz & Walach, 2014).

Kendindeliliğin, genellikle "akıl ve dünyanın doğasına derin, nüfuz edici olmayan bir kavram olarak görülen" "içgörü" meditasyonu ile eşanlamlı olduğu söylenebilir (Kabat-Zinn, 2003). Kendinelik halinde bireyler rahat, mutlu ve uyanık haldedir (Ülev, 2014). Ayrıca meditasyon temelli yöntemleri ön plana alan kendinelik stresi azaltabilmek için de uygundur (Roemer & Orsillo, 2002). Kendinelik halinde bireyler geçmişteki üzüntülerinden ve gelecekteki kaygılarından uzaktadır yani şimdidedir. Bu da bireylerin geçmişteki hatalarını telafi etme ve gelecekle ilgili kendilerini gerçekleştirebilecekleri en doğru zamandır.

Kendinelik, ayrıca hatırlamayı da içermektedir ancak bu hatırlama anılarla yaşamak anlamına gelmemektedir. Burada kastedilen dikkat ve kendindeliliği bütün kalbimizle kabullenerek andaki tecrübelerimize yönelmektir (Özyeşil, 2011). Kendinelik, kendini kabul ve başkalarıyla olumlu ilişkiler kurma gibi hipotezi oluşturulan refah unsurlarını iyileştirebilir, fakat hayat standartlarındaki veya sağlık standartlarındaki memnuniyete ilişkin öznel yargıları değiştirmez (Cash & Whittingham, 2010). Kendinelik, bireylere zor deneyimleri nasıl kabul edeceklerini öğretir. Kişinin deneyimlerinin çeşitliliğine karşı açık olmasını geliştirmeyi içerir (Weinrib, 2011). Kendinelik durumunda duygu ve düşünceler zihinde otomatikleşmiş, alışkanlık kazanmış bir tepki olarak incelenir. Bireyin kendini incelediğinde bu ikircikli durumunun algı ile yanıt arasında bir boşluğa neden olduğu düşünülmektedir. Bundan dolayı kendindeliliğin, olaylara daha fazla yansıtıcı şekilde tepki vermesini sağladığı varsayılmaktadır (Bishop ve diğerleri, 2004).

Tüm bireyler dünyaya geldiklerinden itibaren az veya çok kendindeliliğe sahiptirler ve var olan uygulamalar ile sahip olunan kendinelik düzeyi daha da artırılır (Özyeşil, 2011). Kendinelik, abartma ve önyargı içinde olmadan bireyin duygularını ve

düşüncelerini gözetmeden veya değiştirmek için çaba harcamadan gözlemlenmesiyle dengeli bir farkındalık (Akın, 2010) ve bireyin mevcut gerçeklerine karşı yansız ve açık bir tutum geliştirmelerini sağlar (Khong, 2011).

Kendinelik temelli terapilerin faydalarının, bireylerin kendi düşüncelerine ve kendi duygularına mesafe kazanmasıyla ilişkili olduğu söylenmektedir (Çatak ve Ögel, 2010a). Kendinelik eğitimi terapide değişim sürecini kolaylaştıran bir araç olarak kullanılır (Herbert & Forman, 2011) ve gittikçe genişleyen bir dizi zorlukta uygulanmaktadır (Morris, Johns ve Oliver, 2013). Günümüzde kullanılan kendinelik temelli uygulama programları şu şekilde sıralanabilir: Kendinelik Tabanlı Stres Azaltma (Kabat-Zinn, 2003), Kendinelik Tabanlı Bilişsel Terapi (Segal, Williams & Teasdale, 2018) ve Kabul ve Kararlılık Terapisi (Hayes, 2004).

Uygulayıcı duyguları düzenlemesini teşvik etmek, bireylerin içlerinde şiddetli bilişsel ve duygusal deneyimleri karşı karşıya getirmelerine, bunlarla uğraşmalarına ve dönüşüm sağlamalarına yardımcı olur. Kabul ve kendinelik egzersizleri, hastanın direncini artırır ve hedefe yönelik faaliyetler sırasında artan sıkıntı ya da rahatsızlık karşısında bile ısrarı arttırmaya yönelik beceriler sağlar (Morris ve diğerleri, 2013). Bishop ve diğerleri (2004)'ne göre kullanılan yöntemler gevşeme egzersizlerin tam tersine stres ve duygusal problemleri tetikleyen zihinsel kırılganlığı azaltmaya çalışan bilişsel bir uygulamadır. Psikolojik olarak, kendinelik eğitimi bireyleri bilişsel-duygusal olguların uçsuz bucaksız doğası hakkında kendineliğini geliştirmeye teşvik eder. Böylece birey hem düşüncelerini hem de duygularını daha şefkatli ve kabul eden bir ilişki geliştirir. Aynı zamanda alışkanlıklarını, uyumsuz davranışları askıya almayı öğrenir (Segal, Teasdale & Williams, 2004).

Kendinelik eğitimi, dikkat kontrolüne odaklanmasıyla, kaygının belirli özelliklerinden dolayı özellikle yararlı bir yaklaşım olabilir. Bunlar, geleceğe veya geçmişe yönelme eğiliminde olan kaygının zamansal doğasını ve ayrıca bireyin algılanan gereksinimini kontrol etme ve farklı belirsizliklere katlanmak zorluğunu içerir (Evans ve diğ., 2008). Kendinelik, geçmiş ve geleceğin içinde kaybolmak yerine şimdiye odaklanmayı (Sebastian Sauer ve diğerleri, 2011), ruminasyon ve işlevsiz inançların farkına vararak bunları azaltmayı, kaygıyı azaltmak için bazı teknikleri öğrenmeyi, duygusal ve bilişsel karmaşalar yerine zihni ve bedeni sakinleştirmeyi amaçlamaktadır (Bishop ve diğerleri, 2004). Kendinelik düzeyinin kaygı belirtileri ile ilişkili olabileceği de son yıllarda artan sayıda çalışma tarafından gösterilmektedir (Cesur, Sayraç ve Korkmaz, 2018;

Ülev, 2014; Woodruff, Arnkoff, Glass & Hindman, 2014; Zvolensky, Feldner, Leen-Feldner & Yartz, 2005).

Yüksek kendinelik ile bireyler, hem yaşadıkları bir deneyime daha olumlu duygular ve memnuniyet kazandırabilir hem de kaygı ve depresyon gibi baş etmesi zor duyguları yönetebilir (Balvaneda, 2017). Kendinelik yalnızca anı yaşayıp kaygının ve depresyonun azalmasıyla birlikte yaşam doyumunun artması beklentisiyle hemen yaşamaya karar verilebileceği sonrasında kişinin durumun anında farkına varabilmesi iyi bir düşünce değildir. Bunun yerine kendinelik zamanla gelişen bir sanatsal beceriye benzer ve düzenli uygulamalar ile birlikte geliştirilebilir demek daha uygundur. Birey kendinelik uygulamaları ile yaşantıların tamamına açık kalıp rutinleşen duygularını ve düşüncelerini keşfedebilir. Bu uygulamalar ilgili ve merhametli çalışmayı gerektirmektedir. Böylece ortaya çıkanların tümü bilinir. Bu sayede kendinelik bilişsel ve beş duyu yoluyla direk olarak görülen ve hissedilen her şeyi kapsayacak büyüklükte olabilir (Kabat-Zinn, 2003). Yoğun ve korkutucu duyguları yaşayan bireylerin duygularıyla oturmakta zorluk çekmesi muhtemeldir ve dengesini korumalarına yardımcı olmak için bazı hazırlık ve ek beceriler olmadan onları kabul ederler. Depresyon ve borderline kişilik bozukluğu ile öz ve olumsuz duyguların tümünün kendisinin ve tüm duygularının çekirdeği ile olumsuz bir şekilde erişilmesi, kişiyi ezebilir ve en ciddi biçimleri kendine zarar verme ve intihar gibi güçlü kaçınma ve ayrılma hareketlerini tetikleyebilir. Meditasyon uygularken, yardım alan kişinin mevcut baş etme stratejileri olmadan karşılaşacakları negatif durumları tolere etme yeteneklerini değerlendirmek için dikkatli olmamız gerekir (Hayes & Feldman, 2004).

Kendinelik kavramının içeriği çok geniş olup psikoloji sahasındaki ilerlemesi devam etmektedir. Kendinelik psikanalitik, hümanist, varoluşçu ve bilişsel davranışçı yaklaşım gibi yaygın bir çerçevede diğer kuramsal yaklaşımlarla benzer niteliklere sahiptir (Germer, 2009).

2.3.1. Kendinelik ve Kuramsal Yaklaşımlar

2.3.1.1. Psikanalitik kuram

Levenson (1998)'a göre psikanalitik kuram ve ilişkiel kuram terapilerin tedavi edebilirliğini bireylerin zeka ve dil ile birlikte gösterdiği kendinelik kapasitesi ile

açıklamaktadır. Carl Jung devrinden itibaren Psikanalitik araştırmacılar Budist psikoloji üzerine yoğunlaşmışlardır. Bireylerin kendisi ya da başkalarının bilişsel durumları üstünde düşünebilmeleri bir kendinelik becerisi olduğunun söylemek mümkündür. Tarihsel açıdan ele alındığında psikanalitik uzmanların çalışmaları kendinelik için kullanılan uygulamalar ile benzer nitelikler göstermektedir. İki farklı alan da bilinçaltı süreçlere dikkat çekerek iç görü sağlamaya çalışırlar ayrıca kendinelik ve kabulün değişimi gerçekleştirebilmek için temel şart olduğunu düşünürler (Özyeşil, 2011).

2.3.1.2. Hümanist kuram

Rogers tam fonksiyonlu bireylerin yaşantılarında kendineliklerini serbest bıraktığı görüşünü savunur. Hümanist yaklaşımın uygulandığı terapilerde temel hedef bireylerin kendi sorumluluğunu taşımasına yardımcı olarak kendineliğini artırmaktır (Brown, Ryan & Creswell, 2007). Hümanist yaklaşım ile kendinelik uygulamalarının bazı benzer noktaları bulunmaktadır. Bu uygulamalar yaşlılık ve ölüm gibi ana yapısında varoluşsal olup, bireylerin nasıl ilişki geliştirdikleri ile ilgilidir (Germer, 2004). Hümanist yaklaşımda bireyde ortaya çıkan belirtileri azaltmanın üzerinde durmak yerine uygulama sonunda kabul ve kendinelik ile ortaya çıkan bireysel gelişimin yaşanmasına dikkat çeker (Ülev, 2014). Ayrıca terapi ilişkisinde empatik anlayışa verilen önem, koşulsuz kabul ve saydamlığın bulunması bunun yanında tanı koymak için herhangi bir değerlendirme yaklaşımının olmaması kendinelik ile benzerliklerini göstermektedir (elikler, 2017).

2.3.1.3. Gestalt kuram

Hem Gestalt kuramı hem de kendinelik ana odaklanmayı içeren, yargısız bir merakla rahat bir dikkat haliyle odaklanmanın gerektiğini ifade etmektedir (Brown, Ryan & Creswell, 2007). Her iki uygulamada içsel var oluş ve kendiyile barışık olma duygusuna dair tetikte olma ile ilişkilidir (Ülev, 2014). Bu yaklaşıma göre sağlıklı bireyler gereksinimlerinin farkına varırsa bu gereksinimleri giderebilmek için çevresel faktörleri göz önüne alarak ve alternatiflere göz atarak eyleme geçer. Bireylerin hayatında devamlı farklı gereksinim, duygu ve düşünceler ortaya çıktığı için kendineliğin de sürekli yenilenerak geliştirilmesi gerekir. Bundan dolayı Gestalt yaklaşımı sadece

patolojik sorunları olan bireylere değil, kendini geliştirmek ve bütünleştirmek isteyen bireylere de yardımcı olur (Daş, 2015).

2.3.1.4. Varoluşçu kuram

Varoluşçu terapinin bakış açısına göre insanın ana yapısında yaşama dair anlam arayışı vardır. Kişi anlamsızlık ile karşı karşıya geldiğinde kaygı ve çatışma hali ortaya çıkar. Ölümü kabul eden biri her şeyin bir sonu olduğu bakış açısıyla hayatını bütünsel yaklaşım ile değerlendirmeye başlar. Böylece bilinç sonu olan tüm şeylere güzelleştirmek ve anlamlandırabilmek için çaba harcar. Bu yüzden ölüme dair kendinelik olması, bireyi doyumsuz ve anlamlı bir şekilde yaşamaya yönlendirir. Aynı zamanda bu kendinlikle beraber ölüm hakkındaki korkuyla birlikte birey hayata daha sıkı bir şekilde bağlanır (Demir, 2014). Hanh (1987) yaşamın ve ölümün, madalyonun iki yüzü olduğunu ve ikisinin de olmasının şart olduğunu belirtmiştir. Sadece bunu anladığımızda doğum ve ölümün üzerine odaklanmak ve de nasıl yaşanacağını ve ölüneceğini bilmek mümkündür. Ölümün görmeli, ne olduğunu bilmeli ve onu kabul etmeliyiz.

2.3.1.5. Bilişsel davranışçı kuram

Alan yazında kendinlik ve kabulü temel almış bilişsel davranışçı yaklaşım yer almaktadır (Baer, 2003; Roemer & Orsillo, 2002). Bilişsel terapiler temelini Budizm'den etkilenerek "dünyayı düşüncelerimizle oluştururuz" bakış açısı ile oluşturmaktadır (Özyeşil, 2011). Bilişsel terapiler de Budizm'de olduğu gibi, insanlara düşüncelerinin nasıl belireceğini, belli başlı tarzdaki bazı düşünce ve talepleriyle baş etmek için zihinlerini ne şekilde eğitecekleri üzerine yardımcı olurlar (Gilbert & Troitzsch, 2005). Kendinlik temelli yaklaşımlarda üst biliş, maruz bırakma, duygu ve dikkat düzenleme vb. bilişsel davranışçı yaklaşımlarla paralellik gösterdiği için (Baer, 2003), kendinlik temelli yaklaşımlar davranışçı yaklaşımın 'üçüncü dalgası' şeklinde ifade edilir (Hayes, 2004). Kabul ve Eylem modelinin kurucusu Hayes gibi çalışmacılar kontrol altına alınamayan klinik sorunların alternatif çözüm yollarını incelerken kabul ve kendinlik temelli davranış stratejilerinin etkili olduğunu fark ettiler (Brown, Ryan & Creswell, 2007). İkinci dalga perspektifler gibi, üçüncü dalga yaklaşımlar da, psikopatoloji ve tedavisi teorilerinde bilişsel ve sözel süreçlerin önemini kabul eder.

Bununla birlikte, kişinin rahatsız edici düşüncelerini ve hislerini değiştirmek için çabalamak yerine, üçüncü dalga yaklaşımlar, psikolojik iyi oluşu geliştirmek için tüm deneyimin yargısız olmayan bir şekilde kabul edilmesinin bir tutumunu geliştirmeye odaklanır (Baer, 2003; Herbert & Forman, 2011).

2.4. Yaşantısal Kaçınma

Yaşantısal kaçınma, fiziksel duyular, duygular, düşünceler, anılar gibi olumsuz özel olayların önlenmesi, bastırılması veya değiştirilmesine yönelik bir eğilim olarak tanımlanmaktadır (Hayes ve diğerleri, 1996). Genellikle bu tür deneyimleri önleme veya bastırma girişimleri, olumsuz öz değerlendirmelerin artmasına ve olumsuz etkinin yoğunluğunun artmasına neden olabilir (Abramowitz, Tolin & Street, 2001). Hayes, Strosahl, ve diğerleri, (2004), yaşantısal kaçınmanın başlı başına bir süreç olduğu, bir teori olmadığı öne sürmüştür. Başka bir ifadeyle, bir kişinin belirli özel deneyimlerle temas halinde kalmaya isteksiz olduğu ve bu olayların sıklığını ve bunları ortaya çıkaran bağlamları değiştirecek adımları attığı zaman ortaya çıkan olgudur (Fitzpatrick, 2014). Kısaca yaşantısal kaçınma, istenmeyen deneyimlerden derhal kaçmak için kısa vadede iyi çalışma eğilimindedir. Bunu yaparken, kaçınma olumsuz bir şekilde güçlendirilir ve bu da insanların gelecekte kaçınılmaz davranışlarda bulunma ihtimalini daha da artırır. Bununla birlikte, uzun vadede, bu istenmeyen deneyimlere giderek daha fazla duyarlı hale gelir, bu da diğer işlevleri koruyan davranışı kısıtlarken giderek daha büyük, daha katı ve daha karmaşık kaçınma modelleri yaratır (Boullion, 2015).

Ayrıca, çok sayıda teorik alıştırma tarafından psikopatolojinin geliştirilmesi ve sürdürülmesi için kritik olduğu düşünülen varsayılan bir patolojik süreç olarak tanımlanmıştır (Strosahl & Wilson, 1999). Yaşantısal kaçınma, bilişsel kaçınma (örneğin, endişeden uzaklaşma), duygusal kaçınma (örneğin, üzüntüyü bastırmaya teşebbüs etme) ve davranışsal kaçınma (örneğin, fizyolojik uyarılmaya neden olan durumlardan kaçınmak) gibi daha spesifik kaçınma türlerini kapsayan genel bir terimdir (Weinrib, 2011). İçsel deneyimleri veya dış baskılayıcıları katı bir şekilde kontrol ederek yaşamdaki değerli hedeflere ulaşma konusundaki bir kesintiyi içeren ve bireyi olumlu başa çıkmanın yanı sıra, zayıf başa çıkma eğiliminde tutan temel bir yapıdır (Kashdan & Kane, 2011). İnsanların ve hayvanların olumsuz etkilerden kaçınmak için

motive oldukları yaygın bir şekilde kabul edilmektedir. Bu yüzden, bir odaya elektrik çarpması alan bir fare o odaya geri dönmek için isteksiz olacaktır (Blanchard & Blanchard, 1968). Bunun, tehlike sinyallerinden kaçınabilmesinin organizmanın gerçek bedensel zararı aşmasına izin vermesi nedeniyle açık bir hayatta kalma değeri vardır (Blackledge & Hayes, 2001). Yaşantısal kaçınma, madde kötüye kullanımından intihara kadar çok çeşitli klinik problem ve bozukluklarda yer almıştır (Cooper, Russell, Skinner, Frone & Mudar, 1992). Alkol kullanım nedenlerini ele alan araştırmalara göre, bireyler stresi azaltmak veya yok etmek için alkollü içki kullanmaktadır. Bireyler stresli oldukları anlarda alkollü içecek tüketerek rahatladıklarını zannederler fakat aslında bu sadece bir yanılsamadır (National Institute on Health, 2005).

Yaşantısal kaçınma genellikle olumsuz olarak algılsa da olumlu olduğu durumlarda görülmektedir. Bilinçli, planlı kontrol stratejilerinin kullanılması, bireyin yüz yüze geldiği birçok tehlikeden kaçınmada son derece yararlı olabilir. Yağmurda araba dikkatli sürülürse kazalardan kaçınılabılır. Düzenli bir fırçalama dişlerin çürütmesini önlemeye yardımcı olabilir. Bu tür kontrol stratejilerinin kullanılması birçok bağlamda etkili olduğu için, bunları benzer şekilde, olumsuz düşünceler, duygular ve benzerleri dâhil olmak üzere tüm değerlendirilen hedeflerle kullanılabilir (Hayes ve diğerleri, 1996).

Bastırma ve diğer duygusal kontrol kullanma eğilimini içeren yaşantısal kaçınma yapısının, kendileri tarafından bildirilen kaygı ve depresyon düzeyleri ile ilişkili olduğu bulunmuştur (Hayes, Strosahl ve diğerleri, 2004). Kaygı bozukluğuna sahip bireylerin duygularını ve düşüncelerini bastırmak için çoğunlukla başvurdukları yaşantısal kaçınmanın, strese ve fizyolojik bozuklara sebep olduğu bilinmektedir (Campbell-Sills, Barlow, Brown & Hofmann, 2006). Yaşantısal kaçınma, düşünce ve duygu biçimini ya da sıklığını değiştirerek sorun yaratabilecek düşünceleri ve duyguları önlemek ya da bastırmak için aktif girişimleri içerir ve baş etme ile ilgili olumlu sonuçları engelleyebilir (Kashdan & Kane, 2011). Yaşantısal kaçınma örneklerinden biri, kaygı veya depresyon duygularıyla baş etmek için alkol kullanmaktır. Bu strateji, kısa vadede, söz konusu kişilere anında rahatlama sağlamak için çalışır (Fitzpatrick, 2014).

Bazı kaçınma girişimleri kısa vadede verimli olmasına rağmen, yüksek yaşantısal kaçınmaya sahip bireyler koşullar karşısında iç deneyimler ve dış stresler ile uğraşmak için katı ve esnek olmayan bir şekilde davranır (Hayes, 2004). Bu katı davranışlarla birlikte yaşamda değerli hedefleri ya da yönleri takip etmeyi kesintiye uğratar ve zayıf

başa çıkmaya yatkın olan ve olumlu başa çıkma ile sonuç arasındaki ilişkilere aracılık eden temel bir yapıdır (Kashdan & Kane, 2011). Fledderus, Bohlmeijer, Smit ve Westerhof (2010), yaşantısal kaçınmanın, artan kaygı ve depresyon üzerine pasif başa çıkma, duygusal ve psikolojik refahı azaltma etkisinde rol oynadığını bulmuştur. Buna göre, stresli durumlarda yaşantısal olarak kaçınma eğilimine sahip kişilerin, psikopatoloji geliştirme ve ruh sağlığının azaltılmasında daha fazla risk altında olduğunu gösterdiğini ifade etmişlerdir. Kaçınma tehlikeye karşı doğal bir yanıt olsa da aşırı ve yersiz olduğunda, kaygıya yol açabilir (Barlow, 2004; Hofmann, 2015). Yaşantısal kaçınma sırasında, fazla stres ve uyarılma ihtimali daha yüksektir, bu da zaman zaman daha etkili sözel karşılaştırmalar ve daha fazla öz-odaklı kaçınma stratejilerine yol açar (Hayes, Follette & Linehan, 2004).

Yapılan araştırmalar, insanların, olumsuz etkilerine rağmen, zaman zaman yaşantısal kaçınmaya devam ettiğini göstermektedir. Yaşantısal kaçınma konusundaki bu katı bağlılık, kurallara dayalı davranışların duyarsızlığına bağlı etkilerinden kaynaklanıyor olabilir. Kurallar yoluyla öğrenilen davranış, kurallar yanlış olsa bile, doğrudan yaşantı yoluyla öğrenilen davranışlardan farklı olarak değiştirilmesi daha zordur. Kural odaklı davranışı baltalamak için kabul ve kendinelik yöntemleri geliştirildi, böylece deneyimsel kaçınma azaltılabilir (Norberg, 2006).

Bireylere yaşantısal kaçınmaya alternatif olarak kabul öğretilir. McCracken ve Zhao-O'Brien (2010)'a göre kabul ve yaşantısal kaçınma temel yapısı aynı olan iki zıt noktadır. Yani yüksek kabullenmeye sahip olan bireyin düşük yaşantısal kaçınmaya sahip olduğu söylenebilir. Son dönemlerde Kabul ve Kararlılık Terapisi yaklaşımı yaşantısal kaçınma ifadesinden ziyade psikolojik esneklik ifadesini kullanmaktadır; çünkü yaşantısal kaçınma sadece negatif bireysel tecrübeleri açıklarken psikolojik esneklik ise negatiflerle birlikte pozitif ve objektif olanları da içermektedir (Ruiz, Langer Herrera, Luciano, Cangas & Beltrán, 2013). Kabul bireyin kendisini açması ve bireyin kendisine acı çektiren duygulara, dürtülere ve yaşantılara zihnimizde bir alan yaratmak anlamına gelmektedir (Harris, 2016). Kabul kendiliğinden bir odak haline geldiğinde bireyler küçük adımlar ve metaforlar ile birlikte öğrenirler. Bireyin duygusal kontrolü ve kaçınmanın hâkimiyetini zayıflatırken kabul ve istekliliği teşvik edilmelidir. Deneyimsel Terapiler, Farkındalık Terapisi, Gestalt Terapisi ve diğer alanlardan teknikler, kabul becerileri kazanmak için kullanılır (Hayes & Strosahl, 2004).

.2.5. Bilişsel Esneklik

Literatüre bakıldığında bilişsel esneklik kavramı göreceli olarak yeni bir kavram olup birçok kez tanımlandığı görülmüştür (Doğan Laçın, 2015). Bilişsel esnekliğe çevresel uyarıcılara tepki olarak yeni seçeneklerin geliştirilmesini kolaylaştırmak demek mümkündür (Scott, 1962). Bir başka tanıma göre bilişsel esneklik bir bireyin yeni bir durumu ya da olayı yorumlaması, davranış stratejilerini uyarlayabilme amacıyla bilgilerini tekrardan yapılandırması (Canas, Fajardo & Salmeron, 2006), en kolay haliyle alternatif oluşturabilmektir (Özcan, 2016).

Dennis ve Vander Wal (2010), bu yapının üç temel alanı içerdiğini belirtmektedirler. Bunlar;

- Zor durumları baş edilebilir algılama eğilimi,
- Hayatta karşılaşılan durumların ve davranışların farklı seçeneklerinin olabileceğini fark etme becerisi,
- Problemleri çözebilmek için pek çok çözüm üretme yeteneğidir.

Bir bireyin bilişsel olarak esnek olabilmesi için davranış alanına müdahalede bulunabilecek çevresel şartları algılaması gerekmektedir. Bir birey üst düzey bir sorumluluğu gerçekleştirirken, davranışlarını çevrenin şartlarına göre düzenlemesi gerekmektedir. Ayrıca sorumluluk gerçekleştirilirken şartlar da değişir bu yüzden esnek olabilmek için bireyin bu şartlara odaklanması gerekir. Diğer yandan davranışlarını yenilenen şartlara uyarlayabilmek için, bireyin yeni sorumluluk için gerekenleri yeterli düzeyde yorumlayabilmesi için bilgilerini tekrardan yapılandırması gerekmektedir. Bundan dolayı bilişsel esneklik dikkatli süreçlerle ve bilgi gösterimiyle ilişkilidir (Canas, Fajardo & Salmeron, 2006). Martin & Anderson (1998)'a göre bilişsel esneklik kişilerin sosyal hayattaki ilişkilerinde kararlı oluşları ve yanıt verebilirlik seviyeleriyle bağlantılıdır.

Aynı zamanda bilişsel esneklik, bir sorumluluğu gerçekleştirmek için önyargılarının en az seviyede olmasını gerektirir (Leber, Turk-Browne ve Chun, 2008). Bilişsel açıdan esnek bireyler zorlayıcı ve işlevsiz düşüncelerinin yerine dengeli ve işlevsel düşünceler

koyabilir ve zorluklarla karşılaştığında esnek olmayan bireylere göre daha iyi bir şekilde baş edebilirler (Gülüm ve Dağ, 2012). Ani bir problem yaşayan birey, probleme karşı alışılmışın dışında farklı bir tarzda çözüm üretebilen bireylerin (Çuhadaroğlu, 2013), karşılaştıkları durumlara göre olasılığı olan davranışları belirleyebilmenin önemini kabul eden bireylerin (Martin & Anderson, 1998), sorunlarla yüz yüze kaldıklarında yeterli ve güvenli olduğunu düşünerek başarılı olacağını düşünerek alternatif üretebilen bireylerin (Küçüköyük, 2015), daha fazla dil konuşabilen bireylerin (Mepham & Martinovic, 2018) bilişsel esnekliği bunları yapmayanlara göre daha yüksektir. Diğer yandan bilişsel esnekliğe sahip olmayan bireyler ise aniden bir sorun ile yüz yüze kaldıklarında alternatif üretmek yerine hemen aklına geleni devam ettirmeye yatkınlırlar. Esnek olmayan düşünceler ile ilişki gösteren sürdürme yatkınlığı, gereksinim olduğunda bilişsel bazı şeylerin özgür olarak meydana gelmediğini gösterir (Doğan Laçın, 2015).

Martin & Anderson (1998)'a göre bilişsel esneklik bireylerin esnek olma isteklerinden, farkındalıklarından ve yeterlik olarak üç aşamadan meydana gelmektedir. Bireylerin yeni bir durum ile yüz yüze kaldıklarında farklı seçenekleri ele alabilmesi için çevresinde olanların farkında olması gerekmektedir. Ardından bu alternatiflerden birine uyum sağlama ihtiyacı hisseder. En son olarak da birey var olan duruma uygun esnekliğe sahip olduğuna inanmaya başlayacaktır. Bilişsel esnekliğin, akıcı zekanın farklı yaşantılarda yeni seçenekler geliştirebilme becerisi ile belirlenebilen formu olduğundan söz edilebilir (Silver, Hughes, Bornstein & Beversdorf, 2004). Diğer yandan bilişsel esneklik, ani ve beklenmeyen şartlarla yüzleşebilmek temelinde farkındalık süreçleriyle ilişkili olan bir yetenek olarak düşünülmektedir (Canas ve diğerleri, 2003). Bireyin sahip olduğu bilişlerin olumlu veya olumsuz olmasının bilişsel esnekliğiyle oldukça bağlantılı olduğunu söylemek mümkündür. Bilişsel esnekliği yüksek bireylerde, kişilik özellikleri ve iletişimlerdeki tavrı genellikle dengeli ve olumludur (Diril, 2011).

2.5.1. Bilişsel Esneklik Kuramsal Yaklaşımlar

2.5.1.1. Bilişsel davranışçı kuram

Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi (ADDT) yaklaşımı düşünmeye, yargılamaya, analiz etmeye, karar vermeye ve uygulamaya dikkat çekmektedir. ADDT bireylerin durumları ve yaşantıları yorumlama şekillerinin yaşadığı psikolojik zorlukları etkilediğini varsaymaktadır. ADDT bireylerin hem akılcı hem de akılcı olmayan düşünme şekilleriyle dünyaya geldiklerini savunmaktadır. Bu terapide uygulanan yöntemler bireylerin duygusal sorunlarını ve bireyi olumsuz etkileyen davranışlarını mantıklı ve sağlıklı bir hayat felsefesi benimseyerek azaltmayı sağlar. ADDT danışanlara akılcı olmayan düşünce ve duygularını akılcı olanlarla nasıl değiştireceklerini öğretmeyi hedeflemektedir. Bu terapi ile bireyler katı olan düşünceleri esnetmeyi öğrenirler. Ayrıca ADDT bireylere davranışları ile ilgili iç görü geliştirmesi için yardımcı olur (Corey, 2008).

ADDT, bireylerin kendilerine, diğer bireylere ve dünyaya akılcı, esnek ve katlanılabilir bir bakış açısıyla baktıklarını veya akılcı olmayan, katı ve katlanılamayan olarak algıladıkları bir bakış açısıyla baktıklarını savunur (Köroğlu, 2015). ADDT'nin özellikle dikkat çektiği noktalarda; kişilerin düşüncelerindeki bilişsel katılık ve katı olan inançların psikolojik sorunların temel etkeni olarak görülüp; bilişsek esnekliği psikolojik sağlığın ana merkezine koyarak psikolojik sağlık için bilişsel esnekliğin gerekli olduğuna değinmektedir (Eşiyok, 2016). Akılcı inançlara sahip bireyler kendini değerli hissedip amaca yönelik davranış sergilerler. Akılcı olmayan inançlara sahip bireylerin ise değerlilik duyguları az olup amaca uygun olmayan davranışlarda bulunabilirler (Türkçapar, 2015). Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi' nin temel noktaları göz önünde bulundurulduğunda, bilişsel esnekliğin, diğer bilişsel davranışçı kuramlardan daha çok değinildiği ve kuramının merkezine bilişsel esnekliği yerleştirdiği söylenebilir. ADDT, düşünce ve inançlarda esnekliği psikolojik sağlığın çekirdeği olduğunu savunmuştur. Bireylerin esnek tutumların ve alternatif fikirler oluşturabilme becerisinin kuramda çok önemli bir yeri vardır (Altunkol, 2017).

Bilişsel Terapi de negatif düşünceleri ve uyumsuz inançları tanıyıp daha sonra onları değiştirmeyi amaçlayan iç görü temelli bir yaklaşımdır. Beck'in kuramı bireylerin duygu ve davranış biçimlerinin yaşantıları ne şekilde algıladıkları ve yapılandırdıklarına dayanarak ortaya çıktığını savunmaktadır. Kuram duygusal problemler yaşayan bireylerin somut gerçekleri kendisinden rahatsız olmaya iten mantık hataları yapma eğilimi içerisinde olduğunu ifade eder. Danışanlar bilişlerin duygu ve davranış üzerinde

ne kadar etkili olduğunu öğrenirler. Terapist, danışanlara düşüncelerini özellikle de otomatik düşüncelerinin farkına varmalarını ve incelemelerini öğretir (Corey, 2008).

Otomatik düşünceler bireyin zihninde yer alan ve genellikle duygusal sorunlu yaşantılarına eşlik eden bilişlerdir. Bu düşünceler sözel ya da imgesel olabilir. Bilişsel terapiye göre otomatik düşüncelerin altında bireyin inandığı fakat dile getirmediği kural ve sayılıtlardan oluşan ara inançlar yer alır. İşlevli olmayan bu kural ve sayılıtlı içerikli ifadeler en temeldeki bilişsel yapılar olan temel inançların uzantısıdır. Bu temel inançlar mutlak ifadeler şeklindedir. Zorunluluk ifadelerinden meydana gelen düşünce şekillerinde bireyin katı ve esnek olmayan kuralları vardır. Birey yapılması gerekenler hakkında tek bir doğru olduğuna inanır (Türkçapar, 2015).

Bireylerin olayları nasıl algıladıkları duygularını ve davranışlarını etkilemektedir. Ayrıca farklı koşullarla yüz yüze kaldığında bilişsel esnekliği yüksek olan bireyler, hatalı ve işlevsiz düşünceleri yerine mantıklı ve işlevli düşünceleri koyarak, alternatif çözümler üretebilmekte ve içinde bulunduğu zorlayıcı koşullarla başa çıkabileceğini düşünmektedir. Bilişsel esneklik genellikle depresyon ile birlikte ele alınmış ve bilişsel esnekliğin depresyon belirtileri ile bağlantısı açıklanmıştır (Teasdale, Scott, Moore, Hayhurst, Pope & Paykel, 2001). Bilişsel esneklik Bilişsel Terapinin kavramları içerisinde önemli bir yere sahip olup, bilişsel esneklik de bireylerin zihinsel süreçlerini temel almaktadır. Bilişsel Terapiye göre kişilerin katılığı ve kuralcı oluşları psikolojik sağlığını olumsuz etkilerken, kişinin esnek ve toleranslı olması ise kişinin zihinsel süreçleriyle birlikte yaşam memnuniyetini de olumlu olarak etkiler (Eşiyok, 2016).

Özetle, ADDT ile Bilişsel Terapinin temel hedefi kişilerin katı olan zorunluluk içeren düşüncelerini alternatiflere çevirmek, -malı ve -meli içeren katı varsayımlarını esnetmek, kutuplaşmış düşünce biçimleri yerine alternatifleri yerleştirmek, rasyonel olmayan düşünceleri, işlevsiz inançları, hatalı sayılıtları ve keyfi çıkarımları yerine rasyonel ve işlevli olan düşüncelerle değiştirmektir. Başka bir deyişle kişilerin bilişsel esnekliğini artırmaktır (Bedel ve Ulubey, 2015).

2.6. İlgili Araştırmalar

Alanyazın incelendiğinde yurtiçi ve yurtdışı birçok araştırmanın kaygı konusunu ele aldığı görülmektedir. Kaygı birçok faktörden etkilense de araştırmanın kapsamı içerisinde belirsizliğe tahammülsüzlük, kendinelik, yaşantısal kaçınma ve bilişsel esneklik değişkenleri ele alındığı için bu değişkenlere ilişkin araştırmalara yer verilmiştir. Özellikle yaşantısal kaçınma ve kendinelik kavramlarına ilişkin araştırmaların son dönemde hem yurtiçinde hem de yurtdışında hız kazandığı söylenebilir. Aşağıda ele alınan değişkenlere ilişkin yurtdışı ve yurtiçi araştırmalara sırası ile yer verilmiştir.

2.6.1. İlgili Yurtdışı Araştırmalar

Miller ve diğerleri (1995), kaygı bozukluğu olan 22 kişi ile gerçekleştirilen çalışmada stres azaltma müdahalesini takiben farkındalık uygulamasının öznel ve nesnel kaygı ayrıca panik belirtilerinde klinik ve istatistiksel olarak anlamlı iyileşmeler görülmüştür. Daha sonra 20 kişi ile izleme çalışması yapılmış Hamilton ve Beck anksiyete ve depresyon puanlarında anlamlı farklılık görülmüştür. Bu araştırmada 18 kişi üzerinde uygulamanın uzun dönem etkilerine bakmak için 3 yıllık takibe alınmıştır. Üç yıllık izleme sonunda kendinelik temelli yoğun grup stres azaltma müdahalesinin, kaygı bozukluğu olan bireylerin tedavisinde uzun vadeli yararlı olduğu görülmüştür.

Akbaria & Khanipour (2018), gerçekleştirdikleri araştırmada, klinik olmayan popülasyonda patolojik kaygıyı öngörmek için risk faktörlerini incelemişlerdir. Araştırma 557 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirilmiştir. YEM ile belirsizliğe tahammülsüzlük, metabilişsel inançlar ve duygusal şemalar hem doğrudan hem de yaşantısal kaçınma aracılığıyla dolaylı olarak endişeyi yordadığı bulunmuştur.

Yook, Kim, Suh & Lee (2010), gerçekleştirdikleri araştırmada klinik örneklem üzerinde belirsizliğe tahammülsüzlük, depresyon ve ruminasyon arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamışlardır. Araştırma 27 majör depresif hasta, 28 genel kaygı bozukluğu olan hasta ve 16 genel kaygı bozukluğu- majör depresyon eş tanısı almış hasta ile gerçekleştirilmiştir. Araştırma sonucunda endişe, ruminasyon, belirsizliğe tahammülsüzlük, kaygı ve depresif belirtiler birbirleriyle pozitif ilişkili olup endişe belirsizliğe tahammülsüzlük ile kaygı arasında kısmi aracı değişken, ruminasyon ise belirsizliğe tahammülsüzlük ve depresif belirtiler arasında tam aracı değişken olduğu görülmüştür.

Boettcher ve diğeri (2014), yaptıkları araştırmada internet temelli bir kendinelik programının etkinliğini değerlendirmeyi amaçlamışlardır. Araştırma sosyal kaygı bozukluğu, yaygın kaygı bozukluğu, panik bozukluk ya da aksi belirtilmediği halde kaygı bozukluğu tanısı konmuş 91 kişi ile gerçekleştirilmiştir. Rastgele seçilerek kişiler kendinelik uygulama grubuna veya çevrimiçi tartışma forumu grubuna atanmıştır. Uygulama öncesi, uygulama sonrası ve 6 ay sonra izleme ölçümü yapılmıştır. Kendinelik uygulama katılımcılarının, kaygı, depresyon ve uykusuzluk belirtileri, kontrol grubu katılımcılarına göre daha büyük bir azalma göstermiştir. Kontrol grubu katılımcılarının aksine uygulama grubu katılımcıları yaşam kalitelerinde ılımlı bir gelişme sağlamışlardır.

Ritter (2007) yaptığı araştırmada belirsizliğe tahammülsüzlük ile kaygı arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Bu araştırma içeriğine göre birbirleriyle ilişik 16 tane oyunun her bir tanesi iki bitişik oyun etkinliği tarzındadır. Bu oyunda hem kazanma olasılığı hem de belirsizlik seviyesi değişmektedir. Her oyun ikilisinde oyunun bir tanesi tam olarak açıkken ikinci oyun kısmen açık olup belirsizlik içermektedir. Oyuna katılanların bir oyun tercih etmeleri ardından kazanabilmek için en iyi şanslarını teklif etmeleri gerekmektedir. Araştırmada açık oyunun seçimi belirsizliğe tahammülsüzlük olarak ifade edilmektedir. Araştırma sonucunda Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği ile açık oyunlar arasında ilişki tespit edilmiştir. Ayrıca yüksek ve düşük kaygılı bireyler açık oyunları seçerken farklılık göstermiştir. Kaygı düzeyi yüksek olan bireyler, kaygı düzeyi düşük olan bireylere göre daha çok açık oyunlar tercih etmektedir.

Boelen & Reijntjes (2008), beraber bir çalışma yürütmüşlerdir. İlk aşamada 9 maddelik Kabul ve Eylem Anketi'nin Hollanda geçerlik ve güvenilirlik çalışması yapılmıştır. İkinci çalışma 97 öğrenci ile birlikte gerçekleştirilmiş olup kabul ve eylem formuna ek olarak 16 maddelik depresyon ölçeği, gündelik sorunlar listesi, NEO beş faktör envanteri, COPE envanteri ve durumluk-sürekli kaygı envanteri kullanılmıştır. Kabul ve Eylem formunun depresyon ile 0.56 ($p<0.001$), kaygı ile 0.59 ($p<0.001$), kişilik nörotikliği ile (NEO FFI) 0.66 ($p<0.001$), dışa dönüklük ile (NEO FFI) -0.36 ($p<0.001$), açıklık ile (NEO FFI) -0.01 ($p>0.10$), geçerlilik ile (NEO FFI) -0.45 ($p<0.001$), vicdanlılık ile (NEO FFI) -0.39 ($p<0.001$), aktif başa çıkma ile (COPE) -0.32 ($p<0.01$), olumlu yorumlama ve büyüme ile (COPE) -0.10 ($p>0.10$), kabul ile (COPE) 0.21 ($p<0.05$), duyguların havalandırılması ile (COPE) 0.17 ($p<0.10$), günlük sıkıntıların sıklığı ile (EPCL) 0.30 ($p<0.01$), günlük sıkıntıların algılanan yoğunluğu ile (EPCL) 0.46

($p < 0.001$) ilişkisi olduğu bulunmuştur. Yani bir başka ifadeyle yaşantısal kaçınma arttıkça depresyon, kaygı, dışa dönüklük, gündelik sorunlar belirtisi, nörotiklik, kabul ve duyguların havalandırılması artarken; dışa dönüklük, geçerlilik, vicdanlılık aktif baş etme azalmaktadır.

Moore & Malinowski (2009), meditasyon, kendinelik ve bilişsel esneklik arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma için deney ve kontrol grubu olmak üzere iki grup kullanılmıştır. Deney grubu meditasyon uygulayan 25 kişiden, kontrol grubu ise meditasyon uygulamayan 25 kişiden oluşmaktadır. Her iki gruba da aynı testler uygulanmıştır. Daha sonra gruplar arası farklılaşmaya bakıldığında iki grubun kendinelik ve bilişsel esneklik düzeyleri arasında anlamlı bir fark olduğu görülmüştür. Ayrıca araştırma sonuca göre meditasyon uygulamaları, kendinelik ve bilişsel esneklik arasında pozitif ilişki olduğunu söylemek mümkündür.

Liao & Wei (2011), yaptıkları araştırmada ruminasyonu ve belirsizliğe tahammülsüzlüğü, depresyon ve kaygı belirtileri arasında aracı değişken olarak incelemiştir. Araştırma 332 üniversite lisans öğrencisi ile gerçekleştirilmiştir. Yapılan Yapısal Eşitlik Modellemesi analizine göre ruminasyon, belirsizliğe tahammülsüzlük ve depresyon arasındaki ilişkiye tam aracı değişkenlik etmekle fakat belirsizliğe tahammülsüzlük ile kaygı belirtileri arasındaki ilişkiye kısmi aracı değişkenlik ettiği görülmüştür.

Buhr & Dugas (2012), araştırmalarında endişe ve yaygın kaygı bozukluğunda duyguların korkusu, yaşantısal kaçınma ve belirsizliğe tahammülsüzlüğün rolü incelemiştir. Yapılan analizler sonucunda endişe korkusu, yaşantısal kaçınma ve belirsizliğe tahammülsüzlüğünün aşırı endişe ve yaygın kaygı bozukluğu tanısı ölçütleriyle anlamlı düzeyde ilişkili olduğunu görülmüştür. Ayrıca analizler kaygı korkusunun, yaşantısal kaçınmanın ve belirsizliğe tahammülsüzlüğün endişe tahmininin önemli ve benzersiz katkılarını ortaya koymuştur.

Counsell ve diğerleri (2017), belirsizliğe tahammülsüzlüğü sosyal kaygı ve yaygın kaygı bozukluğu ile birlikte incelemiştir. Araştırma kliniğe başvuran 248 kişi ile gerçekleştirilmiştir. Araştırma sonucunda belirsizliğe tahammülsüzlüğün, sosyal kaygı, endişe ve yaygın kaygı bozukluğu ilişkili olduğu görülmüştür. Daha sonra YEM yapılmış belirsizliğe tahammülsüzlüğün kaygı, endişe ve sosyal kaygıyı yordadığı görülmüştür.

Bajaj, Robins & Pande (2016), yaptıkları araştırmada kendinelik, kaygı ve depresyon arasındaki ilişkide benlik saygısının aracı rolünü incelemişlerdir. Araştırma 417 üniversite öğrencisi ile birlikte yapılmıştır. Araştırma sonucuna göre kendinelik, benlik saygısı ile pozitif ilişkili; depresyon ve kaygı ile negatif ilişkili çıkmıştır. Bu çalışmanın diğer bulgusu benlik saygısı, kendinelik, kaygı ve depresyon arasındaki ilişkinin aracısı gibi davranmaktadır. Bir başka ifadeyle, kendineliği yüksek olan bireylerin, benlik saygısına daha fazla istek duymaları, kaygı ve depresyon düzeylerinde azalmaya neden olmaktadır.

Van Dam, Sheppard, Forsyth & Earleywine (2011), yaptıkları araştırmada kaygılı ve depresyonlu bireylerde semptom şiddeti ve yaşam kalitesi ile ilgili olarak kendinelik ve öz şefkatin yordayıcı etkisi incelenmiştir. Araştırma 504 katılımcı ile e-posta yoluyla gerçekleştirilmiştir. Örneklemler uluslararası olmasıyla birlikte katılımcıların %83.5'i Kanada, İngiltere veya Avustralya'dan bireyleri temsil etmektedir. Araştırmaya katılanlar 18-73 yaş aralığında olup yaş ortalaması 38.2'dir. Ayrıca bireylerin %78.6'sı kadınlardan oluşmaktadır. Katılımcıların %32,9'u üniversiteden mezun olduklarını, %29'unun lisansüstü eğitim aldığını, %1'den daha azı ise lisenin alt düzeyinde eğitim aldığını belirtmiştir. Araştırmada önce korelasyon analizi ardından ise çoklu regresyon analizi yapılmıştır. Korelasyon analizi sonucunda yaşam kalitesinin kaygı, depresyon ve endişe ile negatif ilişkili olduğu görülmüştür. Ayrıca kendinelik ve öz-şefkat arasında pozitif ilişki olduğu görülmüştür. Araştırmanın regresyon analizi kısmında ise öz-şefkat ile kendineliğin birlikte ele alınmasıyla sadece birinin açıkladığı varyans oranı arasında farklılık olduğu göze çarpmıştır. Tek başına öz-şefkat ele alındığında, sadece %1-3 oranında varyansı azaltabilse de kendinelik tek başına ele alındığında tahmin edilen varyansta yaklaşık% 10-26 arasında bir azalma ile çok daha kötü sonuç vermektedir.

Helmes & Ward (2017), yaptıkları araştırmada kaygılı yatılı tedavi gören bireylerde kendinelik temelli bilişsel terapinin etkisini incelemişlerdir. Araştırma için önce 370 kişiye Mini Mental Durum Muayenesi, Geriatrik Anksiyete Envanteri, Montgomery ve Asberg Depresyon Derecelendirme Ölçeği, Bilinçli Farkındalık Ölçeği, Dünya Sağlık Örgütünün Yaşlılar için Yaşam Kalitesine Ölçeği ve Anksiyete Duyarlılık İndeksi uygulanmıştır. Ardından araştırmanın terapi uygulaması aşaması için bu kişiler arasından 34 tanesi kadın olan 52 katılımcı seçilmiştir. Katılımcıların yaş ortalaması

83'tür. Tüm bağımlı değişkenlerin birleşik modelini kullanarak Wilk'ın Lambda, tedavi ve kontrol grupları arasında önemli bir fark olduğunu görülmüştür.

Quinlan, Deane, Crowe ve Caputi (2018), birlikte yaptıkları araştırmada bağlanma kaygısı ve düşmanlığın ruhsal sağlık çalışanlarındaki yaşantısal kaçınma ve kişilerarası problemler arasındaki ilişkide aracılık etkisi olup olmadığını araştırmışlardır. Araştırma 145 ruhsal sağlık alanında çalışan katılımcı ile gerçekleştirilmiştir. Araştırma için Kişilerarası Problemler Envanteri, Kısa Yaşantısal Kaçınma Anketi, Caregiving Yaşantısal Kaçınma Ölçeği, İlişki Farkındalığı Ölçeğinin İlişkisel Kaygı alt boyutu ve Saldırganlık Anketi uygulanmıştır. Ayrıca sosyo-demografik bilgi olarak: yaş, cinsiyet, bakım alıcısındaki ilişki, bakım verme zamanındaki süre, bakım verenlerin akıl sağlığı durumu ve alıcının iyileşme sürecine girip girmediği verileri toplanmıştır. İlk olarak korelasyon analizi yapılmıştır. Korelasyon analizine göre yaşantısal kaçınma diğer bütün değişkenlerin toplam puanı ve alt boyutlarıyla pozitif ilişkilidir. Ardından yaşantısal kaçınma, bağlanma kaygısı, düşmanlık ve kişilerarası problemler arasındaki potansiyel aracılık ilişkilerini inceleyen aracı model test edilmiştir. Sekiz kişilerarası sorundan yedisinin bağlanma kaygısını ve düşmanlığı kısmen veya tamamen etkilediği bulunmuştur.

Bonia, Schütze, Kanea, Morgan-Lowesa, Byrnc & Egana (2018), birlikte yaptıkları araştırmada, yoga pratiği ile kaygı arasındaki ilişkide kendinelik ve kaçınmanın aracı rollerinin incelemiştir. Örneklem 308 kadın, 59 erkek olan 367 katılımcıdan oluşmuştur. Bunlardan 301'i yoga uygulayıcısı ve 66'sı yoga uygulayıcısı değildir. Katılımcıların yaşları 19 ile 66 arasında değişmektedir. Yaş ortalamaları 35.27'dir. Katılımcılara yoga yapıp yapmadıkları sorulmuştur. Evet, cevabı verenlere, yoga türünü, haftada uygulama sıklığını ve yoga uygulanan zamanın uzunluğunu sorulmuştur. Yapılan korelasyon analizine göre yoga uygulayan bireylerin yaşı cinsiyet, endişe, kaçınma ve farkındalık tanımlaması, hilekârlık yaratma ve tepki vermeme alt boyutlarıyla ile anlamlı bir şekilde ilişkiliydi. Bundan sonraki analizlerde yaş ve cinsiyet kontrol edilmiştir. Yoga uygulamasının süresi, kaygının yanı sıra kaçınma ile de ilişkili bulunmuştur. Kaygı, ayrıca farkındalık açıklama, farkındalık ile hareket etme, deneyimin yargılanmaması ve deneyime tepki vermemesi alt boyutları ile ilişkili bulunmuştur. Kaçınma ve kendinelik yoga pratiği ile kaygının uzunluğunun ilişkisine aracılık edip etmediğini incelemek için regresyon analizleri yapılmıştır. İlk regresyonda, yordayıcı değişkenlerin (yaş, cinsiyet, yoga pratiğinin uzunluğu, kaçınma, farkındalık

tanımlaması, farkındalık ile hareket etmeleri, hileli olmayan ve deneyime tepkisiz olma) kombinasyonu, kaygıdaki varyansın %30.3'ünü açıklamıştır. Daha sonra yapılan regresyon analizinde, yordayıcı değişkenlerin (yaş, cinsiyet ve yoga uygulamasının uzunluğu) kombinasyonu kaçınmadaki varyansın %4.0'ını açıklamıştır. Ayrıca yoga pratiği ile kaygı arasındaki ilişki için aracılık için yapılan sobel testinde kaçınma ve farkındalık yargısı olmayan alt boyutunun anlamlı yollar oluşturduğu görülmüştür.

Lee & Orsillo (2014), birlikte ele aldıkları araştırmada yüksek kaygı semptomları olan katılımcılarda, inhibisyon ve anahtarlamadaki bozukluklarla tanımlanan bilişsel esnekliği incelemektedir. Araştırmanın ikinci amacı, bilişsel esneklik üzerindeki bir kendinelik indüksiyonuna maruz kalmanın etkisini incelemiştir. Araştırma 53 tanesinde yüksek kaygı belirtileri olan 66 katılımcı ile gerçekleştirilmiştir. Bu yüksek kaygılı kişilerden 20 tanesi kendinelik, 18 tanesi gevşeme ve 15 tanesi düşünce dolaştırma koşuluna yerleştirildi. Kaygılı olmayan 13 kişi ise düşünce dolaştırma kontrol grubuna dahil edildi. Katılımcılar ön-deneysel önlemleri tamamladılar ve 20 dakikalık bir ses kaydıyla teslim edilen bir indüksiyona atandılar. İndüksiyon koşulları ise kendinelik, durumuna atanan katılımcılar, nefese dikkati odaklamayı amaçlayan bir egzersizle yönlendirilmiştir. Gevşeme koşulundaki katılımcılara müzik dinlerken rahatlamaları istenmiştir. Düşüncelerin dolaşma koşullarında yer alan katılımcılar, “sessizce oturmak ve akla ne gelirse düşünmek” için önceki bir çalışmaya benzer bir şekilde eğitilmiştir. İndüksiyonu takiben, katılımcılar manipülasyon kontrolünü tamamlamışlar ve manipülasyonun tam gücünü sağlamak ve anketlerin doldurulmasından kaynaklanan potansiyel girişimi en aza indirmek için diğer çalışmalarla tutarlı olarak 3 dakikalık bir yeniden indüksiyon periyodu boyunca yönlendirilmiştir. Yeniden indüksiyon fazını takiben, duygusal Stroop görevleri uygulanmıştır. Katılımcıların performansları ses kaydı ve katılımcı yanıtlarını izleme zorlukları sırasında alınmıştır. Katılımcı yükünü ve yorgunluğu azaltmak için bir ön test sonrası test prosedürü boyunca indüksiyon fazından sonra Stroop görevini verilmiştir. Araştırmanın sonucunda beklendiği gibi, inhibisyonda eksiklikler olduğunu gösteren bir duygusal Stroop etkisi, bu çalışmada gözlenmiştir. Kaygı semptomları yüksek olan bireyler, bilişsel esneklikle öz-bildirim yoluyla daha büyük zorluklar yaşadıklarını bildirmiştir. Kaygılı bireyler, duygusal Stroop anahtarlama çalışmasında, kaygılı olmayan bireylere kıyasla daha yavaş performans gösterdi. Kendinelik ve rahatlamaya maruz kalan yüksek kaygı semptomları olan katılımcılar, düşüncelerin dolaşma

durumundakilere göre daha etkili duygusal Stroop performansına sahip olduğu görülmüştür.

2.6.2. İlgili Yurtiçi Araştırmalar

Sarı (2007), sürekli kaygının yordayıcıları olarak belirsizliğe tahammülsüzlüğü, endişe ile inançları ve kontrol odağını ele almıştır. Regresyon analizine göre sürekli kaygının en etkili yordayıcısı belirsizliğe tahammülsüzlük olup ayrıca endişe hakkında yapılan olumsuz değerlendirmelerin, kişisel kontrol duygusu eksikliğinin, belirsizlik ile birlikte yapılan olumsuz benlik değerlendirmelerinin, endişenin problem çözme ve motivasyon kaynağı olduğu inancının sürekli kaygının yordayıcıları olduğunu söylemek mümkündür. Cinsiyete göre bakıldığında ise sürekli kaygı farklılaşmamakta ayrıca kadınlar belirsizliği stres verici ve üzücü olarak daha fazla yorumlamaktadır.

Ülev (2014) tarafından gerçekleştirilen araştırmada üniversite öğrencilerinin kendinelik düzeyi ile stresle başa çıkma tarzlarının, depresyon, kaygı ve stres belirtileriyle ilişkisi ele alınmıştır. Araştırma Hacettepe Üniversitesindeki öğrencileri ile yapılmıştır. Korelasyon analizi sonucuna göre bilinçli farkındalığın aktif stresle başa çıkma tarzları arasında pozitif anlamlı korelasyon görülürken; depresyon, kaygı ve stresle pasif başa çıkma tarzları ile negatif anlamlı ilişki görülmüştür. Daha sonra yapılan regresyon analizi sonucunda ise kendinelik düzeyi, kendine güvenli yaklaşım, kendini suçlayıcı yaklaşım ve iyimser yaklaşımın ve kendinelik ile sosyal destek arama yaklaşımının etkileşim etkisinin kaygıyı anlamlı olarak yordadığı görülmüştür.

Öztürk (2013), çalışmasında farklı illerdeki 621 üniversite öğrencisinin katılımıyla intihar olasılığı ile aile işlevselliği, bilişsel esneklik ve belirsizliğe tahammülsüzlük arasındaki ilişkileri inceleyip; aile işlevselliği ile intihar olasılığı arasındaki ilişkiyi bilişsel esnekliğin ve belirsizliğe tahammülsüzlüğün aracı rolü etkisi ile incelemiştir. Korelasyon analizine bakıldığında bilişsel esneklik ile belirsizliğe tahammülsüzlük arasında negatif anlamlı ilişki olduğu görülmüştür. İntihar olasılığı ile aile işlevselliği arasındaki ilişki üzerinde aracı değişkenlerin rolü üzerinde durulmuştur. Bu ilişki üzerinde belirsizliğe tahammülsüzlük alt boyutlarından ‘belirsizlikle ilgili olumsuz benlik değerlendirmeleri’ ve ‘belirsizlik stres verici ve üzücüdür’ alt boyutlarının kısmi

aracı değişken olduğu; bilişsel esneklik alt boyutlarından ise ‘kontrol’ alt boyutunun kısmi aracı değişken olduğu görülmüştür.

Yüksel (2014), kaygı belirtilerini açıklamada bağlanma, pozitif ve negatif duygu düzenleme ve belirsizliğe tahammülsüzlük ile arasındaki ilişkiye yönelik bir model çalışması yapmıştır. Araştırma için ilk önce Pozitif Duygulara Verilen Tepkiler Ölçeği Türkçeye uyarlanmıştır. Araştırma 1026 üniversite öğrencisi ile birlikte yapılmıştır. Değişkenler arası korelasyonlara bakıldığında sürekli kaygının güvenli bağlanma, pozitif duyguları artırma, negatif duyguları azaltma ve pozitif ruminasyon ile arasında negatif ilişki; güvensiz bağlanma, pozitif duyguda indirim, belirsizliğe tahammülsüzlük ve depresyon ile arasında pozitif ilişki olduğu görülmüştür. Pozitif duyguda indirimin kaygı ile ilişkisine bakıldığı zaman, pozitif duyguda indirimin kaygı ve belirsizliğe tahammülsüzlüğü yordamıştır. Ayrıca belirsizliğe tahammülsüzlük kaygıyı yordamaktadır. Diğer yandan dolaylı etkilere bakıldığında ise pozitif duyguda indirimin kaygıyı dolaylı bir şekilde yordamaktadır. Bu bulguya göre kaygı değişkeni üzerinde pozitif duyguda indirimin doğrudan ve aynı zamanda belirsizliğe tahammülsüzlük değişkeninin aracılığı ile dolaylı bir etkisinin bulunmakla birlikte pozitif duyguda indirimin kaygı üzerindeki toplam etkisinin .19 olduğu görülmektedir.

Pamir Akın (2010), araştırmasında huzurevinde yaşayan yaşlıların psikolojik kabul düzeyi ile kaygı belirtilerinin arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Öncelikle Geriatrik Kaygı Ölçeği Türkçeye uyarlanmıştır. GDÖ depresyondaki bireyleri araştırma dışında tutabilmek için; SMMT, ĞFA ve GDÖ ise sağlıklı yaşlı bireyleri araştırmaya dahil edebilmek için uygulanmıştır. Korelasyon analizine bakıldığında psikolojik kabul ile kaygı arasında negatif ilişki vardır. Ardından regresyon analizi sonucuna göre, geriatrik kaygıyı psikolojik kabul ve kurum dışına çıkma sıklığı tarafından yordandığı ve psikolojik kabulün geriatrik kaygının açıklanmasında daha etkili olduğu görülmüştür.

Gündüz (2013), araştırmasında bağlanma stilleri, akılcı olmayan inançlar ve psikolojik belirtilerin bilişsel esnekliği yordamadaki katkılarını ele almıştır. Araştırma Mersin Üniversitesindeki 436 öğrenci ile gerçekleştirilmiştir. Uygulamanın ardından korelasyon ve regresyon analizine bakılmıştır. Korelasyon analizine göre bilişsel esneklik ile hem güvenli bağlanma hem de kayıtsız bağlanma arasında pozitif ilişkiler; akılcı olmayan inançlar, korkulu bağlanma ve saplantılı bağlanma ve kısa semptom envanterinin alt boyutları ile kaygı, depresyon, somatizasyon, olumsuz benlik ve hostilite arasında negatif ilişkiler vardır. Regresyon analizinde ise her üç değişkenin de bilişsel esnekliği

yordadığı görülmüştür. Bilişsel esnekliğin %41'ini bu değişkenler açıklamıştır. Aşamalı regresyona bakıldığında bilişsel esnekliğin en etkili yordayıcısı %12 katkı ile akılcı olmayan inançlar olmuş ardından %10 ile saplantılı bağlanma, %8 ile anksiyete, %4 ile somatizasyon, %2 ile kayıtsız bağlanma, %2 ile güvenli bağlanma, %1 ile depresyon ve %1 ile olumsuz benlik olarak sıralanmıştır.

Gülüm ve Dağ (2012), üniversite öğrencileri ile beraber gerçekleştirdiği çalışmada Tekrarlayıcı Düşünme Ölçeği (TDÖ) ve Bilişsel Esneklik Envanterini (BEE) Türkçeye uyarlamışlardır. Araştırmaya 266 lisans öğrencisi katılmıştır. Bu araştırmanın kriter geçerliği için Beck Depresyon Ölçeği (BDÖ), Beck Anksiyete Ölçeği (BAÖ), Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği (PNDÖ) ve Bilişsel Esneklik Ölçeği (BEÖ) kullanılmıştır. Korelasyon anazine göre Bilişsel Esneklik Envanterinin, BAÖ, BDÖ, BEÖ ile anlamlı ilişkili ve PNDÖ ile anlamsız ilişkili olduğu görülmüştür.

Demir (2017), araştırmasında kendinelik temelli bilişsel terapi programının üniversite öğrencilerinin kaygı düzeylerine etkisini incelemek istemiştir. Araştırma, İstanbul'da psikoloji bölümünde lisans eğitimine devam eden ikinci ve üçüncü sınıf öğrencisi olan 16 öğrenci ile gerçekleşmiştir. Bu öğrencilerin 11 tanesi kadın, 5 tanesi erkektir. Katılımcılar 19-21 yaş aralığındadır. Araştırmada her biri 90 dakika süren 8 oturum devam eden bir program uygulanmıştır. Araştırmaya kabul kriteri olarak; Beck Anksiyete Envanterinden orta ve şiddetli seviyede puan alan ve oturumlara katılmaya gönüllü olan öğrenciler olmasına dikkat edilmiştir. BAE, 64 öğrenciye uygulandıktan sonra 46 öğrenci düşük kaygı düzeyine sahip olduğu için elenmiştir. Oturumlar başladıktan sonra 2 öğrenci oturumlara devam etmemiştir. Program bittikten sonra BAE tekrar uygulanmıştır. Analiz aşamasında tek grup öntest -sontest kontrol grupsuz yarı deneysel desen tercih edilmiştir. Gerekli olan analizler Wilcoxon İşaretili Sıra Testi ile gerçekleştirilmiştir. Analizlere göre katılımcıların öntest- sontest kaygı puanları arasında anlamlı farklılaşma görülmüştür.

Cesur, Sayraç ve Korkmaz (2018), birlikte ele aldıkları çalışmada, çocukluk çağı örselenme yaşantılarının sürekli kaygı üzerindeki doğrudan etkilerini ve kendinelik aracılığıyla dolaylı etkilerini incelemiştir. Araştırma örneklemi 264 kadın ve 203 erkek olmak üzere toplam 467 kişi oluşmuştur. Katılımcıların yaşları 18-35 aralığındadır. Katılımcıların yaş ortalaması 22.89'dur. Araştırmaya katılanların %70.5' i üniversitesi öğrencisi, %2'si lise mezunu geri kalanı ise üniversite mezunu veya üstüdür. Araştırma için öncelikle yapılan korelasyon analizinde sürekli kaygı envanteri

puanları ile Çocukluk Örselenme Yaşantıları Ölçeği' nin duygusal kötüye kullanım ve ihmal, fiziksel kötüye kullanım ve cinsel kötüye kullanım alt boyutları ile arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler görülmüştür. Ayrıca kendinelik, duygusal kötüye kullanım ve duygusal ihmal, fiziksel kötüye kullanım ve cinsel kötüye kullanım alt boyutları ve sürekli kaygı ile arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler olduğu görülmüştür. Aracılık analizi için, sırasıyla cinsel kötüye kullanım, duygusal kötüye kullanım ve ihmal ve fiziksel kötüye kullanım ile sürekli kaygı arasındaki ilişkide kendinelik aracılığıyla incelenmiştir. Bu alt boyutlar, aracı değişken olan kendinelik düzeyini negatif yönde anlamlı olarak yordamıştır. Ancak, bu alt boyutlar kendinelik ile birlikte regresyon denkleminde girdiğinde her bir alt boyutun sürekli kaygı üzerindeki etkisinin anlamsızlaştığı görülmüştür. Bu doğrultuda kendinelik aracılığıyla etkisinin anlamlı olup olmadığı 1000 kişilik bootstrap örnekleme üzerinde incelenmiştir. Buna göre bu alt boyutların her birinin sürekli kaygı üzerinde kendinelik aracılığıyla dolaylı etkisinin anlamlı olduğu bulunmuştur

Keçeli (2017), araştırmasında Kendinelik Temelli Beceri Programının (MBSP), genelleşmiş kaygı belirtileri yüksek olan üniversite öğrencilerinin çeşitli süreçleri üzerindeki etkisinin olup olmadığını incelemiştir. Araştırma için MBSP uygulanmış ve program öncesi ve sonrasında çeşitli ölçümler yapılmıştır. Aynı zamanda, genel kaygısı düşük üniversite öğrencilerinden kontrol grubu oluşturulmuş, aynı ölçümler alınmış ve sonuçları müdahale grubu ile karşılaştırılmıştır. Katılımcılar, 714 kadın ve 531 erkek olmak üzere toplam 1253 üniversite öğrencisinin katıldığı iki aşamalı süreçlerden geçerek seçilmiştir. Uygulanan ölçme araçlarından elde edilen sonuçlara göre yüksek kaygılı 13 kişi seçilmiştir. Elde edilen sonuçlar kendinelik programı öncesi / sonrası ve müdahale / sağlıklı kontrol grubu ile karşılaştırılmıştır. Program uygulaması sonrası bireylerin kaygı puanlarında anlamlı şekilde değiştiği görülmüştür.

Altunkol (2011), yaptığı çalışmada, üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklikleri ile algıladıkları stres arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmaya, Çukurova Üniversitesinde eğitim gören 484 öğrenci katılmıştır. Yapılan analizlere göre, üniversite öğrencilerinin algıladıkları stres ile bilişsel esneklikleri arasında negatif yönde ve anlamlı bir ilişki vardır.

Alan yazında ele alınan konular üzerine yapılan yurtdışı ve yurtiçi araştırmalar incelendiğinde, ele alınan kavramlar üzerine az veya çok araştırma yapıldığını fakat beş kavramın da tek bir çalışmada yer almadığı görülmüştür. Kaygının ciddi bir ruhsal

sağlık sorunu olması nasıl baş edileceğine yönelik araştırmaların yapılması gerektiği bu alan yazın taraması sonucunda ortaya konmuştur. Bunun dışında, araştırma kavramlarını sadece ilişkisel tarama araştırmaları ile değil, belirtilerle baş etmeye yönelik bir eğilimle ortaya konması gerekmektedir. Psikoloji alanında, ÷lkemizde son zamanlarda kullanılmaya başlanan tedaviye dönük kavramların üzerinde durulması, baş etmeye yönelik önemli bir adımdır.

BÖLÜM III

YÖNTEM

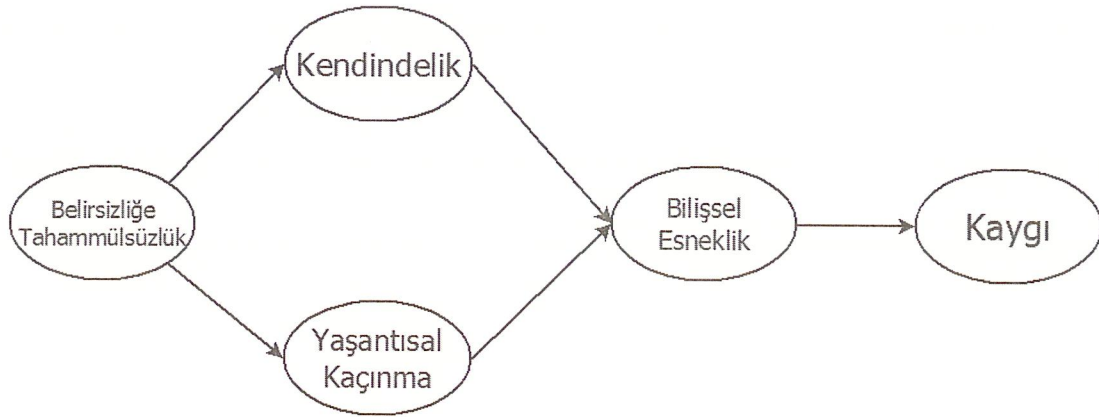
Bu bölümde yapılan araştırmanın modeli, araştırmanın evreni ve örnekleme, araştırmada kullanılan olan veri toplama araçları, verilerin toplanma süreci ve yapılan analizler hakkında bilgi verilmiştir.

3.1. Araştırmanın Modeli (Deseni)

Araştırma üniversite lisans öğrencilerinin kaygı düzeylerinin belirsizliğe tahammülsüzlük, yaşantısal kaçınma, kendinelik ve bilişsel esneklik düzeyleri arasındaki ilişki örüntüsünü incelemeye yönelik nicel bir araştırmadır. Bu araştırma için ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. İlişkisel araştırma modeli en az iki nicel değişken arasında ilişkinin olup olmadığını ve varsa bu ilişkinin düzeyine dair bilgi edinmek için kullanılan istatistiksel yöntemdir (Gay & Airasian, 2000).

Araştırmada değişkenler arasındaki yordayıcılığın analizi için YEM kullanılmıştır. YEM, değişkenler arasında önceden saptanan ilişkilerin doğrulanıp doğrulanmadığını ortaya koymayı amaçlar. Ayrıca gözlenen ve gizil değişkenlerin birbirleri üzerindeki doğrudan, dolaylı veya aracı etkilerinin incelenebilmesi için kullanılan yöntemdir (Şimşek, 2007).

Araştırmada kullanılan veri toplama araçlarının geçerlik ve güvenilirliğine, iç tutarlılıklarına ve uyum değerlerine bakılmıştır. Veri toplama araçları uygulandıktan sonra düzgün işaretlenmeyen ve boş madde bırakılan ölçekler çalışma dışında tutulmuş, uç veriler temizlenmiştir.



Şekil 3. Önerilen model

3.2. Evren ve Örneklem / Çalışma Grubu

Örneklem oluşturabilmek için birincil olarak önemli olan örnekleme temsil etme özelliğidir (Can, 2014). Yapılacak olan araştırmada kullanılacak örnekleme yöntemi araştırma için yeterli olan kişiye ulaşabilmek için ‘basit seçkisiz örnekleme’ yöntemi olmuştur. Bu örnekleme yönteminde evrendeki tüm birimler, örneğe seçilmek için eşit ve bağımsız şansa sahiptir (Büyüköztürk, Çakmak, Akgün, Karadeniz ve Demirel, 2017). Araştırmanın örnekleme 2017-2018 yılında eğitim gören Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesinin Eğitim Fakültesi, Fen Fakültesi, Edebiyat Fakültesi, İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi, Sağlık Bilimleri Fakültesinin lisans eğitimine devam eden öğrencilerle oluşmuştur. Araştırmanın evrenini ise Türkiye’deki tüm üniversitelerde eğitim gören öğrenciler yer almıştır.

Tabachnick & Fidel (2001), araştırma için gerekli olan analizleri yapmadan önce değişkenlerin kayıp veriler açısından incelenmesini ve kayıp veriler %5’ten az ise bunun çok büyük bir sorun yaratmayacağını dile getirmişlerdir. Katılımcılar tarafından doldurulan formlar araştırmacı tarafından incelenmiş ve değişkenlerin %5’ten fazlası boş bırakılması durumunda katılımcıya ait form analiz dışı bırakılmıştır. Buna göre 967 öğrenciye uygulanan ölçme araçlarının 203 tanesi eksik ve özensiz doldurulmasından dolayı analize dâhil edilmemiştir.

Uç değerler tek yönlü ve çok yönlü olabilir. Tek yönlü uç değer katılımcıların bir değişkene ilişkin aşırı değerlere sahip olması iken, çok yönlü uç değer, en az iki değişkenin aşırı puanlara sahip olduğu anlamına gelir. Tek yönlü uç değerler dağılımdaki tüm puanların standart puanlara dönüştürülmesi ile belirlenebilir. Normal dağılıma göre veriler ortalamadan +3 ve -3 standart sapma uzaklıkta yer alır. Yani +3'ten büyük veya -3'ten küçük Z puanına sahip katılımcılar uç değer kabul edilir (Çokluk, Şekercioğlu ve Büyüköztürk, 2010). Analizler yapılmaya başladığında ise 10 kişinin verileri uç değer olduğu için analize tabi tutulmamış ve analizler 754 kişi ile gerçekleştirilmiştir. Cohen (1992)'a göre %95 güven aralığında ve beş ok ile oluşturulan bir yapıya ait oluşturulacak yapıya ait araştırmaya en az 147 kişinin katılması gerekmektedir. Buna göre 754 katılımcı araştırma için oldukça yeterlidir. Araştırmaya katılan bireylere ait betimsel bilgiler tablo-1'de verilmiştir.

Tablo 2

Katılımcıların Yaş ve Cinsiyet Özellikleri

		N	%
CİNSİYET	Kadın	448	59.4
	Erkek	306	40.6
YAŞ	18	67	8.9
	19	119	15.8
	20	170	22.5
	21	176	23.3
	22	99	13.1
	23	59	7.8
	24	64	8.5
SINIF	1.Sınıf	245	32.5
	2.Sınıf	200	26.5
	3.Sınıf	205	27.2
	4.Sınıf	104	13.8
FAKÜLTE	Eğitim	178	23.6
	Sağlık Bilimleri	289	38.3
	İktisadi ve İdari Bilimler	128	16.9
	Fen	90	11.9

Edebiyat	69	9.2
----------	----	-----

Örnekleme dâhil edilen öğrenciler 448 (%59.4) kadın, 306 (%40.6) erkek olmak üzere toplam 754 kişiden oluşmaktadır. Katılımcılar yaşa göre incelendiğinde ise araştırmaya 18-24 yaş aralığındaki bireyler dâhil edilmiştir (Ort: 20.73, Ss:1.67). Tablo-1’de görüldüğü gibi araştırma 20 ve 21 yaşındaki bireylerde katılım daha fazladır. Yukarıdaki tabloda da gösterildiği gibi araştırmaya en çok katılım 245 (%32.5) kişi ile birinci sınıflar olmuştur. Devamında ise 205 (%27.2) kişi ile üçüncü sınıflar, 200 (%26.5) kişi ile ikinci sınıflar ve son olarak en az 104 (% 13.8) kişi ile dördüncü sınıflar araştırmaya katılmıştır. Araştırmaya katılan öğrencilerin 289 (%38.3) kişi ile en çok Sağlık Bilimleri Fakültesinden ve 69 (%9.2) kişi ile en az Edebiyat Fakültesinden katılım gösterdikleri görülmüştür.

3.3. Verilerin Toplanması

Uygulama gönüllü öğrencilerle yapılmıştır. Uygulama için Muğla Sıtkı Koçman Üniversite etik kurulundan (16.03.2018 tarihli, 180036 Protokol Nolu) ve MSKÜ Rektörlüğünden izin alınmıştır. İzinlere ait belgeler Ek-8 ve Ek-9’da gösterilmektedir. Veriler 17 Mart 2018 -25 Nisan 2018 tarihleri arasında bizzat araştırmacı tarafından toplanmıştır. Uygulama yaklaşık olarak 15 dakika sürmüştür.

3.4. Veri Toplama Araçları

Araştırma veri toplama araçları olarak yaş, cinsiyet, bölüm ve sınıf bilgileri için kişisel Bilgi Formu, öğrencilerin kaygı düzeylerini belirlemek için Beck Anksiyete Envanteri (BAE), belirsizliğe tahammülsüzlüklerini belirlemek için Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği (BTÖ), yaşantısal kaçınmalarını belirlemek için Kabul ve Eylem Formu 2 (KEF-2), bilişsel esneklik düzeylerini belirlemek için Bilişsel Esneklik Ölçeği (BEÖ) ve kendinelik düzeylerini belirlemek için Freiburg Kendinelik Envanteri (FKE) kullanılmıştır. Bu bölümde araştırmada kullanılacak olan veri araçlarına yönelik bilgi verilmiştir. Ayrıca bu araştırma kapsamında Türkçeye uyarlaması yapılan elde edilen Freiburg Kendinelik Envanteri’ne ilişkin istatistiksel verilerde verilmiştir.

3.4.1. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmaya katılan kişilerden yaş, cinsiyet, fakülte, sınıf ve bölüm değişkenleri hakkında bilgi sahibi olmak için hazırlanmış bir formdur. Bulgular tablo 1 de verilmiştir.

3.4.2. Beck Anksiyete Envanteri (BAE)

BAE, Beck, Epstein, Brown & Steer (1988) tarafından geliştirilmiştir. Çalışma 160 kişi ile gerçekleştirilmiştir. Ölçek 21 maddeden oluşmakla birlikte dördümlük likert (0- Hiç, 3- Ciddi Derecede) yapıya sahiptir. Ölçekte alınan puan yükseldikçe, kaygının şiddeti artmaktadır. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 0, en yüksek puan ise 63'tür. Ölçek iki faktörlü yapıya sahiptir. Birinci faktör somatik belirtiler ve ikinci faktör subjektif kaygı ve panik semptomları içermektedir. Madde-toplam korelasyonları .30 ile .71 arasında değişmektedir. Orijinal formda bir hafta arayla uygulanan test tekrar test güvenilirlik katsayıları 0.75 ve 0.67'dir. İç tutarlılık katsayısı 0.92'dir. Ölçüt geçerliğine bakıldığında ise Beck Depresyon Envanteri ile 0.48, Hamilton Depresyon Ölçeği ile 0.25, Hamilton Kaygı Envanteri 0.51 korelasyon bulunmuştur.

Türkçe uyarlama çalışması Ulusoy, Sahin ve Erkmen (1998) tarafından gerçekleştirilmiştir. Türkçe uyarlama çalışması 177 klinik hasta kişi ile gerçekleştirilmiş olup ölçeğin test tekrar test güvenilirlik katsayısı 0.57'dir. Ölçeğin iç tutarlılık katsayısı 0.93'tür. Madde toplam puan korelasyonlarının ise 0.45 ile 0.72 arasında değiştiği görülmüştür.

Ölçüt geçerliğine bakıldığında ise Otomatik Düşünceler Ölçeği ile 0.41, Beck Umutsuzluk Ölçeği ile 0.34, Beck Depresyon Ölçeği 0.46, Durumluk Kaygı Envanteri ile 0.45 ve Sürekli Kaygı Envanteri ile 0.53 korelasyon olduğu görülmüştür. Ayrıca kaygı tanısı almış grup, diğer tanı gruplarından anlamlı olarak farklılaşmaktadır. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 0, en yüksek puan ise 63'tür. Uygulanan açımlayıcı faktör analizi sonucuna göre ölçeğin subjektif kaygı (1, 4, 5, 7, 8, 9, 10, 11, 14, 15, 16, 17 ve 19) ve somatik belirtiler (2, 3, 6, 12, 13, 18, 20, 21) olmak iki faktörden oluştuğu görülmüştür. Ölçme aracı 'Bedeninizin herhangi bir yerinde uyuşma veya karıncalanma' ve 'Kontrolü kaybetme korkusu' gibi ifadelerden oluşmaktadır.

Ölçme aracından alınan puan arttıkça kaygı düzeyi de artmaktadır. Bu bilgiler doğrultusunda ölçme aracının geçerli ve güvenilir olduğunu söylemek mümkündür.

Araştırma kapsamında Beck Anksiyete Envanteri için incelenen cronbach alfa değerleri somatik kaygı boyutu .79, sübjektif kaygı boyutu .86 ve toplamı için .91 olduğu görülmüştür.

3.4.3. Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği (BTÖ)

BTÖ orijinal formu Fransızca olup Freeston, Rhéaume, Letarte, Dugas & Ladouceur (1994) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek 27 maddeden oluşmaktadır ve 3 faktörlü bir yapıya sahiptir. Ayrıca ölçek beşli likert tipine sahiptir. Fransızca versiyonun iç tutarlılığı 0.91, test tekrar test güvenilirliği ise 0.78'dir. Daha sonra ölçeğin İngilizce uyarlama çalışmasını Buhr ve Dugas (2002) yapmıştır. Ölçek 27 maddelik ve 4 faktörlü bir yapıdan meydana gelmektedir. İngilizce çalışmada ölçeğin iç tutarlılığı 0.94, test-tekrar test güvenilirliğinin 0.74 olduğu görülmüştür. Madde toplam korelasyonları ise 0.36'dan 0.77'e kadar değişmektedir. Dört faktörlü yapı varyansın %56.8'ini açıklamaktadır. Faktörler arasındaki korelasyon 0.42 ile 0.69 ($p < 0.001$) arasında değişmekte olup, tüm dört faktör genel BTÖ puanı ile yüksek korelasyon gösterdi ve korelasyonlar 0.82 ile 0.94, ($p < 0.001$) arasındadır. Ölçüt geçerliği için BTÖ ile Penn Eyaleti Endişe Anketi arasında 0.60, Beck Depresyon Envanteri ile 0.59 ve Beck Anksiyete Envanteri ile 0.55 ilişkilidir.

BTÖ' nin Türkçe uyarlama çalışmasını ise Sarı ve Dağ (2009) gerçekleştirmiştir. 27 maddelik 5 faktörlü bir yapıya ulaşılmıştır. Ancak beşinci faktörde tek bir madde kaldığı için ve yapılan güvenilirlik çalışmalarında tatmin edici düzeyde sonuca ulaşılmadığı için bu madde çıkartılmıştır. Sarı ve Dağ tarafından gerçekleştirilen bu çalışmanın son hali 26 maddelik 4 faktörlü bir yapıya sahiptir. Ölçek belirsizlik stres verici ve üzücüdür, belirsizlik ile ilgili olumsuz benlik değerlendirmeleri, geleceği bilememek rahatsız edicidir ve belirsizlik eyleme geçmemi engelliyor alt boyutlarından oluşmaktadır. Ölçme aracından alınan puan arttıkça belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyi de artmaktadır.

Ölçeğin sürekli kaygı envanteri ile ilişkisine bakılmış 0.58 ($p < 0.01$) değerinde pozitif ilişki olduğu görülmüştür. Beşli likert tipine (1- Beni hiç tanımlamıyor, 5- beni tam olarak tanımlıyor) sahiptir. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 26, en yüksek puan ise

130'dur. Ölçek ters maddeye sahip değildir. Ölçek 'Emin olamamam güvensiz olduğum anlamına gelir.' ve 'Yarın ne olacağını bilemezsem zihnim rahat olmaz.' gibi ifadelerden oluşmaktadır. Ölçeğin son halinin iç tutarlılığı 0.91, test tekrar test güvenilirliği 0.78'dir.

Araştırma kapsamında Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği için incelenen cronbach alfa değerleri belirsizlik stres verici ve üzücüdür boyutu .86, belirsizlik ile ilgili olumsuz benlik değerlendirmeleri boyutu .82, geleceği bilememek rahatsız edicidir boyutu .78, belirsizlik eyleme geçmemi engelliyor boyutu .81 ve toplamı .93 olduğu görülmüştür.

3.4.4. Kabul ve Eylem Formu-2 (KEF-2)

KEF-2 bireylerin yaşantısal kaçınmayı ve psikolojik esnekliği değerlendirme amaçlı kullanılan bir ölçektir. Ölçeğin orijinal formu Bond ve diğerleri (2011) tarafından geliştirilmiştir. Öncelikle 10 maddelik madde havuzu oluşturulmuştur. Daha sonra 7 maddelik tek faktörlü bir yapı elde edilmiştir. Ölçme aracının iç tutarlılık kat sayısı 0.84 bulunmuştur. Üç ve on iki aylık arayla yapılan test tekrar test analizlerinde ise 0.81 ve 0.79 korelasyon elde edilmiştir.

Ölçüt geçerliği için yapılan analizlerde KEF-2, BDE ile 0.71, BAE ile 0.61, DASS ölçme aracının depresyon alt boyutuyla 0.61, kaygı alt boyutuyla 0.49 ve stres alt boyutuyla 0.57 ilişkilidir. Araştırma kapsamında 3 farklı örnekleme incelenen uyum değerleri incelenmiştir. Birinci örneklem (χ^2 :38.70, sd:13, χ^2 / sd: 2.97 RMSEA: .06, SRMR: .04, CFI: .96), ikinci örneklem (χ^2 :19.41, sd:13, χ^2 / sd: 1.49 RMSEA: .04, SRMR: .03, CFI: .99) ve üçüncü örneklem (χ^2 :25.79, sd:13, χ^2 / sd: 1.98 RMSEA: .05, SRMR: .04, CFI: .98) uyum değerlerine sahiptir.

Ölçeğin Türkçe uyarlama çalışması Yavuz ve diğ. (2016) tarafından gerçekleştirilmiştir. Yapılan çalışma klinik ve klinik olmayan grup üzerinde yapılmıştır. Kabul ve Eylem Formu-1 zayıf bir yapıya sahip olduğu için KEF-2 hazırlanmıştır. Ölçek 7 maddeden oluşmaktadır ve tek faktörlü bir yapıya sahiptir. Tüm maddeler olumsuz olarak yazılmış ve ölçekten alınan puan arttıkça yaşantısal kaçınma artmaktadır. Ölçme aracının maddeleri 'Hislerimden korkarım.' ve 'Endişelerim başarılı olmamı engelliyor.' gibi ifadelerden oluşmaktadır. Ayrıca KMO değeri 0.83 ve açıklanan varyans ise %51.76'dır. Ölçeğin iç tutarlılığı 0.84, test tekrar test güvenilirliği ise 0.85'dir.

Geçerlilik için klinik grup ile klinik olmayan grubun toplam puanları karşılaştırılmış olup anlamlı fark bulunmuştur. Ölçek yedili likert tipine (1- Hiçbir zaman doğru değil, 7- Daima Doğru) sahiptir. Ayrıca KEF-2 ile birlikte, Panik Bozukluk Şiddeti, Beck Depresyon Envanteri, Padua Envanteri ve Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri uygulanmıştır. KEF-2'nin bu değişkenlerle ilişkisine bakıldığında, Beck Depresyon Envanteri ile .63, Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri ile .54, obsesif kompulsif belirtileri belirlemeye yarayan Padua Envanteri ile .67 ve Panik Bozukluk ile de .67 çıkmıştır. Envanterin (χ^2 /sd :3.746, RMSEA: 0.079, SRMR: 0.0210, CFI: 0.971, GFI: 0.972, NFI: 0.961) uyum değerlerine sahip olduğu görülmüştür.

Araştırma kapsamında Kabul ve Eylem Formu-2 için hesaplanan cronbach alfa değeri .88'dir.

3.4.5. Bilişsel Esneklik Ölçeği (BEÖ)

BEÖ, Martin & Rubin (1995) tarafından geliştirmiştir. Bilişsel Esneklik Ölçeği bireylerin içinde buldukları zor durumlarda alternatif, uyumlu ve dengeli düşünceler geliştirebilme becerilerine ne kadar sahip olduklarını ölçmek için hazırlanmıştır. Ölçeğin orijinal formu tek boyutlu olup 12 maddeden oluşmaktadır. Ölçek altılı likert tipine (1-Kesinlikle Katılmıyorum, 6- Kesinlikle Katılıyorum) sahip olmakla beraber 4 ters maddeden oluşmaktadır. Orijinal formda iç tutarlık katsayısı 0.80, test tekrar test katsayısı ise 0.83'tür.

Ölçeğin Türkçe uyarlama çalışması Çelikkaleli (2014) tarafından yapılmıştır. Çelikkaleli, tarafından yapılan çalışmada 2. maddenin faktör yükü ve madde toplam korelasyon değeri düşük olduğu için madde ölçekten çıkartılmıştır. Ayrıca madde çıkartıldıktan sonra iç tutarlık katsayısı artmıştır. Daha sonra kalan 11 madde ile yapı geçerliğine bakılmıştır. Ölçeğin KMO değeri 0.81 olup açıklanan varyans ise %43'tür. Ölçeğin iç tutarlık katsayısı 0.74 olup test tekrar test katsayısı 0.98'dir. Ayrıca yapılan %27'lik alt ve üst gruplar analizinde anlamlı fark görülmüştür. Ölçek tek faktörlü 3 ters maddeden (2- Hiçbir zaman, hiçbir konuda karar veremeyecekmişim gibi hissediyorum., 5- Nasıl davranacağıma karar verirken, farklı bakış açıları geliştiremem., 9- Gerçek hayatımda, belli bir konudaki bilgimi kullanmakta zorlanırım.).

BEÖ'nin ölçüt geçerliği için Problem Çözme Envanteri kullanılmıştır. Buna göre, BEÖ ile PÇE alt ölçeklerinden Problem Çözmeye Güven ($r=0.15$ $p<0.01$) ve Kişisel Kontrol ($r=0.23$ $p<0.01$) arasında anlamlı ve pozitif ilişki görülmüşken; BEÖ ile Yaklaşma-Kaçınma alt ölçeği ($r= -0.12$ $p<0.01$) arasında anlamlı ve negatif ilişki görülmüştür. Dil geçerliği çalışmasında ise 0.88 korelasyona ulaşılmıştır. Yapılan DFA'da elde edilen modelin uyum indeksleri değerleri ($\chi^2= 83.8$, $n= 392$, $sd= 43$; $\chi^2/sd=1,93$ RMSEA=.059, NFI=.85, CFI=.92, IFI=.92, GFI=.95, AGFI=.92) kabul edilebilir düzeydedir. Ölçme aracı 'Her duruma uygun hareket edebilirim/davranışta bulunabilirim.' ve 'Davranışım bilinçli kararlarımın bir sonucudur.' gibi ifadelerden oluşmaktadır. Ölçekten alınan toplam puan arttıkça bilişsel esneklik de artmaktadır.

Araştırma kapsamında Bilişsel Esneklik Ölçeği için incelenen cronbach alfa değeri .74'tür.

3.4.6. Freiburg Kendinelik Envanteri (FKE)

Ön çalışma içeriğinde araştırmanın ilk sorusuna yönelik " Freiburg Kendinelik Envanteri " Türkçeye uyarlanacak ve geçerlik ve güvenilirlikleri incelenecektir. Ön çalışma olarak envanter Türkçeye uyarlanarak geçerlik ve güvenilirlikleri sınanmıştır. Envanterin geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğu gösterildikten sonra ise envanterin Türkçe formu ana çalışmada kullanılmıştır.

Bu çalışmada doğrulayıcı faktör analizi ve güvenilirlik çalışmaları, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Eğitim Fakültesi, Fen Fakültesi ve İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi'nde lisans eğitimine devam eden 398 öğrenciden ulaşılan veriler ile gerçekleştirilmiştir. Çalışma grupları için, basit örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Bu örnekleme yönteminde evrendeki tüm birimler, örneğe seçilmek için eşit ve bağımsız şansa sahiptir (Büyüköztürk ve diğerleri, 2017). Araştırmaya katılanların 267'si (%67.1) kadın, 131'i (%32.9) erkektir. Grubun yaş ortalaması 20.8'dir Yaş aralığı ise 18 ile 24 arasındadır. Ayrıca, ölçme aracının test-tekrar test çalışması 58 öğrenci ile gerçekleştirilmiştir. Dilsel eşdeğerlik analizi için ise İngilizce Öğretmenliği bölümünden 42 öğrenciden ve Almanca Öğretmenliği bölümünden 25 öğrenciden veri toplanmıştır.

3.4.6.1. Veri toplama araçları

Araştırmada veri toplamak amacıyla Kişisel Bilgi Formu, Freiburg Kendinelik Envanteri (Türkçe Formu), Freiburg Kendinelik Envanteri (İngilizce Formu) ve Freiburg Kendinelik Envanteri (Almanca Formu) kullanılmıştır.

3.4.6.1.1. *Kişisel bilgi formu:* Araştırma için oluşturulan Kişisel Bilgi Formu katılımcıların demografik bilgilerini elde etmek için kullanılmıştır. Bu formda katılımcılardan cinsiyet, yaş, bölüm ve sınıfları ile ilgili soruları cevaplamaları istenmiştir.

3.4.6.1.2. *Freiburg kendinelik envanteri:* Freiburg Kendinelik Envanteri Walach ve diğerleri, (2006) tarafından geliştirilmiştir. Freiburg Kendinelik Envanteri, meditasyon ve uygulama çalışmaları ile geliştirilebilen bir erdem olan ve bütün bilişlerdeki duyum ve algılamaları inceleyen kendinelikli ölçmeyi amaçlar. Orijinal formu 30 maddeden oluşup daha sonra 14 maddeden meydana gelen tek boyutlu bir yapı ortaya çıkmıştır. Otuz maddelik form için 115 kişi ile birlikte ön test son test ölçümü şeklinde günlük en az 8 saat süren meditasyon ile gerçekleşti. İki ölçümde iç tutarlılık katsayısı 0.93-0.94 ölçüldü. 14 maddelik kısa form çalışması için veriler 103 klinik ve 143 klinik olmayan bireylerden toplanmıştır. Formun hem klinik hem de klinik olmayan örneklemindeki hesaplanan iç tutarlılık katsayısı aynı 0.86 bulunmuştur. 14 maddelik kısa formun 30 maddelik uzun form ile korelasyon katsayısı 0.95, iç tutarlılık katsayısı ise 0.86 bulunmuştur. Ölçek dördümlük likert tipine sahip olup ölçekten en az 14 en fazla 56 puan alınabilir. Ölçekte bir (13. madde) tane ters madde bulunmaktadır. Freiburg Kendinelik Envanteri'nden alınan puan yükseldikçe kendinelik artmaktadır.

Freiburg Kendinelik Envanteri'nin Kohls, Sauer & Walach (2009) tarafından Almanca uyarlama çalışması yapılmıştır. Araştırma 239 kişi ile gerçekleştirilmiştir. Ölçek 14 maddeden oluşan tek faktörlü bir yapıya sahip olmaktadır. Ölçeğin KMO değeri 0.82'dir. Grubun tamamının iç tutarlılığı 0.83 olup meditasyon uygulanan 75 kişilik grubun iç tutarlılığı 0.87 iken meditasyon uygulanmayan 164 kişilik grubun iç tutarlılığı ise 0.78'dir.

FKE, Sürekli Kaygı Envanteri ile -0.59, Beck Depresyon Envanteri ile -0.51 korelasyon değerlerine sahiptir. Doğrulayıcı Faktör Analizine bakıldığında ise modelin kabul

edilebilir uyum değerlerine sahip olduğu görülmüştür ($\chi^2 [77 \text{ sd}] = 264.940, p < .001, \chi^2/\text{sd} = 3.441; \text{CFI} = .977, \text{TLI} = .969, \text{RMSEA} = .107$).

3.4.6.2. İşlem

Freiburg Kendinelik Envanteri'nin uyarlama çalışmasına başlayabilmek için öncelikle ölçeğin sorumlu yazarı Walach ile e-posta yoluyla iletişim kurularak envanteri Türkçe'ye uyarlaması yapılabilmesi için gerekli olan izin alınmıştır. Ayrıca Walach, çeviri için İngilizce formun yanında Almanca formunda kullanılmasının daha iyi olacağını tavsiye etmiştir (Ek 7).

Freiburg Kendinelik Envanteri'nin Türkçe'ye uyarlanması sırası ile belli işlemlerle gerçekleştirilmiştir. Önce, envanter maddeleri araştırmacı tarafından Türkçe'ye çevrilmiştir. Bu çeviri İngilizce orijinal form ile beraber İngilizce Dil Eğitimi bölümünden 4 öğretim elemanına verilmiştir. Çevrilen maddeler ve orijinal maddeler hakkındaki fikirleri alınmıştır. Beraberinde Almanca form ile çeviri yapılmıştır. Almanca form ile birlikte Alman Dili Eğitimi bölümünden 1 öğretim elemanına verilmiştir. Çevrilen maddeler ve orijinal maddeler hakkındaki fikirleri alınmıştır. Ardından çeviriler uzman bir psikolojik danışmana sunulmuştur. Bu yorumlardan yola çıkarak ölçeğin Türkçe deneme formu oluşturulmuştur. Elde edilen bu formun anlaşılabilirliğini incelemek için pilot çalışma ile 106 kişiye envanter uygulanmıştır. Alınan yorumlar ve yapılan DFA sonucunda 'Yemek yaparken, yerken, temizlik yaparken ve konuşurken bedenimi hissedirim.', 'Zor durumda kaldığımda, ani bir tepki vermeden kendimi durdurabilirim.' ve 'İşlerin rahatsız ve acı verici olduğu zamanlarda bile, iç huzuru ve dinginliği tecrübe ettiğim anlar vardır.' maddelerin çevirileri tekrar düzeltilmiştir.

Bu aşamaların ardından tekrar veri toplandıktan sonra, Freiburg Kendinelik Envanteri'nin geçerlik ve güvenirlik analizleri gerçekleştirilmiştir. Dilsel eşdeğerlik analizi için ilk önce İngilizce Öğretmenliği grubuna ölçme aracının İngilizce formu ve Almanca Öğretmenliği grubuna ölçme aracının Almanca formu uygulanmıştır. Bu uygulamanın ardından üç hafta ara ile aynı gruplara ölçme aracının Türkçe formu uygulanmıştır. Geçerlik çalışması olan dilsel eşdeğerlik analizi için Almanca Öğretmenliği grubunun sayıları 30 kişiden az olduğu için Spearman-Brown, İngilizce Öğretmenliği grubunun ise Pearson Momentler Çarpımı korelasyon katsayısına

bakılmıştır. Ardından Freiburg Kendinelik Envanteri'nin yapı geçerliğini incelemek için doğrulayıcı faktör analizi (DFA) yapılmıştır. Güvenirlik çalışması için ise, iç tutarlık katsayısına, test-tekrar test korelasyon katsayısına, testi yarılama korelasyon katsayısına ve son olarak üst %27 ile alt %27'lik grupların arasında fark olup olmadığını incelemek için bağımsız gruplar için *t* testi yapılmıştır. Verilerin analizi için SPSS 22.0 ve AMOS 20.0 paket programları kullanılmıştır.

3.4.6.3. Geçerlik çalışmaları

3.4.6.3.1. *Dilsel eşdeğerlik*: Bu analiz için öncelikle yabancı dil formları uygulanmış üç hafta sonra ise Türkçe form uygulanmıştır. Dilsel eşdeğerlik analizi için İngilizce Öğretmenliği grubundan ulaşılan bulgulara göre, ölçeğin İngilizce formu ile Türkçe formu arasında yüksek düzeyde pozitif bir ilişki bulunmuştur ($r = .81, p < .01$).

Dilsel eşdeğerlik analizi için Almanca Öğretmenliği grubundan ulaşılan bulgulara göre, ölçeğin Türkçe formu ile Almanca formu arasında yüksek düzeyde pozitif bir ilişki saptanmıştır ($\rho = .83, p < .01$). Bu iki gruba yapılan uygulamadan elde edilen sonuçlara göre ölçeğin Türkçe formunun, İngilizce formu ve Almanca formu ile eşdeğer olduğu söylemek mümkündür.

3.4.6.3.2. *Yapı geçerliliği*: Freiburg Kendinelik Envanteri'nin yapı geçerliğini test etmek için ölçeğin orijinal formundan ulaşılan tek faktörlü yapının doğrulanması amacıyla DFA uygulanmıştır. Yapılan DFA'da elde edilen uyum indeksleri incelenmiş ve Ki-kare değerinin ($\chi^2 = 187.71, n = 398, sd = 77, p = 0.00; \chi^2/sd = 2.43$) anlamlı olduğu görülmüştür. Uyum indeksi değerleri ise RMSEA = .06, GFI = .93, AGFI = .90, IFI = .92, GFI = .95, NFI = .87, TLI = .91 ve CFI = .92 olarak elde edilmiştir. Elde edilen uyum değerleri kabul edilebilir düzeydedir. (Uyum kabul edilebilir sınırları sonra ki bölümde anlatılmaktadır). Envanterin maddelerine ilişkin istatistiksel bilgiler tablo 2'de verilmiştir.

Tablo 2

Freiburg Kendinelik Envanteri İstatistiksel Bilgiler

Maddeler	Ort	Ss	β	Düzeltilmiş Madde Toplam Korelasyonu	<i>t</i>
M1	3.23	.74	.38	.36	-2.97*
M2	3.33	.73	.47	.43	-5.22*
M3	2.73	.83	.60	.55	-8.61*
M4	2.85	.87	.59	.55	-8.13*
M5	2.88	.78	.59	.54	-6.48*
M6	2.59	.87	.56	.53	-7.84*
M7	2.88	.80	.61	.58	-6.30*
M8	2.77	.84	.49	.45	-5.79*
M9	2.70	.93	.66	.60	-9.31*
M10	2.68	.84	.76	.69	-10.60*
M11	2.54	.96	.52	.49	-5.82*
M12	2.36	.91	.59	.54	-6.65*
M13	2.77	.94	.46	.42	-4.45*
M14	2.65	.92	.48	.45	-5.59*
n	398				
Cronbach Alpha	.86		* $P < .05$		

3.4.6.4. Güvenirlik çalışmaları

3.4.6.4.1. Test tekrar test ve iç tutarlılık: Test tekrar test güvenilirliği ölçme aracının aynı kişilere farklı zamanlarda uygulandığında tutarlı sonuçlar verebilme durumunu ifade eder (Tezbaşaran, 1997). Freiburg Kendinelik Envanteri'nin test tekrar test çalışması Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Eğitim Fakültesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı'nda lisans eğitimi gören 58 öğrenci ile yapılmıştır. Freiburg Kendinelik Envanteri üniversite öğrencilerine iki hafta ara vererek iki kez uygulanmıştır. Test-tekrar test yöntemi ile ölçeklerden elde edilen güvenilirlik katsayıları $r = .73$ olarak

bulunmuştur. Test tekrar test güvenilirlik analizinin korelasyon değeri, 0.00 ile 1.00 arasında değişmekte, 0.60-0.80 arası değerler, güvenirlığın iyi düzeyde, 0.80 üzerindeki değerler ise güvenirlığın mükemmel düzeyde olduğunu göstermektedir (Shrout & Fleiss, 1979). Buradan yola çıkarak elde edilen değerin iyi düzeyde olduğu söylenebilir.

Bir diğer güvenilirlik çalışması olan iç tutarlılığı belirlemek için Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı hesaplanmıştır. Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı maddelerin hepsinin bir bütün halinde ölçeğin tamamı ile ölçülmek istenen özelliğin ölçülüp ölçülemediğine dair bilgi verir. Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısının yüksek olması maddelerin birbiriyle yüksek ilişkinin olduğunu ifade eder. Ölçeğin Cronbach Alpha katsayısı arttıkça ölçeğin maddeleri birbiriyle tutarlılığı artmakta ve aynı özelliği ölçmektedir (Tezbaşaran, 1997). Bu ölçme aracına göre Cronbach Alpha katsayısı ise .86 bulunmuştur.

3.4.6.4.2. Testi yarılama: Eşdeğer yarılar yönteminde öncelikle tek bir ölçme aracı gruba uygulanır. Ölçme aracının puanlaması yapılmadan önce, form orijinal testin yarısı kadar madde sayısına sahip olacak şekilde iki forma ayrılır. Her katılımcının iki yarı formdan aldığı puanlar arasındaki ilişkinin korelasyon değeri hesaplanır. Bu yarı testin güvenilirlik katsayısını verir (Yener, Gülaçtı ve Kandemir, 2006). 14 maddelik envanter tek ve çift numaralar olarak ikiye ayrılmıştır. Bu iki sınıf arasında .80 düzeyinde anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür

3.4.6.4.3. Alt-üst grup güvenirligi: Güvenirlığın sağlanması yapılan son analiz ise alt %27 ile üst %27 'lik grupların karşılaştırılması şeklindedir. Envanterden alınan toplam puanlara göre oluşturulan alt %27 ile üst %27 'lik grupların ölçülen özellik bakımından farklı olması beklendiği üzere bu iki grubun madde ortalama puanlarının arasında da anlamlı bir fark olması beklenir. Büyüköztürk'e (2007) göre, ölçeğin güvenirligini gösteren bir yöntem ise alt ve üst grupların maddelere verdikleri cevaplar arasında anlamlı fark olmasıdır. Çalışma evreninden alınan üst %27 (n:107) ile alt %27 (n:107) gruplarının madde ortalama puanlarının arasındaki farkların anlamlılığını denetlemek için t-testi yapılmıştır. T-testi analizine göre alt ve üst grup arasında anlamlı fark bulunmuştur. Bu sonuçtan yola çıkarak maddelerin iyi bir ayırt ediciliğe sahip oldukları söylenebilir. Analize ilişkin *t* değerleri tablo 2'de verilmiştir.

3.4.6.4.4. *Puanların yorumlanması*: FKE'den alınan puan arttıkça kendinelik artar. Alınan puan azaldıkça kendinelik azalır.

Ayrıca tezin ana çalışması olan model sınaması için FKE'nin cronbach alfa katsayısı .82 olarak bulunmuştur.

3.5. Verilerin Analizi

Yapılan araştırmada kaygı, belirsizliğe tahammülsüzlük, yaşantısal kaçınma, kendinelik ve bilişsel esneklik değişkenleri arasındaki ilişki örüntüsü incelenmiş ve bu değişkenlerle bir model geliştirilmiştir. Değişkenler arasındaki ilişkiyi belirlemek için Pearson Momentler Çarpımı Korelasyonu ve değişkenler arasındaki ilişki örüntüsünü belirlemek için YEM, elde edilen modelin cinsiyetler arası anlamlılığını belirlemek için ise Sobel testi istatistik yöntemleri kullanılmıştır. Sobel testi sayesinde, araştırmadaki bağımsız değişkenlerin ve aracı değişkenlerin bağımlı değişken üzerindeki aracılık etkilerinin anlam düzeyi tespit edilebilmektedir (Preacher ve Hayes, 2004). Araştırmacı sobel testi için (Gaskin, 2016), tarafından geliştirilmiş olan formülü (http://statwiki.kolobkreations.com/index.php?title=Main_Page) sitesinden ulaşmıştır.

Ayrıca bu araştırmanın analizleri için Bootstrap yöntemi kullanılmıştır. Bootstrap analizi, Bonferroni düzeltmelerinin p-değerleri düzeltmelerinde modifikasyon ile tekniği inceltmek amacıyla kullanılır (Ferreira, 2014). Bootstrap, bir verinin dağılımını tahmin etmek veya bir kişinin verilerini veya verilerden tahmin edilen bir modeli yeniden örnekleyerek test istatistiğinin tahmin edilmesi için bir yöntemdir. bootstrap uygulaması ve bootstrap tahmini tahminlerinin doğruluğu için kullanılan yöntemler, verilerin bağımsız bir rasgele örnek veya bir zaman serisi olup olmamasına bağlıdır (Härdle, Horowitz & Kreiss, 2003). Bootstrapın arkasındaki fikir, bir istatistik çalışmasının örneklem dağılımına yaklaşmak amacıyla elde edilen örnek bir çalışmanın verilerini bir vekil nüfus olarak kullanmak; yani, elde edilen örnek verilerden yeniden örnekleme (değiştirme ile) ve bootstrap örnekleri olarak bilinen çok sayıda "hayali örnek" oluşturmaktır. Örnek özeti daha sonra bootstrap örneklerinin her birinde hesaplanır (genellikle birkaç bin). Bu hesaplanan değerler kümesinin histogramı, istatistiğin bootstrap dağılımı olarak adlandırılır (Singh & Xie, 2008).

Verilerin analizi ile ilgili süreçlerde ise SPSS 22.00, AMOS 20.00 istatistik paket programları ve Rstudio programının ggplot2 paketi kullanılmıştır.

3.5.1. Yapısal Eşitlik Modellemesi

Son zamanlarda sosyal bilimlerde kullanımı artan YEM çalışmaları vazgeçilmez bir hale gelmiştir. En genel anlamıyla YEM araştırmacının ilk olarak kafasında şekillendirmiş olduğu teorik şemadan yola çıkarak yapılan sorgulamadır (Şimşek, 2007). YEM, sürekli veya süresiz olan en az bir bağımsız değişken ile incelenecek olan sürekli veya süresiz en az bir bağımlı değişken arasındaki bir dizi ilişkiyi sağlayan istatistiksel yöntemlerin bir araya getirilmesidir (Ullman ve Bentler, 2012). YEM'in taşıdığı bazı özellikler, YEM'i eskiden beri kullanılan çok değişkenli istatistiksel analizlerden ayrı gösterir (Raykov ve Marcoulides, 2006). YEM, kuramsal yapıların formüle edilmesiyle ilgili karşılaşılan sorunların çözümüne fayda katabilmektedir. Özellikle değişkenler arası ilişkilerin incelenmesinde, kuramsal modellerin geliştirilmesinde ve denenmesinde yaygın bir şekilde kullanıldığı görülmektedir (Çelik ve Yılmaz, 2016).

YEM'in sıklıkla tercih edilmesinin esas nedeni, ele alınan modeldeki gözlenen değişkenlere ilişkin ölçüm hatalarını açık bir şekilde hesaplayabilen bir yöntem olmasıdır. Ölçüm hatalarının üstesinden gelmesinin dışında YEM ayrıca çok değişkenli karmaşık modeller geliştirmesine, tahmin etmesine ve sınamasına imkân vermekte ve modeldeki değişkenlerin hem doğrudan hem de dolaylı etkilerini göz önünde bulundurmaktadır. YEM'de kullanılan temel istatistik kovaryanstır. Bunun dışında, ortalamalar göz önüne alınarak da analizler yapılabilir (Bayram, 2016). Özetle YEM ele alınan ilişki örüntüleri arasındaki karmaşık ilişkileri daha anlaşılır bir şekilde açıklayabilmek için hipotez testlerinden bilimsel yöntemlerin kullanılmasıyla teorik modelleri test etmektedir. Analiz sonucunda elde edilen teorik modelin uygun olup olmadığı değerlendirilmesinde kabul edilebilir tek bir ölçüt olmadığından, çok sayıda uyum indeksi geliştirilmiştir (Lomax ve Schumacker, 2004).

YEM' i daha anlaşılır kılmak için bazı terimleri tanımlamak gerekir. Çünkü özellikle sosyal bilimlerde, araştırmacılar doğrudan gözlenemeyen teorik yapıları ele almaktadırlar (Byrne, 2016). Aşağıda kısaca bu kavramlardan bahsedilmiştir.

3.5.1.1. Gözlenen ve gizil değişkenler

Doğrudan gözlenemeyen kuramsal olarak var olduğu kabul edilen sadece bir takım göstergeler ile ölçülebilen yapılara gizil değişken denir (Şimşek, 2007). Psikolojide gizil değişken örnekleri, yeterlik ve motivasyon; eğitimde ise sözel yetenek ve öğretmen beklentisi söylenebilir (Byrne, 2016). Gizil bir değişkeni ölçebilmek için doğrudan bir yöntem kullanılmaz ancak gizil bir örüntünün göstergeleri kayıtlar aracılığıyla gözlemlenebilir (Çelik ve Yılmaz, 2016).

Gözlenen değişken ise yaş, cinsiyet, sınav ve gelir olabilir. Bahsedilen bu değişkenlerin değerleri direkt olarak gözlenmekte veya ana kütlede direkt olarak gözlenebilme olanağına sahiptir (Bayram, 2016). Gözlenen değişkenlerle yol analizi, gizil değişkenlerle yol analizinden daha basit olmakla birlikte daha az avantaj sağlamaktadır. Bu analizlerde gizil değişkenler tanımlanmadığı için değişkenlerdeki hata miktarı yordanamaz ve ayrıştırılamaz. Fakat bu tür analizlerde oldukça önemli modellerin test edilmesine olanak sağlar. Bu analizlerde içsel değişkenlerdeki açıklanan varyans miktarı ölçmeden kaynaklı hatalar nedeniyle daha az güvenilirdir (Şimşek, 2007). Path diyagramındaki, daire veya ovaler gizil değişkenleri gösterirken, kareler veya dikdörtgenler gözlenen değişkenleri temsil eder (Çelik ve Yılmaz, 2016).

3.5.1.2. Uyum indeksleri

Ki Kare- χ^2 ; YEM araştırmalarında teorik olarak beklentilerimizle elde ettiğimiz veriler arasında farklılık görülmemesi beklendiğinden bir modelin kabul edilebilmesi için χ^2 düşük ve anlamlı çıkmaması gerekir. Bu eksikliği gidermek için χ^2 değeri serbestlik derecesine bölünerek normlaştırılmış ki kare değeri elde edilir (Şimşek, 2007). Ki Kare değeri, regresyon katsayılarının işaretini ve anlamlılık düzeyini göz önünde bulundurarak modele ait parçalar hakkında ayrı ayrı bilgiler verir. Ayrıca bu değere bakılarak modelin tamamının doğruluğunu ölçmek de mümkündür (Hoe, 2008). RMSEA; bu indeks güven aralığını hesaplayabilmekle birlikte sıfır değerindeki bir fitlik indeksi olup en iyi uyumu gösterir ve daha yüksek değerler daha kötü uyumu gösterir. Analiz sırasında paydasında yer alan serbestlik derecesinden dolayı modelin karmaşıklığına karşı duyarlı olma tehlikesi bulunmasına rağmen serbestlik derecesinin yalnız başına kesin olarak modelin karmaşıklığının bir ölçüsü olmadığı için RMSEA değeri ön plana çıkar (Kline, 2005). GFI; regresyon analizindeki R^2 gibi açıklanabilir

(Raykov ve Marcoulides, 2012). AGFI; gözlenen değişken sayısı ve modelin serbestlik derecesine göre düzeltilmiş bir GFI değeridir. Eğer hedef modelin serbestlik derecesi, temel modelin serbestlik derecesine yaklaşırsa AGFI değeri, GFI değerine yaklaşır. GFI değerinde olduğu gibi AGFI değeri de regresyondaki düzeltilmiş R^2 gibi düşünülebilir (Raykov ve Marcoulides, 2012). CFI; diğer modellere göre uygunluğu değerlendirir ve bağımsız modele dayanan uyum indeksleri içinde en fazla kullanılandır. Bu değer 1' den büyük çıkarsa 1 gibi, 0'dan küçük çıkarsa 0 gibi değerlendirilir (Ullman ve Bentler, 2012). NFI; doymuş model ile bağımsız model arasındaki mevcut modelin görece konumu ile verilir (Çelik ve Yılmaz, 2016). Aşağıdaki tablo-3'te uyum indeksleri ve kesim noktaları hakkında bilgiler verilmiştir.

Tablo 3

Uyum İndeksleri ve Kabul İçin Kesim Noktaları

Uyum İndeksi	Kabul İçin Kesim Noktaları
χ^2/ sd	≤ 3 = mükemmel uyum (Kline, 2005) ≤ 5 = kabul edilebilir uyum (Şimşek, 2007)
RMSEA	≤ 0.05 = mükemmel uyum (Browne ve Cudeck, 1993) ≤ 0.08 = kabul edilebilir uyum (Browne ve Cudeck, 1993)
GFI	≥ 0.90 = iyi uyum (Şimşek, 2007) ≥ 0.95 = mükemmel uyum (Şimşek, 2007)
AGFI	≥ 0.85 = iyi uyum (Çelik ve Yılmaz, 2016) ≥ 0.90 = mükemmel uyum (Çelik ve Yılmaz, 2016)
NFI	≥ 0.90 = iyi uyum (Hu ve Bentler, 1998) ≥ 0.95 = mükemmel uyum (Hu ve Bentler, 1998)
CFI	≥ 0.90 = iyi uyum (Hu ve Bentler, 1998) ≥ 0.95 = mükemmel uyum (Hu ve Bentler, 1998)
IFI	≥ 0.90 = iyi uyum (Şimşek, 2007) ≥ 0.95 = mükemmel uyum (Şimşek, 2007)

BÖLÜM IV

BULGULAR

Bu bölümde sırası ile betimsel istatistikler, değişkenlere ait uyum indeksleri, beliren yetişkinlerde belirsizliğe tahammülsüzlük, kendinelik, yaşantısal kaçınma ve bilişsel esnekliğin kaygıyı yordamasına yönelik örüntü YEM ile sunulmuştur. Ayrıca ele alınan değişkenlerin dolaylı etkilerine ve cinsiyetler arası karşılaştırmaya ait bulgulara yer verilmiştir.

4.1. Betimsel İstatistikler

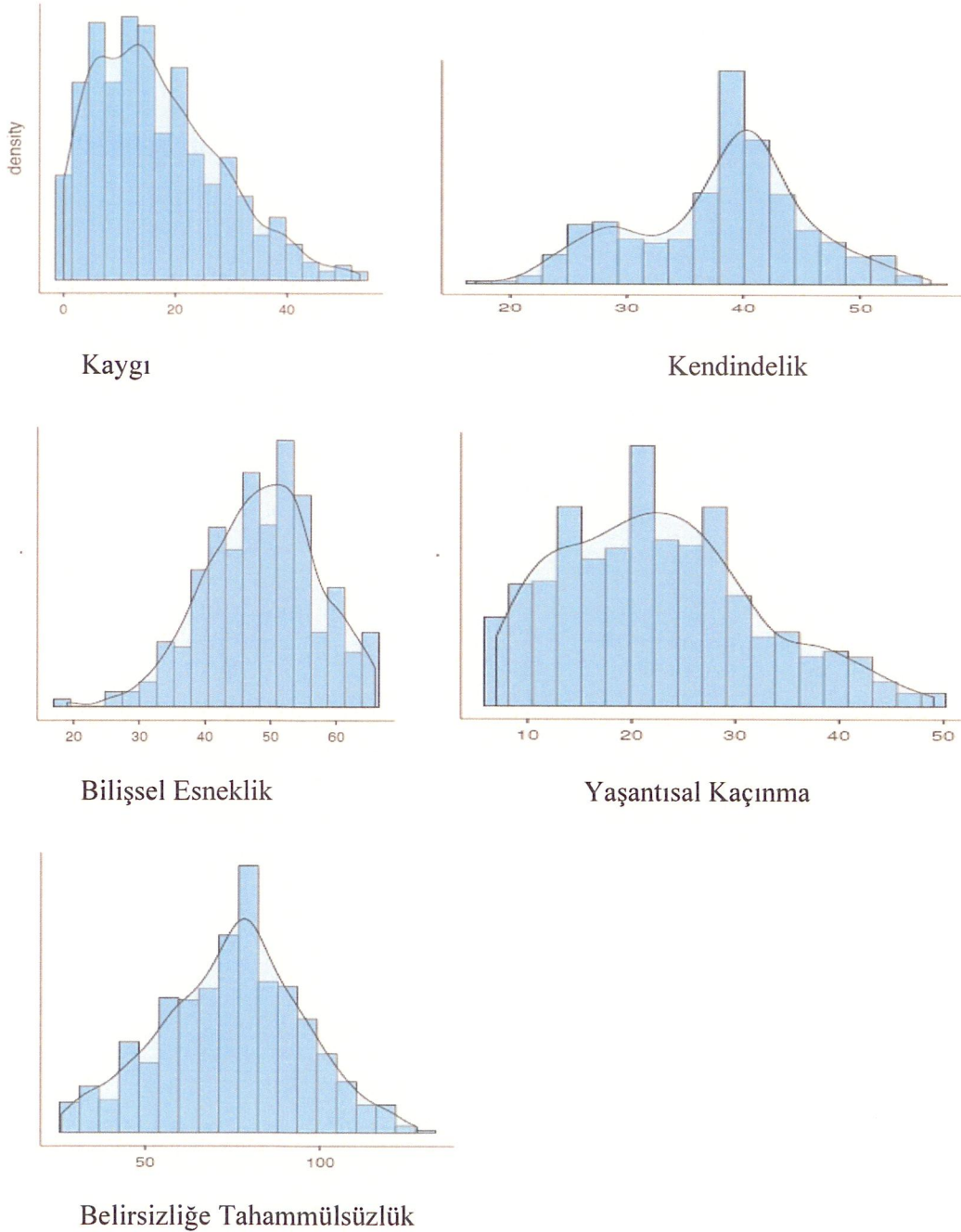
Aşağıda yer alan Tablo 4 'te veri toplama araçlarından elde edilen puanlara ilişkin istatistiksel bilgiler verilmiştir.

Tablo 4

Ölçek Puanlarına İlişkin Değerleri

Değişken	Ort	Ss	Ortanca	Mod	Çarpıklık	Basıklık
Kaygı	16.72	11.24	15	13	.70	-.007
Belirsizliğe Tahammülsüzlük	74.71	20.29	76	80	-.11	-.27
Kendinelik	38.15	7.28	39	40	-.31	-.25
Yaşantısal Kaçınma	22.64	9.51	22	21	.47	-.34
Bilişsel Esneklik	48.61	8.56	49	53	-.27	-.013

Tablo 4’te görüldüğü gibi araştırmaya katılanların kaygı düzeyi (Ort:16.72, Ss:11.24); belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyi (Ort:74.71, Ss:20.29); kendinelik düzeyi (Ort:38.15, Ss:7.28); yaşantısal kaçınma düzeyi (Ort:38.15, Ss:7.28); bilişsel esneklik düzeyi (Ort:48.61, Ss:8.56) olarak saptanmıştır. Tek değişkenli normalliği çarpıklık ve basıklık katsayılarına bakarak da inceleyebiliriz.



Şekil 4. Ölçek puanlarının dağılımına ilişkin grafikler

Çarpıklık, verilerin simetriden ne kadar uzaklaştığını gösterirken Basıklık verinin yüksekliğinin normal verinin yüksekliğinden ne kadar uzaklaştığını gösterir. Çarpıklık katsayısı sıfırdan büyükse dağılım sağa çarpık, sıfır ise dağılım normal veya sıfırdan küçükse dağılım sola çarpıktır. Buradan yola çıkarak kaygı ve yaşantısal kaçınma da dağılım sağa çarpık; belirsizliğe tahammülsüzlük, kendinelik ve bilişsel esneklik sola çarpıktır. Basıklık katsayısı üçten büyükse dağılım sivri, üçe eşitse dağılım normal veya üçten küçükse dağılım basıktır. Ele alınan bütün değişkenlerin basıklık katsayısı üçten küçük olduğu dağılımın basık olduğunu söylemek mümkündür (Özkan, 2008). Ayrıca bu değerlerin +1 ile -1 arasında kalması dağılımın normalden çok fazla sapmadığını gösterir (Çokluk, Şekercioglu, ve Büyüköztürk, 2010).

4.2. Korelasyon Analizi

Aşağıda yer alan Tablo 5 'te değişkenlere ait korelasyon analizine dair istatistiksel bilgiler verilmiştir.

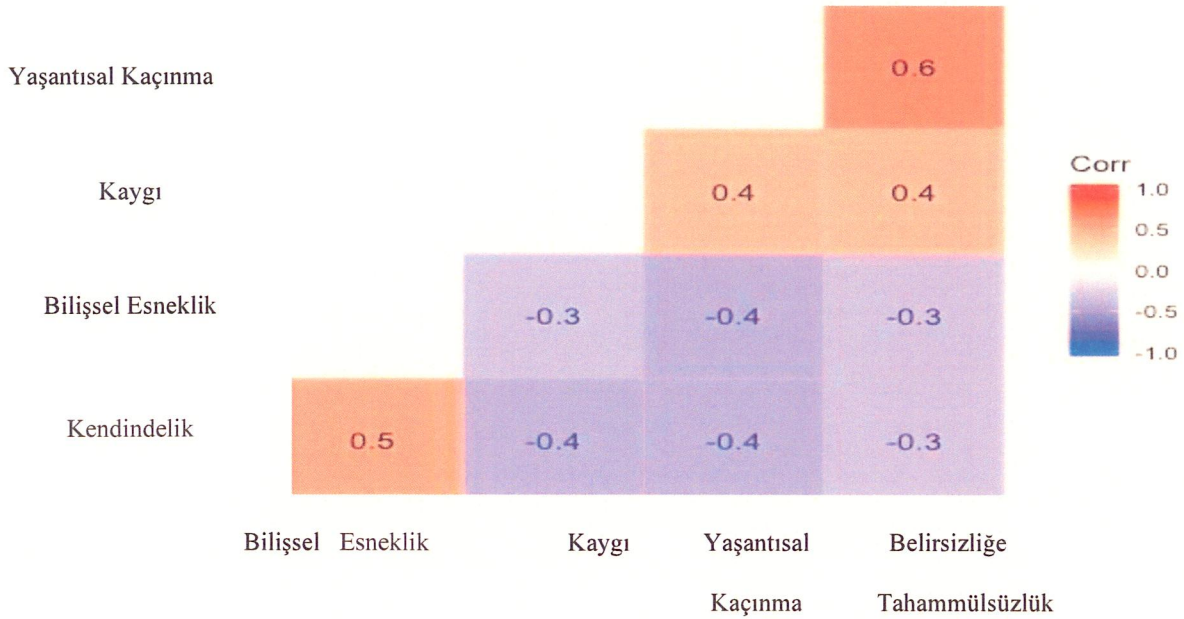
Tablo 5

Değişkenler Arası Korelasyon Analizi

Değişken	1	2	3	4	5
1.Kaygı	-				
2.Kendinelik	-.36**	-			
3.Yaşantısal Kaçınma	.40**	-.43**	-		
4. Bilişsel Esneklik	-.31**	.50**	-.42**	-	
5.Belirsizliğe Tahammülsüzlük	.36**	-.30**	.56**	-.32**	-

** $p < .01$ n= 754

Korelasyon analizine ilişkin tablo incelendiğinde en düşük ilişkinin kaygı ile bilişsel esneklik arasında olduğu ($r = -.31, p < .01$), en yüksek ilişkinin ise yaşantısal kaçınma ile belirsizliğe tahammülsüzlük arasında olduğu ($r = .56, p < .01$) diğer değişkenler arasında ise orta düzey anlamlı ilişkiler olduğu görülmektedir. Korelasyon değeri .70'in üzerinde ise yüksek düzeyde ilişki, .30'un altında ise düşük düzeyde ilişki olduğunu gösterir. Eğer korelasyon değeri .30 ile .70 arasında ise orta düzeyde ilişki vardır (Büyüköztürk, Çokluk ve Köklü, 2013). Burada yola çıkarak analiz sonucunda elde edilen ilişkilerin orta düzeyde anlamlı olduğu söylenebilir.



Şekil 5. Korelasyon ısı haritası

Şekil 5'te görüldüğü üzere değişkenler arası negatif ilişkiler mor renk ile; pozitif ilişkiler ise turuncu renk ile gösterilmektedir. Korelasyon değeri arttıkça renklerin tonu koyulaşmakta iken korelasyon değeri düştükçe renklerin tonu açılmaktadır.

4.3. Yapısal Eşitlik Modellemesi

Araştırmanın YEM çalışması kısmına başlanıldığında öncelikle ele alınan değişkenlerin ölçüm modelleri hesaplanmıştır. Ardından tam model denenmiş anlamsız yollar sırasıyla çıkartılmıştır. Daha sonra ele alınan yapı YEM ile doğrulanarak modele ait bütün istatistiksel değerler gösterilmiştir. Son olarak da dolaylı etkilere ve cinsiyetler arası karşılaştırmaya bakılmıştır.

4.3.1. Ölçüm Modelleri

YEM analizlerinde iki farklı yola başvurulmuş bütünlük modelinin uyumu ve gerekli uygulamalar yapılmaktadır. Tek aşamalı ve iki aşamalı olarak ifade edilen bu yaklaşımlar, modelin bütünsel şekilde nasıl analiz edileceğini açıklar. Tek aşamalı analiz kullanıldığında araştırmanın kuramsal temelini oluşturan tüm unsurlar aynı anda analiz aşamasına ilave edilip modele ait sonuçların tamamının elde edilmesi sağlanır. İki aşamalı analizde ise ölçüm modeli ve analiz modeli ayrı test edilir. Öncelikli olarak ölçüm modeli, kabul edilebilir uyum değerlerini oluşturacak şekilde geliştirilmeye çalışılır (Çelik ve Yılmaz, 2016). Ölçüm modeli, genel modelin tamamlayıcı bir parçasıdır. Gizil değişkenler, en az iki gösterge arasındaki kovaryanslar aracılığıyla ortaya konan gözlenmemiş değişkendir. DFA, ölçme modelini sadece genel yapısal eşitlik modelinin tamamlayıcı bir parçası olarak kullanmaktadır (Çokluk ve diğerleri, 2010).

Aşağıda yer alan Tablo 6 'da değişkenlere ait yapılan ölçüm modellerine ilişkin uyum indekslerine dair istatistiksel bilgiler verilmiştir.

Tablo 6

Değişkenlere Ait Yapılan Ölçüm Modellerine İlişkin Uyum İndeksleri

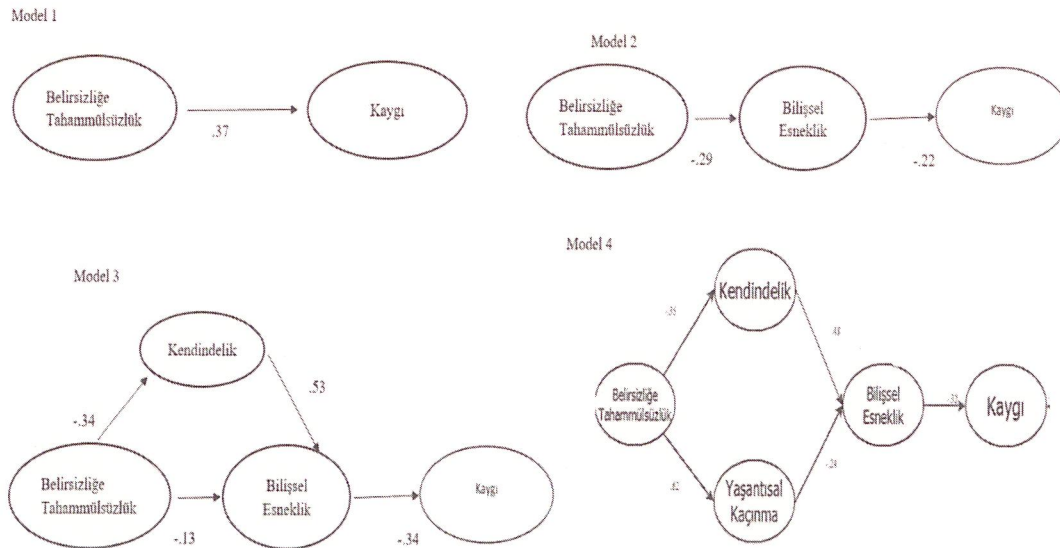
Değişkenler	χ^2	sd	χ^2/sd	RMSEA	AGFI	NFI	CFI	IFI
Kayı	877,54	178	4.93	.07	.97	.85	.87	.87
Belirsizliğe Tahammülsüzlük	1191,44	281	4.24	.07	.86	.87	.89	.89
Yaşantısal Kaçınma	26,95	11	2.45	.04	.97	.99	.99	.99
Bilişsel Esneklik	159,30	41	3.88	.06	.94	.94	.95	.95
Kendinelik	237,47	74	3.21	.05	.94	.91	.94	.94

χ^2 : Ki kare, df: Serbestlik derecesi, RMSEA: Yaklaşık Hataların Ortalama Karekökü, GFI: Uyum İyiliği İndeksi, AGFI: Düzeltilmiş Uyum İyiliği İndeksi, NFI: Normlaştırılmış Uyum İndeksi, CFI: Karşılaştırmalı Uyum İndeksi, IFI: Fazlalık Uyum İndeksi.

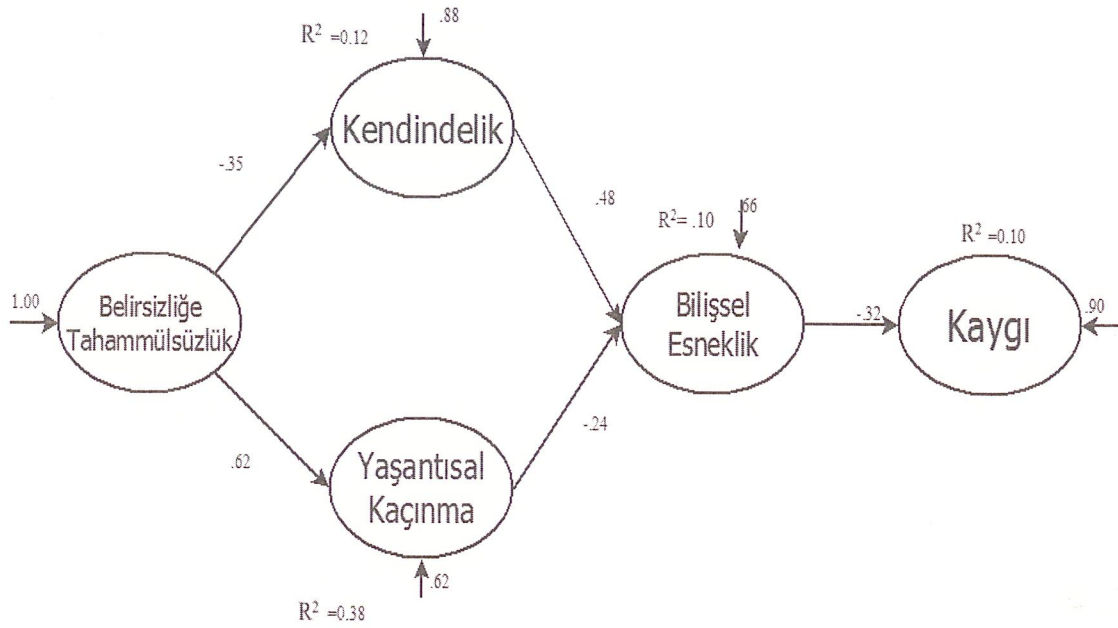
Kline (2005), ki kare değeri örneklem büyüklüğüne oldukça duyarlı olduğunu ve bu nedenle farklı bir yöntem olarak χ^2 değerinin serbestlik derecesine bölünmesiyle yapılması gerektiğini savunur. Bulunan değer üç ve üçten küçük olması modelin mükemmel uyuma sahip olduğuna, beş ve beşten daha küçük olması ise, modelin kabul edilebilir bir uyum istatistiğine sahip olduğunu gösterir. Browne & Cudeck (1993), RMSEA'nın .05'ten küçük değerlerinin, mükemmel uyumun göstergesi olarak kabul

edilmesini önerir. Ayrıca .05 ile .08 arasındaki değerlerin kabul edilebilir olduğunu ve .10'dan büyük değerlerin vasat uyumu gösterdiğini belirtmişlerdir. Belirsizliğe tahammülsüzlük ölçeğine ait ölçüm modelinin uyum indeksleri incelendiğinde bazı değerlerin sınırdaki kaldığı görülmüştür. Bu durum örneklemin büyük olması ve ölçme aracındaki madde sayısından kaynaklı olabilir. Ancak ölçüm modelini incelerken öncelikli olarak göz önünde bulundurduğumuz χ^2/ sd ve RMSEA değerleri kabul edilebilir düzeyde olmakla birlikte ölçüm modellerinin değerlendirilmesi bütüncül bir bakış açısı ile ele alınmalıdır. Buradan yola çıkarak yaşantısal kaçınmaya ait ölçüm modelinin mükemmel uyuma; kaygı, belirsizliğe tahammülsüzlük, kendinelik, bilişsel esneklik değişkenlerine ait ölçüm modellerinin ise kabul edilebilir uyum değerlerine sahip olduğunu söyleyebiliriz.

Araştırmada ele alınan değişkenler arasındaki korelasyon analizini, yapılan alan yazın incelenmesi ve uzman görüşü sonuçlarını göz önüne alarak kaygıyı açıklayan değişkenlerin saptayabilmek için araştırma kapsamında ele alınan yapının doğrulanıp doğrulanmadığını incelemek için araştırma verileri YEM ile test edilmiştir. YEM'e ilişkin elde edilen sonuçlar aşamalı olarak aşağıdaki Şekil 6'da sunulmuştur. Ardından Şekil 7'de YEM örüntüsüne ait final modeli verilmiştir.



Şekil 6. Kaygı, belirsizliğe tahammülsüzlük, kendinelik, yaşantısal kaçınma ve bilişsel esneklik ilişkisi örüntüsü aşamaları



Şekil 7. Kaygı, belirsizliğe tahammülsüzlük, kendinelik, yaşantısal kaçınma ve bilişsel esneklik ilişki örüntüsü final modeli

Şekil 7’de görüldüğü gibi bilişsel esneklik ile kaygı arasındaki yordamanın yol katsayısı negatif ve anlamlı olduğu görülmektedir. Ayrıca bilişsel esneklik kendinelik ile yol katsayısı pozitif ve anlamlı; yaşantısal kaçınma ile yol katsayısı negatif ve anlamlı yordamaktadır. Belirsizliğe tahammülsüzlük kendinelik ile yol katsayısının negatif ve anlamlı; yaşantısal kaçınma ile yol katsayısının pozitif ve anlamlı yordadığı görülmüştür. Analiz sonucunda modelin kabul edilebilir uyum değerlerine (χ^2 :22263.546, sd:8985, χ^2 /sd:2.478, RMSEA: .060, NFI: .93, NNFI: .95, PNFI: .90, CFI: .95, IFI: .95, RFI: .93) sahip olduğu görülmüştür. Analize ilişkin bütün istatistiksel değerler tablo 7’de verilmiştir.

Tablo 7

Kaygı, Belirsizliğe Tahammülsüzlük, Kendinelik, Yaşantısal Kaçınma ve Bilişsel Esnekliğe İlişkin Tahmin Değerleri

Yordayan		Yordanan	Standardize edilmemiş tahmin değerleri	S.E.	C.R.(t değeri)	Standardize edilmiş tahmin değerleri	R ²	p
Belirsizliğe Tahammülsüzlük	→	Yaşantısal Kaçınma	.766	.060	12.708	.616	.38	***
Belirsizliğe Tahammülsüzlük	→	Kendinelik	-.137	.019	-7.400	-.354	.12	***
Yaşantısal Kaçınma	→	Bilişsel Esneklik	-.170	.031	-5.505	-.213		***
Kendinelik	→	Bilişsel Esneklik	1.265	.139	9.126	.494		***
Bilişsel Esneklik	→	Kaygı	-.144	.021	-6.973	-.336	.10	***

Değişkenler arasındaki ilişkinin anlamlılık düzeyine baktığımızda belirsizliğe tahammülsüzlüğün yaşantısal kaçınmayı anlamlı yordadığı ($\beta=.62$, $t=12.71$, $p<0.001$), belirsizliğe tahammülsüzlüğün kendinelikliğini anlamlı yordadığı ($\beta=-.35$, $t=-7.40$, $p<0.001$), yaşantısal kaçınmanın bilişsel esnekliği anlamlı yordadığı ($\beta=-.21$, $t=-5.51$, $p<0.001$), kendinelik bilişsel esnekliği anlamlı yordadığı ($\beta=.49$, $t=9.13$, $p<0.001$), bilişsel esnekliğin ise kaygıyı anlamlı yordadığı ($\beta=-.34$, $t=-6.97$, $p<0.001$) görülmektedir.

Ayrıca yaşantısal kaçınmanın ve kendinelikliğin birlikte bilişsel esnekliğe etki eden R² değeri .10'dur.

YEM bulgularına göre belirsizliğe tahammülsüzlük kendinelikliğini ve yaşantısal kaçınmayı doğrudan yordarken, bilişsel esnekliği ve kaygıyı yordamamaktadır. Yine aynı şekilde kendinelik ve yaşantısal kaçınma kaygıyı doğrudan yordamamaktadır. Belirsizliğe tahammülsüzlük, kendinelik ve yaşantısal kaçınmanın bilişsel esneklik ve kaygıyı dolaylı etkileri hesaplanmış ve dolaylı ilişkilere ait değerler tablo 8'de verilmiştir.

Aşağıda yer alan Tablo 8'de kaygı, kendinelik, yaşantısal kaçınma, belirsizliğe tahammülsüzlük ve bilişsel esneklik arasındaki dolaylı ilişkiler dair istatistiksel bilgiler verilmiştir.

Tablo 8

Kaygı, Kendinelik, Yaşantısal Kaçınma, Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Bilişsel Esneklik Arasındaki Dolaylı İlişkiler

Etkiler	Bootstrapping			
	β	SE	%95 Güven Aralığı	
			Alt	Üst
BTÖ →FKE →KEF→BEÖ	-.306	.038	-.382	-.233
FKE→ BEÖ→BAE	-.166	.027	-.224	-.116
KEF→BEÖ→BAE	-.072	.021	.036	.119
Toplam Dolaylı Etki	.103	.022	.066	.152

BAE: Beck Anksiyete Envanteri, BEÖ: Bilişsel Esneklik Ölçeği, KEF: Kabul ve Eylem Formu, FKE: Freiburg Kendinelik Envanteri, BTÖ: Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği

Test edilen modeldeki dolaylı etkinin istatistiksel önemi 10000 bootstrap örneği ile incelenmiştir. Tahminler %95 güven aralığında alınmış ve yanlılık düzeltilmiş ve hızlandırılmış sonuçlar tablo 8'de sunulmuştur. Tablo 8'de görüldüğü gibi Belirsizliğe tahammülsüzlüğün kendinelik, yaşantısal kaçınma ve bilişsel esneklik vasıtasıyla kaygı üzerindeki toplam dolaylı etkisi istatistiksel olarak anlamlıdır ($\beta=.103, p< .05$ ve $[.066, .152]$). Test edilen modelde, aracılık değişkenleri ayrı ayrı ele alındığında belirsizliğe tahammülsüzlüğün kendinelik ve yaşantısal kaçınma vasıtasıyla bilişsel esneklik üzerindeki dolaylı etkisi ($\beta=-.306, p< .05$ ve $[-.382, -.233]$), kendinelik ve yaşantısal kaçınmanın bilişsel esneklik vasıtasıyla kaygı üzerindeki dolaylı etkisi ($\beta=-.166, p< .05$ ve $[-.224, -.116]$), yaşantısal kaçınmanın bilişsel esneklik vasıtasıyla kaygı üzerindeki dolaylı etkisi ($\beta=-.072, p< .05$ ve $[.036, .119]$) istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur.

Aşağıda yer alan Tablo 9'da kaygı, kendinelik, yaşantısal kaçınma, belirsizliğe tahammülsüzlük ve bilişsel esnekliğin ilişki örüntüsünden elde edilen modelin cinsiyet karşılaştırmasına dair istatistiksel bilgiler verilmiştir.

Tablo 9

Cinsiyet Karşılaştırması

		Kadın		Erkek			
		Standardize Edilmiş Tahmini Değerler	<i>p</i>	Standardize Edilmiş Tahmini Değerler	<i>p</i>	<i>z</i> değeri	<i>p</i>
Yaşantısal Kaçınma Kendinelik	Belirsizliğe Tahammülsüzlük	0.786	0.000	0.738	0.000	-0.394	>.05
	Belirsizliğe Tahammülsüzlük	-0.146	0.000	-0.127	0.000	0.516	>.05
Bilişsel Esneklik	Yaşantısal Kaçınma	-0.202	0.000	-0.113	0.023	1.411	>.05
Bilişsel Esneklik	Kendinelik	1.295	0.000	1.207	0.000	-0.319	>.05
Kaygı	Bilişsel Esneklik	-0.164	0.000	-0.113	0.000	1.247	>.05

Ele alınan model de cinsiyetler arası anlamlı fark olup olmadığı incelenmiştir. Ele alınan bütün karşılaştırmalar $p > .05$ olduğu görülmüştür. Can (2014)'e göre $p > .05$ olması durumunda karşılaştırmalar anlamsızdır. Buna göre yukarıda gösterilen Tablo 9'da görüldüğü üzere ele alınan model cinsiyete göre karşılaştırıldığında anlamlı düzeyde farklılık bulunamamıştır.

BÖLÜM V

TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu bölümde, beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin belirsizliğe tahammülsüzlük, kendinelik, yaşantısal kaçınma, bilişsel esneklik ve kaygının birbiri ile ilişkisinin ve bu değişkenler ile elde edilen model örüntüsünün incelenmesi amacıyla yürütülen araştırma bulguları ilgili alanyazın çerçevesinde tartışılmış, daha sonra sonuç ve ileri ki çalışmalar için öneriler üzerinde durulmuştur.

5.1. Tartışma

Araştırmanın temel amacı olan üniversite lisans öğrencilerinin kaygı düzeyleri ile belirsizliğe tahammülsüzlük, kendinelik, yaşantısal kaçınma ve bilişsel esneklik değişkenleri arasında ilişki analiz edilmiş ve anılan değişkenler arasındaki ilişki örüntüsü YEM ile incelenmiştir. Elde edilen bulguya göre belirsizliğe tahammülsüzlük yaşantısal kaçınma, kendinelik ve bilişsel esneklik aracılığıyla kaygı düzeyini etkilemektedir. Belirsizliğe tahammül edemeyen bireyler olayların sonuçlarını kestirme eğiliminde olduğu için yaşantılarla temas kurmaya isteksiz olabilir ve uzak durabilirler. Bireyler öngöremediği durumlarla baş etmek için yaşantısal kaçınmayı tercih ederek kısa süreli fayda sağlayabilirler. Aynı zamanda bu bireylerin kendinelik becerilerinin daha zayıf olduğunu söylemek mümkündür. Birey sonucundan emin olamadığı durumlarda ana odaklanmakta ve yargısız tutum sergilemekte zorlandığını söylenebilir. Hem yaşantısal kaçınma davranışı sergileyen hem de kendinelik becerileri zayıf olan bireyler, sürekli aynı yollara başvurduğu ve yeni deneyimlerle temas kurmaktan

kaçındığı için problemlere farklı bakış açılarıyla yaklaşma ve alternatif çözüm üretme ihtimalleri düşük olabilir. Bütün bunlar sonucunda birey beklenmedik ve ani bir durumla karşılaştığında duygu ve davranışlarını kontrol edemeyebilir. İşlevsiz düşüncelere sahip bu bireyler yaşadıkları durumlara nasıl tepki vereceğini bilemeyebilir. Bu durumdaki bireylerde kaygı duygusunun şiddetli yaşanması ihtimali olabilir.

5.1.1. Freiburg Kendinelik Envanteri'nin Türkçe uyarlama çalışmasının bulgusunun yorumlanması

Araştırma kapsamında öncelikle Freiburg Kendinelik Envanterinin Türk kültürüne uyarlama çalışması gerçekleştirilmiştir. Ülkemizde Brown ve Ryan (2003), tarafından geliştirilen Özyeşil, Arslan, Kesici ve Deniz (2011), tarafından Türkçeye uyarlanan Bilinçli Farkındalık Ölçeği iyi güvenilirlik, geçerlilik ve değişime duyarlılığı kanıtlayan bir dizi kapsamlı çalışmadır. Bununla birlikte, ölçek, dikkat ve farkındalığa odaklanmakta ama yargılayıcı olmayan, tavrı kabul etme, özdeşleşme, iç görülü anlayış veya özel hedefleri olmayan bir tutum gibi, kendineliğin diğer bazı yönlerini dışlamaktadır (Walach, Buchheld, Bütünmüller, Kleinknecht & Schmidt, 2006). Yaşantı ve tecrübelerimizin var olandan daha farklı olmasını istersek kendineliği engelleyebiliriz. Ayrıca kendini gözlemleyebilen bir bireyin kendinelik becerilerine daha fazla sahip olduğu söylenebilir. Bu sebeple araştırma kapsamında Freiburg Kendinelik Envanterinin Türkçeye uyarlanması gerçekleştirilmiştir.

5.1.2. Bilişsel esneklik, kaygı ile doğrudan ve negatif yönde ilişkilidir.

Araştırma bulgularına göre bilişsel esnekliğin kaygıyı doğrudan ve negatif yordadığı görülmüştür. Öz (2012), ergenlerle birlikte gerçekleştirdiği çalışmada kaygı ile bilişsel esneklik arasındaki ters orantılı bir şekilde ilişki olduğunu saptamıştır. Lee ve Orsillo (2014)' da yaptıkları çalışmada kaygı ile bilişsel esneklik arasında yapılan araştırmanın bulgusuna benzer ilişki olduğu sonucuna ulaşmıştır. Yaptıkları çalışmaya göre, yüksek kaygılı bireyler, duygusal Stroop anahtarlama çalışmasında, düşük kaygılı bireylere kıyasla daha yavaş performans göstermiştir. Depresyon ve kaygı belirtileri görülen bireylerle yürütülen bir çalışmada grupta bilişsel davranışçı terapi sonucunda bireylerin yalnızca birkaç tanesinin bilişsel esneklik düzeylerinde değişim gözlenmiştir (Johnco, Wuthrich & Rapee, 2014). İki değişken arasındaki ilişkinin negatif görülmesini

Öz (2012), şu şekilde açıklamıştır: Bireyler içinde buldukları dünyayı taşıdıkları algılama çerçeveleri ve bilişsel şemaları ile yorumlar ve bunun sonucunda duygu ve davranışlarını oluştururlar. Olumsuz inançlar, olumsuz ve işlevsiz duygu ve davranışlara neden olmaktadır. Bu olumsuz düşünceler bireyi bazı düşünce hataları yapmaya zorlamakla birlikte, bireyi kısır döngü içine çekmektedir. Bu durumda birey de yüksek düzey kaygı olacaktır. Yerleşik düşünce kalıplarından kurtulamayan birey içinde bulunduğu durumlar karşısında alternatif çözüm yollarını görmekte zorluk çekecektir yani bilişsel olarak esnek olamayacaktır.

İnsan doğası gereği içinde bulunduğu toplumda, akademik, sosyal ve duygusal olarak peş peşe eğitim hayatı, arkadaşlık ilişkileri, romantik ilişkiler, işe başlama gibi birçok konuda yeni yaşantı ile karşılaşmaktadır. Bireyin yeni tanıştığı bu değişiklikler hakkındaki olumlu ve olumsuz değerlendirmeleri bu yaşantıların üstesinden gelip gelemeyeceğini ve bu sorunlar karşısında çözüm üretme biçimini etkileyecektir. Bilişsel esnekliği yüksek olan bireyler alternatifleri görme ve yeni çözüm yolları üretme konusunda daha başarılıdır. Bu yüzden yaşadıkları durumlara karşı olumlu inançlar geliştirdiği görülebilir. Bu bireyler daha esnek, değiştirilebilir ve olumsuzluklar karşısında tolere edilebilir işlevsel düşüncelere sahip olduğu söylenebilir. Diğer yandan, düşük bilişsel esnekliğe sahip olan bireyler alternatifleri görme ve yeni çözüm yolları üretme konusunda daha zayıf bir bakış açısına sahip olabilirler. Bu yüzden karşılaştıkları olaylar karşısında olumsuz inançlar geliştirebilirler. Bu bireyler kesinlik içeren -meli-malı ifadelerini sıklıkla kullandıkları söylenebilir. Bu tarz ifadeler bireyin alternatifleri görmesine engel olabilir. Aslında burada bireyin karşılaştığı olaydan ziyade bu olay üzerine sahip olduğu düşüncenin önemli olduğunu söylemek mümkündür. Bu olumsuz inançlar sıklıkla yaşanırsa beraberinde şiddetli bir şekilde kaygı, stres ve öfke gibi zarar verici duygulara yol açabilir.

5.1.3. Yaşantısal kaçınma, bilişsel esneklik ile doğrudan ve negatif yönde ilişkilidir.

Bulguya göre yaşantısal kaçınma bilişsel esnekliğin doğrudan ve negatif yordayıcısıdır. Yurtiçi alan yazın incelendiğinde yaşantısal kaçınma ile bilişsel esnekliğin arasındaki ilişkiyi ele alan araştırma bulunmamaktadır. Yurtdışı alan yazında ise bazı araştırmalar göze çarpmaktadır. Palm & Follette (2011), yaptığı araştırmada psikolojik sıkıntıyı açıklamak için bilişsel esneklik ve yaşantısal kaçınma rollerini incelemişlerdir. Bu

araştırmanın bulguları, post travmatik stres belirtilerinin ve depresyonun; bilişsel esneklik ile negatif anlamlı, yaşantısal kaçınma ile pozitif anlamlı olarak ilişkili olduğunu göstermiştir. Yaşantısal kaçınma, kadınlarda bilişsel esneklik ile psikolojik sıkıntı arasındaki ilişkiyi açıklamış olabilir. Bu nedenle, bu bireyler için tedavi programlarının geliştirilmesinde, yaşantısal kabullenmeye ek olarak daha fazla bilişsel esnekliğin nasıl destekleneceğini göz önünde bulundurmak önemli olabilir. Bu araştırmada yaşantısal kaçınmanın belki bilişsel esneklik ve psikolojik sıkıntı arasında potansiyel bir arabulucu olduğunu gösterebileceğini savunurken, bizim araştırmamızda yaşantısal kaçınma bilişsel esnekliği doğrudan yordayıp kaygıyı dolaylı olarak etkilemektedir. Chou, Yen & Liu (2018), yaşantısal kaçınmanın bilişsel esnekliğin önemli göstergelerinden biri olduğunu ifade etmişlerdir.

Yaşantısal kaçınma, bireyin olumsuz içsel yaşantılarından kaçınmalarına ve bu yaşantıları reddetmesine yol açtığı için bu bireylerin kabullenemediği bir olayı farklı bakış açıları ile inceleyip yeni seçenekler üretebilmesine engel olabilir. Yeni tecrübelerin var olduğunun farkına vararak bu tecrübelerle karşı uyum sağlayabilen bireylerin yüksek bilişsel esnekliğe sahip olduğunu söylemek mümkündür. Yukarıda da ifade edildiği üzere bilişsel esnekliğin yani yeni seçenekler geliştirmenin ve problemleri farklı bakış açılarıyla ele almanın öncelikli olarak bireylerin içinde bulunduğu yaşantıları reddetmeyi bir kenara bırakarak durumu kabul ederek ve temas kurarak artırılabilen bir özellik olduğu söylenebilir. Ayrıca yaşantısal kaçınma olumsuz pekiştireç özelliğine sahip olduğu için birey anlık rahatlama yaşar. Böylece bu davranışın görülme sıklığında artış görülür. Örneğin, kedilerden korkan bir birey yolda yürürken bir kedi ile karşılaştığı zaman yolunu değiştirebilir. Bu davranışın ardından bireyin hissettiği korku ve gerginlik verici duygularda azalma görülebilir. Bir süre sonra artan kaçınma davranışının beraberinde hep aynı veya benzer davranışlara yol açtığını söylemek mümkündür. Böylece birey farklı seçenekleri deneme girişiminde bulunmaz. Bu durum bir kısır döngü haline geldiği zaman ise birey yeni seçeneklere git gide artarak daha kapalı hale gelir. Bu durum satranç oyunundaki hamlelere benzetilebilir. Bilişsel esnekliği yüksek, yeni ve farklı seçeneklere açık bireyler satranç oyununu daha farklı hamlelerle ilerletirken, bilişsel esnekliği düşük bireylerin oyunu benzer hamlelerle sürdürüp farklı hamleleri denemeye kapalı olduğunu söylemek mümkündür.

5.1.4. Kendinelik, bilişsel esneklik ile doğrudan ve pozitif yönde ilişkilidir.

Bulguya göre kendinelik bilişsel esnekliğin doğrudan ve pozitif yordayıcısıdır. Yurtiçi alan yazın incelendiğinde kendinelik ile bilişsel esnekliğin arasındaki ilişkiyi ele alan araştırma bulunmamaktadır. Yurtdışı alanyazında ise bazı araştırmalar dikkat çekmektedir. Shapero ve diğerleri (2018) birlikte yaptıkları araştırmada, Kendinelik Temelli Bilişsel Terapi alan katılımcıların, bilişsel esnekliği ve azalan bilişsel yeterlikleri, bekleme listesindekilerle karşılaştırıldığında anlamlı düzeyde iyileştirmişlerdir. Yaptığı araştırmada Stroop ölçümlerini kullanarak değerlendirme yapan Moore & Malinowski (2009), yüksek performans ve bilişsel esnekliğin meditasyon ve kendinelik düzeyleri ile pozitif olarak ilişkili olduğunu bulmuştur. Moore (2013)' nun yaptığı araştırma, bilişsel esnekliği kendinlikle ilişkilendiren önceki araştırmaları desteklemiştir. Ancak, bu becerilerden hangisinin diğerini etkilediği belirsizdir.

Kendinelik sayesinde bireyler hem değiştiremeyeceği geçmiş üzerine kafa yormayı hem de ne olacağı belli olmayan geleceği kurgulayarak zihnini meşgul etmek yerine içinde bulunduğu ana odaklanır. Kendinelik halinde bireyler dikkatini ne üzerine yönelttiğinin ve zihninin hangi konu ile ilgilendiğinin farkındadır. Böylece bireyler mevcut durumun olumlu ve olumsuz yönlerini daha net bir şekilde görebilir ve bu yaşantıları değiştirmek yerine bunları kabul edebilir. Ayrıca sahip olduğu problem çözme imkanlarının farkına varabilir. Bireyin yaşadığı durumu kabul etmesi bu konuda iç görü geliştirmesini kolaylaştırabilir. Böylece kendinelik egzersizlerinin bireyin iyi oluşuna fayda sağladığını söylemek mümkündür. Bu egzersizler sayesinde birey yaşantılarını çeşitlendirmiş olur. Kendinelik becerimiz geliştikçe duygu ve düşüncelerimize olan yaklaşımımızın da değişmesi mümkündür. Bütün bunlar göz önünde bulundurulduğunda kendinelik bireyin işe yaramayan aynı tepkileri tekrarlaması yerine alternatifleri fark etmesine ayrıca egzersizlerle birlikte geçirdiği yaşantılar sayesinde kendilerini daha yeterli hissetmesini sağlayabilir. Meditasyon eğitimleriyle bireylerin kazandıkları kendinelik becerisi bilişsel esneklerini de artırabilir. Kısacası, bireylerin bilişsel esnekleri sahip oldukları kendinelik düzeylerinden etkilenebilir.

5.1.5. Belirsizliğe tahammülsüzlük, kendinelik ile doğrudan ve negatif yönde ilişkilidir.

Bulguya göre belirsizliğe tahammülsüzlük kendinelik doğrudan negatif bir yordayıcısıdır. O'Bryan, Luberto, Kraemer & McLeish (2018), birlikte yaptıkları araştırmada kendinelik becerilerinin stres hoşgörüsü, kaygı duyarlılığı ve belirsizliğe tahammülsüzlük açısından katkısını incelemiştir. Araştırmada kendinelik ile belirsizliğe tahammülsüzlük arasındaki ilişki yapmış olduğumuz bu araştırma ile paralel sonuçlar göstermiştir. Ancak araştırmamızın bulgusuna ters olarak kendinelik becerileri belirsizliğe tahammülsüzlüğün yordayıcısıdır. Mantzios, Wilson, Linnell ve Morris (2015), birlikte yaptıkları diğer bir araştırmada stresli bir ortamda kilo alımını incelemiştir. Daha yüksek kendinelik kilo alımına olumsuz yönde etki edeceği, belirsizliğe tahammülsüzlüğün ise kilo alımı ile pozitif yönde ilişkili olabileceği tahmin etmişlerdir. Kilo verenler, kendinelik puanlarında anlamlı olarak daha yüksek puanlar alırken, kilo alan kişiler belirsizlik tahammülsüzlük puanlarında anlamlı olarak daha yüksek puanlar bildirdiler. Araştırmacılar bu bulguyu şu şekilde yorumlamıştır; bir deneyimden vazgeçmek ya da kaçınmak yerine, deneyimle farklı bir şekilde ilişki kurma seçeneği vardır ve bu farklılık, kabul yoluyla en iyi şekilde tanımlanır. Kendinelik kabulü sağlar ve tüm deneyimleri kabul etmenin yanı sıra düşünceleri düşünceler olarak görmeye yardımcı olur (ruminasyon, kaçınma ve bastırma gibi katı ifadeler yerine).

Endişe, kaygı ve obsesif kompulsif bozukluk gibi hayatımızda önemli sorunlara yol açabilen kavramlarla bağlantılı olan belirsizliğe tahammülsüzlük kavramı da birey hayatında önemli etkiye sahip olduğu söylenebilir. Böylece birey hayatının sosyal, duygusal, fiziksel ve akademik alanlarında ciddi sorunlar yaşayabilir. Bu kişiler yaşantılarını kabul edip iç görü kazanmak yerine olayları kesinleştirme üzerine yoğunlaşırlar. Bu durumdaki bireyler sadece içinde bulunduğu anı kontrol etmekle yetinmez aynı zamanda gelecekleri üzerine de kontrol kurmayı isteyebilirler. Böylece bireyler geçmişin değiştirilemez yönleri ile geleceğin ne olacağı belli olmayan endişeleri arasında sıkışıp kalırlar. Bundan dolayı bu bireylerin kendinelik düzeylerinin düşük olması beklendik bir durumdur. Yaşantılarımızı reddetmek veya onları kontrol etmek yerine onları serbest bırakmalıyız. Böylece onlara ayırdığımız zamanı içinde bulunduğumuz ana yönlendirmiş oluruz. Bu sayede bu düşüncelerin ve kontrol hissinin verdiği rahatsızlıktan kurtulmuş oluruz.

5.1.6. Belirsizliğe tahammülsüzlük, yaşantısal kaçınma ile doğrudan ve pozitif yönde ilişkilidir.

Bulguya göre belirsizliğe tahammülsüzlük yaşantısal kaçınmanın doğrudan negatif bir yordayıcısıdır. Buhr & Dugas (2012), araştırmalarında endişe ve yaygın kaygı bozukluğunda duyguların korkusu, yaşantısal kaçınma ve belirsizliğe tahammülsüzlüğün rolünü incelemiştir. Araştırma sonucunda endişe korkusu, yaşantısal kaçınma ve belirsizliğe tahammülsüzlüğünün aşırı endişe ve yaygın kaygı bozukluğu ile anlamlı düzeyde ilişkili olduğunu görülmüştür. Lee, Orsillo, Roemer & Allen (2010), birlikte yaptıkları araştırmada belirsiz yaşantıların yaşantısal kaçınmayı motive ettiğini ve aralarında ilişki olduğunu göstermiştir. Aynı zamanda, belirsizliğe tahammülsüzlüğe eğilimli insanların, duygular, bilişler gibi içsel yaşantılardan ne kadar çok uzaklaştıklarını görülmüştür. Vücuttaki fizyolojik değişiklikler ve bu süreç endişeye yol açar (Akbari & Khanipour, 2018).

Belirsizliğe tahammülsüzlüğü sıklıkla yaşayan bireyler sonucu belli olmayan durumları tehlike olarak algılayabilirler. Belirsizliğe tahammülsüz bireyler iki durum arasında kaldıklarında sonucu kesin olmayan seçenek yerine, sonucu bilindik olan seçeneği seçerek daha olumlu seçeneğe karşı kendilerini kapatabilirler. Böyle durumlarda aslında birey fiziksel, bilişsel ve duygusal olarak kendini yeni yaşantılara kapatmaktadır. Belirsiz olan yaşantılarla karşı karşıya gelmesi bireyi endişelendirebilir. Bireyler bu endişe ile baş etmek için yaşantısal kaçınma yöntemine başvurabilirler. Yaşantısal kaçınma kısa süreliğine bireye kendini iyi hissettirse de uzun vade de bireyi çıkmaza sürükleyebilir. Yani belirsizliğe karşı tahammülsüz olan bireylerin yaşantısal kaçınmalarının yüksek olması mümkündür.

5.1.7. Kaygı, Kendinelik, Yaşantısal Kaçınma, Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Bilişsel Esneklik Arasındaki Dolaylı İlişkiler

Araştırma bulgularına göre belirsizliğe tahammülsüzlük ile kaygı arasında dolaylı bir ilişki vardır. Belirsizliğe tahammülsüzlük kendinelik, yaşantısal kaçınma ve bilişsel esneklik üzerinden kaygıyı yordamaktadır. Yurtiçi ve yurtdışı alanyazın incelendiğinde araştırmadaki değişkenlerle yapılan dolaylı etkileri ele alan araştırmalara rastlanmamıştır. Bu sebeple bu değişkenlerin farklı değişkenlerle incelenen dolaylı etkilerine araştırmada yer verilmiştir.

Yapılan bir araştırmada yüksek düzeyde yaşantısal kaçınmanın belirsizliğe tahammülsüzlük ve endişe ile pozitif ilişkili olduğu; yüksek düzey kendindeliliğin ise belirsizliğe tahammülsüzlük ve endişe ile negatif ilişkili olduğu görülmüştür. Aynı zamanda kendinelik ile yaşantısal kaçınma arasında anlamlı negatif bir ilişki olduğu gözlenmiştir (Ellech, 2013). Ayrıca, düşük düzeyde bilişsel esnekliğe sahip olması beklenen özel bir grupta birlikte çalışan Lee & Orsillo (2014), kaygı belirtileri yüksek olan bireyler, bilişsel esneklikle öz-bildirim yoluyla daha büyük zorluklar yaşadıklarını bildirmiştir. Rasmussen & Pidgeon (2011), birlikte yaptıkları araştırmada arabuluculuk analizi, benlik saygısının kendinelik ile sosyal kaygı arasındaki kısmi bir aracı olarak rolünü desteklemektedir. Daha yüksek kendinelik düzeyi, sosyal kaygının daha düşük seviyelerini anlamlı şekilde yordamıştır ve bu etki, kendindeliliğin kendine saygı üzerindeki olumlu etkisi ile kısmen arttırılmıştır. Bajaj, Robins & Pande (2016) birlikte yaptıkları araştırmada benlik saygısının, kendinelik ile kaygı ve depresyon arasındaki ilişki üzerindeki aracılık etkilerini incelemeyi amaçlamıştır. Yapılan analizler, kendindeliliğin kaygı ve depresyon üzerindeki dolaylı etkisini benlik saygısı ile gösterdiğini göstermiştir. Desrosiers, Vine, Klemanski & Nolen-Hoeksema (2013) birlikte yaptıkları araştırmada, endişenin kendinelik ile kaygı ve ruminasyon arasındaki ilişkilere anlamlı bir şekilde aracılık ettiğini ve yeniden değerlendirmenin kendinelik ve depresyon arasındaki ilişkilere anlamlı şekilde aracılık ettiğini göstermiştir. Kendinelik becerilerinin kazandırılması ile birlikte bireyler şimdiye odaklanarak içinde buldukları anı yaşarlar. Kendinelik, bireylere pişmanlık, beklenti ve kaygı ile mücadele eden zihinlerinin üzerine yoğunlaşır.

Yüksek kendindeliliğin kaygı belirtilerini azaltabileceğine yönelik bir araştırmada, kaygı bozukluğu yaşayan hastalara uygulanan Kendinelik Temelli Stres Azaltma Programı sonrasında katılımcıların kaygı belirtilerinde azalma olduğu gözlenmiştir (Vøllestad, Sivertsen & Nielsen, 2011). Bazı uygulamalı çalışmalar (Keçeli, 2017; Sears & Kraus, 2009), kendinelik temelli beceri programına göre kaygı düzeyindeki azalmaya ilişkin mevcut bulguyu desteklemiştir. Kabul edilmeyen ve yargısal sorunlara yaklaşımda azalma ve olumsuz durumlar hakkındaki bakış açısının değiştirilmesi, kaygı belirtilerinin azalmasına katkıda bulunabilir (Keçeli, 2017). Yapılan araştırmalardan yola çıkarak kendinelik becerisinin kaygı için koruyucu bir faktör olduğu söylenebilir. Bu koruyucu faktör ile beraber bireyler duygu ve düşüncelerinin farkına varır ve onları

kabul eder. Kaygı belirtileri kabullenme, yargılamama, anda olma ve olumsuz durumlara karşı yeni bir bakış açısı içeren kendinelik becerileri ile azaltılabilir.

G. Panayiotou, Karekla & M. Panayiotou (2014), birlikte yaptıkları araştırmada yaşantısal kaçınma kaygı duyarlılığı ile öz bilinçlilik arasındaki kısmi bir aracılık rolünü desteklemektedir. Leyro ve diğerleri (2010) başlangıçta yaşantısal kaçınmanın, karşılaşılan zor durumları yönetmek için kullanılan bilişsel bir strateji olabileceğini öne sürmüştür. Belirsizliğe tahammülsüz olan bireyler stres yaratıcı faktörlerle başa çıkma stratejisi olarak yaşantısal kaçınma yöntemini kullanmaktadır, oysa belirsizliğe karşı daha tahammüllü olan bireyler, kaçınmaktan ziyade kendinelik gibi daha fazla kabul temelli başa çıkmayı kullanabilmektedirler. Ne yazık ki, yaşantısal kaçınma, bir bireyin kaygı gibi duyguları tolere edebileceği ve etkili bir şekilde baş edebileceğini öğrenmesini engelleyebilir. Dahası, hoş olmayan iç deneyimleri önleme ya da kontrol etme çabaları, olumsuz pekiştirme yoluyla paradoksal olarak bu deneyimlerin sıklığı ve yoğunluğunda bir artışa neden olabilir ya da korkuların yüzleşmesi ve işlenmesini engelleyebilir. Yaşantısal kaçınma gibi baş etme stratejileri kaygı belirtilerini kontrol etmede etkili bir mekanizma olabilir, ancak sıklıkla başarısız olurlar (Dalrymple & Herbert, 2007). Bireyler kasıtlı veya kasıtsız olarak kaygı uyandıran durumlarla başa çıkmak için bilişsel ve fiziksel yaşantılarını kontrol etmeye ve manipüle etmeye çalışırlar (Glick & Orsillo, 2011). Bu nedenle, muhtemelen duygularla ilgili korkulardan kaynaklanan yaşantısal kaçınma çabaları, duygusal süreçleri engellemekte ve kaygı gibi duygular hakkındaki olumsuz inançları güçlendirmektedir. Bu korku döngüsü ve duygusal deneyimlerden kaçınmak, sorunlu endişe ve yaygın kaygı bozukluğunun gelişimine ve korunmasına katkıda bulunabilir (Lee ve diğerleri, 2010). Kısaca bireylerin olumsuz düşünceleri içinde buldukları durumları inkâr etmelerine yol açmakta ardından sürekli hale gelen bu durum kaygı duygusuna yol açmaktadır.

5.1.8. Kaygı, belirsizliğe tahammülsüzlük, yaşantısal kaçınma, kendinelik ve bilişsel esneklik değişkenlerinden elde edilecek YEM modeli cinsiyet açısından karşılaştırması

Araştırmanın son amacı olan ele alınan değişkenlerin ilişki örüntüsüne ait modelin cinsiyetlere göre anlamlı fark olmadığı görülmüştür. Yurtiçi ve yurtdışı alanyazın incelendiğinde, ele alınan değişkenlere ilişkin cinsiyetlere göre model karşılaştırması yapılan çalışmalara rastlanmamıştır. Bu yüzden ele alınan değişkenlere ilişkin

cinsiyetler arası farkları inceleyen çalışmalar ele alınmıştır. Araştırmanın cinsiyet açısından kaygı düzeyleri arasında bir farklılık olmadığı bulgusu, Doğan ve Çoban (2009) ve Çolak ve diğerleri, (2017) bulguları ile benzerlik göstermektedir. Diğer yandan Tümerdem (2007) ve Akgün ve Aydın (2007) yaptığı araştırmada kız öğrencilerin kaygı puanlarının daha yüksek olduğunu saptamıştır. Doğan ve Çoban (2009) göre, araştırma bulguları arasındaki farklılık, araştırmacıların kaygı düzeylerini ölçmek için farklı ölçme araçlarını kullanmasından kaynaklanıyor olabilir. Ayrıca örneklemelerin özelliklerinin farklı olmasının da bulgulardaki farklılığa sebep olabileceği düşünülmektedir. Akgün ve Aydın (2007), kız öğrencilerin kaygı düzeylerinin erkek öğrencilerin kaygı düzeylerinden daha yüksek olmasının kültürel değerlerden kaynaklandığını söylemektedir. Toplumsal değerlere göre erkekler daha özgür bir yaşam sürdürürken kızlar üzerinde ailenin ve sosyal çevrenin daha etkilidir.

Boylu (2018), tarafından gerçekleştirilen araştırmada evli bireylerin cinsiyetlerine göre kendinelik düzeylerinin anlamlı bir farklılık göstermemiştir. Benzer şekilde Deniz (2017) ve Çelikler (2017) gerçekleştirdiği araştırmalarda cinsiyete göre kendinelik düzeylerinde anlamlı fark olmadığı görülmüştür. Yani elde edilen sonuçlar alanyazın ile tutarlı sonuçlar göstermektedir.

Altunkol (2011) ve Asıcı ve İkiz (2015), yaptıkları araştırmalarda erkeklerin bilişsel esneklik düzeyinin kızlardan yüksek olduğu görülürken, Diril (2011) ve Öz (2012), yaptıkları araştırmalarda cinsiyete göre farklılık olmadığı görülmüştür. İçinde yaşadığımız toplumda cinsiyete göre ailelerin çocuk yetiştirme şekillerinde belirgin farklılıklar vardır. Kız çocuklarına karşı daha korumacı bir yaklaşım sergilenirken, erkek çocuklarına karşı daha rahat bir yaklaşım benimsemektedir. Bu durum erkek çocukların erkenden yeni ve güç durum ile yüz yüze gelmesini ve bunlarla baş etmek için beceriler kazanmasına yardımcı olabilir. Kız çocukları ise belirsiz durumlarla karşılaşma, yeni ortamlara girme, yeni insanlarla tanışma ve problem çözme gibi durumlarla daha az karşılaşmaktadır, bu yüzden bilişsel esnekliği kazanmak için erkeklere göre daha az fırsata sahip olurlar (Altunkol, 2011).

Alanyazın incelendiğinde hem gerçekleştirilen araştırma sonucu ile paralel hem de farklı sonuçlara ulaşılmış olan araştırmalar mevcuttur. Cinsiyete göre belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyi açısından fark çıkmadığı belirtilen araştırmalar (Boelen, Reijntjes & Carleton, 2014; Buhr & Dugas, 2002; Dugas, Freeston & Ladouceur, 1997;

Fracalanza, Koerner, Deschênes & Dugas, 2014; Geçgin ve Sahraç, 2017) görülmektedir. Fakat Dugas ve diğerleri (1997) ve Sarı, (2007) gerçekleştirdikleri araştırmalarda belirsizliğe tahammülsüzlüğün cinsiyete göre anlamlı farklılık gösterdiği ve kadınların daha yüksek puan aldığı görülmüştür. Diğer yandan, Barahmand (2008) tarafından gerçekleştirilen araştırmada erkek ergenlerin daha yüksek puan aldığı sonucuna ulaşılmıştır.

Araştırma sonucunda modelden elde edilen bulguya göre cinsiyete göre farklılaşma görülmemiştir. Bunun nedeni katılımcıların beliren yetişkinlik dönemindeki lisans eğitime devam etmekte olan bireylerden oluşması olabilir. Katılımcıların eğitim seviyesi yüksek olduğu için kadınlar ile erkekler arasında anlamlı bir farklılaşma olmamış olabilir. Diril (2011)' e göre, ebeveyn tutumu ve özellikle ergenlik döneminde çok görülen sosyal ilişkilerden etkilenen bilişsel esneklik, cinsiyete göre farklılık göstermeyebilir. Ergenlerin ilk yaşantılarından beri meydana gelen bilişsel şemalar ve inançlar ergenin cinsiyetine bakılmaksızın, geçmiş deneyimlerinden, ebeveyn tutumlarından ve sosyal ilişkilerden etkilenmektedir. Sonuç olarak, sosyal ilişkilerde alternatifleri görebilmesi ve problemleri çözebilmesi, cinsiyete göre değişmeyebilir. Toplumsal cinsiyet rolleri gereği kadınların daha baskı altında ve kısıtlayıcı şartlar altında yetiştirilmesi onların dezavantajlı olmasına yol açması beklenir. Ancak araştırma bulgusuna göre kadın katılımcılar toplumsal kurallardan daha az etkilenmiş olabilir. Günümüz şartlarında çağdaş toplumun etkisi ile kadınların eğitim düzeyinin artması ve iş hayatına girmesi ile toplumun onlara atfettiği durumların dışına çıkabilmişlerdir. Bu değişim ile kadınlar daha üretken ve farklılıklara açık hale gelmiş olabilir. Diğer yandan artık kadınların da sınavlara hazırlama, iş ve meslek sahibi olma gibi konulara yönelik endişe ve kaygıları artmış olabilir. Bu değişiklik ile araştırmada cinsiyetler arası farklılaşma olmamış olabilir. Diğer yandan araştırma daha çok kadın katılımcılardan oluşmaktadır. Katılımcılar arasında cinsiyet dağılımına göre dengesizlik olması da cinsiyete göre farklılaşma olmamasına yol açmış olabilir.

5.2. Sonuçlar

Bu araştırmada, beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin, kaygı, bilişsel esneklik, kendinelik, yaşantısal kaçınma ve belirsizliğe tahammülsüzlük değişkenleri arasında

ilişkiyi ve anılan değişkenler arasındaki ilişki örüntüsünü YEM ile incelemek amaçlanmıştır.

Araştırma sonucuna göre kaygı kendinelik ve bilişsel esneklik ile negatif; yaşantısal kaçınma ve belirsizliğe tahammülsüzlük ile pozitif ilişkilidir. Elde edilen bu ilişkiler beklendik şekildedir. Ardından yapılan YEM analizine göre bilişsel esneklik kaygının negatif bir ilişki vardır. Yani bilişsel esneklik arttıkça kaygı azalmaktadır. Alan yazında, bu araştırma bulgusunu destekleyen çalışmalar mevcuttur.

Kendinelik bilişsel esnekliğin bir yordayıcısıdır. Artan kendinlikle beraber bireyin bilişsel esnekliğinde de olumlu değişiklik olacağını söylemek mümkündür. Ayrıca kendinelik kaygının dolaylı bir yordayıcısıdır. Geçmiş araştırmalarla paralellik gösteren bu bulgu kendinelik düzeyinin arttığında kaygı düzeyinin azalacağı söylenebilir. Ayrıca yapılan araştırmalara göre kendinelik temelli terapi uygulamalarının kaygı seviyesindeki değişimde etkili olabilmektedir.

Araştırmanın diğer bir sonucu ise yaşantısal kaçınma arttıkça bilişsel esnekliğin azalmasıdır. Yaşantısal kaçınmayı yüksek düzeyde yaşayan birey belli başlı deneyimler geçirme konusunda isteksiz olduğu için içinde bulunduğu durumlara karşı farklı bakış açıları geliştirme konusunda zayıf olmaları beklenir. Araştırmanın bu bulgusu önceki araştırmalarla desteklenmektedir. Diğer yandan yapılan analiz sonucunda yaşantısal kaçınmanın da kaygının dolaylı bir yordayıcısı olduğu görülmüştür. Yaşantısal kaçınmanın yüksek olduğu bireylerin kaygı düzeylerinin de yüksek olması beklenen bir sonuçtur. Alan yazın incelendiğinde yaşantısal kaçınma kaçınmanın kaygının doğrudan ve dolaylı yordayıcısı olduğunu gösteren araştırmalar mevcuttur.

Araştırmaya göre belirsizliğe tahammülsüzlükle yaşantısal kaçınma arasında pozitif ilişki olduğu görülmüştür. Belirsizliklere karşı tahammülsüz olan bireylerin sonucunun ne olacağı belli olmayan durumlardan uzaklaşacağı söylenebilir. Alan yazında bu bulguyla paralel sonuçlar mevcuttur.

Belirsizliğe tahammülsüzlükle kendinelik arasında negatif ilişki olduğu görülmüştür. Tahammülsüz bireylerin hangi sonuçla karşılaşacağını düşünmekten şimdiki ana odaklanması ayrıca duygu, düşünce ve eylemlerinin farkında olması zor olabilir.

Son olarak, ele alınan değişkenlerin ilişki örüntüsüne ait modelin cinsiyetlere göre anlamlı fark olmadığı görülmüştür.

5.3. Öneriler

Araştırmanın bulguları çerçevesinde yapılabilecek çalışmalar için sunulabilecek öneriler:

1.Araştırma sonuçları Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesindeki 754 lisans öğrencisi ile sınırlıdır bu açıdan sonuçların genellenebilmesi için farklı yaş gruplarında aynı modelin test edilmesi daha geniş çerçevede bilgiler elde edilmesini sağlayabilir.

2.Araştırma sonucunda ortaya çıkan ilişki örüntüsü, Türkiye örneklemini yansıtacak şekilde farklı üniversitelerden elde edilen veriler ile incelenebilir.

3.Araştırma klinik örnekleme incelenebilir.

4.Araştırma üniversite dışındaki bireylerde de denenebilir.

5.Araştırmada sadece kullanılan ölçme araçlarıyla sınırlı olan nicel araştırma yöntemidir. Kaygı, bilişsel esneklik, kendinelik, yaşantısal kaçınma ve belirsizliğe tahammülsüzlük kavramları hakkında detaylı bilgi sağlayabilmek için nitel araştırma yöntemlerinden faydalanabilir.

6.Özellikle ebeveynlerinden yeni ayrılıp kendilerine yeni bir hayat kurmaları istenen üniversite öğrencilerine yardımcı olmak için kendinelik ve bilişsel esneklik psiko-eğitim grup uygulamaları yapılarak öğrencilerin bu konulardaki yaşam becerilerini geliştirmesine yardımcı olunabilir.

7.Kendinelik ve yaşantısal kabul temelli eğitimlerin üniversitelerde verilmesinin, bireylerin duygu, düşünce ve davranışlarına yönelik kendinelik ve kabulü arttırarak kendilerine dönük keskin kalıplı durumlardan uzaklaşmalarına fayda sağlayacağı düşünülmektedir. Buna bağlı olarak öğrencilerin kaygı düzeylerinin azalacağı düşünülmektedir.

8.Araştırma kapsamındaki amaçlardan biri de Freiburg Kendinelik Envanterini Türkçeye uyarlanarak Türk kültürüne kazandırılması olmuştur. Envanterin uyarlama aşamasında geçerlik için DFA ve dilsel eşdeğerlik analizleri yapılmıştır. Farklı bir araştırmada envanterin farklı bir ölçme aracı kullanılarak ölçüt geçerliğine bakılabilir.

KAYNAKÇA

- Abbo, C., Kinyanda, E., Kizza, R. B., Levin, J., Ndyababangi, S., & Stein, D. J. (2013). Prevalence, comorbidity and predictors of anxiety disorders in children and adolescents in rural north-eastern Uganda. *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*, 7(1), 21. doi.org/10.1186/1753-2000-7-21
- Abramowitz, J. S., Tolin, D. F., & Street, G. P. (2001). Paradoxical effects of thought suppression: A meta-analysis of controlled studies. *Clinical Psychology Review*, 21(5), 683-703. doi:10.1016/s0272-7358(00)00057-x
- Akbari, M., & Khanipour, H. (2018). The transdiagnostic model of worry: The mediating role of experiential avoidance. *Personality and Individual Differences*, 135, 166-172. doi:10.1016/j.paid.2018.07.011
- Akgün, A., ve Aydın, S. (2007). İlköğretim fen ve matematik öğretmenliği öğrencilerinin kaygı düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 6(20), 283-299. Erişim adresi <http://dergipark.gov.tr/download/article-file/69948>
- Akın, A. (2010). Özduyarlık ve boyun eğici davranış. *Eğitim ve Bilim*, 34(152). Erişim adresi <http://eb.ted.org.tr/index.php/EB/article/view/598>
- Akın Pamir, D. (2010). *Huzurevinde kalan yaşlılarda psikolojik kabul düzeyi ve kaygı belirtileri arasındaki ilişkiler*, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü: Ankara.
- Aktürk, D. (2014). *Ölümlerle çok karşılaşılacak servislerde çalışan hemşirelerle meslekleri gereği ölümlerle karşılaşmayan kişilerde ölüm kaygısı, sürekli kaygı ve umutsuzluk düzeylerinin karşılaştırılması*, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Arel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü: İstanbul.
- Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., & Schweizer, S. (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*, 30(2), 217-237. doi.org/10.1016/j.cpr.2009.11.004
- Altunkol, F. (2011). *Üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklikleri ile algılanan stres düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü: Adana.
- Altunkol, F. (2017). *Bilişsel esneklik eğitim programının lise öğrencilerinin bilişsel esneklik ile algılanan stres düzeylerine ve stresle başa çıkma tarzlarına etkisi*, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü: Adana.
- Anderson, P. (2002). Assessment and development of executive function (EF) during childhood. *Child Neuropsychology*, 8(1), 71-82. doi:10.1076/chin. 8.2.71. 8724
- Antony, M. M., & Swinson, R. P. (2017). *The shyness and social anxiety workbook: Proven, step-by-step techniques for overcoming your fear*: New Harbinger Publications.
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American psychologist*, 55(5), 469. doi:10.1037//0003-066x.55.5.469

- Arnett, J. J. (2007). Emerging adulthood: What is it, and what is it good for? *Child development perspectives*, 1(2), 68-73. doi:10.1111/j.1750-8606.2007.00016.x
- Asıcı, E., ve İkiz, F. (2015). Mutluluğa giden bir yol: Bilişsel esneklik. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(35), 191-211. Erişim adresi <http://dergipark.gov.tr/maeuefd/issue/19408/206375>
- Association, A. P. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders (DSM-5®)*: American Psychiatric Pub.
- Atak, H., ve Çok, F. (2010). İnsan yaşamında yeni bir dönem: Beliren yetişkinlik. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 17 (1), 2-6. Erişim Adresi https://www.researchgate.net/profile/Hasan_Atak/publication/277020937_Atak_H_Cok_F_2010_A_new_period_in_human_life_Emerging_adulthood_Journal_of_Childhood_and_Adolescence_Mental_Health_171_3950/links/555f8f5508ae86c06b636fa1.pdf
- Baer, R. A. (2003). Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review. *Clinical psychology: Science and practice*, 10(2), 125-143. doi:10.1093/clipsy/bpg015
- Bajaj, B., Robins, R. W., & Pande, N. (2016). Mediating role of self-esteem on the relationship between mindfulness, anxiety, and depression. *Personality and Individual Differences*, 96, 127-131. doi:10.1016/j.paid.2016.02.085
- Baltaş, Z., ve Baltas, A. (2013). *Stres ve başa çıkma yolları*, (21. Baskı). İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Balvaneda, B. (2017). *The Interpersonal Effects of Mindfulness and Social Anxiety in Romantic Relationships*, (Unpublished Doctoral Dissertation). University of Massachusetts, Boston.
- Barahmand, U. (2008). Age and gender differences in adolescent worry. *Personality and Individual Differences*, 45(8), 778-783. doi:10.1016/j.paid.2008.08.006
- Barlow, D. H. (2004). *Anxiety and its disorders: The nature and treatment of anxiety and panic*. New York: Guilford press.
- Barlow, D. H., Bullis, J. R., Comer, J. S., & Ametaj, A. A. (2013). Evidence-based psychological treatments: An update and a way forward. *Annual Review of Clinical Psychology*, 9, 1-27. doi:10.1146/annurev-clinpsy-050212-185629
- Bayram, N. (2016). *Yapısal eşitlik modellemesine giriş AMOS uygulamaları (3. Baskı)*. Bursa: Ezgi Kitabevi
- Beck, A. T., Emery, G., & Greenberg, R. (1985). *Anxiety disorders and phobias: A cognitive approach*. New York, US: Basic Books.
- Beck, A. T., Epstein, N., Brown, G., & Steer, R. A. (1988). An inventory for measuring clinical anxiety: psychometric properties. *Journal of consulting and clinical psychology*, 56(6), 893. doi:10.1037//0022-006x.56.6.893
- Bedel, A., & Ulubey, E. (2015). Ergenlerde başa çıkma stratejilerini açıklamada bilişsel esnekliğin rolü. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 14(55), 291-300. doi. org/10.17755/esosder.91623
- Behar, E., DiMarco, I. D., Hekler, E. B., Mohlman, J., & Staples, A. M. (2009). Current theoretical models of generalized anxiety disorder (GAD): Conceptual review

- and treatment implications. *Journal of Anxiety Disorders*, 23(8), 1011-1023. doi:10.1016/j.janxdis.2009.07.006
- Berman, N. C., Wheaton, M. G., McGrath, P., & Abramowitz, J. S. (2010). Predicting anxiety: The role of experiential avoidance and anxiety sensitivity. *Journal of Anxiety Disorders*, 24(1), 109-113. doi:10.1016/j.janxdis.2009.09.005
- Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., . . . Velting, D. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical psychology: Science and practice*, 11(3), 230-241. doi:10.1093/clipsy.bph077
- Blackledge, J. T., & Hayes, S. C. (2001). Emotion regulation in acceptance and commitment therapy. *Journal of Clinical Psychology*, 57(2), 243-255. doi:10.1002/1097-4679(200102)57:2<243::aid-jclp9>3.0.co;2-x
- Blanchard, R. J., & Blanchard, D. C. (1968). Escape and avoidance responses to a fear eliciting situation. *Psychonomic Science*, 13(1), 19-20. doi:10.3758/bf03342387
- Blenkiron, P. (2011). *Stories and analogies in cognitive behaviour therapy*: John Wiley & Sons.
- Boelen, P. A., & Reijntjes, A. (2008). Measuring experiential avoidance: Reliability and validity of the Dutch 9-item acceptance and action questionnaire (AAQ). *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 30(4), 241-251. doi:10.1007/s10862-008-9082-4
- Boelen, P. A., Reijntjes, A., & Carleton, R. N. (2014). Intolerance of uncertainty and adult separation anxiety. *Cognitive Behaviour Therapy*, 43(2), 133-144. doi:10.1080/16506073.2014.888755
- Bond, F. W., Hayes, S. C., Baer, R. A., Carpenter, K. M., Guenole, N., Orcutt, H. K. & Zettle, R. D. (2011). Preliminary psychometric properties of the Acceptance and Action Questionnaire-II: A revised measure of psychological inflexibility and experiential avoidance. *Behavior Therapy*, 42(4), 676-688. doi:10.1016/j.beth.2011.03.007
- Borkovec, T. D., Alcaine, O., & Behar, E. (2004). *Avoidance theory of worry and generalized anxiety disorder: Advances in research and practice*. New York: Guilford press.
- Boullion, G. Q. (2015). *The Relationships Among Anxiety, Experiential Avoidance, and Valuing in Daily Experiences*, (Unpublished Master's Thesis). University of Louisiana at Lafayette: Louisiana.
- Boylu, Ş. A. (2018). *Evli bireylerin bilinçli farkındalık düzeyleri ile evlilik doyumu ve problem çözme becerisi arasındaki ilişkinin incelenmesi*, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Ticaret Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü: İstanbul.
- Brown, K. W., Ryan, R. M., & Creswell, J. D. (2007). Mindfulness: Theoretical foundations and evidence for its salutary effects. *Psychological Inquiry*, 18(4), 211-237. doi:10.1080/10478400701598298
- Browne, M. W., & Cudeck, R. (1993). Alternative ways of assessing model fit. *Sage Focus Editions*, 154, 136-136. doi:10.1177/0049124192021002005
- Budner, N. (1962). Intolerance of ambiguity as a personality variable. *Journal of Personality*, 30(1), 29-50. doi:10.1111/j.1467-6494.1962.tb02303.x

- Buhr, K., & Dugas, M. J. (2002). The intolerance of uncertainty scale: Psychometric properties of the English version. *Behaviour Research and Therapy*, 40(8), 931-945. doi:10.1016/s0005-7967(01)00092-4
- Buhr, K., & Dugas, M. J. (2006). Investigating the construct validity of intolerance of uncertainty and its unique relationship with worry. *Journal of Anxiety Disorders*, 20(2), 222-236. doi:10.1016/j.janxdis.2004.12.004
- Buhr, K., & Dugas, M. J. (2009). The role of fear of anxiety and intolerance of uncertainty in worry: An experimental manipulation. *Behaviour Research and Therapy*, 47(3), 215-223. doi:10.1016/j.brat.2008.12.004
- Buhr, K., & Dugas, M. J. (2012). Fear of emotions, experiential avoidance, and intolerance of uncertainty in worry and generalized anxiety disorder. *International Journal of Cognitive Therapy*, 5(1), 1-17. doi:10.1521 /ijct. 2012. 5.1.1
- Butcher, J. N., Mineka, S., & Hooley, J. M. (2017). *Abnormal psychology*. India: Pearson Education.
- Büyüköztürk, Ş., Çakmak, E. K., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş., ve Demirel, F. (2017). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Ankara: Pegem Akademi.
- Büyüköztürk, Ş., Çokluk, Ö. ve Köklü, N. (2013). *Sosyal bilimler için istatistik*. Ankara: Pegem Akademi.
- Byrne, B. M. (2016). *Structural equation modeling with AMOS: Basic concepts, applications, and programming*. doi:10.4324/9781315757421. New York: Routledge.
- Camcı Erdoğan, S. (2018). Üstün zekalılar öğretmenliği adaylarının bilişsel esneklik düzeylerinin incelenmesi. *Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 16(3). doi: 10.18026/cbayarsos.465710
- Campbell-Sills, L., Barlow, D. H., Brown, T. A., & Hofmann, S. G. (2006). Acceptability and suppression of negative emotion in anxiety and mood disorders. *Emotion*, 6(4), 587. doi:10.1037/1528-3542.6.4.587
- Can, A. (2014). *SPSS ile bilimsel araştırma sürecinde nicel veri analizi (2. Baskı)*. Ankara: Pegem Akademi.
- Canas, J. J., Fajardo, I., & Salmeron, L. (2006). Cognitive flexibility. *International encyclopedia of ergonomics and human factors*, 1, 297-301.
- Canas, J., Quesada, J., Antolí, A., & Fajardo, I. (2003). Cognitive flexibility and adaptability to environmental changes in dynamic complex problem-solving tasks. *Ergonomics*, 46(5), 482-501. doi:10.1080/0014013031000061640
- Cannistraro, P. A., & Rauch, S. L. (2003). Neural circuitry of anxiety: evidence from structural and functional neuroimaging studies. *Psychopharmacology Bulletin*, 37(4), 8-25. Retrieved from https://www.psychiatry.wisc.edu/courses/Nitschke/seminar/Cannistraro_Neural_circuitry-Anxiety.pdf
- Carleton, R. N. (2016a). Fear of the unknown: One fear to rule them all? *Journal of Anxiety Disorders*, 41, 5-21. doi:10.1016/j.janxdis.2016.03.011

- Carleton, R. N. (2016b). Into the unknown: A review and synthesis of contemporary models involving uncertainty. *Journal of Anxiety Disorders*, 39, 30-43. doi:10.1016/j.janxdis.2016.02.007
- Cash, M., & Whittingham, K. (2010). What facets of mindfulness contribute to psychological well-being and depressive, anxious, and stress-related symptomatology? *Mindfulness*, 1(3), 177-182. doi:10.1007/s12671-010-0023-4
- Cesur, G., Sayraç, N., ve Korkmaz, E. (2018). Çocukluk Çağı Örselenme Yaşantıları ve Sürekli Kaygı Arasındaki İlişkide Bilinçli Farkındalığın Rolü 1. *Türk Psikoloji Dergisi*, 33(81), 97-112. Erişim adresi https://www.researchgate.net/profile/Gizem_Cesur/publication/327666170_Cocukluk_Cagi_Orselenme_Yasantilari_ve_Surekli_Kaygi_Arasindaki_Iliskide_Bilincli_Farkindaligin_Rolu/links/5b9cc7ee92851ca9ed0ab3d7/Cocukluk-Cagi-Oerselenme-Yasantilari-ve-Suerekli-Kaygi-Arasindaki-Iliskide-Bilincli-Farkindaligin-Rolue.pdf
- Chen, S., Yao, N., & Qian, M. (2018). The influence of uncertainty and intolerance of uncertainty on anxiety. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*. doi:10.1016/j.jbtep.2018.06.005
- Chiesa, A., & Serretti, A. (2010). A systematic review of neurobiological and clinical features of mindfulness meditations. *Psychological Medicine*, 40(8), 1239-1252.
- Chou, W.-P., Yen, C.-F., & Liu, T.-L. (2018). Predicting effects of psychological inflexibility/experiential avoidance and stress coping strategies for internet addiction, significant depression, and suicidality in college students: a prospective study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15(4), 788. doi:10.3390/ijerph15040788
- Clark, D. A., & Beck, A. T. (2011a). *The anxiety and worry workbook: The cognitive behavioral solution*. New York: Guilford Press.
- Clark, D. A., & Beck, A. T. (2011b). *Cognitive therapy of anxiety disorders: Science and practice*. New York: Guilford Press.
- Cohen, J. (1992). A power primer. *Psychological Bulletin*, 112(1), 155. doi:10.1037//0033-2909.112.1.155
- Comer, R. J. (2010). *Abnormal psychology*: Macmillan.
- Cooper, M. L., Russell, M., Skinner, J. B., Frone, M. R., & Mudar, P. (1992). Stress and alcohol use: moderating effects of gender, coping, and alcohol expectancies. *Journal of Abnormal Psychology*, 101(1), 139. doi:10.1037/0021-843x.101.1.139
- Corey, G. (2008). *Psikolojik danışma, psikoterapi kuram ve uygulamaları (T. Ergene Çev) (7. Baskı)*. Ankara: Mentis Yayıncılık.
- Costello, E. J., Egger, H. L., Copeland, W., Erkanli, A., & Angold, A. (2011). The developmental epidemiology of anxiety disorders: phenomenology, prevalence, and comorbidity. *Anxiety Disorders in Children and Adolescents*, 2, 56-75. doi:10.1017/cbo9780511994920.004
- Counsell, A., Furtado, M., Iorio, C., Anand, L., Canzonieri, A., Fine, A., . . . Katzman, M. A. (2017). Intolerance of uncertainty, social anxiety, and generalized anxiety: Differences by diagnosis and symptoms. *Psychiatry Research*, 252, 63-69. doi:10.1016/j.psychres.2017.02.046

- Cüceloğlu, D. (2011). *İnsan ve davranışı* (21. Baskı). İstanbul: Remzi Kitapevi.
- Çakmak, Ö., ve Hevedanlı, M. (2005). Eğitim ve fen edebiyat fakülteleri biyoloji bölümü öğrencilerinin kaygı düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 14(14). Erişim adresi <http://dergipark.gov.tr/download/article-file/69864>
- Çatak, P. D., ve Ögel, K. (2010a). Bir terapi yöntemi olarak farkındalık. *Archives of Neuropsychiatry/Noropsikiatri Arsivi*, 47(1).
- Çatak, P. D., ve Ögel, K. (2010b). Farkındalık temelli terapiler ve terapötik süreçler. *Klinik Psikiyatri*, 13, 85-91. Erişim adresi https://www.journalagent.com/kpd/pdfs/KPD_13_2_85_91.pdf
- Çelik, H. E., ve Yılmaz, V. (2016). *LISREL 9.1 ile yapısal eşitlik modellemesi: Temel kavramlar-uygulamalar-programlama* (3. Baskı). Ankara: Anı Yayıncılık.
- Çelikkaleli, Ö. (2014). Bilişsel esneklik ölçeği'nin geçerlik ve güvenirliği. *Eğitim ve Bilim*, 39(176). doi:10.15390/eb.2014.3466
- Çelikler, A. N. (2017). *Bir grup genç yetişkinde bilinçli farkındalık düzeyi ile başa çıkma tutumları ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmesi*, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Haliç Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü: İstanbul.
- Çokluk, Ö., Şekercioğlu, G., ve Büyükoztürk, Ş. (2010). *Çok değişkenli istatistik SPSS ve LISREL uygulamaları* (Birinci baskı). Ankara: Pegem Akademi.
- Çolak, T. S., Eren, G., ve Doğan, U. (2017). İlkokul öğrencilerinin sürekli kaygı, yetkinlik ve üzüntü yönetimine ilişkin araştırma. *İlköğretim Online*, 16(1), 2-4. doi:10.17051/io.2017.85444
- Çuhadaroğlu, A. (2013). Bilişsel esnekliğin yordayıcıları. *Cumhuriyet International Journal of Education*, 2(1), 2-6. Erişim adresi <http://dergipark.gov.tr/download/article-file/48648>
- Dalrymple, K. L., & Herbert, J. D. (2007). Acceptance and commitment therapy for generalized social anxiety disorder: A pilot study. *Behavior Modification*, 31(5), 543-568. doi:10.1177/0145445507302037
- Daş, C. (2015). *Gestalt terapi*. (6. Baskı). Ankara: HYB Yayıncılık.
- Davis, D. M., & Hayes, J. A. (2011). What are the benefits of mindfulness? A practice review of psychotherapy-related research. *Psychotherapy*, 48(2), 198. doi:10.1037/a0022062
- Demir, V. (2014). *Bilinçli farkındalık temeli hazırlanan eğitim programının bireylerin depresyon ve stres düzeyleri üzerine etkisi*, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Arel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü: İstanbul.
- Demir, V. (2017). Bilinçli farkındalık temelli bilişsel terapi programının üniversite öğrencilerinin kaygı düzeylerine etkisi. *Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 7(12), 98-118.
- Dennis, J. P., & Vander Wal, J. S. (2010). The cognitive flexibility inventory: Instrument development and estimates of reliability and validity. *Cognitive therapy and Research*, 34(3), 241-253. doi:10.1007/s10608-009-9276-4

- Dilbaz, N. (1997). Sosyal fobi. *Psikiyatri Dünyası*, 1(1), 18-24. Erişim adresi https://s3.amazonaws.com/academia.edu.documents/3468792/3.pdf?AWSAccessKeyId=AKIAIWOWYYGZ2Y53UL3A&Expires=1554292368&Signature=jquhY1jaSXp4%2FAsBZQSQQllrHNY%3D&response-contentdisposition=inline%3B%20filename%3DSosyal_fobi.pdf
- Diril, A. (2011). *Lise öğrencilerinin bilişsel esneklik düzeylerinin sosyo-demografik değişkenler ve öfke düzeyi ile öfke ifade tarzları arasındaki ilişki açısından incelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü: Adana.
- Doğan Laçın, B. G. (2015). *Üniversite öğrencilerinde özyeterlilik ve stresle başa çıkma stratejilerinin bilişsel esnekliği yordama düzeyleri*, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü: Ankara.
- Doğan, T., ve Çoban, A. E. (2009). Eğitim fakültesi öğrencilerinin öğretmenlik mesleğine yönelik tutumları ile kaygı düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Eğitim ve Bilim*, 34(153), 1-7. Erişim adresi <http://egitimvebilim.ted.org.tr/index.php/EB/article/view/581>
- Dryden, W. (2009). Rational emotive behaviour therapy. *Handbook of individual therapy*, 304-327. doi:10.4324/9780203889084. London: Routledge.
- Dugas, M. J., Freeston, M. H., & Ladouceur, R. (1997). Intolerance of uncertainty and problem orientation in worry. *Cognitive therapy and Research*, 21(6), 593-606. doi:10.1023/a:1021890322153
- Dugas, M. J., Gosselin, P., & Ladouceur, R. (2001). Intolerance of uncertainty and worry: Investigating specificity in a nonclinical sample. *Cognitive Therapy and Research*, 25(5), 551-558. doi:10.1023/a:1005553414688
- Dugas, M. J., Hedayati, M., Karavidas, A., Buhr, K., Francis, K., & Phillips, N. A. (2005). Intolerance of uncertainty and information processing: Evidence of biased recall and interpretations. *Cognitive Therapy and Research*, 29(1), 57-70. doi:10.1007/s10608-005-1648-9
- Dugas, M. J., & Ladouceur, R. (2000). Treatment of GAD: Targeting intolerance of uncertainty in two types of worry. *Behavior Modification*, 24(5), 635-657. doi:10.1177/0145445500245002
- Dugas, M. J., Marchand, A., & Ladouceur, R. (2005). Further validation of a cognitive-behavioral model of generalized anxiety disorder: Diagnostic and symptom specificity. *Journal of Anxiety Disorders*, 19(3), 329-343. doi:10.1016/j.janxdis.2004.02.002
- Dugas, M. J., & Robichaud, M. (2012). *Cognitive-behavioral treatment for generalized anxiety disorder: From science to practice*. New York: Routledge.
- Dugas, M. J., Schwartz, A., & Francis, K. (2004). Brief report: Intolerance of uncertainty, worry, and depression. *Cognitive Therapy and Research*, 28(6), 835-842. doi:10.1007/s10608-004-0669-0
- Elch, L. C. (2013). *Experiential avoidance, worry and mindfulness in a minority undergraduate sample*. Adler School of Professional Psychology.

- Erguvan, F. M. (2015). *Üniversite öğrencilerinin belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyleri ile psikolojik iyi olma düzeyleri düzeylerinin incelenmesi*, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü: Sakarya.
- Erikson, E. H. (1968). *Identity youth and crisis*, New York: WW Norton.
- Ersöz, F., Ersöz, T., ve Konuşkan, Ö. (2016). Belirsizlikle başa çıkmada etkili olan kriterlerin araştırılması: bir üniversite uygulaması. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 25(3), 215-232. Erişim adresi <http://dergipark.gov.tr/download/article-file/364325>
- Eşiyok, V. S. (2016). *Üniversite öğrencilerinin cinsiyetlerine ve bilişsel esneklik düzeylerine göre romantik ilişki inançlarının incelenmesi*, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Mersin Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü: Mersin.
- Evans, S., Ferrando, S., Findler, M., Stowell, C., Smart, C., & Haglin, D. (2008). Mindfulness-based cognitive therapy for generalized anxiety disorder. *Journal of Anxiety Disorders*, 22(4), 716-721. doi:10.1016/j.janxdis.2007.07.005
- Ferreira, D. F. (2014). Sisvar: a Guide for its Bootstrap procedures in multiple comparisons. *Ciência e agrotecnologia*, 38(2), 109-112.
- Fitzpatrick, E. J. (2014). *Exploring the relationships between Neuroticism, experiential avoidance, and worry: A test of a mediational model*, (Unpublished Doctoral Dissertation). Southern Illinois University: Carbondale.
- Fledderus, M., Bohlmeijer, E. T., Smit, F., & Westerhof, G. J. (2010). Mental health promotion as a new goal in public mental health care: A randomized controlled trial of an intervention enhancing psychological flexibility. *American Journal of Public Health*, 100(12), 2372-2372. doi:10.2105/ajph.2010.196196
- Foreman, E., & Pollard, C. (2011). *Introducing cognitive behavioural therapy (cbt): A practical*. Guide: Icon Books Ltd.
- Fracalanza, K., Koerner, N., Deschênes, S. S., & Dugas, M. J. (2014). Intolerance of uncertainty mediates the relation between generalized anxiety disorder symptoms and anger. *Cognitive Behaviour Therapy*, 43(2), 122-132. doi:10.1080/1650 60 73.2014.888754
- Freeston, M. H., Rhéaume, J., Letarte, H., Dugas, M. J., & Ladouceur, R. (1994). Why do people worry? *Personality and Individual Differences*, 17(6), 791-802. doi:10.1016/0191-8869(94)90048-5
- Frenkel-Brunswik, E. (1949). Intolerance of ambiguity as an emotional and perceptual personality variable. *Journal of Personality*, 18(1), 108-143. doi:10.1111/j.1467-6494.1949.tb01236.x
- Funk, I. K. (1963). *Funk & Wagnalls new standard dictionary of the English language*.
- Gallagher, R. P. (2012). Thirty years of the national survey of counseling center directors: A personal account. *Journal of College Student Psychotherapy*, 26(3), 172-184.
- Gaskin, J., (2016). 'Group Diffrence', Gaskination's Statistics. Erişim adresi:[http:// stat.wiki.kolobkreations.com](http://stat.wiki.kolobkreations.com)
- Gay, L. R., & Airasian, P. (2000). *Educational research: Competencies for analysis and application*. Upper Saddle River, NJ: Merrill Prentice Hall.

- Geçgin, F. M., ve Sahranç, Ü. (2017). Belirsizliğe tahammülsüzlük ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişki. *Sakarya University Journal of Education*, 7(4), 739-756. doi:10.19126/suje.383737
- Geçtan, E. (1996). *Psikanaliz ve Sonrası*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Geçtan, E. (1997). *Psikodinamik Psikiyatri ve Normaldışı Davranışlar* (13. Baskı). İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Gentes, E.L., & Ruscio, A.M. (2011). A meta-analysis of the relation of intolerance of uncertainty to symptoms of generalized anxiety disorder, major depressive disorder, and obsessive-compulsive disorder. *Clin Psychol Rev.*, 31(6), 923-933.
- Germer, C. (2004). What is mindfulness. *Insight Journal*, 22(3), 24-29.
- Germer, C. (2009). *The mindful path to self-compassion: Freeing yourself from destructive thoughts and emotions*: Guilford Press.
- Ghazanfari, F., Rezaei, M., & Rezaei, F. (2018). The mediating role of repetitive negative thinking and experiential avoidance on the relationship between childhood trauma and depression. *Archives of Psychiatric Nursing*, 32(3), 432-438.
- Glick, D. M., & Orsillo, S. M. (2011). Relationships among social anxiety, self-focused attention, and experiential distress and avoidance. *Journal of Evidence-Based Psychotherapies*, 11(1), 1-12.
- Gökçe, T., ve DüNDAR, C. (2015). Samsun ruh ve sinir hastalıkları hastanesi'nde çalışan hekim ve hemşirelerde şiddete maruziyet sıklığı ve kaygı düzeylerine etkisi. *Turgut Özal Tıp Merkezi Dergisi*, 15(1), 25-28. Erişim adresi https://www.researchgate.net/profile/Cihad_Duendar/publication/253233212_The_Frequency_of_Exposing_To_Violence_And_Its_Effects_on_State_and_Trait_Anxiety_Levels_Among_The_Doctors_and_Nurses_Working_In_Samsun_Psychiatry_Hospital/links/00b4951f62bd938024000000.pdf
- Gözler, A., Bozgeyikli, H., ve Avcı, A. (2017). Sınıf öğretmeni adaylarının başarı yönelimleri ile mesleki kaygı düzeylerinin incelenmesi. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 17(1), 1-5. doi:10.17240/aibuefd.2017.17.28551-304629
- Grayson, J. B. (2010). OCD and intolerance of uncertainty: Treatment issues. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 24(1), 3. doi: org/10.1891/0889-8391.24.1.3
- Gülüm, İ. V., ve Dağ, İ. (2012). Tekrarlayıcı düşünme ölçeği ve bilişsel esneklik envanterinin Türkçeye uyarlanması, geçerliliği ve güvenilirliği. *Anatolian Journal of Psychiatry/Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 13(3), 1-6. Erişim adresi <https://toad.halileksi.net/sites/default/files/pdf/tekrarlayici-dusunme-olcegi-toad.pdf>
- Gündüz, B. (2013). Bağlanma stilleri, akılcı olmayan inançlar ve psikolojik belirtilerin bilişsel esnekliği yordamadaki katkıları. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 13(4), 2071-2085. doi:10.12738/estp.2013.4.1702
- Haller, H., Cramer, H., Lauche, R., Gass, F., & Dobos, G. J. (2014). The prevalence and burden of subthreshold generalized anxiety disorder: a systematic review. *BMC Psychiatry*, 14(1), 128.

- Hanh, T. N. (1987). *The miracle of mindfulness: An introduction to the practice of meditation*. Boston: Beacon Press.
- Härdle, W., Horowitz, J., & Kreiss, J. P. (2003). Bootstrap methods for time series. *International Statistical Review*, *71*(2), 435-459. doi: org/10.1111/j.1751-5823.2003.tb00485.x
- Harris, R. (2016). *ACT'i kolay öğrenmek*, (Çev. H. Turan Karatepe ve K. Fatih Yavuz). İstanbul: Litera Yayıncılık.
- Hayes, A. M., & Feldman, G. (2004). Clarifying the construct of mindfulness in the context of emotion regulation and the process of change in therapy. *Clinical Psychology: Science and Practice*, *11*(3), 255-262. doi:10.1093/clipsy.bph080
- Hayes, S. C. (2004). Acceptance and commitment therapy, relational frame theory, and the third wave of behavioral and cognitive therapies. *Behavior Therapy*, *35*(4), 639-665. doi:10.1016/s0005-7894(04)80013-3
- Hayes, A. M., & Feldman, G. (2004). Clarifying the construct of mindfulness in the context of emotion regulation and the process of change in therapy. *Clinical Psychology: Science and Practice*, *11*(3), 255-262.
- Hayes, S. C., Follette, V. M., & Linehan, M. (2004). *Mindfulness and acceptance: Expanding the cognitive-behavioral tradition*. New York: Guilford Press.
- Hayes, S. C., Jacobson, N. S., Follette, V. M., & Dougher, M. J. (1994). *Acceptance and change: Content and context in psychotherapy*. Reno: Context Press.
- Hayes, S. C., Strosahl, K., Wilson, K. G., Bissett, R. T., Pistorello, J., Toarmino, D. & Bergan, J. (2004). Measuring experiential avoidance: A preliminary test of a working model. *The psychological record*, *54*(4), 553-578. doi:10.1007/ bf 0339 5492
- Hayes, S. C., & Strosahl, K. D. (2004). *A practical guide to acceptance and commitment therapy*: Springer Science & Business Media.
- Hayes, S. C., Wilson, K. G., Gifford, E. V., Follette, V. M., & Strosahl, K. (1996). Experiential avoidance and behavioral disorders: A functional dimensional approach to diagnosis and treatment. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, *64*(6), 1152. doi:10.1037/0022-006x.64.6.1152
- Helmes, E., & Ward, B. G. (2017). Mindfulness-based cognitive therapy for anxiety symptoms in older adults in residential care. *Aging & Mental Health*, *21*(3), 272-278. doi:10.1080/13607863.2015.1111862
- Herbert, J. D., & Forman, E. M. (2011). *Acceptance and mindfulness in cognitive behavior therapy: Understanding and applying the new therapies*: John Wiley & Sons.
- Hoe, S. L. (2008). Issues and procedures in adopting structural equation modeling technique. *Journal of applied quantitative methods*, *3*(1), 76-83. Erişim adresi <http://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.497.1504&rep=rep1&type=pdf>
- Hofmann, S. G. (2015). *Emotion in therapy: From science to practice*. New York: Guilford Publications.

- Hofmann, S. G., Sawyer, A. T., Witt, A. A., & Oh, D. (2010). The effect of mindfulness-based therapy on anxiety and depression: A meta-analytic review. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 78*(2), 169. doi:10.1037/a0018555
- Hu, L.-t., & Bentler, P. M. (1998). Fit indices in covariance structure modeling: Sensitivity to underparameterized model misspecification. *Psychological methods, 3*(4), 424. doi:10.1037//1082-989x.3.4.424
- Ipser, J. C., & Stein, D. J. (2009). A systematic review of the quality and impact of anxiety disorder meta-analyses. *Current Psychiatry Reports, 11*(4), 302-309.
- Jalenques, I., & Coudert, A. J. (1990). Anxiety disorders in children: Do any risk factors exist?. In *Annales de Pediatrie, 37*(8), 487-495.
- James, A. C., James, G., Cowdrey, F. A., Soler, A., & Choke, A. (2013). Cognitive behavioural therapy for anxiety disorders in children and adolescents. *Cochrane Database Syst Rev, 6*. doi:10.1002/14651858.cd004690.pub3
- Johnco, C., Wuthrich, V. M., & Rapee, R. M. (2014). The influence of cognitive flexibility on treatment outcome and cognitive restructuring skill acquisition during cognitive behavioural treatment for anxiety and depression in older adults: Results of a pilot study. *Behaviour Research and Therapy, 57*, 55-64.
- Kabat-Zinn, J. (1993). Mindfulness meditation: Health benefits of an ancient Buddhist practice. In D. Goleman & J. Gurin (Eds.), *Mind/body medicine* (pp. 259-275). Yonkers, NY: Consumer Reports Books.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: past, present, and future. *Clinical psychology: Science and Practice, 10*(2), 144-156. doi:10.1093/clipsy/bpg016
- Kabat-Zinn, J. (2009). *Wherever you go, there you are: Mindfulness meditation in everyday life*: Hachette Books.
- Kabat-Zinn, J., & Hanh, T. N. (2009). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness*. Delta.
- Kashdan, T. B., Barrios, V., Forsyth, J. P., & Steger, M. F. (2006). Experiential avoidance as a generalized psychological vulnerability: Comparisons with coping and emotion regulation strategies. *Behaviour Research and Therapy, 44*(9), 1301-1320. doi:10.1016/j.brat.2005.10.003
- Kashdan, T. B., & Kane, J. Q. (2011). Post-traumatic distress and the presence of post-traumatic growth and meaning in life: Experiential avoidance as a moderator. *Personality and Individual Differences, 50*(1), 84-89. doi:10.1016/j.paid.2010.08.028
- Keçeli, Ş. S. (2017). *Effects of mindfulness-based skills program on psychological and metacognitive processes in generalized anxiety symptoms*, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Bahçeşehir Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü: İstanbul.
- Kehagia, A. A., Murray, G. K., & Robbins, T. W. (2010). Learning and cognitive flexibility: frontostriatal function and monoaminergic modulation. *Current Opinion in Neurobiology, 20*(2), 199-204.

- Kesselring, A. F. (2010). *The relation of executive functioning to coping strategies and internalizing symptoms in a community sample of African American adolescents*, (Unpublished Doctoral Dissertation). Loyola University: Chicago.
- Kessler, R. C., Aguilar-Gaxiola, S., Alonso, J., Chatterji, S., Lee, S., Ormel, J., . . . Wang, P. S. (2009). The global burden of mental disorders: an update from the WHO World Mental Health (WMH) surveys. *Epidemiology and Psychiatric Sciences*, 18(1), 23-33. doi:10.1017/s1121189x00001421
- Kessler, R. C., Berglund, P., Demler, O., Jin, R., Merikangas, K. R., & Walters, E. E. (2005). Lifetime prevalence and age-of-onset distributions of DSM-IV disorders in the National Comorbidity Survey Replication. *Archives of General Psychiatry*, 62(6), 593-602. doi:10.1001/archpsyc.62.6.593
- Kessler, R. C., Chiu, W. T., Jin, R., Ruscio, A. M., Shear, K., & Walters, E. E. (2006). The epidemiology of panic attacks, panic disorder, and agoraphobia in the National Comorbidity Survey Replication. *Archives of General Psychiatry*, 63(4), 415-424. doi:10.1001/archpsyc.63.4.415
- Khong, B. S. L. (2011). Mindfulness: A way of cultivating deep respect for emotions. *Mindfulness*, 2(1), 27-32. doi:10.1007/s12671-010-0039-9
- Kline, R. (2005). *Methodology in the social sciences: Principles and practice of structural equation modeling* (2nd ed.). New York, US: Guilford Press.
- Kohls, N., Sauer, S., & Walach, H. (2009). Facets of mindfulness—Results of an online study investigating the Freiburg mindfulness inventory. *Personality and Individual Differences*, 46(2), 224-230. doi:10.1016/j.paid.2008.10.009
- Köknel, Ö. (1982). *Kaygıdan mutluluğa kişilik (1. Baskı)*. İstanbul: Altın Kitaplar Matbaası.
- Köroğlu, E. (2015). *Akılcı duygulanım davranışçı terapi*. Ankara: HYB Yayıncılık.
- Krohne, H. W. (1989). The concept of coping modes: Relating cognitive person variables to actual coping behavior. *Advances in Behaviour Research and Therapy*, 11(4), 235-248. doi:10.1016/0146-6402(89)90027-1
- Kuiper, N. A., Klein, D., Vertes, J., & Maiolino, N. B. (2014). Humor styles and the intolerance of uncertainty model of generalized anxiety. *Europe's Journal of Psychology*, 10(3), 543-556. doi:10.5964/ejop.v10i3.752
- Küçüköyük, C. (2015). *3-5 yaş arasında ve anaokuluna giden çocuklarının ayrılma kaygısı ve bağlanma biçimleri ile çocuğun davranışları ve ayrılma kaygısı arasındaki ilişki: bilişsel esnekliğin aracı rolü*, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü: Ankara.
- Leber, A. B., Turk-Browne, N. B., & Chun, M. M. (2008). Neural predictors of moment-to-moment fluctuations in cognitive flexibility. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 105(36), 13592-13597. doi:10.1073/pnas.0805423105
- Lee, J. K., & Orsillo, S. M. (2014). Investigating cognitive flexibility as a potential mechanism of mindfulness in generalized anxiety disorder. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 45(1), 208-216. doi:10.1016/j.jbtep.2013.10.008

- Lee, J. K., Orsillo, S. M., Roemer, L., & Allen, L. B. (2010). Distress and avoidance in generalized anxiety disorder: Exploring the relationships with intolerance of uncertainty and worry. *Cognitive Behaviour Therapy*, 39(2), 126-136. doi:10.1080/16506070902966918
- Lépine, J.-P. (2002). The epidemiology of anxiety disorders: prevalence and societal costs. *The Journal of Clinical Psychiatry*, 63(14), 4-8.
- Leyro, T. M., Zvolensky, M. J., & Bernstein, A. (2010). Distress tolerance and psychopathological symptoms and disorders: A review of the empirical literature among adults. *Psychological Bulletin*, 136(4), 576. doi:10.1037/a0019712
- Liao, K. Y. H., & Wei, M. (2011). Intolerance of uncertainty, depression, and anxiety: The moderating and mediating roles of rumination. *Journal of Clinical Psychology*, 67(12), 1220-1239. doi:10.1002/jclp.20846
- Lindsay, E. K., Young, S., Smyth, J. M., Brown, K. W., & Creswell, J. D. (2018). Acceptance lowers stress reactivity: Dismantling mindfulness training in a randomized controlled trial. *Psychoneuroendocrinology*, 87, 63-73.
- Lomax, R. G., & Schumacker, R. E. (2004). *A beginner's guide to structural equation modeling*. Londra: Psychology Press.
- MacDonald, E. M., Pawluk, E. J., Koerner, N., & Goodwill, A. M. (2015). An examination of distress intolerance in undergraduate students high in symptoms of generalized anxiety disorder. *Cognitive Behaviour Therapy*, 44(1), 74-84. doi:10.1080/16506073.2014.964303_
- Mahoney, A. E., & McEvoy, P. M. (2012). A transdiagnostic examination of intolerance of uncertainty across anxiety and depressive disorders. *Cognitive Behaviour Therapy*, 41(3), 212-222. doi:10.1080/16506073.2011.622130
- Mantzios, M., Wilson, J. C., Linnell, M., & Morris, P. (2015). The role of negative cognition, intolerance of uncertainty, mindfulness, and self-compassion in weight regulation among male army recruits. *Mindfulness*, 6(3), 545-552. doi:10.1007/s12671-014-0286-2
- Martin, M. M., & Anderson, C. M. (1998). The cognitive flexibility scale: Three validity studies. *Communication Reports*, 11(1), 1-9. doi:1080/08934219 809 36 7680
- Martin, M. M., & Rubin, R. B. (1995). A new measure of cognitive flexibility. *Psychological Reports*, 76(2), 623-626. doi:10.2466/pr0.1995.76.2.623
- McCracken, L. M., & Zhao-O'Brien, J. (2010). General psychological acceptance and chronic pain: There is more to accept than the pain itself. *European Journal of Pain*, 14(2), 170-175. doi:10.1016/j.ejpain.2009.03.004
- Medaglia, J. D., Huang, W., Karuza, E. A., Kelkar, A., Thompson-Schill, S. L., Ribeiro, A., & Bassett, D. S. (2018). Functional alignment with anatomical networks is associated with cognitive flexibility. *Nature Human Behaviour*, 2(2), 156.
- Mental Health Foundation . (2015). <https://www.mentalhealth.org.uk/sites/default/files/fundamental-facts-15.pdf>.
- Mepham, K. D., & Martinovic, B. (2018). Multilingualism and out-group acceptance: The mediating roles of cognitive flexibility and deprovincialization. *Journal of*

- Language and Social Psychology*, 37(1), 51-73. doi:10.1177/0261927x17706944
- Miller, J. J., Fletcher, K., & Kabat-Zinn, J. (1995). Three-year follow-up and clinical implications of a mindfulness meditation-based stress reduction intervention in the treatment of anxiety disorders. *General Hospital Psychiatry*, 17(3), 192-200. doi:10.1016/0163-8343(95)00025-m
- Moore, A., & Malinowski, P. (2009). Meditation, mindfulness and cognitive flexibility. *Consciousness and Cognition*, 18(1), 176-186. doi:10.1016/j.concog.2008.12.008
- Moore, B. A. (2013). Propensity for experiencing flow: The roles of cognitive flexibility and mindfulness. *The Humanistic Psychologist*, 41(4), 319-332. doi:10.1080/08873267.2013.820954
- Morris, E. M., Johns, L. C., & Oliver, J. E. (2013). *Acceptance and commitment therapy and mindfulness for psychosis*. London: John Wiley & Sons.
- Morrison, J. (2017). *DSM-5 i Kolaylaştıran klinisyenler için tanı rehberi*, (Çev. M. Sahin ve Hanife Uğur Kural). Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Mowrer, O. H. (1951). Two-factor learning theory: Summary and comment. *Psychological Review*, 58(5), 350. doi:10.1037/h0058956
- National Institute on Health. (2005). National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism, US Department of Health & Human Services. *Helping patients who drink too much: a clinicians guide*. (United States of America).
- Norberg, M. M. (2006). *Experiential avoidance, rule-governed behavior, and anxiety*.
- O'Bryan, E. M., Luberto, C. M., Kraemer, K. M., & McLeish, A. C. (2018). An examination of mindfulness skills in terms of affect tolerance among individuals with elevated levels of health anxiety. *Anxiety, Stress, & Coping*, 31(6), 702-713. doi:10.1080/10615806.2018.1521515
- Obsessive Compulsive Cognitions Working Group. Cognitive assessment of obsessive-compulsive disorder. *Behaviour Research and Therapy*, 35(7), 667-681. doi:10.1016/S0005-7967(97)00017-X
- Ollendick, T. H., Raishevich, N., Davis III, T. E., Sirbu, C., & Öst, L.-G. (2010). Specific phobia in youth: phenomenology and psychological characteristics. *Behavior Therapy*, 41(1), 133-141. doi:10.1016/j.beth.2009.02.002
- Osmanağaoğlu, N., Creswell, C., & Dodd, H. F. (2017). Intolerance of Uncertainty, anxiety, and worry in children and adolescents: A meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, 225, 80-90. doi:10.1016/j.jad.2017.07.035
- Ögel, K. (2015). *Farkındalık (ayırısama) ve kabullenme temelli terapiler*. Ankara: HYB Yayıncılık.
- Öz, S. (2012). *Ergenlerin cinsiyet, sosyo-ekonomik ve öğrenim kademesi düzeylerine göre bilişsel esneklik, uyum ve kaygı puanları arasındaki ilişkinin incelenmesi*, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü: Adana.

- Özcan, D. A. (2016). *Ergenlerde bilişsel esneklik ile özyeterlik arasındaki ilişkinin incelenmesi*, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Toros Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü: Mersin.
- Özdal, F., ve Aral, N. (2015). Baba yoksunu olan ve anne-babası ile yaşayan çocukların kaygı. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 6(2), 255-267. Erişim adresi <http://dergipark.gov.tr/download/article-file/15719>
- Özer, K. (2002). *Kaygı sınanma duygusuyla baş edebilme*. İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- Özgül, İ. E. (1999). *Psikolojik testler*. Ankara: Pdrem Yayınları.
- Özkan, Y. (2008). *Uygulamalı istatistik 1*. Sakarya: Sakarya Yayıncılık
- Öztürk, Ö. (2013). *İntihar olasılığı ve aile işlevselliği arasındaki ilişkide bilişsel esneklik ve belirsizliğe tahammülsüzlük değişkenlerinin aracı rolü*, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü: Ankara.
- Özyeşil, Z. (2011). *Üniversite öğrencilerinin öz-anlayış düzeylerinin bilinçli farkındalık kişilik özellikleri ve bazı değişkenler açısından incelenmesi*, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Selçuk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü: Konya.
- Özyeşil, Z., Arslan, C., Kesici, Ş., ve Deniz, M. E. (2011). Bilinçli farkındalık ölçeği'ni Türkçeye uyarlama çalışması. *Eğitim ve Bilim*, 36(160), 1-8. Erişim adresi <http://eb.ted.org.tr/index.php/EB/article/view/697>
- Padesky, C. A. & Greenberger, D. (2016). *Evinizdeki Terapist* (Zeynep Armay, Çev) (19. Baskı). İstanbul: Altın Kitaplar.
- Palm, K. M., & Follette, V. M. (2011). The roles of cognitive flexibility and experiential avoidance in explaining psychological distress in survivors of interpersonal victimization. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 33(1), 79-86. doi:10.1007/s10862-010-9201-x
- Panayiotou, G., Karekla, M., & Panayiotou, M. (2014). Direct and indirect predictors of social anxiety: The role of anxiety sensitivity, behavioral inhibition, experiential avoidance and self-consciousness. *Comprehensive Psychiatry*, 55(8), 1875-1882.
- Peker, A., & Çukadar, F. (2016). Bilişsel esneklik ile sosyal medyayı kullanmaya yönelik tutum arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Sakarya University Journal of Education*, 6(2), 66-79. doi.org/10.19126/suje.03104
- Pine, D., Rothbaum, B. O., & Ressler, K. (2015). *Anxiety disorders: translational perspectives on diagnosis and treatment*. New York: Oxford.
- Preacher, K. J., & Hayes, A. F. (2004). SPSS and SAS procedures for estimating indirect effects in simple mediation models. *Behavior Research Methods, Instruments, & Computers*, 36(4), 717-731. doi:10.3758/bf03206553
- Quinlan, E., Deane, F. P., Crowe, T., & Caputi, P. (2018). Do attachment anxiety and hostility mediate the relationship between experiential avoidance and interpersonal problems in mental health carers? *Journal of Contextual Behavioral Science*, 7, 63-71. doi:10.1016/j.jcbs.2018.01.003

- Rasmussen, M. K., & Pidgeon, A. M. (2011). The direct and indirect benefits of dispositional mindfulness on self-esteem and social anxiety. *Anxiety, Stress, & Coping, 24*(2), 227-233.
- Raykov, T., & Marcoulides, G. A. (2006). On multilevel model reliability estimation from the perspective of structural equation modeling. *Structural Equation Modeling, 13*(1), 130-141. doi:10.1207/s15328007sem1301_7
- Raykov, T., & Marcoulides, G. A. (2012). *A first course in structural equation modeling*. New York: Routledge.
- Rezaei, M., & Ghazanfari, F. (2016). The role of childhood trauma, early maladaptive schemas, emotional schemas and experiential avoidance on depression: A structural equation modeling. *Psychiatry Research, 246*, 407-414. doi.org/ 10.1016/j.psychres.2016.10.037
- Roemer, L., & Orsillo, S. M. (2002). Expanding our conceptualization of and treatment for generalized anxiety disorder: Integrating mindfulness/acceptance-based approaches with existing cognitive-behavioral models. *Clinical Psychology: Science and Practice, 9*(1), 54-68. doi:10.1093/clipsy.9.1.54
- Ruiz, F. J., Langer Herrera, Á. I., Luciano, C., Cangas, A. J., & Beltrán, I. (2013). Measuring experiential avoidance and psychological inflexibility: the Spanish version of the Acceptance and Action Questionnaire-II. *Psicothema, 25*(1), 1-9. doi:10.1037/t65412-000
- Rycoft, C. (2018). *Anxiety and neurosis*. London: Routledge.
- Sarı, S. (2007). *Sürekli kaygının yordayıcıları olarak belirsizliğe tahammülsüzlük, endişe ile ilgili inançlar ve kontrol odağının incelenmesi*, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü: Ankara.
- Sarı, S., ve Dağ, İ. (2009). Belirsizliğe tahammülsüzlük ölçeği, endişe ile ilgili olumlu inançlar ölçeği ve endişenin sonuçları ölçeği'nin Türkçeye uyarlanması, geçerliliği ve güvenilirliği. *Anadolu Psikiyatri Dergisi, 10*, 261-270. Erişim adresi <https://toad.halileksi.net/sites/default/files/pdf/endisenin-sonuclari-olcegi-eso-toad.pdf>
- Sauer, S., Walach, H., Schmidt, S., Hinterberger, T., Horan, M., & Kohls, N. (2011). Implicit and explicit emotional behavior and mindfulness. *Consciousness and Cognition, 20*(4), 1558-1569. doi: 10.1016 /j.concog.2011.08.002
- Sauer, S., Walach, H., Schmidt, S., Hinterberger, T., Lynch, S., Büssing, A., & Kohls, N. (2013). Assessment of mindfulness: Review on state of the art. *Mindfulness, 4*(1), 3-17. doi:10.1007/s12671-012-0122-5
- Scott, W. A. (1962). Cognitive complexity and cognitive flexibility. *Sociometry, 25*(4) 405-414. doi:10.2307/2785779
- Sears, S., & Kraus, S. (2009). I think therefore I am: Cognitive distortions and coping style as mediators for the effects of mindfulness meditation on anxiety, positive and negative affect, and hope. *Journal of Clinical Psychology, 65*(6), 561-573. doi:10.1002/jclp.20543
- Segal, Z. V., Teasdale, J. D., & Williams, J. M. G. (2004). *Mindfulness-based cognitive therapy: Theoretical rationale and empirical status*. New York, US: Guilford Press.

- Segal, Z. V., Williams, M., & Teasdale, J. D. (2018). *Mindfulness-based cognitive therapy for depression*. New York: Guilford Press.
- Shapiro, B. G., Greenberg, J., Mischoulon, D., Pedrelli, P., Meade, K., & Lazar, S. W. (2018). Mindfulness-based cognitive therapy improves cognitive functioning and flexibility among individuals with elevated depressive symptoms. *Mindfulness*, 1-13. doi:10.1007/s12671-018-0889-0
- Shri, R. (2010). Anxiety: Causes and management. *International Journal of Behavioral Science (IJBS)*, 5(1) 1-9. Erişim adresi <https://unitementalhealth.com/wp-content/uploads/2017/06/anxiety1.pdf>
- Shrout, P. E., & Fleiss, J. L. (1979). Intraclass correlations: uses in assessing rater reliability. *Psychological Bulletin*, 86(2), 420. doi:10.1037//0033-2909.86.2.420
- Siegel, R. D., Germer, C. K., & Olendzki, A. (2009). Mindfulness: What is it? Where did it come from? *Clinical handbook of mindfulness* (pp. 17-35): Springer.
- Silver, J. A., Hughes, J. D., Bornstein, R. A., & Beversdorf, D. Q. (2004). Effect of anxiolytics on cognitive flexibility in problem solving. *Cognitive and Behavioral Neurology*, 17(2), 93-97. doi.org/10.1097/01.wmn.0000119240.65522.d9
- Singh, K., & Xie, M. (2008). Bootstrap: a statistical method. *Unpublished manuscript, Rutgers University, USA*. Erişim adresi <http://www.stat.rutgers.edu/home/mxie/RCPapers/bootstrap.pdf>.
- Southam-Gerow, M. A., & Kendall, P. C. (2000). A preliminary study of the emotion understanding of youths referred for treatment of anxiety disorders. *Journal of Clinical Child Psychology*, 29(3), 319-327. doi:10.1207/s15374424jccp2903_3
- Spielberger, C. D., & Reheiser, E. C. (2009). Assessment of emotions: Anxiety, anger, depression, and curiosity. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 1(3), 271-302. doi:10.1111/j.1758-0854.2009.01017.x
- Stein, S. D. (2016). *Impact of a 3-minute mindfulness-based exercise on anxiety and academic performance*, (Unpublished Doctoral dissertation). Union Institute and University.
- Stevens, A. D. (2009). *Social problem-solving and cognitive flexibility: Relations to social skills and problem behavior of at-risk young children*, (Unpublished Doctoral Dissertation). Seattle Pacific University.
- Strosahl, K., & Wilson, K. (1999). *Acceptance and commitment therapy: An experiential approach to behavior change*. New York: Guilford Press.
- Sullivan, H. S. (2013). *The interpersonal theory of psychiatry*. New York: Routledge.
- Şimşek, Ö. F. (2007). *Yapısal eşitlik modellemesi giriş (Temel ilkeler ve LISREL uygulamaları)*. Ankara: Ekinoks Yayınevi.
- Tabachnick, B., & Fidell, L. (2001). Using Multivariate Statistics, Allyn and Bacon, Boston, MA. *Using Multivariate Statistics*, 4th ed. Allyn and Bacon, Boston, MA.
- TDK. (2014). Türk Dil Kurumu.
- Teasdale, J. D., Scott, J., Moore, R. G., Hayhurst, H., Pope, M., & Paykel, E. S. (2001). How does cognitive therapy prevent relapse in residual depression? Evidence

- from a controlled trial. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 69(3), 347. doi.org/10.1037//0022-006x.69.3.347
- Tezbaşaran, A. A. (1997). *Likert tipi ölçek geliştirme kılavuzu*. Türk Psikologlar Derneği.
- Tümerdem, R. (2007). Dicle üniversitesi eğitim fakültesi ve fen-edebiyat fakültesi kimyason sınıf öğrencilerinin kaygılarını etkileyen etmenler. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 6(20), 32-45. Erişim adresi <http://dergipark.gov.tr/download/article-file/69949>
- Türkçapar, H. M. (2015). *Bilişsel terapi: Temel ilkeler ve uygulama* (9. Baskı). Ankara: HYB Yayıncılık.
- Ullman, J. B., & Bentler, P. M. (2012). Structural equation modeling. *Handbook of Psychology, Second Edition*, 2.
- Ulusoy, M., Sahin, N. H., ve Erkmen, H. (1998). Turkish version of the Beck Anxiety Inventory: psychometric properties. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 12(2), 163-172. Erişim adresi https://www.researchgate.net/profile/Nesrin_Hisli_sahin/publication/233792003_Turkish_Version_of_the_Beck_Anxiety_Inventory_Psychometric_Properties/links/0912f50b89f36c598c000000.pdf
- Ülev, E. (2014). *Üniversite öğrencilerinde bilinçli farkındalık düzeyi ile stresle başa çıkma tarzının depresyon, kaygı ve stres belirtileriyle ilişkisi*, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Van Dam, N. T., Sheppard, S. C., Forsyth, J. P., & Earleywine, M. (2011). Self-compassion is a better predictor than mindfulness of symptom severity and quality of life in mixed anxiety and depression. *Journal of Anxiety Disorders*, 25(1), 123-130. doi:10.1016/j.janxdis.2010.08.011
- Vøllestad, J., Sivertsen, B., & Nielsen, G. H. (2011). Mindfulness-based stress reduction for patients with anxiety disorders: Evaluation in a randomized controlled trial. *Behaviour Research and Therapy*, 49(4), 281-288. doi:10.1016/j.brat.2011.01.007
- Walach, H., Buchheld, N., Buttenmüller, V., Kleinknecht, N., & Schmidt, S. (2006). Measuring mindfulness—the Freiburg mindfulness inventory (FMI). *Personality and Individual Differences*, 40(8), 1543-1555. doi:10.1016/j.paid.2005.11.025
- Weinrib, A. Z. (2011). *Investigating experiential avoidance as a mechanism of action in a mindfulness intervention*, (Unpublished Doctoral Dissertation). The University of Iowa: Iowa
- WHO. (2013). World Health Organization mental health action plan 2013-2020. http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/89966/1/9789241506021_eng.pdf.
- WHO. (2018). <http://www.euro.who.int/en/healthtopics/noncommunicablediseases/mental-health/data-and-statistics>.
- Woodruff, S. C., Arnkoff, D. B., Glass, C. R., ve Hindman, R. K. (2014). Mindfulness and Anxiety. *The Wiley Blackwell Handbook of Mindfulness*, 732-754.
- Yalom, I. (2001). *Varoluşçu psikoterapi*, (Çev. Z İyidoğan-Babayiğit). İstanbul: Kabalıcı Yayınevi.

- Yalom, I. (2008). *Güneşe bakmak ölümlle yüzleşmek*, (Çev. Z İyidoğan-Babayiğit). İstanbul: Kabalcı Yayınevi.
- Yavuz, F., Ulusoy, S., Iskin, M., Esen, F. B., Burhan, H. S., Karadere, M. E., ve Yavuz, N. (2016). Turkish version of Acceptance and Action Questionnaire-II (AAQ-II): A reliability and validity analysis in clinical and non-clinical samples. *Klinik Psikofarmakoloji Bülteni-Bulletin of Clinical Psychopharmacology*, 26(4), 397-408. doi:10.5455/bcp.20160223124107_
- Yazgan İnanç, B., ve Yerlikaya, E. E. (2013). *Kişilik kuramları* (7. Baskı). Ankara: Pegem Akademi.
- Yener, Ö., Gülaçtı, F., ve Kandemir, M. (2006). Eğitim bilimleri araştırmalarında geçerlik ve güvenilirlik sorunsalı. *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 8(1), 69-89. Erişim adresi <http://dergipark.gov.tr/download/article-file/67750>
- Yerkes, R. M., & Dodson, J. D. (1908). The relation of strength of stimulus to rapidity of habit-formation. *Journal of Comparative Neurology and Psychology*, 18(5), 459-482. doi:10.1002/cne.920180503
- Yook, K., Kim, K.-H., Suh, S. Y., & 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
- Yüksel, B. (2014). *Kaygı belirtilerini açıklamada bağlanma, pozitif ve negatif duygu düzenleme ve belirsizliğe tahammülsüzlük arasındaki ilişkiyi bütünlüleyici model arayışı*, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü: Ankara.
- Zenner, C., Herrnleben-Kurz, S., & Walach, H. (2014). Mindfulness-based interventions in schools—a systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Psychology*, 5(603), 1-15. doi:10.3389/fpsyg.2014.00603
- Zvolensky, M. J., Feldner, M. T., Leen-Feldner, E. W., & Yartz, A. R. (2005). Exploring basic processes underlying acceptance and mindfulness *Acceptance and mindfulness-based approaches to anxiety* (pp. 325-357). Boston, MA: Springer.

Ekler

Ek-1 Kişisel Bilgi Formu

1. Cinsiyet: Kız () Erkek ()
2. Yaş:
3.Sınıf: 1 () 2 () 3 () 4 ()
4.Bölüm:

Ek-2 Beck Kaygı Ölçeği

Aşağıda kişilerin kendilerine ait duygularını anlatmada kullandıkları bir takım ifadeler verilmiştir. Lütfen her maddeyi dikkatle okuyunuz. Daha sonra, her maddedeki belirtinin bugün dahil son bir (1) haftadır sizi ne kadar rahatsız ettiğini yandakine uygun yere (x) işareti koyarak belirleyiniz. 0- Hiç, 1- Hafif düzeyde Beni pek etkilemedi, 2- Orta düzeyde Hoş değildi ama katlanabildim, 3- Ciddi düzeyde Dayanmakta çok zorlandım

1	Bedeninizin herhangi bir yerinde uyuşma veya karıncalanma	(0)	(1)	(2)	(3)
2	Sıcak/ ateş basmaları	(0)	(1)	(2)	(3)
3	Bacaklarda halsizlik, titreme	(0)	(1)	(2)	(3)
4	Gevşeyememe	(0)	(1)	(2)	(3)
5	Çok kötü şeyler olacak korkusu	(0)	(1)	(2)	(3)
6	Baş dönmesi veya sersemlik	(0)	(1)	(2)	(3)
7	Kalp çarpıntısı	(0)	(1)	(2)	(3)
8	Dengeyi kaybetme duygusu	(0)	(1)	(2)	(3)
9	Dehşete kapılma	(0)	(1)	(2)	(3)
10	Sinirlilik	(0)	(1)	(2)	(3)
11	Boğuluyormuş gibi olma duygusu	(0)	(1)	(2)	(3)
12	Ellerde titreme	(0)	(1)	(2)	(3)
13	Titreklik	(0)	(1)	(2)	(3)
14	Kontrolü kaybetme korkusu	(0)	(1)	(2)	(3)
15	Nefes almada güçlük	(0)	(1)	(2)	(3)
16	Ölüm korkusu	(0)	(1)	(2)	(3)

17	Korkuya kapılma	(0)	(1)	(2)	(3)
18	Midede hazımsızlık ya da rahatsızlık hissi	(0)	(1)	(2)	(3)
19	Baygınlık	(0)	(1)	(2)	(3)
20	Yüzün kızarması	(0)	(1)	(2)	(3)
21	Terleme (sıcaklığa bağlı olmayan)	(0)	(1)	(2)	(3)

EK-3 Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği

Aşağıda hayatın belirsizliklerine insanların nasıl tepki gösterdiklerini tanımlayan bir dizi ifade yer almaktadır. Bu ifadelerin sizi ne derece doğru yansıttığını, size uygun olan seçeneğe çarpı (X) işareti koyarak belirtiniz. 1- Beni hiç tanımlamıyor, 2- Beni tanımlamıyor, 3-Beni kısmen tanımlıyor, 4-Beni tanımlıyor, 5-Beni tam olarak tanımlıyor

1	Belirsizlik, sağlam bir fikre sahip olmamı engelliyor.	1	2	3	4	5
2	Emin olamama, kişinin düzensiz olduğu anlamına gelir.	1	2	3	4	5
3	Belirsizlik yaşamı katlanılmaz hale getiriyor.	1	2	3	4	5
4	Yaşamda bir güvencenizin olmaması adaletsiz bir durumdur.	1	2	3	4	5
5	Yarın ne olacağını bilemezsem zihnim rahat olmaz.	1	2	3	4	5
6	Belirsizlik beni rahatsız, endişeli ya da stresli yapıyor.	1	2	3	4	5
7	Önceden kestirilemeyen olaylar beni alt üst ediyor.	1	2	3	4	5
8	İhtiyaç duyduğum bilginin tümüne sahip olamamak beni engelliyor.	1	2	3	4	5
9	Belirsizlik istediğim şekilde bir yaşam sürmemi engelliyor.	1	2	3	4	5
10	Çok iyi planlanmışken bile beklenmeyen ufacık bir durum her şeyi bozabilir.	1	2	3	4	5
11	Harekete geçme zamanı geldiğinde belirsizlik elimi kolumu bağlıyor.	1	2	3	4	5
12	Belirsizlik içinde olmam, benim en iyi olmadığımı gösterir.	1	2	3	4	5
13	Emin olmadığım zaman, yapacaklarım konusunda ilerleyemiyorum.	1	2	3	4	5
14	Emin olmadığım zaman çok iyi iş çıkartamıyorum.	1	2	3	4	5
15	Benim aksime, diğer insanlar ne yapacaklarından emin gözükyorlar.	1	2	3	4	5
16	Belirsizlik beni kırılgan, mutsuz ya da hüznü kılıyor.	1	2	3	4	5
17	Geleceğin benim için neler getireceğini her zaman bilmek isterim.	1	2	3	4	5
18	Beklenmedik olaylara katlanamıyorum.	1	2	3	4	5
19	En ufak bir şüphe bile harekete geçmemi engelliyor.	1	2	3	4	5
20	Her şeyi önceden organize edebilmeliyim.	1	2	3	4	5
21	Emin olamamam, güvensiz olduğum anlamına gelir.	1	2	3	4	5
22	Başkalarının kendi geleceklerinden eminmiş gibi görünmeleri adaletsizliktir.	1	2	3	4	5
23	Belirsizlik derin uyumamı engelliyor.	1	2	3	4	5
24	Bütün belirsiz durumlardan uzaklaşmalıyım.	1	2	3	4	5
25	Hayattaki belirsizlikler beni strese sokuyor.	1	2	3	4	5
26	Geleceğimle ilgili kararsız olmaya katlanamıyorum.	1	2	3	4	5

Ek-4 Freiburg Kendinelik Envanteri

Bu ölçeğin amacı kendinelik yaşantılarınızı tarifleyebilmektir. Size en uygun ifadeyi seçin, samimiyetle ve aklınıza ilk gelen biçimiyle işaretleyin.		Nadiren	Bazen	Sıklıkla	Her zaman
1	İçinde bulunduğum anın getirdiği duygulara, düşüncelere ve hislere açığım.	1	2	3	4
2	Yemek yaparken, yerken, temizlik yaparken ve konuşurken bedenimi hissederim.	1	2	3	4
3	Zihnimin dalgınlığını fark ettiğimde, içinde bulunduğum yer ve zamana kolayca geri dönebiliyorum.	1	2	3	4
4	Kendimi takdir etmeyi becerebiliyorum.	1	2	3	4
5	Davranışlarımın hemen öncesinde iç dünyamda neler yaşadığıma dikkat ederim.	1	2	3	4
6	Hatalarımı ve yetersizliklerimi onları yargılamadan oldukları gibi görürüm.	1	2	3	4
7	İçinde bulunduğum her an, içsel yaşantılarımın farkında olabilirim.	1	2	3	4
8	Hoş olmayan içsel yaşantılarımı kabullenirim.	1	2	3	4
9	İşler kötüye gittiğinde, kendimi bir arkadaş gibi desteklerim.	1	2	3	4
10	Duygularımın içinde kaybolmadan onları gözlemlerim.	1	2	3	4
11	Zor durumda kaldığımda, ani bir tepki vermeden kendimi durdurabilirim.	1	2	3	4
12	İşlerin rahatsız ve acı verici olduğu zamanlarda bile, iç huzuru ve dinginliği tecrübe ettiğim anlar vardır.	1	2	3	4
13	Kendime ve başkalarına karşı tahammülsüz davranırım.	1	2	3	4
14	Hayatı zorlaştırdığımı fark ettiğimde tebessüm edebiliyorum.	1	2	3	4

Ek-5 Kabul ve Eylem-2 Formu

Aşağıda bir dizi ifade bulunmaktadır. Her bir ifadenin sizin için ne kadar doğru olduğunu yanında yazan rakamı yuvarlak içine alarak belirtiniz. Seçiminizi yapmak için aşağıdaki seçenekleri kullanınız. 1-Hiçbir zaman doğru değil, 2-Çok nadiren doğru, 3-Nadiren doğru, 4-Bazen doğru, 5-Sıklıkla doğru, 6-Neredeyse her zaman doğru, 7-Daima doğru									
1	Geçmişte olan acı veren yaşantılarım ve hatıralarım, değer verdiğim bir hayatı yaşamayı zorlaştırıyor.	1	2	3	4	5	6	7	
2	Hislerimden korkarım.	1	2	3	4	5	6	7	
3	Kaygılarımı ve hislerimi kontrol edememekten endişelenirim.	1	2	3	4	5	6	7	
4	Acı hatıralarım dolu dolu bir hayat yaşamamı engelliyor.	1	2	3	4	5	6	7	
5	Duygular hayatımda sorunlara yol açar	1	2	3	4	5	6	7	
6	İnsanların çoğu hayatlarını benden daha iyi idare ediyor gibi görünüyor.	1	2	3	4	5	6	7	
7	Endişelerim başarılı olmamı engelliyor.	1	2	3	4	5	6	7	

Ek-6 Bilişsel Esneklik Ölçeği

	Bu ölçme aracı, bireylerin kendileriyle ilgili algılamalarını belirlemeyi amaçlamaktadır. Aşağıda verilen ifadelerin DOĞRU ya da YANLIŞ cevapları bulunmamaktadır. Lütfen HER BİR İFADEYİ ayrı ayrı dikkatle okuyup, yandaki cevap bölümünde size uygun olan daireyi işaretleyin. 1-Kesinlikle <u>Katılmıyorum</u> , 2-Katılmıyorum, 3-Kısmen <u>Katılmıyorum</u> , 4-Kısmen <u>Katılıyorum</u> , 5-Katılıyorum, 6- Kesinlikle <u>Katılıyorum</u>						
1	Bir fikri/düşünceyi birçok farklı şekilde ifade edebilirim.	1	2	3	4	5	6
2	Hiçbir zaman, hiçbir konuda karar <u>veremeyecekmişim</u> gibi hissediyorum. (gelecekle ilgili, alışveriş yaparken, karşı cinsle ilgili vb.)	1	2	3	4	5	6
3	Her duruma uygun hareket edebilirim/davranışta bulunabilirim.	1	2	3	4	5	6
4	Çözülemez gibi görünen zor sorunlara pratik/işe yarar çözümler bulabilirim.	1	2	3	4	5	6
5	Nasıl davranacağıma karar verirken, farklı bakış açıları <u>geliştiremem</u> .	1	2	3	4	5	6
6	Sorunlara yaratıcı çözümler bulabilirim.	1	2	3	4	5	6
7	Davranışım bilinçli kararlarımın bir sonucudur.	1	2	3	4	5	6
8	Herhangi bir durum karşısında birçok farklı şekilde davranabilirim.	1	2	3	4	5	6
9	Gerçek hayatımda, belli bir konudaki bilgimi kullanmakta <u>zorlanırım</u> .	1	2	3	4	5	6
10	Bir problemin üstesinden gelebilmek için başkalarından alternatif/farklı çözüm yollarını dinlemek ve bunları değerlendirmek isterim.	1	2	3	4	5	6
11	Bir işi farklı şekillerde/yollardan yapmayı deneyecek bir özgüvene sahibim.	1	2	3	4	5	6

Ek-7 Uyarlama İzni

Feel free to use it; I know currently of two groups who have said that they want to do a Turkish version of the questionnaire. Perhaps you try and contact them;

one is

Seda Akalın <akalinseda48@gmail.com>, the other one is

İpek Şenkal <ipeksenkal@gmail.com <<mailto:ipeksenkal@gmail.com>>> in Ankara.

Good luck and let me know how you are doing. My suggestion was to do the translation from the German original, which I attach, together with the Turkish pre-version which I have (which is not ready to use, though), scoring instruction, and some literature.

Kind wishes

hawa

Prof. Dr. Dr. phil. Harald Walach

E-Mail: hw@chs-institute.org
harald.walach@uni-wh.de

Ek-8 MSKÜ Rektörlük İzni



T.C.
MUĞLA SITKI KOÇMAN ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü

Sayı: 59763365-302.08.00.00-120/40
Konu: İzin İşleri

05/02/2018

MUĞLA SITKI KOÇMAN ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜNE

İlgi: Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Başkanlığının 02.02.2018 tarihli ve 71653204-302.08.00.00-29 sayılı yazısı

Enstitümüz, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı yüksek lisans programı öğrencisi Gülay ÖZSOY'un "Beliren Yetişkinlik Dönemindeki Bireylerde Yaşantısal Kaçınma, Kendindelik ve Bilişsel Esnekliğin, Kaygı ile Belirsizliğe Tahammülsüzlük İlişkisindeki Rolü: Bir Model Denemesi" başlıklı tez çalışması kapsamında dilekçe ekinde sunulan ölçekleri 2017-2018 Eğitim-Öğretim Yılı Bahar Yarıyılında uygulayabilmek için gerekli izinlerin alınması talebine ilişkin dilekçesi ve ekleri yazımız ekinde gönderilmektedir.

Bilgilerinizi ve gereğini arz ederim.

Yrd.Doç.Dr. Serkan ARIKAN
Enstitü Müdürü V.

Ek-9 MSKÜ Etik Kurul İzni

MUĞLA SITKI KOÇMAN ÜNİVERSİTESİ
İNSAN ARAŞTIRMALARI ETİK KURUL KARARI

Protokol No : 180036	Karar No : 34
Araştırma Yürütücüsü	Yüksek Lisans Öğrencisi GÜLAY ÖZSOY
Kurumu / Birimi	MUĞLA SITKI KOÇMAN ÜNİVERSİTESİ / REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK
Araştırmanın Başlığı	BELİREN YETİŞKİNLİK DÖNEMİNDEKİ BİREYLERDE YAŞANTISAL KAÇINMA, KENDİNDELİK VE BİLİŞSEL ESNEKLİĞİN, KAYGI İLE BELİRSİZLİĞE TAHAMÜLSÜZLÜK İLİŞKİNDEKİ ROLÜ: BİR MODEL DENEMESİ
Başvuru Formunun Etik Kurula Geldiği Tarih	08.02.2018
Başvuru Formunun Etik Kurulda İncelendiği Tarih	İk İnceleme Tarihi : 12.02.2018 1. Düzeltme Tarihi : 12.02.2018 2. Düzeltme Tarihi : 20.02.2018 3. Düzeltme Tarihi : 22.02.2018
Karar Tarihi	16.03.2018

KARAR : UYGUNDUR

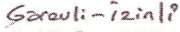
AÇIKLAMA : Araştırmanın uygulanabilirliği konusunda bilimsel araştırmalar etiği açısından bir sakınca yoktur.



Prof. Dr. Banu BAYAR
Başkan



Prof. Dr. Ali AKAR
Üye



Prof. Dr. Özcan SAYGIN
Üye



Prof. Dr. Umut AVCI
Üye



Prof. Dr. Hatun UZUN
Üye



Prof. Dr. Nevide DELLAL
Üye



Prof. Dr. Nurdan CENGİZ
Üye

ÖZGEÇMİŞ**KİŞİSEL BİLGİLER**

Soyad, Ad: ÖZSOY, GÜLAY

Doğum Yeri ve Tarihi: MUĞLA, 02.09.1994

Eposta:gulay.ozsoy48@hotmail.com

Telefon:05416820064

EĞİTİM BİLGİLERİ

Derece	Kurum	Yıl
Lisans	Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi	2012-2016

İŞ TECRÜBESİ

Görev	Kurum	Yıl
Rehber Öğretmen	Çubuklu İlkokulu/Van	2019-