

T.C.
İSTANBUL SABAHATTİN ZAİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI

YETİŞKİNLERDE BELİRSİZLİĞE
TAHAMMÜLSÜZLÜK VE PSİKOLOJİK İYİ OLMA
ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Elif ŞAHİNTEKİN

İstanbul
Eylül-2021

T.C.
İSTANBUL SABAHATTİN ZAİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI

YETİŞKİNLERDE BELİRSİZLİĞE TAHAMMÜLSÜZLÜK VE
PSİKOLOJİK İYİ OLMA ARASINDAKİ İLİŞKİNİN
İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Elif ŞAHİNTEKİN

Tez Danışmanı
Prof. Dr. Bülent DİLMAÇ

İstanbul
Eylül-2021

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürlüğüne,

Bu çalışma, jürimiz tarafından Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalında YÜKSEK LİSANS TEZİ olarak kabul edilmiştir.

Danışman: Prof. Dr. Bülent DİLMAÇ

Üye: Dr Öğretim Üyesi Kamil Arif KIRKIÇ

Üye: Dr Öğretim Üyesi Elif Esra ARIKAN

Onay

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

imza

Prof. Dr. Ali GÜNEŞ

Enstitü Müdürü

BİLİMSEL ETİK BİLDİRİMİ

Yüksek lisans tezi olarak hazırladığım “**Yetişkinlerde Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Psikolojik İyi Olma Arasındaki İlişkinin İncelenmesi**”adlı çalışmanın öneri aşamasından sonuçlandığı aşamaya kadar geçen süreçte tez içindeki tüm bilgileri tez yazım kılavuzundaki kurallara uygun olarak hazırladığım ve çalışmamda doğrudan ya da dolaylı olarak yaptığım her alıntıyı kaynak gösterdiğimi ve yararlandığım eserlerin kaynakçada gösterilenlerden oluştuğunu beyan ederim.

Elif ŞAHİNTEKİN

ÖN SÖZ

Araştırmama başlarken ve tez konusunu seçerken isteklerimi dikkate alarak bana yardımcı olan, araştırmamın başından sonuna kadar her anımda, önemli önemsiz demeyip sabırla sorularımı dinleyip ayrıntılı olarak cevaplayıp desteğini eksik etmeyen, tüm süreçleri takip edip nasıl bir yol izlemem gerektiğini ayrıntılı olarak anlatıp çalışabilmem için desteğini esirgemeyen her sorunumda yanımda olan tez danışmanım Prof. Dr. Bülent DİLMAÇ' a

Çalışmamı yapmamda bana kolaylık sağlayan gerekli izinleri veren İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi ve Arel Üniversitesi hocalarına, verilerin toplanması sürecinde kolaylık sağlayan üniversite çalışanlarına, çalışmama katılım sağlayan üniversite öğrencilerine ve tez sürecinin başından beri araştırmamı kendi çalışması gibi görerek desteğini eksik etmeyen arkadaşım Emine Balcı' ya

Teşekkür etmenin yetersiz kalacağı hayatı boyunca beni destekleyen, eğitimime devam edebilmem için hep yanımda olan, gölgesini daima üzerimde hissettiğim rahmetli babam Şemsettin ŞahinTekin' e, sevgisini merhametini hep üstümde hissettiğim, davranışlarıyla ve yaşam görüşüyle örnek aldığım, en zor anımda kızım yapabilirsin diyen annem Tükezban ŞahinTekin' e ve bu zorlu tez sürecinde desteklerini esirgemeyen sevgili aileme sonsuz teşekkür ederim.

Elif ŞAHİNTEKİN

İstanbul - 2021

ÖZET

YETİŞKİNLERDE BELİRSİZLİĞE TAHAMMÜLSÜZLÜK VE PSİKOLOJİK İYİ OLMA ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Elif ŞAHİNTEKİN

Yüksek Lisans, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık

Tez Danışmanı: Prof. Dr. Bülent DİLMAÇ

Eylül, 2021 -91 Sayfa

Bu çalışmanın amacı, yetişkinlerde belirsizliğe tahammülsüzlük ve psikolojik iyi olma arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Bu çalışmanın örneklemini 2020-2021 Eğitim-Öğretim yılında üniversitenin farklı bölümlerinde lisans eğitimi alan 244'ü kız, 73'ü erkek olmak üzere toplamda 319 öğrenci oluşturmuştur. Araştırmada öğrencilerin; cinsiyeti, yaşı, fakültesi, bölümü, sınıfı, aile gelir düzeyi, yaşadığı kişi durumu ve medeni durumu değişkenleri hakkında bilgi toplamak amacıyla araştırma verileri "Kişisel Bilgi Formu", "Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği (BTÖ)" ve "Psikolojik İyi Olma Ölçekleri (PİÖ)" ile toplanmıştır. Araştırmada veri toplama araçlarıyla elde edilen verilerin analizi SPSS 20.0 paket programında gerçekleştirilmiştir. Verilerin analizinde ise; Pearson Momentler Çarpımı Korelasyonu, t testi, tek yönlü varyans analizi (ANOVA) uygulanmıştır. Araştırmanın sonucunda, katılımcıların belirsizliğe tahammülsüzlük ve psikolojik iyi olma ölçeklerinden aldıkları puanlar bağımsız cinsiyet, yaş, fakülte, bölüm, sınıf, aile gelir düzeyi, yaşadığı kişi durumu ve medeni durumu değişkenlerine göre normal dağılım ile arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olup olmadığı araştırılmış ve buna göre, BTÖ ve PİÖ skorları cinsiyet değişkeni açısından normal dağılım ile arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermemiştir. Elde edilmiş bulgu ışığında çalışmada elde edilmiş sonuçlar tartışılmış ve gelecekte yapılacak araştırmalar için öneride bulunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: Belirsizlik, Belirsizliğe Tahammülsüzlük, Psikolojik İyi Olma

ABSTRACT

EXAMINATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN ADULTS TOLERANCE TO UNCERTAINTY AND PSYCHOLOGICAL WELLNESS

Elif ŞAHİNTEKİN

Master of Arts, Guidance and Psychological Counseling

Thesis Advisor: Prof. Dr. Bülent DİLMAÇ

September, 2021-91 pages

The aim of this study is to examine the relationship between uncertainty tolerance and psychological well-being in adults. The sample of this study consisted of a total of 319 students, 244 girls and 73 boys, who received undergraduate education in different departments of the university in the 2020-2021 academic year. In research students; In order to collect information about the variables of gender, age, faculty, department, class, family income level, living person status and marital status, the research data "Personal Information Form", "Uncertainty Intolerance Scale (BDI)" and "Psychological Well-Being Scales (PIOS)" were used. Collected with ". in research analysis of data obtained with data collection tools SPSS 20.0 package carried out using the program. In the analysis of the data; Pearson Moments Product Correlation, t test, one-way analysis of variance (ANOVA) were applied. As a result of the research, the scores of the participants on the intolerance of uncertainty and psychological well-being scales were statistically significantly different from the normal distribution according to independent gender, age, faculty, department, class, family income level, living person and marital status. It was investigated whether there was a difference and accordingly, BTÖ and PİÖ scores did not show a statistically significant difference between the normal distribution and gender variable. In the light of the findings, the results obtained from the research were discussed and suggestions were made for future research.

Keywords: Uncertainty, Intolerance of Uncertainty, Psychological Well-Being

İÇİNDEKİLER

TEZ ONAY SAYFASI	i
BİLİMSEL ETİK BİLDİRİMİ	ii
ÖN SÖZ	iii
ÖZET	iv
ABSTRACT	v
İÇİNDEKİLER	vi
BİRİNCİ BÖLÜM	
GİRİŞ	1
1.1. Problem Cümlesi.....	1
1.2. Alt Problemler.....	3
1.2.1. Belirsizliğe Tahammülsüzlük İle İlgili Alt Problemler	3
1.2.2. Psikolojik İyi Olmayla İlgili Alt Problemler	4
1.3. Araştırmanın Amacı.....	4
1.4. Araştırmanın Önemi	4
1.5. Araştırmanın Varsayımları.....	5
1.6. Araştırmanın Sınırlılıkları	5
1.7. Tanımlar	5
İKİNCİ BÖLÜM	
GENEL BİLGİLER	7
2.1. Belirsizliğe Tahammülsüzlüğün Tanımı	7
2.2. Belirsizliğe Tahammülsüzlüğün Boyutları	8
2.3. Belirsizliğe Tahammülsüzlüğün Gelişimi.....	9
2.3.1. Ebeveyn Tutumları	10
2.3.2. Nörolojik Temelli Model.....	11
2.3.3. Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Psikopatoloji	13

2.3.3.1. Yaygın Anksiyete Bozukluğu	13
2.3.3.2. Obsesif Kompulsif Bozukluk	16
2.4. Psikolojik İyi Olma ve İlgili Kavramlar.....	17
2.4.1. Pozitif Psikoloji.....	17
2.4.2. İyi Olma	19
2.4.2.1. Öznel İyi Olma	19
2.4.2.2. Psikolojik İyi Olma	25
2.5. Ryff'ın Çok Boyutlu Psikolojik İyi Olma Modeli	28
2.5.1. Kendini Kabul.....	30
2.5.2. Diğerleriyle Olumlu İlişkiler	31
2.5.3. Bireysel Gelişim	31
2.5.4. Yaşam Amacı.....	32
2.5.5. Çevresel Hâkimiyet.....	32
2.5.6. Özerklik	32
2.6. Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Psikolojik İyi Olma ile İlgili Çalışmalar	33
2.6.1. Belirsizliğe Tahammülsüzlük ile İlgili Çalışmalar	33
2.6.2. Psikolojik İyi Olma İle İlgili Yapılmış Çalışmalar	35

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

YÖNTEM..... 39

3.1. Araştırmanın Modeli

3.2. Çalışma Gurubu

3.3. Veri Toplama Araçları

3.3.1. Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği (BTÖ).....

3.3.2. Psikolojik İyi Olma Ölçeği(PİÖÖ)

3.4. Verilerin Analizi.....

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR ve YORUM..... 42

BEŞİNCİ BÖLÜM

TARTIŞMA, SONUÇ ve ÖNERİLER.....	55
5.1. Tartışma.....	55
5.3. Öneriler	59
KAYNAKLAR	60
EKLER.....	72
Ek 1: Kişisel Bilgi Formu	72
Ek 2: Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği (BTÖ).....	73
Ek 3: Psikolojik İyi Olma Ölçeği (PİO).....	74
Ek 4: Etik Kurul Kararı	80
Ek 5: Ölçek İzin Beyanı	83
ÖZGEÇMİŞ.....	84

TABLULAR LİSTESİ

Tablo 2.1:Psikolojik İyi Olmanın Boyutlarının Kuram Temelli Tanımları.....	29
Tablo 4.1. Cinsiyet değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan normallik dağılım testi sonuçları.....	42
Tablo 4.2. Yaş değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan normallik dağılım testi sonuçları.....	43
Tablo 4.3. Fakülte değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan normallik dağılım testi sonuçları.....	43
Tablo 4.4. Bölüm değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığına belirlemek üzere yapılan normallik dağılım testi sonuçları.....	44
Tablo 4.5. Öğrenim gördüğü sınıf değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan normallik dağılım testi sonuçları.....	45
Tablo 4.6. Üniversite türü değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan normallik dağılım testi sonuçları.....	45
Tablo 4.7. Aile gelir düzeyi değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan normallik dağılım testi sonuçları.....	46
Tablo 4.8. Yaşanılan kişilere göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan normallik dağılım testi sonuçları.....	47
Tablo 4.9. Medeni durum değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan normallik dağılım testi sonuçları.....	48
Tablo 4.10. Ölçek puanlarının cinsiyet değişkenine göre kıyaslanma grup istatistikleri.....	48
Tablo 4.11. Ölçek puanlarının yaş değişkenine göre kıyaslanmasıyla farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan anova testi sonuçları.....	49

Tablo 4.12. Ölçek puanlarının fakülte değişkenine göre kıyaslanmasıyla farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan anova testi sonuçları.....	49
Tablo 4.13. Ölçek puanlarının bölüm değişkenine göre kıyaslanmasıyla farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan anova testi sonuçları.....	50
Tablo 4.14. BTÖ puanlarının bölüm değişkenine post-hoc kıyaslanması.....	51
Tablo 4.15. Ölçek puanlarının öğrenim gördüğü sınıf düzeyi değişkenininin kıyaslanmasıyla farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için yapılan anova testi sonuçları.....	52
Tablo 4.16. Ölçek puanlarının ailenin gelir durumuna göre kıyaslanmasıyla farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan anova testi sonuçları.....	52
Tablo 4.17. Ölçek puanlarının yaşanan kişiler durumuna göre kıyaslanmasıyla farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan anova testi sonuçları.....	53
Tablo 4.18. Ölçek puanlarının katılımcıların medeni durumuna göre kıyaslanma grup istatistikleri.....	54

KISALTMALAR

ANOVA	: Tek Yönlü Varyans Analizi
BT	: Belirsizliğe Tahammülsüzlük
BTÖ	: Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği
PİO	: Psikolojik İyi Olma
PİÖÖ	: Psikolojik İyi Olma Ölçeği
YAB	: Yaygın Anksiyete Bozukluğu



BİRİNCİ BÖLÜM

GİRİŞ

1.1. Problem Cümlesi

Bugün hızlı değişen dünyanın ve yaşam koşullarının etkisiyle belirsizlik, yaşamın bütün alanlarında kendini gösteren kavramdan biri olmuştur. Günlük hayatın nerede ise tüm anında varlıklarını hissettirmiş belirsizliğin karşısında bireylerin başa çıkabilmeleri ise giderek önem kazanmaktadır. Belirsizlik; gelecekte ortaya çıkacak herhangi bir olayın, davranışın veya durumun sonuçlarını bilmeme, kestirememe olarak tanımlanmaktadır (Sarı, 2007).

Belirsizliğe tahammülsüzlük ile ilgili açıklamalara ilk yer veren araştırmacılardan olan Budner (1962) belirsizliğin insanlar tarafından bir tehdit unsuru olarak algılandığını belirterek; izlenebilir ipuçlarının bulunmadığı yeni durumları, göz önüne alınması gereken çok sayıda ipucu, karmaşık durumları ve farklı yapıları bir arada bulunan bu durumunların çözümsüzlüklerini belirsizlik hali olarak ele almıştır. Bu belirsizlik durumlarının eşliğinde ortaya çıkan belirsizlik hali ile karşı karşıya kalındığında ise belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyi yüksek olan bireylerin boyun eğme veya inkar tepkisi sergileyeceği belirtilmiştir (Budner, 1962). Bu noktada belirsizlik karşısında gösterilen tepkilerin farklılık gösterdiği söylenebilir.

Özakkaş (2011) gelecek ile ilgili bilinmezliğin insan ruhunun dünyasında önemli bir belirsizlik ve bunalıma neden olduğunu açıklamıştır. Sonuçları incelendiği zaman belirsizlik durumuna yönelik kişilerin verdiği tepkilerin “belirsizliğe tahammülsüzlük” kavramıyla ifade edildiği görülmüştür. Belirsizliğe tahammülsüzlük (BT) konusunda çok sık kullanılmış olan tanımların arasında Buhr ve Dugas (2002)'in kullanmış olduğu belirsiz olaylara ve durumlara karşın duygusal, bilişsel ve davranışsal olumsuz tepkiler verme yatkınlığı olarak bildirilmiştir. Tanımda belirtilen şekilde belirsizliklere verilmiş olumsuz tepkinin ölçülmesinde sadece davranışsal tepkinin değil duygusal ile bilişsel tepkinin de değerlendirilmesi çok önemlidir. Dugas ve diğerlerine (2004) göre yaşamımız her gün belirsizlikle dolu iken belirsizliğe tahammülsüzlük (BT) kişiler de endişelenmenin sebepleri olarak çok fazla sebebi kolaylıkla bulmaktadırlar ve yapılan bir diğer araştırmanın değişkeni ise psikolojik iyi olma (PİO) dır. İnsanların iyi olmayı anlamak ve keşfetmek istemesi

insanlığın tarihi kadar eski bir etkinliktir. Bu nedenle de uzun yıllardır insanların özellik ve niteliği ayrıntılı olarak tanımlanmaya çalışılmaktadır.

Christopher (1999) psikolojik iyi olmayı anlamının, öncelikle insanın varoluşu için bir gereksinim olduğunu belirtmektedir. Çünkü insan olmak, daima ve mutlaka neyin daha iyi, daha istenilir olduğunun, ya da dünyada varolmanın değerliliğinin farkında olarak yaşamaktır.

İyi olma kavramı optimal (en üstün, en uygun) psikolojik sağlık ve yaşantıyla alakalıdır. "Nasılsınız?" sorusunda ki basitliğe rağmen, kuramcıların iyi olma konusunda karmaşık ve tartışma gereken kavram olarak bahsettikleri görülmektedir. Uzun zamandan beri, "iyi yaşamlar"ı neyin oluşturduğu ve en iyi yaşantıyı neyin tanımlayacağı üzerinde önemli tartışmalar bulunmaktadır (Ryan ve Deci, 2001).

Geleneksellikte, psikoloji alanlarındaki kuramcı ve uygulayıcılar psikolojik iyi olma ölçütlerini tanımlamaktan kaçınmış ve daha fazla psikolojik bozukluğun belirtisini tanımlama üzerine odaklanmıştır (Kinnier, 1997). Neticede şu ana kadar yapılan psikolojik sağlıkla alakalı çalışmalara bakıldığı zaman psikolojik sorunlar ile ilgili araştırmaların sayılarının dikkat çeken oranda fazla olduğu görülmektedir. Fakat olumlu psikolojiyle ilgili araştırmalar psikolojik problemler ile ilgili incelemelerle karşılaştırıldığı zaman çok az sayıda olduğu bilinmektedir. Pozitif psikoloji, insan deneyimine pozitif bakmayı önermektedir. Bu bakışlar olumsuzluğun varlığı kadar olumluluğun yokluğunun da psikolojik sağlıklar üstünde çok etkili olduklarını göstermektedir (Ryff ve Singer, 1996). Neticede iyi olma psikolojik rahatsızlığın yokluğu anlamına gelir (Ryan ve Deci, 2001). İyi olma araştırmaları olumlu psikolojik bakış açıları temel alınarak gerçekleştirilir.

Belirsizliğe tahammülsüzlük (BT) düzeylerinin artmasıyla birlikte bireylerin yaşamlarında sıkıntı yaşaması durumunun da bireylerin psikolojik iyi olma (PİO) düzeylerini olumsuz olarak etkilemesi kaçınılmaz durumdadır. Belirsizliğin bireyler üstünde psikolojik ve fiziksel sonuçlar ile birlikte güçlü bir stres kaynağı görüşlerini desteklemiş birçok deneysel olan kanıtlar bulunmaktadır. Misal, yüksek seviyede algılanmış belirsizlik; yüksek kaygılar, yüksek seviyede depresyonlar ve düşük hayat kalitesiyle ilişkilendirilir (Barahmand ve Haji, 2014). Pozitif psikolojiden kaynaklı bireyde olumlu hayat sürecine vurgu yapan PİO ile patolojik psikoloji alanında sıkça

kullanılıyor olan ve bireyde duygusal, bilişsel ve davranışsal manada olumsuzlukları açıklayan BT kavramlarının birbirini zıt yönlü etkileme olasılığı görünmektedir.

Bu araştırmanın amacı: Yetişkinlerde belirsizliğe tahammülsüzlük (BT) ve psikolojik iyi olma (PİO) arasındaki ilişkinin bazı demografik değişkenler (cinsiyet, yaşı, fakülte, bölüm, sınıf, aile gelir düzeyi, yaşadığı kişi durumu ve medeni durumu) açısından incelenmesidir. Araştırma kapsamında ele alınan alt problemler aşağıda açıklanmıştır.

1.2. Alt Problemler

Yetişkinlerde BT ve PİO Arasındaki İlişkilerle İlgili Alt Problemler;

1.2.1. Belirsizliğe Tahammülsüzlük İle İlgili Alt Problemler

- Belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyi açısından cinsiyet değişkenine göre katılımcılar arasında anlamlı farklılık var mıdır?
- Belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyi açısından yaş değişkenine göre katılımcılar arasında anlamlı farklılık var mıdır?
- Belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyi açısından fakülte değişkenine göre katılımcılar arasında anlamlı farklılık var mıdır?
- Belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyi açısından bölümü değişkenine göre katılımcılar arasında anlamlı farklılık var mıdır?
- Belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyi açısından sınıfı değişkenine göre katılımcılar arasında anlamlı farklılık var mıdır?
- Belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyi açısından aile gelir düzeyi değişkenine göre katılımcılar arasında anlamlı farklılık var mıdır?
- Belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyi açısından yaşadığı yer değişkenine göre katılımcılar arasında anlamlı farklılık var mıdır?
- Belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyi açısından medeni durum değişkenine göre katılımcılar arasında anlamlı farklılık var mıdır?

1.2.2. Psikolojik İyi Olmayla İlgili Alt Problemler

- Psikolojik iyi olma düzeyi yönünden cinsiyet değişkenine göre katılımcılar arasında anlamlı farklılık var mıdır?
- Psikolojik iyi olma düzeyi yönünden yaş değişkenine göre katılımcılar arasında anlamlı farklılık var mıdır?
- Psikolojik iyi olma düzeyi yönünden fakülte değişkenine göre katılımcılar arasında anlamlı farklılık var mıdır?
- Psikolojik iyi olma düzeyi yönünden bölümü değişkenine göre katılımcılar arasında anlamlı farklılık var mıdır?
- Psikolojik iyi olma düzeyi yönünden sınıfı değişkenine göre katılımcılar arasında anlamlı farklılık var mıdır?
- Psikolojik iyi olma düzeyi yönünden aile gelir değişkenine göre katılımcılar arasında anlamlı farklılık var mıdır?
- Psikolojik iyi olma düzeyi yönünden yaşadığı yer değişkenine katılımcılar arasında anlamlı farklılık var mıdır?
- Psikolojik iyi olma düzeyi yönünden medeni durum değişkenine göre katılımcılar arasında anlamlı farklılık var mıdır?

1.3. Araştırmanın Amacı

Araştırmanın genel amacı, beliren yetişkinlerin belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyi ile psikolojik iyi olma düzeyi arasındaki ilişkileri incelemektir.

1.4. Araştırmanın Önemi

Beliren yetişkinlik döneminde bireyler kimlik keşfinin yanında, kariyer ve romantik ilişkiler gibi konularda yeni adımlar atmakta ve bu süreçte bir tür arada kalmışlık hissi yaşamaktadırlar (Arnett, 2004). Günümüzde ergenlikten yetişkin yaşamına doğru ilerlemekte olan beliren yetişkinler, bu deneyimleme sürecinde belirsizlik ile yoğun şekilde karşı karşıya kalmaktadır. Yaşadıkları bilişsel, duygusal ve davranışsal değişikliklere uyum sağlamanın yanı sıra beliren yetişkinlerden yaşamlarında meydana gelen belirsizliklere tepki vermeleri beklenmektedir. Bu doğrultuda bu dönemdeki bireylerin belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerini ve bu

düzeyleme etki eden değişkenler ile demografik özellikleri ortaya koymak önem taşımaktadır.

Belirsizliğe tahammülsüzlük ve ilgili değişkenler hakkında yapılacak araştırmalar, bireylerin konu hakkındaki farkındalıklarını artırmaya, belirsizliğe tahammülsüzlük durumlarını önlemeye ve bireylerin sağlıklı gelişimlerini desteklemeye yardımcı katkıları sunabilecektir. Bu doğrultuda belirsizlikten kaçınan ancak belirsizlikle birlikte yaşama gerekliliği bulunan toplumumuzda belirsizliğe tahammülsüzlük ve ilişkili değişkenleri açığa çıkarmanın önemli bir ihtiyaç olduğu düşünülmektedir. Bireylerin belirsizliğe tahammülsüzlükleri ile ilişkili ve belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerini etkileyebilecek değişkenleri ortaya çıkararak gerekli önleyici çalışmaların yapılmasının bireylerin uyum ve denge haline katkı sağlayabileceği söylenebilir.

Ayrıca BT ve PİO ilişkilerini çeşitli değişken açısından incelemiş olan bu çalışmayla eğitim-psikolojik danışma ve rehberlik alanlarına katkı sağlayacağı düşünülmüştür. Yapılmış olan literatür taramasında ülkemizde BT' yi ele almış çok az miktarda çalışmanın olması ve BT ile PİO ilişkisinin incelenmiş olduğu farklı bir çalışmaya rastlanılmamış olması da çalışmanın önemini göz önüne sermektedir.

1.5. Araştırmanın Varsayımları

Araştırmaya katılan bireylerin kullanılan veri toplama araçlarına verdikleri yanıtların nesnel ve içten olduğu varsayılmaktadır.

1.6. Araştırmanın Sınırlılıkları

- Araştırmada kullanılan veri toplama araçları olarak kullanılan Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği ve Psikolojik İyi Olma Ölçeği'nden elde edilen veriler ile sınırlıdır.
- Bu araştırma 2020-2021 Eğitim-Öğretim yılında Sabahattin Zaim Üniversitesi ve Arel Üniversitesi öğrencileri ile sınırlıdır.

1.7. Tanımlar

Belirsizliğe Tahammülsüzlük:Bireyin belirsiz olay ve durumlar karşısında sergilediği bilişsel, duygusal ve davranışsal tepkileri kapsayan bu kavram, meydana

gelme olasılığı göz önüne alınmaksızın belirsiz durumları stres verici ve tehdit edici olarak algılayıp olumsuz tepki verme yatkınlığı şeklinde tanımlanabilmektedir (Buhr ve Dugas, 2002; Dugas ve vd., 2004)

Psikolojik İyi Olma:Kişilerin benliklerini olumlu algılamaları, sınırlılığının farkına vardığında bile kendisini olumlu algılamaları, diğer bireyler ile etkili iletişim kurmaları, çevrelerini istedikleri şekilde oluşturmaları, özerk ve bağımsız olabilmeleri, yaşam amacı ve anlamını kavramaları, yetenek ile becerisinin farkında olmaları ve kendini geliştirmelerini ifade eder (Keyes vd., 2002)



İKİNCİ BÖLÜM

GENEL BİLGİLER

2.1. Belirsizliğe Tahammülsüzlüğün Tanımı

Belirsizliğe tahammülsüzlük, tüm insanların belirsizlikle karşı karşıya olduğu ve belirsizliğin varlığının doğası gereği genellikle hoş olmayan bir durum olduğu, ancak bireylerin bu belirsizlikle birlikte var olma konusunda ne kadar rahat olduklarına göre bir süreklilik boyunca değişiklik gösterdiği öncülü altında tanımlanmıştır.

BT, “kişilerin bilişsel, duygusal ve davranışsal düzeylerde belirsiz durumları nasıl algıladıklarını, yorumladıklarını ve buna nasıl tepkiler verildiğini etkileyen bilişsel bir önyargı” olarak tanımlanmaktadır (Schwartz vd., 2004). Bu kavram Belirsizliğe Hoşgörüsüzlük Ölçeği aracılığıyla işlevselleştirilmiştir (Buhr ve Dugas, 2002). Sürekli bir puan vermekte ve bu nedenle, bir bireyin belirsizliği tolere etme derecesinin bir süreklilik boyunca bulunduğunu ileri sürmektedir. Belirsizliğe en tahammülsüz kişiler, bireylerin belirsizlikle bir arada yaşamayı daha zor bulabilecekleri ve bu nedenle durumu kontrol etmeye veya belirsizliği ortadan kaldırmaya çalışmak için çaba gösterme olasılıklarının daha yüksek olduğu sürekliliğin sonunda bulunur; sonuç olarak, daha kötü sonuçlarla ilişkilendirilen başa çıkma stratejilerini kullanma olasılıkları daha yüksek olabilir. Bu nedenle, belirsizliğe tahammülsüzlük daha kötü sonuçlar için bir risk faktörü olarak görülebilir, ancak kendisi tanınasal veya patolojik değildir.

İnsanoğlu olarak sürekli bir belirsizlikle karşı karşıyayız. Belirsizlik hissi, bir durumun veya sonucun gerçekleşip gerçekleşmeyeceğinden şüphe ettiğimizde ortaya çıkmaktadır. Belirsizlik son derece stresli olarak deneyimlenebilir, bu da rahatsızlığa ve kaçınmaya neden olabilir. Bu, hem psikolojik hem de fizyolojik olarak yaşam kalitesini etkileyebilir (Buhr ve Dugas, 2002; Rosen ve Knäuper, 2009). Belirsizlikle başa çıkma yeteneği çok çeşitlidir. Bazı bireyler belirsizliği çok iyi tolere ederken, diğerleri belirsizliğe tahammülsüzlük göstermektedir. Belirsizliğe tahammülü olmayan bireyler, belirsizliği stresli ve üzücü olarak deneyimlerler. Belirsiz durumları daha tehdit edici veya olumsuz olarak yorumlar ve sıklıkla bunlardan kaçınmaya çalışırlar (Carleton vd., 2012). Belirsizliğe tahammülsüzlük yapısı,

başlangıçta yaygın anksiyete bozukluğunun gelişimi ve sürdürülmesi için kilit bir faktör olarak tanımlanmıştır (Dugas vd., 1998). Ancak o zamandan beri, birçok çalışma aynı zamanda obsesif-kompulsif bozukluk (OKB), sosyal fobi ve travma sonrası stres bozukluğu gibi diğer anksiyete bozuklukları için belirsizliğe tahammülsüzlüğün önemini doğrulamıştır (Boelen, 2010).

Daha yakın zamanlarda, araştırmalar belirsizliğe karşı tahammülsüzlüğün yüksek düzeyde majör depresif bozuklukta bir rol oynayabileceğini göstermiştir (Butzer ve Kuiper, 2006; Yook vd., 2010). Bu bulgular, belirsizliğe tahammülsüzlüğün yaygın anksiyete bozukluğu veya diğer anksiyete ile ilişkili bozukluklara özgü her yerde bulunan bir özellik olmadığını göstermektedir; daha ziyade, çeşitli psikiyatrik bozuklukların ve genel psikopatolojinin altında yatan bir transdiagnostik bilişsel savunmasızlık faktörüdür.

Freeston ve diğerleri (2004) belirsizliğe tahammülsüzlüğü endişe bağlamında tanıtarak, bireylerin endişelenmesinin birincil nedeninin, gelecekteki olumsuz sonuçları önleme umuduyla durumlar üzerinde kontrol uygulamaya çalışmak olduğuna dikkat çekmişlerdir. Belirsizliğe tahammülsüzlüğü yüksek olan bireylerin belirsizliğe karşı olumsuz bir önyargısı bulunur, etkili problem çözme becerilerini kullanmaktan dikkati dağınık, inançlarını değiştirmek için daha fazla miktarda kanıt ihtiyacı duyar ve gerçeği olduğundan fazla tahmin edebilir (Buhr ve Dugas, 2002). Ayrıca müteakip endişeye kapılma, problem çözme becerilerine olan düşük güveni ve azalan kontrol duygusunu yansıtabilir. Bireyin belirsizliğe tahammül etme derecesinin değiştirilebilir olduğu ileri sürülmektedir, öyle ki ortaya çıkan tedaviler artık bu önemli yöne odaklanmaktadır (Boswell vd., 2013). Herhangi bir tedavide olduğu gibi, belirsizliğe tahammülsüzlüğe müdahale etmenin değeri, hedef ile önemli sonuçlar arasındaki ampirik bağlantıya dayanır.

2.2. Belirsizliğe Tahammülsüzlüğün Boyutları

Belirsizliğe tahammülsüzlük alanyazında sıklıkla belli boyutlarla birlikte açıklanmaktadır. Bu açıklamalardan en yaygın olanları olan Freeston vd., (1994), Carleton vd., (2007) ve Sexton ve Dugas (2009)'in çalışmalarına yer verilecektir. Freeston vd., (1994), belirsiz durumlar karşısında sergilenen bilişsel, duygusal ve davranışsal tepkileri kapsadığını belirterek açıkladığı belirsizliğe tahammülsüzlüğü,

beş boyutta incelemektedir. Bu boyutlar; “belirsizliğin kabul edilmez olduğu ve kaçınılması gerektiği inancı”, “belirsizliğin kişiyi eyleme geçmeyi engellemesi”, “belirsizliğin strese neden olması”, “belirsizliğin hayal kırıklığı yaratması”, “belirsizliğin kişiyi olumsuz etkilediği düşüncesi”dir. Belirsizliğe tahammülsüzlük bu boyutları ile depresyon, kaygı ve anksiyete ile anlamlı olarak yüksek düzeyde ilişkili bulunmuştur.

Carleton vd., (2007), olayların meydana gelme olasılığına bakılmaksızın, onları kabul edilemez bulma eğilimi olarak tanımladığı belirsizliğe tahammülsüzlüğü iki boyutlu bir yapı olarak ele almıştır. Bu boyutlar, “ileriye yönelik kaygı” ve “engelleyici kaygı”dır. İleriye yönelik kaygı, gelecekte yaşanacak olay ve durumlara karşı gösterilen kaygı ve korkuları kapsamakta, bununla birlikte kaygı ve obsesif kompulsif bozukluk belirtileri ile ilişkilendirilerek açıklanmaktadır. Belirsizliğe tahammülsüzlüğün diğer boyutu olan engelleyici kaygı ise belirsizlik karşısında eyleme geçme ve belirsizliği deneyimlemeyi sağlayamamadır. Bu boyut panik bozukluk, sosyal kaygı, agorafobi ve depresyon ile ilişkili bulunmuştur (Carleton vd., 2012).

Sexton ve Dugas (2009), iki boyutlu bir yapı olarak ele aldıkları belirsizliğe tahammülsüzlüğün, “belirsizliğin olumsuz davranışsal ve öz-değerlendirme temelli sonuçları vardır” ve “belirsizlik adil değildir ve her şeyi mahveder” şeklinde iki boyutunu açıklamıştır. Bu boyutların endişe ve depresif belirtiler ile yüksek düzeyde ilişkili olduğu ifade edilmiştir.

Bu doğrultuda, belirsizliğe tahammülsüzlüğün boyutlarına dair farklı açıklamaların varlığı ile birlikte hatalı düşünceler, olumsuz duygular ve etkin olmayan davranışlar eşliğinde, psikopatolojik faktörlerle ilişkili çok boyutlu olumsuz bir yapı olduğunu söylemek mümkündür.

2.3. Belirsizliğe Tahammülsüzlüğün Gelişimi

İlgili literatür incelendiğinde belirsizliğe tahammülsüzlüğün gelişimini doğrudan açıklayan araştırmaların henüz mevcut olmadığı görülmektedir. Belirsizliğe tahammülsüzlüğün gelişimsel süreçleri, çeşitli psikopatolojik faktörler ile ilişkiler bağlamında dolaylı olarak incelenmektedir (Shihata vd., 2016). Bu bağlamda

belirsizliğe tahammülsüzlük; ebeveyn tutumları, nörolojik temelli açıklamalar ve çeşitli psikopatolojik faktörler ile birlikte ele alınacaktır.

2.3.1. Ebeveyn Tutumları

Belirsizliğe tahammülsüzlüğün gelişimi, ebeveyn çocuk yetiştirme tutumları bağlamında incelendiğinde aşağıdaki sonuçlar ortaya çıkmaktadır.

Bireyler bu tür erken yaşam deneyimlerini yetişkinliklerinde kendilerine, ailesine ve topluma verimli ve verimli olan bilgi, değer, tutum ve davranışlarını şekillendirmek için kullanırlar (Zlomke ve Young, 2009). Sıcak ve duyarlı ebeveynliği ifade eden aile ortamı, herhangi bir bireyin normal kişilik gelişiminde son derece önemli bir unsurdur. Hem psikodinamik hem de bilişsel davranışçı bakış açısı erken gelişimin önemini vurgulamaktadır (Shihata vd. 2016).

Bilişsel modeller, aile biriminin çocukluk ve ergenlik döneminde sosyal öğrenmede de kritik bir rol oynadığını öne sürer (Sanchez vd., 2016). Çalışmalar, farklı aile yapıları ile sonraki psikopatoloji deneyimleri arasındaki ilişkiyi sürekli olarak sürdürmüştür (Zlomke ve Young, 2009).

Ebeveyn tutumlarından özellikle aşırı koruyucu ve kontrolcü tutumlar belirsizliğe tahammülsüzlük ile ilişkilendirilmiştir. Belirtilen ebeveynlik tutumlarının çocukların özyeterlik ve kontrol algılarını düşürerek belirsizliğe dair olumsuz inançlar ve uyumsuz bilişsel stratejiler yaratabileceği ifade edilmiştir (Shihata vd. 2016). Zlomke ve Young (2009), belirsizliğe tahammülsüzlüğün, kaygılı ebeveynlik tutumu ile anksiyete ve endişe arasındaki ilişkideki aracı rolü belirtilmiş ve çocukluk döneminde kaygılı ebeveynlik tutumuna maruz kalmış olanlarda gelişen belirsizliğe tahammülsüzlük aracılığıyla yetişkinlik döneminde endişe ve anksiyete belirtilerinin görülebildiğini ifade etmiştir. Sanchez ise, yüksek düzeyde belirsizliğe tahammülsüz ebeveynlerin çocuklarının, belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerinin yüksek olduğu ortaya konmuş ve bu tarz ebeveynlerin öngörülebilirliği kontrol altına alma için kaçınmacı davranışlar sergileyebilecekleri ve bu durumlara maruz kalan çocukların belirsizlik durumlarını yönetmeyi öğrenemeyebilecekleri belirtmiştir (Sanchez vd., 2016).

Aynı zamanda belirsizliğin tehdit olarak algılandığı ve değişimlere uyum sağlamada işlevsiz olan ailelere sahip kişilerin, belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerinin yüksek olduğu görülmüştür (Öztürk, 2013). Bu doğrultuda erken dönem çocuk-ebeveyn ilişkilerinin, belirsizliğe tahammülsüzlüğün gelişiminde önemli bir rol oynadığı söylenebilir.

2.3.2. Nörolojik Temelli Model

Nörolojik temelli modeller bağlamında belirsizliğe tahammülsüzlük kavramı incelendiğinde, son yıllarda belirsizliğe tahammülsüzlüğü açıklayan nöral yapılardan söz edildiği görülmektedir. Belirsizliğe tahammülsüzlüğün altında yatan beyin mekanizmalarının daha iyi anlaşılmasını sağlamak için, ilk olarak, belirsizliğe karşı olan beklentinin dünyada nasıl temsil edildiğine odaklanan fonksiyonel manyetik rezonans görüntülemeyi kullanan insan fonksiyonel nörogörüntüleme çalışmalarına dayanarak, genel olarak belirsizliğin insan beyninde nasıl işlendiğini tartışmak gereklidir. Belirsizlik kavramı, geleceğe ilişkin belirsizliğe yönelik öngörüleri içermektedir. Bu tür çalışmalarda tanımlanan önemli beyin alanları insula, amigdala, anterior singulat korteks ve posterior frontomedian kortekstir (Simmons vd., 2008; Motzkin vd., 2014). İnsula, amigdala, anterior singulat korteks arasındaki güçlü karşılıklı bağlantıları destekleyen önemli kanıtlar bulunmaktadır (Grupe ve Nitschke, 2013).

Bu beyin bölgelerindeki aktivasyon, belirsizlik beklentisine yanıt olarak artar ve bu devrede bir dengesizliğe neden olur. İnsula, şimdiki zamanda öznel duygusal farkındalığın ve iç algının temsil edilmesinde ve ayrıca gelecekte olabilecek olaylarla ilgili gelecekteki öznel duygularımızın öngörülmesinde önemli bir rol oynamaktadır (Grupe ve Nitschke, 2013). Belirsizlik beklentisi sırasında artan insula aktivasyonu beynin olası bir sonuca tepki olarak nasıl hissedeceğine dair tahminler yapması gibi yorumlanabilir. Amigdala, duygusal tepkilerde ve olası tehdit edici durumlara dikkatin odağında güçlü bir şekilde yer alır ve ön singulat korteks, beyindeki çatışma durumlarında ve (istenmeyen) gelecekteki olayların öngörülmesinde önemli bir rol oynamaktadır (Critchley vd., 2001; Grupe ve Nitschke, 2013).

Sağlıklı bireylerde belirsizliğin nöral bağıntılarının belirlenmesine ek olarak, klinik bozukluklarda belirsizliğe tahammülsüzlüğün altında yatan beyin alanlarının ve bu

beyin alanlarının hoşgörüsüzlükten kaynaklanan işlevsiz bilişsel ve davranışsal tepkilerle nasıl ilişkili olduğunun araştırılması ilgi çekicidir. Klinik örneklerde belirsizliğe tahammülsüzlüğün sinirsel bağıntıları üzerine literatür az olmasına rağmen, yaygın anksiyete bozukluğu olan hastalarda birkaç ilginç çalışma yapılmıştır (Krain vd., 2008; Stern vd., 2013). Hastalarda ve kontrollerde belirsizliğe karşı beklenti sırasında aynı beyin bölgeleri aktive olsa da (yani, amigdala, anterior singulat korteks ve orbitofrontal korteks), bu bölgelerin ne ölçüde aktive olduğu ve bu alanlar arasındaki bağlantı, her iki numune arasında farklılık göstermektedir. İlginç bir şekilde, sağlıklı bireylerde belirsizlik beklentisi sırasında aktive olan birçok beyin bölgesi, klinik örneklerde hiperaktivasyon göstermektedir. Böyle bir bölge amigdaladır. Amigdalanın hiperaktivasyonundan kaynaklanan işlevsiz bir davranış, tehdit edici ve olumsuz uyanlara (yani belirsizlik) önyargılı bir dikkat ve güvenlik ipuçları yerine tehdit edici ve olumsuz uyanlara (çözülebilecek sinyaller) karşı önyargılı değiştirilmiş bir bilgi işleme stili ile karakterize edilen hipervijilanstır (Grupe ve Nitschke, 2013).

Yaygın anksiyete bozukluğu ve sosyal fobisi olan hastalarda yapılan birkaç çalışma, bu patolojileri olan hastalara özgü, tehdit ipuçlarına karşı artan uyanıklıktan sorumlu olarak amigdalanın hiperaktivitesini tanımlamıştır (Hsu vd., 2005; Whalen vd., 2001). Ayrıca, Krain ve ark. (2008) Bilateral amigdala aktivitesinin anksiyete bozukluklarında Belirsizlik Toleransı Ölçeği puanları ile pozitif korelasyon gösterdiğini bildirmiştir.

Varsayılan nörolojik mod ağına dahil olan beyin bölgelerinde belirsizliğe tahammülsüzlük ile artan aktivasyon arasında bir ilişki olduğunu gösteren birikmiş kanıtlar bulunmaktadır. Varsayılan mod ağının önemli bir özelliği, bireyler dış çevreye odaklanmadığında, geleceği hayal etme ve tahmin etme, otobiyografik bellek ve senaryo oluşturma gibi kendi odaklı içsel düşünce süreçlerine dahil olduğunda aktif hale gelmesidir. Varsayılan mod ağında yer alan en belirgin beyin yapıları dorsomedial prefrontal korteks, lateral temporal korteks, hipokampus, parahippokampus ve inferior parietal kortektir (Andrews-Hanna vd., 2010; Buckner vd., 2008; Li vd., 2014; Stern vd., 2013). Görev yürütme, varsayılan mod ağında genellikle devre dışı bırakmaya neden olmaktadır (Shulman vd., 1997). Ancak, Stern ve diğerlerinin (2013) yaptığı çalışmada, belirsizliğin deneysel olarak belirlendiği bir karar verme görevinin yürütülmesi sırasında varsayılan mod ağının birkaç

düğümünde ve bu düğümlere yakından bağlı bazı beyin bölgelerinde daha fazla aktivasyon göstermiştir. Aktive edilmiş alanlar parahipokampus, orta temporal korteks ve temporal kutbu içermiştir.

Stern ve diğerleri (2013), bu beyin bölgeleri ile varsayılan mod ağında yer alan beyin bölgeleri arasındaki örtüşmenin olası bir açıklamasının, bu dış görev taleplerinin yürütülmesi sırasında içsel olarak odaklanmış zihinsel süreçlerin aşırı etkileşimi olabileceğini öne sürmüştür. Bu, belirsizliğe tahammülsüzlüğü yüksek hastalarda geleceği hayal etmeye ve tahmin etmeye ve ilgili gelecek senaryolarının inşasına özgü olabilir. Ancak, bildiğimiz kadarıyla, belirsizliğe tahammülsüzlük ile nörolojikmod ağı arasındaki ilişki hakkında pek fazla literatür bulunmamaktadır.

2.3.3. Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Psikopatoloji

Belirsizliğe tahammülsüzlüğü, yakından ilişkili olduğu yaygın anksiyete bozukluğu ve obsesif-kompulsif bozukluk bağlamında incelemek, onun gelişimini anlamlandırmada önemlidir. Bu doğrultuda, yaygın anksiyete bozukluğu ve obsesif-kompulsif bozuklukta belirsizliğe tahammülsüzlük kavramının yeri ele alınacaktır.

2.3.3.1. Yaygın Anksiyete Bozukluğu

Belirsizliğe tahammülsüzlük kavramı, bütün anksiyete bozukluklarıyla birlikte düşünülebilecek ve onları içerecek temel bir kavram olarak ele alınmaktadır (Yıldız, 2017). Bununla birlikte, belirsizliğe tahammülsüzlük alanyazında sıklıkla endişe ile ilişkilendirilmektedir (Berenbaum vd., 2008; Buhrve Dugas, 2002; Dugas, vd., 1998; Öztürk, 2013).

Anksiyete bozuklukları, araştırmacıların ve politika yapıcıların artan ilgisini garanti eden yaygın bir sosyal ve ekonomik endişeyi temsil eder (Kessler vd., 2005). Anksiyete ile ilişkili psikopatolojinin anahtar modelleri, kaygı ve korkuyu üç anahtar bileşene sahip olarak tanımlar (Barlow, 2002): fizyolojik (yani, otonom sinir sistemi aktivasyonu), bilişsel (yani, çevresel ve fizyolojik uyarıların yorumlanması) ve davranışsaldır (yani, seçilen tepki).

Teorisyenler ayrıca deneyim ve davranış arasındaki etkileşimlerin açıklamalarını kolaylaştırmak amacıyla kaygıyı korkudan ayırmışlardır. Korku, mevcut, tanımlanabilir bir tehdide (örneğin, saldırıya uğramak), tipik olarak güçlü fizyolojik

reaksiyonlar (örneğin, artan otonomik uyarılma) ve bir savaş ya da kaç tepkisinin eşlik ettiği koruyucu bir tepki olarak tanımlanmıştır (Barlow, 2002). Anksiyete, artan otonomik uyarılma olduğu için fizyolojik olarak korkuya benzer olarak tanımlanmıştır; ancak, mevcut, tanımlanabilir bir tehdide tepki olarak ortaya çıkmaktan ziyade, ortaya çıkabilecek ya da olmayabilecek bekleyen veya potansiyel bir tehdide yanıt olarak ortaya çıkmaktadır (örneğin, bir yerde, bazen saldırıya uğrama olasılığı). Bununla birlikte, kaygı deneyimiyle ilgili olarak, tehdit edici uyaranların çoğunun (örneğin, saldırıya uğramak) beklenen sonuçların (örneğin, ağrı veya yaralanma) ve kalıpların bir işlevi olarak tehdit edici olduğu iddia edilebilir (Buhr ve Dugas, 2002). Anksiyete tepkisine, korkuyla ilişkili reaktif savaş ya da kaç tepkisinden ziyade proaktif kaçınma davranışları eşlik etmektedir.

Araştırmacılar tarihsel olarak Yaygın Anksiyete Bozukluğu'nda (YAB) belirsizliğe tahammülsüzlüğü incelemeye odaklanmışlardır. Gerçekten de, bağımsız bir yapı olarak belirsizliğe tahammülsüzlük, orijinal olarak YAB'nin ayırt edici özelliği olarak tanımlanan sürekli, genellikle engelleyici endişenin açıklamasının bir parçası olarak geliştirilmiştir (Dugas vd., 1998; Freeston vd., 1994). Endişe, bilinmeyi kontrol etme girişimlerinde kullanılan bilişsel bir strateji olarak tanımlanmış (Dugas ve Gosselin, 2001; Ladouceur vd., 2000) ve ilk araştırma, diğer anksiyete bozuklukları olan kişilere kıyasla, YAB'nin temel tanısı olan kişilerin daha yüksek düzeyde belirsizliğe tahammülsüzlük bildirdiği fikrini desteklemiştir (Dugas vd., 2005); ancak, ilk örnek boyutları nispeten küçüktü ve belirsizliğe tahammülsüzlüğü ölçmek için kullanılan araç, YAB'yi tanımlamaya yardımcı olmak için tasarlanmıştır. Bunu akılda tutarak, belirsizliğe tahammülsüzlük ölçeği tarafından ölçülen belirsizliğe tahammülsüzlük gerçekten de güçlü bir endişe göstergesidir (Buhr ve Dugas, 2006). Belirsizliğe tahammülsüzlüğü yüksek olan kişilerin, sakin olduklarından daha çok endişeli oldukları gösterilmiştir (Buhr ve Dugas, 2009).

Bazı araştırmalar, belirsizliğe tahammülsüzlüğün YAB'yi diğer anksiyete bozukluklarından ayıran bir bireysel farklılık değişkenini temsil ettiğine dair fikirleri desteklemiştir (Dugas vd., 2005; Clark ve Beck, 2010). Belirsizliğe tahammülsüzlük, endişe ve YAB arasındaki ilişkilere rağmen, ne belirsizliğe tahammülsüzlük ne de endişe YAB'ye özgü değildir (Clark ve Beck, 2010). Dahası, tekrarlayan olumsuz düşünmenin diğer biçimleri (örneğin, ruminasyon, olay sonrası işleme) de YAB'ye özel değildir ve bunun yerine ek araştırmayı garanti eden tanısız ötesi yapıları temsil

ediyor gibi görünmektedir. Belirsizliğe tahammülsüzlüğün YAB ötesinde uygulanabilir bir yapı olabileceğine dair ilk öneriler, farklı etnik gruplar ve tanısal semptomlar arasında belirsizliğe tahammülsüzlüğün nispi katkılarını değerlendiren Norton tarafından yapılan dolaylı karşılaştırmalardan kaynaklanmıştır (Norton, 2005). Norton tarafından büyük bir lisans örneklemini kullanılarak yapılan müteakip bir araştırma, yapısal eşitlik modellemesi ile belirsizliğe tahammülsüzlüğün geniş potansiyel uygulanabilirliğini gösterebilmiştir (Norton ve Mehta, 2007).

Lisans öğrencileriyle çalışan araştırmacılar ayrıca, belirsizliğe tahammülsüzlüğün, anksiyete duyarlılığı – anksiyeteye ilişkili fiziksel duymalardan korkma ve panik bozukluğu arasında, belirsizliğe tahammülsüzlüğün anksiyete duyarlılığı için gerekli olabileceği şekilde, birbirine bağlı bir ilişki olduğuna dair kanıtlar bulmuşlardır (Carleton vd., 2007). Benzer şekilde, lisans, toplum ve klinik katılımcılardan elde edilen veriler, belirsizliğe tahammülsüzlük ile sosyal kaygı arasındaki ilişkinin, olumsuz değerlendirilmeye ilişkin belirgin korku ve sosyal kaygı arasındaki ilişkiyle karşılaştırılabilir olduğunu göstermektedir (Boelen ve Reijntjes, 2009; Boelen vd., 2010; Carleton vd., 2010). Belirsizliğe tahammülsüzlük ve sağlık kaygısı arasındaki ilişkinin benzer örneklerinden yakın zamanda elde edilen kanıtlar da mevcuttur (Boelen ve Carleton, 2012). Ayrıca, lisans, toplum ve klinik katılımcı verilerinden, belirsizliğe tahammülsüzlüğün depresyonla ilişkili olduğuna dair artan kanıtlarda bulunmaktadır (Carleton vd., 2007; Carleton vd., 2010; Boelen ve Reijntjes, 2009; Boelen vd., 2010).

Bununla birlikte, belirsizliğe tahammülsüzlük ve depresyon arasındaki ilişkinin altında yatan spesifik mekanizmalar ek araştırmaları gerektirmektedir. Örneğin, belirsizliğe tahammülsüzlük ile anksiyete arasındaki ilişkinin ve anksiyete ile depresyon arasındaki ilişkinin bir fonksiyonu olarak depresyonla ilişkili olabilir. Her ikisi de YAB'a özgü olmayan potansiyel olarak olumsuz sonuçlar hakkında ruminasyon ve endişenin, daha sonra depresyon semptomlarını artırmaya hizmet edecek olan belirsizliğe tahammülsüzlüğün bir işlevi olarak artması beklenebilir (Watkins vd., 2005; Harvey vd., 2004). Belirsizliğe tahammülsüzlük, olumsuz sonuçları kaçınılmaz olarak kabul etmenin belirsizliği tolere etmeye tercih edilebileceği için kötümser kesinliği de kolaylaştırabilir.

Ayrıca, Dugas vd., (2005), bir grup yaygın anksiyete bozukluğuna sahip yetişkin ile yaygın anksiyete bozukluğunun belirsizliğe tahammülsüzlük modeli temelinde on iki oturumluk bilişsel-davranışçı terapi uygulaması gerçekleştirmiştir. Belirsizliği tanıma ve davranışsal olarak ona maruz kalma, yaşamda belirsizliğin kaçınılmazlığı, belirsizliği tetikleyici durumları keşfetme gibi çalışmaların yürütüldüğü oturumlar sonucunda endişenin önemli düzeyde azaldığı ortaya konmuştur.

2.3.3.2. Obsesif Kompulsif Bozukluk

Belirsizliğe tahammülsüzlük, obsesif kompulsif bozukluk belirtilerinin bir belirleyicisi olarak görülmektedir (Dugas vd., 2001; Steketee vd., 1998). Nitekim Grayson (1999), belirsizliğe tahammülsüzlüğü obsesif kompulsif davranışların merkezinde yer alan bilişsel özellikler bağlamında ele almıştır. Bu doğrultuda, obsesif kompulsif bozukluğa sahip bireylerin belirsizliği aşırı derecede rahatsız edici buldukları ve geleceğe yönelik yüksek düzeyde kesinlik ve kontrol ihtiyacına sahip oldukları belirtilmiştir (Grayson, 1999; Makhlof-Norris ve Norris, 1973). Belirsizliğe tahammülsüzlükte belirsizlik durumlarını stres ve kaygı kaynağı olarak algılama, bununla birlikte belirsiz bir geleceği tehdit olarak görme ve belirsiz olayları ve yaşam koşullarını yönetmeyi zor bulma söz konusudur (Dugas vd., 2001; Freeston vd., 1994). Bu bilgiler göz önüne alındığında belirsizliğe tahammülsüzlük obsesif kompulsif bozukluklar ile ortak özellikler içermektedir (Yıldız, 2017).

Obsesif Kompulsif Bilişler Çalışma Grubu (1997), obsesif kompulsif bozukluğun yapısını açıklarken, içerisine belirsizliğe tahammülsüzlüğü de dahil ettikleri altı hatalı değerlendirme alanı tanımlamaktadır. Hatalı inanışlardan biri olarak görülen belirsizliğe tahammülsüzlüğün; yaşamda kesinliğin gerekli olduğu, sonucu kestirilemeyecek olanlarla başa çıkma için zayıf kapasitenin varlığı ve belirsizlik durumlarında işlevsel olmanın zorlukları şeklinde üç tür inanç ile karakterize olduğu belirtilmiştir.

Steketee ve diğerleri (1998), belirsizliğe tahammülsüzlüğü obsesif kompulsif bozuklukları etkili bir şekilde açıklayan önemli bir yapı olarak ele almıştır. Tolin ve diğerleri (2003), yaptıkları çalışma sonucunda obsesif kompulsif bozukluk belirtileri ile belirsizliğe tahammülsüzlüğün ilişkili olduğunu ortaya koymuş ve obsesif kompulsif bozukluğa sahip bireylerin belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerinin

anksiyeteli olmayan gruba göre daha yüksek olduğunu tespit etmiştir. Çalışma sonucunda ayrıca kompulsif olan bireylerin olmayanlardan daha fazla belirsizliğe tahammülsüzlük yaşadıkları sonucuna ulaşılmıştır.

Bu sonuca benzer şekilde Holaway ve diğerleri (2006), üniversite öğrencileri ile gerçekleştirdikleri çalışma sonucunda, belirsizliğe tahammülsüzlük ile obsesif kompulsif bozukluk belirtilerinin yaygın anksiyete bozukluklarıyla eşit derecede ilişkili olduğunu göstermiştir. Alanyazındaki benzer çalışmalar, belirsizliğe tahammülsüzlük ile obsesif kompulsif bozukluk belirtilerinin anlamlı düzeyde ilişkili olduğunu ortaya koymuştur (McEvoy ve Mahoney, 2011; Sica vd., 2004). Bu anlamda belirsizliğe tahammülsüzlüğün, belirsiz geleceğe ve olaylara dair tehdit edicilik algısı, kontrol etme ve şüphe ile ilgili yönleriyle obsesif kompulsif bozukluk belirtileri ile ortaklıklar taşıdığı söylenebilir.

2.4. Psikolojik İyi Olma ve İlgili Kavramlar

2.4.1. Pozitif Psikoloji

Pozitif psikoloji, insanın doğasında güçlü yanlarını, olumlu deneyimleri, olumlu kişisel özellikleri üstünde çalışmış, insanın iyi olma düzeyini artırmaya dair çalışmalarla yaşam kalitelerinin artırılmasına odaklanır (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000). Sheldon ve King(2001)'e göre pozitif psikoloji, psikolojide tipik sorular haline gelen “*Problem nedir?*”, “*Çözümler için ne gerekir?*” ve “*Problemler nasıl düzeltilebilir?*” sorularına karşı “*Doğru olan şeyler nedir?*”, “*Durumları iyileştiren etken nedir?*” gibi olumlu sorular sormaktadır. Snyder ve Lopez (2002)'e göre ise, pozitif psikoloji gelişiminde insandaki mevcut olan olumlu faktörün sorgulanması, insanın güçlü yanına odaklanma ve olumlu işlevsellikleri desteklemiş olan alanlar şeklinde görülmesi etkili olmuştur.

Seligman ve Csikszentmihalyi (2000)'ye göre pozitif psikoloji üç alanda çalışır:

- 1) Bireysel pozitif duygu: Geçmiş zaman için iyi olma, huzur ve doyum; gelecek için umutlu ve iyimser; şimdiki zaman için ise akış ile mutluluk duygusu.
- 2) Bireysel pozitif davranış: Sevmek ve çalışmak kapasiteleri, kişilerarasında ilişki, estetik duyguları, affetmek, sebat, yüksek yetenek, yaratıcılık ve bilgelik.

3) Toplumsal ve grupsal pozitif davranış: Adil olmak, sorumluluk, nezaket, modernlik, özgecilik, takım çalışması, tahammül ve çalışma etiği gibi etkenler.

Akın (2009)'a göre pozitif psikologlar, birinci soruyu göz ardı etmek ya da önemsememek gibi tutumlar içine girmemekte fakat, psikopatolojinin yerine iyi olmayı odaklanıp tercih eder. Genellikle pozitif psikolojide insancıl psikoloji gibi benzer yanlar olduğu bilinmektedir. İnsancıl psikoloji, bireylerin yaşamlarından anlamlar elde etmek ve kişisel doyumlara ulaşmak çabasıyla ilgilenecek insancıl psikoterapi danışanlarda memnuniyet duygusu ve kendilerini gerçekleştirmek için ilerlemesine yardımcı olmaktadır (Burger, 2006).

Pozitif psikoloji hareketi, meydan okuyanları ve eleştirmenleri olmadan yapılmaz. Pek çok eleştiri, eğer pozitif bir psikoloji varsa, o zaman psikolojinin geri kalanının negatif psikoloji olması gerektiği varsayımından kaynaklanıyor gibi görünüyor ve eğer pozitif bir psikolojiye ihtiyacımız varsa bunun nedeni, bu sözde negatif psikolojinin bize çok az şey öğretmiş olduğunu belirtmektedir (Lopez ve Snyder, 2003).

Aslında, psikoloji (çoğunlukla tarafsızdır, ancak olumlu konulardan daha olumsuz olan) o kadar olağanüstü başarılı olmuştur ki, dengesizlik, olumlu konularda ilerleme eksikliği çok göze batan hale gelmiştir. İkinci bir eleştiri ise, pozitif psikoloji okuyan insanların, Pollyanna dünya görüşünü tercih ederek, hayatın çok gerçek olumsuz yanlarını fark edememeleridir (Burgdorf, 2001). Bununla birlikte, burada bizden önce pozitif psikolojinin amaçlarını dile getirenlerden gördüğümüz kadarıyla buradaki amaç, patoloji, sıkıntı ve işlev bozukluğu üzerindeki çalışmalarını silmek veya onların yerine geçmek değildir. Bunun yerine amaç, mevcut bilgi tabanını bütünleştirmek ve tamamlamak için insan esnekliği, gücü ve büyümesi hakkında bildiklerimizi oluşturmaktır. Diğer bir endişe, hareketin, insanların Pollyannaizmlerini paylaşmak için bir araya geldiği kült benzeri niteliklere sahip olmasıdır (Lopez ve Snyder, 2003).

2.4.2. İyi Olma

Akın (2009)'a göre psikolojik sağlığın negatif terimler ile tanımlandıkları yıllarda, psikopatoloji olmaması iyi olmada bir gösterge sayılırken zamanla iyi olmayla ilgili çalışmaların çoğunluğunun psikolojik problemi olan kişiler üzerinde yürütülmesi, PİO'nun sadece psikopatoloji ile ilişkili olmadığı tartışmalarını başlatmıştır.

İyi olmayla ilgili alanyazın incelendiği zaman bu kavrama dair farklı açıklama bulunmaktadır. Kahneman ve diğerlerine (1999) göre iyi olma, yaşamında haz vermiş ve eğlenceli duruma getirmiş olan deneyimin tümü; Huppert ve diğerlerine (2004) göre bireyler ve toplulukların ya da milletlerin büyüyerek gelişmelerini sağlayan olumlu ve süreğen bir durum; bireylerin yeteneğinin farkında olmaları, günlük yaşamlarında karşılaştıkları normal stres durumları ile başa çıkması, üretken- verimli olarak çalışması ve toplumlara katkı sağlamaları olarak tanımlanır. Myers ve diğerlerine (2000) göre iyilik halleri kişilerin kişisel ve sosyal çevrelerinde tam fonksiyonlarda olmaları için fiziksel, zihinsel, psikolojik olarak bütünü ile sağlıklı ve iyi olma halleridir. alanyazın incelendiğinde ise iki temel bakış açısı görülmektedir. Bu bakış açıları insanın doğasına yaklaşımdan dolayı farklı olsa bile, bu yaklaşımlar birbirleriyle ilişkili olduğu tespit edilmiştir (Deci ve Ryan, 2008).

Hazcılıkta iyi olma; doyumla mutluluk şeklinde belirtilir ve iyi olma ölçüsü bireylerin kendileri ve bireysel değeri şeklinde görülür (Cenkseven, 2004). Tarihsel gelişime bakıldığı zaman hazcılığın M.Ö. 4. yüzyıla kadar uzanmış olduğu ve kurucusununda Aristippus'in olduğu görülür. Aristippus hayatın amacını tüm hazın en üst seviyede yaşanması olduğunu ve mutlu olabilmek için, hoş gidecek yaşantıların arttırılıp, acı verecek yaşantıların azaltılması gerektiğini belirtir (Demirci, 2012; Burger, 2006). Olumsuz duygudan çok olumlu duyguya sahip olmak anlamı taşıyan iyi olma hali alanyazın incelendiği zaman öznel iyi olma kavramı şeklinde de belirtilir (Diener vd., 1999).

2.4.2.1. Öznel İyi Olma

Tarih boyunca felsefeci olanlar insan eyleminin en belirgin güdüleyicileri şeklinde mutluluk olduğunu söylemişlerdir. Buna karşın yakın zamanlara kadar psikologlar ve sosyal bilimciler sorunlar, sıkıntılar ve mutsuzluklar üzerinde daha fazla yoğunlaşmış; öznel iyi olmayı ya da mutluluğu ihmal etmişlerdir (Diener, 1984). Olumlu yaşama

durumları ve duygulanmak biçimi üstünde ya hiç durulmamış veya bunların olumsuz olanların yokluklarında, kendiliklerinden oluşmuş özellik olduğu varsayılmaktadır. “Mutluluk mutsuzluğun tersi, acıyokluğuda hazdır” görüşü özellikle 1970 yıllarından itibaren eleştirilmelere maruz kalmıştır. Öznel iyi olmaya ilgi 1970’den beri artan bir ivmeyle sürmektedir (Yetim, 2001).

Öznel iyi olma yazını, bireylerin neden kendi yaşamlarını olumlu yollardan değerlendirdikleri ile ilgilenmektedir. Bu çalışmalarda mutluluk, doyum, moral ve olumlu duygu gibi çeşitli kavramları kapsamaktadır (Diener, 1984). Wilson (1967) alandaki çalışmaları sonucunda iki genel sonuca ulaşmıştır. İlk olarak en avantajlı olanın en mutlu olduğunu belirtmektedir. Wilson “mutlu kişi genç, sağlıklı, iyi eğitilmiş, iyi ücret alan, dışadönük, iyimser, kaygısız, dindar, evli, iş erdemi yüksek, makul isteklere sahip, her iki cinsiyetten ve zeki kişidir” (s. 294) sonucuna varmıştır. Wilson’un ulaştığı ikinci temel sonuç, Antik Yunan filozoflarından bu yana mutluluğu anlamada çok az kuramsal gelişmenin olmuş olmasıdır. Wilson’un çalışmasından bu yana kuramsal çalışmalar hızla ilerlemiştir. Bu anlamda Wilson bu alandaki yazma önemli oranda katkı sağlamıştır. Özetle ifade edilecek olursa öznel iyi olma, olumlu ile olumsuz duygu ile yaşamın doyum kavramını içerir. Nitekim Myers ve Diener (1995) mutluluk veya öznel iyi olmayı “bireylerin yaşamlarına ilişkin olumlu düşünceler ile duygunun miktar olarak üstünlüğü” şeklinde açıklar.

Öznel iyi olmayı anlamak için öncelikle olumlu duygu ve olumsuz duygu kavramlarının anlaşılması gerekmektedir. Bu konudaki ilk çalışmalardan birinde Wesman ve Ricks (1966) küçük bir öğrenci grubu üstünde günlük duygulanımların iniş çıkışını araştırmışlardır. Çalışmanın sonunda bireyin duygu durumunun birbirlerinden bağımsız iki temel boyutu aralarında değiştiklerini tespit etmişlerdir. Bunlar (a) kişilerin olumsuz duygusal yaşantılarına karşı olarak olumlu duygu miktarları, ki bu ortalama haz düzeyi (average hedonic level) olarak adlandırılmıştır, ve (b) duygusunu gösteren kişinin değişkenlik miktarı (Akt: Diener ve ark., 1985).

Duyguların öznel iyi olmada merkezi önemde olması öncelikle insanların tüm yaşam anlarında duygu yaşamlarından ve yaşanan tüm duyguların hazzal bir değere (hoş ya da nahoş olmak üzere) sahip olmasından kaynaklanmaktadır. Duygular sürdürülen yaşantının hoşluğunu veya nahoşluğunu belirlediği için, iyi olma değerlendirmelerinde önemli bir yere sahiptir (Yetim, 2001).

Bradburn (1969) bu alana önemli oranda katkı sağlayacak bir araştırma yapmıştır. Bu klasik araştırma olumlu ve olumsuz duygu arasındaki ilk ayrımı ortaya koymaktadır. Bu araştırmanın amacı makro düzeyde sosyal değişikliklerin (örneğin, eğitim düzeyindeki değişiklikler, iş durumu, şehirleşme ya da politik gerginlikler) bireysel yaşam durumlarına, bir başka deyişle onların iyi olma durumlarına etkisini belirlemektir. Bu çalışmada mutluluk olumlu ve olumsuz duygu arasındaki denge olarak tanımlanmıştır. Bradburn (1969) olumlu ve olumsuz duygu alanlarının iki ayrı değerlendirme boyutu olduğunu söylemektedir. Nitekim bir çok çalışma bu bulguyu destekler niteliktedir (Diener ve Emmons, 1985, Watson ve Clark, 1992). Bu konuda yapılan araştırmalarda olumlu ve olumsuz duygu arasında orta düzeyde ilişki olduğu bulunmuştur (Bradburn, 1969; Carstensen, Pasupathi, Mayr ve Nesselroade, 2000). Ancak Diener (1984) incelediği araştırma sonuçlarına dayanarak, olumlu ve olumsuz duygu alanlarının üç tür ilişki gösterdiğini belirtmektedir. Bunlar:

- Olumlu ve olumsuz duygulanım arasında anlamlı ilişki yoktur,
- Olumlu ve olumsuz duygulanım arasında negatif yönde ilişki vardır,
- Olumlu ve olumsuz duygulanım arasında orta düzeyde pozitif ilişki vardır.

Daha sonra bu konudaki kavramsal ve metodolojik ayrıntılar Bradburn (1969)'un iyi olmaya ya da mutluluğa ilişkin yaptığı ilk tanımlama üzerinde yapılandırılmıştır. Olumlu ve olumsuz duygunun birbirlerinden bağımsız olup olmadığı sorgulanmış ve duygunun yoğunluğu ve sıklığı arasındaki ayrımın eksikliği ile ilişkilendirilmiştir (Diener ve Ark., 1985). Nitekim olumlu ve olumsuz duygunun sıklığı negatif ilişki eğilimi gösterirken, yoğunluk ilişkilerinin genellikle pozitif olduğu görülmüştür. Bu uyumsuzluk olumlu ve olumsuz duygu arasındaki ilişkiyi tam olarak belirlemenin güçlüğüne göstermektedir. İşte bu güçlük bileşenler arasındaki ilişkinin bağımsız olduğu yanılsamasını oluşturmuştur. Sıklığın yoğunluğa göre daha iyi ölçülebilmesi ve uzun dönemli duygusal iyi olma ile güçlü ilişkisi olması nedenleriyle iyi olmanın daha iyi bir göstergesi olduğu söylenilebilir (Diener ve Ark., 1985; Diener ve Larsen, 1993).

Öznel iyi olmanın diğer bileşeni yaşam doyumudur. Yaşam doyumunu duygunun değerlendirilmesinden ziyade bilişsel yargıları içermesi nedeniyle diğer iki bileşenden farklıdır (Greenispoon ve Saklofske, 1998). Bireyin kendi yaşamını her şey dahil bir şekilde (geniş kapsamlı) bilişsel değerlendirmesi olarak tanımlanabilir

(Pavot ve Ark., 1991). Pavot ve Diener (1993)'a göre doyum yargıları bireyin kendisine yüklediği (self- imposed) kriterler ve yaşam koşullarını algılayışı arasındaki karşılaştırmaları üzerinde temellenmektedir. Öznel iyi olmanın bilişsel ögesi yani yaşam doyumunu ile duygusal öğeleri yani olumlu ve olumsuz duygu birbirleriyle ilişkilidir (Lucas ve Ark., 1996).

Öznel iyi olmanın duygusal ve bilişsel bileşenlerinin ölçülmesi amacıyla birçok ölçek hazırlanmıştır. Bilginin bireyin kendisinden alındığı bu ölçekler tek ya da çok maddeli tutum ölçekleridir.

Öznel iyi olmayı açıklamaya yönelik kuramsal gelişmeler Antik Yunandan başlamış ve Wilson (1967) ile ivme kazanmıştır. 1970'lerden sonraki yıllarda ise artış göstermesine rağmen hala gelişimin sınırlı olduğu söylenilebilir (Diener, 1984). Aşağıda öznel iyi olma ile ilişkili kuramlar yer almaktadır.

1. Ereksel (Telic) Kuramlar: 1960'lı yıllarda Wilson tarafından önerilen bu kuram "gereksinimlerin karşılanması mutluluğa ve doyuma neden olur, bunun karşıtı durumlar ise mutsuzluk yaratır" (s.71) görüşü üzerine temellenmiştir. Kısacası, iyi olma veya mutluluk ancak belli bir amaç ya da gereksinim gerçekleştiğinde mümkün olabilir (Akt. Diener, 1984). Bir çok felsefeci ereksel kuramlarda hangi isteklerin ve amaçların daha önemli olduğu, isteklerin birbirleri ile ilişkisinin nasıl olduğu, mutluluğun isteklerin doyurulmasıyla mı, yoksa istenilen şeye ulaşmayla mı ilgili olduğu gibi sorularla ilgilenmiştir (Diener, 1984).

2. Haz ve Acı Kuramı: Amaçlara ulaşmanın veya gereksinimlerin karşılanmasının mutluluğa neden olduğunu savunan yazın, acı ve haz arasında yakın bir ilişki olduğunu vurgulamaktadır. Birey yaşamında eksik olan şeylere dair gereksinim ve amaçlara sahiptir. Bu yaklaşımda temel düşünce, yoksunluk veya eksikliğin amaçlara ulaştıktan sonra daha fazla haz elde etmeyi sağlayacağıdır (Diener, 1984).

Bu yaklaşıma göre eğer bireylerin gereksinimi ve amacı karşılanmış ise büyük mutluluklaraveya doyumlara ulaşmak mümkün olmaz. Biyolojik gereksinim ise bireylerherhangi bir amaca ulaştığı zaman yenilerini oluşturup kendilerini yineleyebilmektedir. Acı ile haz birbiriyle bağlantılı sayılır ve hazlar acıyı izlemektedir (Diener, 1984). Neticede Diener ve Arkadaşları (1984) daha çok hazlar yaşayan bireyin daha fazla olumsuz duygular yaşadığını belirtmişlerdir. Ancak acı ya

da hazların uzun sürmesi halinde bireyler bu durumlara uyum sağlayacağından bireylerin elde edecekleri doyum ya da mutluluklarda farklılıklar oluşmayabilir. Bu kuram öznel iyi olma ile ilgili bazı küçük değişiklikleri açıklamada kullanılabilir, ancak doyumun ya da mutluluğun bireysel farklılıklarını açıklamakta yetersiz kalmaktadır (Costa ve McCrae, 1980).

3. Etkinlik Kuramları: Etkinlik kuramı mutluluğun, bireylerin etkinliğinin ürünleri olduğu varsayımları üstünde temellenmektedir. Örnek olarak dağa tırmanabilme etkinliği, dağların doruklarına ulaşmaktan daha çok mutluluklar verebilir. Aristoteles'e göre, erdemli etkinlikten mutluluklar kaynaklanmaktadır ve iyi başarılmış işler mutluluk getirmektedir. Modern anlayışlara göre etkinlik, hobi, sosyal etkileşimler ve egzersizler gibi daha geniş çapta terimler ile ifade edilmektedir. Nitekim bu terimler etkinliklerin tamamını içermektedir (Diener, 1984).

Etkinlik kuramında sıklıkla kullanılan temalardan biri bireyin öz-farkındalığının mutluluğu azaltması ile ilgilidir ve bu ampirik olarak ortaya konulmuştur (Csikszentmihalyi ve Figurski, 1982).

4. TavandanTabana ve TabandanTavana Kuramları: Bu yaklaşım çağdaş psikoloji içinde çok popüler bir yaklaşımdır (Diener, 1984). Bazı felsefecilere (örneğin Locke) göre mutluluk küçük hazların toplamından oluşur. Bu "Tabandan-Tavana" görüşüdür. Bu görüşe göre bireyler anlık hazı ve acısının değerlendirmelerini yapar ve değerlendirmeler sonunda kendilerini mutlu ya da mutsuz görür. Mutlu yaşamları yalnızca mutlu anın toplamıdır (Kozma ve Stones, 1980). Kant'ın felsefi görüşü üzerinde temellenen "Tavandan-Tabana" görüşüne göre ise birey yaşamında olumlu şeyleri görme potansiyeline sahiptir. Yani mutluluk bireyin evrensel bir özelliğidir. Bireylerin olaylara hoşgörülle bakmaları, onların tek tek olayda hoşgörü içinde olmasını sağlamaktadır (Diener, 1984).

Öznel iyi olma alanında tavandan-tabana ve tabandan-tavana yaklaşımlara dair iki temel tartışmanın olduğu görülür. Bu tartışmadan ilki mutlulukların karakterler veya durumlar olduğu üzerine yoğunlaşır. Bu görüşte, mutluluk mutlu tarzlarda karşılık verir. Bu tavandantabana yaklaşımı mutlu bireylerin genel olarak mutsuz olabileceklerine işaret eder. Tabandan-tavana veya durum yaklaşımı kısa süre için

mutlu kişilerin çok mutlu olacağını belirtir (Diener, 1984). İkinci tartışma konusu ise hoş olayların mutluluk yaratmadaki rolüdür Levinsoh ve Amenson (1978) ile Levinsoh ve MacPhilamy (1974)'ün hoş olayın yokluğunun depresyonlara sebep olduğu iddiaları, bir tabandantavana yaklaşımıdır (Akt. Diener, 1984).

5. Bağ İlişkilendirici Kuramları: Bu yaklaşım neden bazı bireyin mutluluğu etkileyecek özelliğe sahip olduklarını açıklamaya çalışmış modeller bulunmaktadır. Bu kuramlardan birçoğu bağ modelinin genel kuralı altında, şartlanma, hafıza ya da bilişsel ilke üzerinde temellenir. Mutluluğa dair bilişsel yaklaşımlar başlangıç aşamasındadır (Diener, 1984). Bilişsel yaklaşımından biri, bireyin kendisinin mutluluklarını ilgilendirecek olaylara dair atıflarıyla ilgilidir (Schvarz ve Clore, 1983, Akt: Diener, 1984).

Bilişsel yaklaşıma göre mutlulukların bellek üzerinde ağı bulunur. Bower (1981) insanın o andaki duygusal durumuna göre anılarını hatırladıklarını ve yorumladıklarını belirlemiştir. Nitekim, bir çok olaylara olumlu yollar ile tepkilerde bulunma bireylerde olumlu ilişki ağının hakim olmasını sağlamaktadır (Akt. Diener, 1984).

6. Yargı Kuramları: Mutluluğu bazı standart ve gerçek koşul arasında olan karşılaştırmalardan ortaya çıktığını gerçek olarak varsaymış birçok kuram bulunmaktadır. Eğer gerçek durumlar belirlenmiş standartların üstünde ise mutluluk oluşacaktır. Söz konusu doyum olduğunda bu karşılaştırma bilinçli yapılabilirken söz konusu duygu olduğu zaman bilinçsiz yapılabilir. Yargı kuramı ne gibi olayın olumlu ya da olumsuz olduklarını önceden bildirmezken, oluşan duyguların derecesini önceden bildirmektedir (Diener, 1984).

Yargı kuramlarının sınıflandırmada göz önünde bulundurulmuş standartlar temel alınabilir. Sosyal karşılaştırma kuramında birey diğerlerini standart olarak kullanır. Eğer kişiler kendilerini diğer insanlardan daha iyi görüyor ise daha doyum ve mutluluğa sahip olabilir (Carp ve Carp, 1982; Emmons ve ark., 1983; Michalous, 1980).

Bu kuramlara göre standartlar farklı olsa da hepsinde yargılama vardır. Sosyal karşılaştırma kuramlarında uzaktaki diğer bireyler önemlerinden dolayı sıklıkla standart olarak kullanılırlar (Diener, 1984). Ayrıca bireylerin kendilerinden daha az

şanssız olduklarını düşündükleri, örneğin statüsünü yitiren bireyleri standart olarak kullandıklarında öznel iyi olma düzeylerinin arttığını görülmüştür (Wills,1981).

2.4.2.2. Psikolojik İyi Olma

Profesyonellere ve alandan insanlara, istenmeyen duygu ve davranışlar konusunda aynı görüşte olmanın, psikolojik sağlığı gösteren duygu ve davranışlar hakkında ortak görüşe sahip olmaktan daha kolay geldiği görülmektedir. Psikolojik sağlık basit olarak patolojik belirtinin olmayışı şeklinde tanımlanmaktadır. Fakat bu genelde kaygılı, depresifceya da tutarsızca oldukları gözlenemeyen bireylerin mutlaka psikolojik şekilde iyi ya da sağlık yönünden iyi olduğu anlamı taşımaz (Kinnier, 1997).

Şu ana kadar yapılmış psikolojik sağlıkla ilgili araştırmalar incelendiğinde, psikolojik sorunlar ile alakalı çalışma sayılarının dikkat çeken şekilde fazla olduğu görülür. Ancak olumlu psikolojik işlevsellik ile alakalı çalışmalar psikolojik problemler ile ilgili incelemelerle karşılaştırıldığı zaman çok azdır. Gerçekte temel terimlerin anlamı, örneğin psikolojik sağlığı, negatif eğilimlidir ve genellikle sağlığı sağlıklılık durumundan çok hastalığın yokluğu ile eşitlemektedir. (Ryff ve Singer, 1996).

Her ne kadar psikolojik sağlığa ilişkin yazın alanı, psikolojik sağlık durumunun olumsuz olarak değerlendirilmesi ile alakalı ayrıntılı bilgiler ile fazla olsa bile, psikolojik sağlıkta olumlu göstergelere dair bazı açıklamalarında olduğu bilinmektedir (Kinnier, 1997; Ryff ve Singer, 19965). Aşağıda kişilik kuramlarının olumlu psikolojik sağlığa dair görüşler yer almaktadır.

Kişilik kuramlarının olumlu psikolojik iyi olmaya dair görüşleri aşağıda verilmiştir;

Psikoanalitik kuramda iyi uyumda ki bireylerin id, ego ve süperegoları egonun liderliklerinde görelî uyumlarla çalışmaktadır. Böylelikle bireyler nedenleri belirli olmayan ya da çok zaman alan kaygılar ile bunaltılar geliştiremezler (Kılıççı, 1992). Freud hayat boyu bazı güçlük ve bazı mutsuzluğun yaşanması kaçınılmazdır, ancak psikolojik şekilde sağlıklı bireyin iki şeyi iyi yaptıklarını söyler. Bunlar; sevmek ve çalışmak olarak bilinir (Ewen, 1998).

Jung, bireylerin yaşamları boyu bireyleşme süreçlerini devam edeceği ve özellikle de yaşamlarının ikinci yansında bu süreçlerin daha fazla farkedileceğini belirtir. Bireyleşmek süreçleri bireylerin “bütün insan” olması olarak bilinir. Bütün insan olabilmek, kişiliklerin gözardı edilen yönleri ile uzlaşma sağlamaktır (Fordham, 2001).

Horney’e göre bireyin yanlış bir kişilik görüntüsü veren ideal benlikleri korumak yerine insanın canlı, eşsiz kişisel merkezli, gelişme isteyip gelişecek tek parçası bulunan “gerçek benliği”ni yaşaması psikolojik sağlıkları için önem arzeder (Horney, 1993). Bireyin psikolojik sağlığını gösteren göstergelerden biri de bireylerin kendilerine güvenlik sağlamak veya kaygılardan korunmak amacı ile insana yönelmek), insana karşı olmak, insandan kopmak gibi nörotik ihtiyaçtan birine saplanmadan durumlara göre bu gereksinimden üçünü de kullanacak kişilik bütünlüklerine ulaşmaktır (Lindzey, 1973; Akt. Geçtan, 1998).

Erikson (1968), ego'nun kavram olarak hayatın belli döneminde yaş ve durumlara göre değişikliğe uğradığını belirtip her dönemin önceki dönemin etkisiyle biçimlendiği ve ego sisteminin yeni kimlikler kazandığını ileri sürmüştür. Kimlikte duygular anlamda benliğin yaşantısı olarak görülmektedir. Erikson benliğin sekiz evrede geliştiğini vurgular. Her evrede benlik, belli bir takım gelişmeleri tamamlamakta, sorunları çözmekte ve o evreye özgü psikososyal bir bunalımı atlattır. Her dönemde ki başarı önceki dönemlerin ne ölçüde başarı gösterdiğine bağlı olur. Bu dönemler: 1. Temel güven ve Güvensizlik 2. Özerklik, Utanç ve Kararsızlık 3. Girişim ve Suçluluk duygusu, 4. Çalışma, başarılı olma ve Aşağılık duygusu 5. Kimlik ve Rol karmaşaları 6. Yakın ilişki ve Yalnızlık 7. Üretkenlik ve Kısırlık 8. Benlik bütünlüğü ve Umutsuzluk. Erikson bu nitelikler içinden sağlıklı olanın sağlıksızdan fazla olmasını bireylerin psikolojik sağlıklarını gösterdiğini belirtir (Erikson, 1968, Akt. Geçtan, 1997).

Kişilerarası İlişkiler Kuramı'nın yaratıcısı Sullivan kuramını insanlar arası ilişkilere dayandırmaktadır. Bu kurama göre davranış problemlerinin temelinde ilişkiler yatar (Yanbastı, 1990). Sullivan'a (1958) göre kişiliğin temel dinamiği benlik saygısının korunması ile kaygıdan kaçınmaktır (Akt. Offer, Ostrov, Howard, 1981; Geçtan, 1998).

Sullivan, yoğun kaygılar yaşamamanın veya gerçeğe yüzleşmemenin kişiler arasında iyi ilişkiyi engellemesi ve bireyi gerçekten koparması nedeniyle sağlıksızlık işaretleri olarak görür. Ayrıca sağlıksızlık göstergesi olarak bireyin yoğun kaygı yaşamamak için kaygı yaratan durumlardan sürekli uzak durmasını ya da iç dünyalarında bu durumları algılamalarını engelleyen savunma geliştirmesini gösterir. Psikolojik olarak sağlıklı bireyler ise kendileri ve diğer bireyler hakkında doğru ve yeterli personifikasyon geliştirip iyi ilişki kurabilen bireylerdir (Rappoport, 1972, Akt. Kılıççı, 1992).

Fromm'a göre insanın varoluşunu özgürlükten ayırmak imkansızdır. Özgürlük davranışların içgüdülerin egemenliğinden kurtulmasını içerir. İnsan ruhunun anlaşılması onun varoluş koşulundan kaynaklı ihtiyacının tanımlanması ile gerçekleştirilir. Fromm'a göre insan, evrende ki durumlarının gerçek manada farkında olduklarında, varoluşların önemsizliği ile yüzleşme zorunda kalır ve bu yalnızlık ve hiçlik duygusu yaşamaya neden olur. Bireyin güçlerini harekete geçiren temel etmen içinde bulunduğu bu "belirsizlik" durumudur. Birey gerçeğe paniğe kapılmadan yüzleşebilirse güçlerini harekete geçirerek yaşamına anlam katabilir. Birey kendisi olarak yani özgürleşerek üretken olabilir. Üretken olan birey insanları oldukları gibi kabul eder, saygı gösterir ve onları sever (Geçtan, 1998). Fromm benliklerin bireyselleşmeleri için asal bağdan kurtulup özgürleşmeleri ve bu özgürlüklerin getirdikleri çaresizlik ve yalnızlık duygusundan kurtulma için kendi bireyselliklerini kaybetmeden diğer insanlar ile paylaşma, dayanışma ve sevgi bağları ile bütünleşmeleri psikolojik sağlık göstergesi şeklinde görür (Fromm, 1987, Akt. Cenkseven, 2004).

Rogers, psikolojik bakımdan sağlıklı insanları tam işlev yapan insan (fully functioning person) olarak tanımlar. Tam işlev yapan insan kendini gerçekleştirmiş değil, kendini gerçekleştirmekte olan kişidir (Rogers, 1995).

Maslow (1968) da Rogers (1961) gibi psikolojik yönden sağlıklı bireylerin kendilerini gerçekleştirmek olan bireyler olduğunu belirtmektedir. Kendini gerçekleştirmek yolundaki sağlıklı olarak değerlendirilecek bireyler şu özelliğe sahiptir: (1) nesnel gerçek algıları, (2) kendi yaratılışını olduğu kadarıyla kabullenme (3) kendisini işe adanma ve sorumluluk (4) davranışta sade ve doğallık (5) bağımsızlık, özerklik ve mahremiyet ihtiyaçları (6) tüm insanlara dair empati ile

sevgi (7) konformist yaşamlara direnç (8) demokratik karakterler yapısı (9) yaratıcılık (10) yüksek düzeyde sosyal ilgiler (11) kişilerarasında derin ilişki kurma (12) mizah duyguları (13) takdir etmek (Maslow, 1968, Akt. Cenkseven, 2004).

Ewen(1998) olgunlaşmayla psikolojik sağlıkları paralel görür. Olgunlaşmış insanın yani psikolojik yönden sağlıklı insan özellikleri: (1) benlik kapsamı genişlikleri (2) merhamet ve sevgi dolu ilişki kurmak (3) duygu güvencesi ve kendisini kabul (4) gerçekçi olmak (5) içgörü sahibi olmak.

Kişilik kuramcılarının pozitif psikolojik yapıya ilişkin görüşlerine ek olarak, Jahoda (1960) yaklaşık kırk yıl önce “olumlu psikolojik sağlık” olarak isimlendirdiği altı kriteri içeren bir liste oluşturmuştur. Jahoda’ya göre psikolojik sağlığı yerinde bir birey olmanın kriterleri şunlardır:

- Kendilerine dair olumlu tutumlara sahip olmak,
- Kendini gerçekleştirme yolunda sürekli gelişme ya da ilerleme,
- Yaşamının bir anlamı ya da amacı oldukları duygusuna sahip olmak,
- Yaşamlarında bağımsız veya özerk bir şekilde davranabilme,
- Gerçeği algılama, ve
- Çevresinde hakimiyete ulaşabilme (aşta yeterlilik ve işte beceriklilik) (Cenkseven, 2004).

2.5. Ryff’in Çok Boyutlu Psikolojik İyi Olma Modeli

Kinnier (1997) psikolojik sağlık ile öznel iyi olmayı ya da mutluluğu eşitlemek yönünde genel bir eğilim olduğunu, ancak mutluluğun psikolojik iyi olmanın ölçütlerinden biri olmadığını belirtmektedir. Ryff (1989a) öznel iyi olma çalışmalarının teorik temellerinin zayıf olduğunu, ve “psikolojik iyi olmanın temel yapısını tanımlamak için planlanmadığı”nı ifade etmektedir.

Ryff’a (1989a), psikolojik iyi olmayı olumlu-olumsuz duygu ve yaşam doyumlarının basit birleşimleri olmasından çok, yaşam tutumundaki oluşmuş çok boyutlu yapılar olduğunu beyan eder. Ryff (1989a) bu modelinde yukarıda değinilmiş olan kuramcılardan Maslow’un (1968) kendisini gerçekleştirmek Allport (1961) ve Evren’in (1988) olgunlaşmak, Rogers’ın (1961) tam olarak işlevi yapan insan ve Jung’un (1933, Akt: Ryff, 1989a) bireyselleşme kavramları, Erikson’un (1968)

psikososyal aşaması, Buhler'in (1935, Akt: Ryff, 1989a) temel hayat eğilimi, Neugarten'in (1973, Akt: Ryff, 1989a) yetişkinlikte ve yaşlılıkta kişilik değişimlerinin özelliği ve Jahoda'nın (1960) belirlemiş olduğu olumlu psikolojik sağlığın ölçütlerinden yararlanmıştır.

Aşağıda Ryff'in (1995) psikolojik iyi olmanın boyutlarının kuram temelli tanımları yer almaktadır (Tablo 2.1).

Tablo 2.1. Psikolojik İyi Olmanın Boyutlarının Kuram Temelli Tanımları

Kendini Kabul
Yüksek Puanlar: Benliğe ilişkin olumlu tutumlara sahip olma; iyi ile kötü özelliği içeren benliklerin farklı yönünü tanıma ve kabul etme; geçmiş yaşamla ilişkin olumlu duygular hissetme. Düşük Puanlar: Kendisine ilişkin hoşnutsuzluk hissetmek; geçmiş yaşamında ne yaşandığına ilişkin hayal kırıklığı; belirli kişisel özellikleri hakkında sıkıntı; kendisinden farklı olmak isteği yaşamak.
Diğerleriyle Olumlu İlişkiler
Yüksek Puanlar: Diğerleriyle sıcak, doyumlu ve güvenli ilişkilere sahip olmak; diğerlerinin rahatıyla ilgilenmek; güçlü bir empati, sevgi ve dostluk eğilimi; insan ilişkilerinin özveri gerektirdiğini bilmek. Düşük Puanlar: Diğerleriyle az sayıda yakın, güvenli ilişkilere sahip olma; diğerlerine ilişkin sıcak, açık ve ilgili olmayı güç bulma; kişilerarası ilişkilerde düş kırıklığı ve yalnızlık; diğerleriyle önemli bağlılıkları uzun süre devam ettirmek için uzlaşmaya istekli olmamak.
Özerklik
Yüksek Puanlar: Kendi kendine karar verme ve bağımsızlık; bazı açılarda davranma ve düşünceleri için yapılan sosyal baskılara karşı durabilme; içinden gelen davranışları düzenleme; kendini kişisel standartlarına göre değerlendirme. Düşük Puanlar: Diğerlerinin beklentileri ve değerlendirmelerine ilişkin endişelenme; önemli kararlar alırken diğerlerinin değerlendirmelerine güvenme/bel bağlama; bazı açılarda davranma ve düşünceleri için yapılan sosyal baskılara uymak.
Çevresel Hakimiyet
Yüksek Puanlar: Çevreyi kontrol altına almada yeterlik ve hakimiyet duygusuna

sahip olmak; dışsal etkinliklerin tanziminin karmaşıklığını düzenlemek; çevredeki olanakları etkili bir şekilde kullanmak; kişisel gereksinimler ve değerler için uygun durum oluşturabilmek ya da seçebilmek.

Düşük Puanlar: Günlük olayları kontrol altına almada güçlük yaşamak; çevresindeki durumları geliştiremeyeceğini ya da değiştiremeyeceğini hissetmek; çevredeki olanaklardan habersiz olmak; dış dünya üzerinde kontrol duygusunun olmayışı.

Yaşam Amacı

Yüksek Puanlar: Yaşamda amaçlara ve bir yönlenmişlik duygusuna sahip olmak; şimdiki ve geçmiş yaşamın anlamlı olduğunu hissetmek; yaşam amaçlarını veren inançlara sahip olmak; yaşamda nesnellik ve amaçlara sahip olmak.

Düşük Puanlar: Yaşamda anlamlılık duygusunun olmayışı; az sayıda hedef ya da amaçlara sahip olmak, yönlenmişlik duygusunun olmayışı; geçmiş yaşamın amacını kavrayamamak; yaşama anlam veren inançlara ya da bakış açısına sahip olmamak

Bireysel Gelişim

Yüksek Puanlar: Gelişmeye devam ettiği duygusuna sahip olmak; kendisini büyümekte ve genişlemekte olarak görmek; yeni deneyimlere açık olmak; kendi potansiyelini gerçekleştirme duygusuna sahip olmak; zamanla davranış ve benliğindeki gelişimi görmek; kendisine ilişkin bilgisini ve etkililiğini daha fazla yansıtacak yolları değiştirmek.

Düşük Puanlar: Bireysel durgunlaşma duygusuna sahip olmak; zamanla ilerleme veya genişleme duygusunu yitirmek; yaşamı ilgi çekici olmayan ve sıkıcı hissetmek; yeni tutumlar ya da davranışlar geliştirememeyi hissetmek.

2.5.1. Kendini Kabul

İlgili yazında iyi olmanın en sık tekrarlanan ölçütlerinden biri bireylerin kendim kabul duygusudur. Kendini kabul kendini gerçekleştirme, tam işlevsellik ve olgunlaşmanın özelliklerinden biri olduğu gibi, psikolojik sağlığın da temel özelliği olarak tanımlanmaktadır. Ayrıca yaşam süresi (life span) kuramları da bireyin geçmiş yaşamının ve benliğinin kabulünü vurgulamaktadır. Böylece, bireyin kendisine yönelik olumlu tutumlarını ortaya çıkarmak olumlu psikolojik sağlığın temel özelliği olarak ele alınmaktadır (Ryff, 1989a, 1989b; Ryff ve Singer, 1996).

2.5.2. Diğerleriyle Olumlu İlişkiler

Kuramların çoğunda kişilerarası ilişkilerde sıcaklığın, güvenin önemi vurgulanmaktadır. Sevme yeteneği psikolojik sağlığın temel bileşeni olarak görülebilir. Kendini gerçekleştiren bireyler büyük bir sevgi kapasitesine ve tüm insanlara karşı güçlü empati ve şefkat duygusuna sahip olan, derin arkadaşlık ilişkileri kuran, ve diğerlerini daha fazla tanıyan bireyler olarak tanımlanmaktadır. Diğerleriyle sıcak ilişkiler kurma olgunlaşmanın kriterlerinden biridir. Ayrıca yetişkin gelişimsel basamak kuramları (adult developmental stage theories) diğerleriyle yakın ilişkiler kurma (özelleştirme) ve rehberlik ile diğerlerini yönetmeyi (genelleştirme) vurgulamaktadır. Bu nedenle, diğerleriyle olumlu ilişkilerin önemi psikolojik iyi olma kavramında tekrar tekrar vurgulanmaktadır (Ryff, 1989a, 1989b; Ryff ve Singer, 1996).

2.5.3. Bireysel Gelişim

Optimal (en üstün) psikolojik işlevsellik sadece önceki özelliklerden birinde yeteneğe sahip olmayı değil ayrıca da bireyin bir birey olarak gelişme ve büyüme potansiyelini geliştirmeye devam edebilmesini gerektirir. Bireysel gelişim bireyin kendini gerçekleştirme ihtiyacına sahip olması ve kendi potansiyelinin farkında olmasıdır. Klinik yaklaşımların merkezinde yer almaktadır. Deneyime açıklık, örneğin, tam işlev yapan insanın temel özelliğidir. Böyle bir birey tüm problemleri çözülmüş sabit bir durumda olmaktan ziyade gelişmeye devam etmektedir. Ayrıca yaşam süresi gelişim kuramları yaşamın farklı dönemlerindeki görevler için yeni uğraşlarla karşı karşıya kalmayı ve sürekli gelişmeyi net biçimde vurgulamaktadır. Böylece, sürekli gelişim ve kendini anlamak daha önce belirtilen kuramların belirgin temalarını oluşturmaktadır (Ryff, 1989a, Ryff ve Singer, 1996).

Yaş ve Cinsiyet ile Psikolojik İyi Olma: Psikolojik iyi olmanın doğasını anlamak için yapılan betimsel çalışmalar yaş ve cinsiyet profilleri üzerine odaklanmaktadır. Orijinal geçerlik çalışmasında (Ryff, 1989a) genç (18-29 yaş), orta yaşlı (30-64 yaş) ve yaşlı (65 yaş ve üstü) yetişkinler karşılaştırılmış ve Çevresel Hakimiyet ve Özerklik yaş profillerinde artma (özellikle genç yetişkinlikten orta yaşa doğru), Yaşam Amacı ve Bireysel Gelişim yaş profillerinde azalma (özellikle orta yaştan yaşlılığa doğru) görülürken, Kendini Kabul ve Diğerleriyle Olumlu İlişkiler

boyutlarında yaş farklılıkları belirlenmemiştir. Bu bulguların çoğu aynı üç yaş grubunu içeren bir diğer çalışmada tekrar belirlenmiştir (Ryff, 1991). Her iki araştırmada, kadınların puanları Diğerleriyle Olumlu İlişkiler ve Bireysel Gelişim boyutlarında erkeklerden anlamlı oranda daha yüksek bulunmuştur. Sonraki araştırmalar cinsiyet farklılıklarıyla ilgili benzer bulgular elde etmişlerdir (Ryff vd., 1994).

2.5.4. Yaşam Amacı

Psikolojik sağlık yaşamın amacı ve anlamı olduğuna dair bir duygu veren inançları içine alacak şekilde tanımlanabilir. Ayrıca olgunlaşmanın tanımı açık bir şekilde yaşamın amacını anlama, yönelmişlik duygusu ve amaçlılığı vurgulamaktadır. Yaşam süresi (life-span) gelişim kuramları yaşamdaki hedefler ya da amaçları değiştirme biçimlerinden, örneğin sonraki yaşamında duygusal bütünleşmeyi başarabilme veya yaratabilme ve üretici olmadan söz etmektedir. Böylece olumlu yapıya sahip birey hedeflere, amaçlara, yönelmişlik duygusuna, ve yaşamını anlamlı kılan duyguların hepsine sahiptir (Ryff, 1989a, 1989b; Ryff ve Singer, 1996).

2.5.5. Çevresel Hâkimiyet

Bireyin kendi psikolojik durumuna uygun çevreler yaratabilme veya oluşturabilme bireysel yeteneği psikolojik sağlığın bir özelliği olarak tanımlanmaktadır. Olgunlaşma bireyin kendisi için önemli bir etkinlik alanına katılmayı ister görünmesidir. Kuramlar bireyin yaşamdaki ilerleme yeteneğini ve fiziksel ve psikolojik etkinlikler yoluyla yaşamını yaratıcı bir şekilde değiştirebilmeyi vurgulamaktadır. Başarılı yaşlanma ayrıca çevredeki fırsatları bireysel olarak değerlendirebilmeyi içermektedir. Bu yaklaşımlar aktif katılımı ve çevresel hakimiyeti olumlu psikolojik yapının anahtar bileşeni olarak görmektedirler (Ryff 1989a, 1989b; Ryff ve Singer, 1996). Nitekim Jahoda (1960) çevresel hakimiyetin olumlu psikolojik sağlığın ölçütlerinden biri olduğunu belirtmektedir (Akt. Cenkseven, 2004).

2.5.6. Özerklik

İlgili yazında psikolojik iyi olmaya ilişkin kendi kendine karar verme, bağımsızlık, ve davranışı kendi içinde değerlendirmenin sıklıkla vurgulandığı görülmektedir. Kendini gerçekleştiren bireyler özerk yapı gösteren ve kültürleştirilmeye dirençli

bireyler olarak tanımlanmaktadır. Tam işlev yapan insan ise içsel denetim kaynaklı, ki bu şekilde diğerlerinin onayına fazla önem vermeyen, fakat kendini kendi kişisel standartları çerçevesinde değerlendiren kişilerdir (Ryff, 1989a, 1989b, Ryff ve Singer, 1996).

2.6. Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Psikolojik İyi Olma ile İlgili Çalışmalar

2.6.1. Belirsizliğe Tahammülsüzlük ile İlgili Çalışmalar

Yapılan yazın alanı incelemesi sonucunda belirsizliğe tahammülsüzlük ile ilgili yapılan yurtdışı ve yurtiçinde çalışmalar tarih sırasına göre aşağıda verilmiştir;

Dugas ve diğerleri (2005)'nin yapmış olduğu çalışmada Belirsiz ile Belirsiz OlmayanDurum Günlükleri kullanılıp 148 üniversite öğrencileri üstünde BT yüksek bireyüstünde belirsiz durum incelenmiştir. Katılımcılar arasında 14 belirsizlik olan veya olmayan yazılı senaryoyu okuması ve okumalar sonucunda bütün durumlarda nedüşündüğü sorulmuştur. Araştırmanın sonunda BT düzeyleri yüksek bireyin belirsizdurumu BT düzeyleri düşük bireyden daha kaygılı oldukları belirtilmiştir. Bunun sebebi olarakta belirsiz durumu tehdit eden olarak algılaması şeklindebelirtilmiştir.

Laugesen (2007) 'in ergenler üstünde endişe, belirsizliğe tahammülsüzlük ve endişe korkusu arasındailişikleri incelemiş olduğu çalışmada ilk bölümünde BT ile endişe korkularının ergenincinsiyet, depresyon, endişe ve davranış anksiyetesiyle güçlü, açık olarak ilişkiolduğu tespit edilmiştir. Son bölümdeyse kızların erkeğe göre daha endişeli ve anksiyetekorkularına sahip oldukları gözlenmiştir.

Jovic (2008)'in çalışması travma öyküsü kullanılıp tehditlere ilişkin yargı ve tehdit ile ilgili önyargının BT değeri üzerindeki farklılaşmaya bakılarak ve BT'yle travma ile endişe yatkinlıkları arasında doğrudan ilişkisinin olduğunubelirlemiştir. BT'yle tehdit önyargı aralarında kısa sürede maruz kalınmış durumda pozitif ilişki var iken uzunsürede maruz kalınmış durumlardan dolayı bu ilişkiler zayıflar.

Donegan (2010)'ın bilişsel davranışçı terapiyle yaygın anksiyete bozuklukları semptomunun değişmelerinde BT'ün rollerini incelemiş olduğuçalışmasında tedavininesnasında somatik endişeler ile kaygıdaki değişiklik aralarında çiftyönlü

ilişkiler bulunmuştur. Bulguya göre BT, YAB semptomları değişiminde kısmen aracı rollerdedir.

Barahmand ve Haji (2014)'nin BT'ün, endişe ve asabiyetin epilepsi olan bireyde yaşam kaliteleri üzerindeki etkisinin incelenmiş olduğu çalışmada BT'ün, endişe ve asabiyette yaşamkalitelerini önemli seviyede etkilemiş olduğu saptanmıştır.

Norr ve diğerleri (2015)'nin 526 kişi ile siberkontri, anksiyete duyarlılıkları ve BT'ü ele almış olduğu çalışmada anksiyete duyarlılıkları ve BT'ün engelleyici kaygı boyutuyla siberkontri arasında pozitif yönlü ilişki tespit edilmiştir.

Sarı (2007)'nin araştırmasında BT'ün, sürekli kaygıda en güçlü yordayıcı oldukları, ayrıca endişeyle alakalı olumsuz değerlendirmenin, kişisel kontrol duygularının eksikliklerinin, belirsizlikle ilgili yapılmış olumsuz benlik değerlendirmesinin, endişelerin problem çözmek ve motivasyonun kaynağı oldukları inançlarının sürekli kaygı yordayıcısı olduklarını tespit etmiştir. Ayrıca, çalışmadakadınlarında belirsizlik daha fazla stres ve üzücü olduğu belirtmiştir.

Şar ve diğerleri (2012)'nin, atamasını bekleyen 710 öğretmen adaylarıyla yaptığı araştırmanın sonunda atamasını bekleyen öğretmen adaylarında yaşam doyumu düzeyinin düşük olduğu görülmüştür. Araştırmanın sonunda umutsuzluk ve BT'ün yaşam doyum üstünde anlamlı yordayıcılar oldukları tespit edilmiştir.

Öztürk'ün (2013), üniversitede okuyan öğrencilerde aile işlevsellikleri ve intihar olasılıkları arasında bulunan ilişkilerde bilişsel esneklik ile BT değişkeninin rolleri incelenmiştir. Araştırma sonunda intihar olasılıkları, bilişsel esneklik, BT ile aile işlevsellikleri değişkeninin toplam puanının birbirleri ile anlamlı ilişkiler kurduğu bulunmuştur. BT'yle intihar olasılığı aralarında pozitif yönlü ilişki, aile işlevselliklerinin sağlıklı biçimde algılanma arasında pozitif yönlü ve anlamlı ilişki tespit edilmiştir.

Yüksel (2014)'nin araştırmasında güvensiz bağlanmada oluşan artışların BT ile sürekli kaygı düzeyindeki artışları yordadıkları tespit edilmiştir. Depresif belirti kontrol edildiği zaman negatif duyguyu azaltmayla BT arasında istatistik şekilde anlamlı, pozitif yönde ilişki; pozitif duygunun artışları ve BT'in arasında negatif

yönde ilişkinin olduğu bulunmuştur. BT ile kaygının arasında pozitif yönde anlamlı ilişkinin olduğu saptanmıştır.

Mayda ve diğerlerinin (2014) araştırmasında sınıfta kalmış öğrencilerde BTÖ puanı, sınıfı geçen öğrenciye göre yüksek ve fakülteye kendi isteği ile gelmeyen öğrencilerde kendi isteği ile gelen gruba göre BTÖ puanı daha yüksek saptanmıştır. Ayrıca BT ve endişe aralarında endişeyle ilgili bilinen diğer yapıdan mükemmeliyetçi ve kontrol algılarına göre daha yüksek ilişki tespit edilmiştir.

2.6.2. Psikolojik İyi Olma İle İlgili Yapılmış Çalışmalar

Yapılan yazın alanı incelemesi sonucunda Ryff'in Çok Boyutlu Psikolojik İyi Olma Modeline ilişkin yapılan araştırmaların özellikle son yıllarda artış gösterdiği görülmüştür. Aşağıda yurtdışı ve yurtiçinde yapılan çalışmalar tarih sırasına göre özetlenmiştir.

Cooper ve diğerlerinin (1995) sosyal etkileşimler ve kişisel kontrol değişkenleriyle psikolojik iyi olma ilişkilerini belirleme amacı ile yaptığı çalışma iki çalışma ile sınırlandırılmıştır. Birinci çalışmada 54'ü erkek, 64'ü kadın toplamda 118 üniversitede okuyan öğrenciler üzerinde yapılmış, Ölçme aracı olarak Ryff'in "Psikolojik İyi Olma Ölçeği", dışadönüklülük veya içedönüklülük düzeyini ölçmek için "Eysck Kişilik Envanter", sosyal onaylanmak ihtiyacını belirleme için "Sosyal Beğenirlik Ölçeği" ve "Sosyal Etkinlik Ölçeği" kullanılmıştır. Çalışma sonunda dışadönük kişinin psikolojik uyumunun içedönük olandan dahada iyi olduğu, öğrencilerin sosyal onay ihtiyaçları ve cinsiyetleriyle psikolojik iyi olma düzeyi arasında anlamlı ilişkilerin olmadığı tespit edilmiştir. Ayrıca, sosyal etkinlikten, özellikle de arkadaşlar ve ebeveynin buldukları etkinlikten doyumların psikolojik iyi olma adına ön koşul oldukları için sosyal etkinliklerin sıklığının önemli olmadığı tespit edilmiştir.

Cooper ve diğerleri (1995)'nin yaptıkları ikinci çalışmada ise önceki çalışmayla aynı üniversite genelinde 32 erkek, 78 kadınla toplam 110 öğrencinin üzerinde yapılmıştır. Bu çalışmada kullanılan ölçekler "Algılanmış durumsal kontrol", Ryff'in "Psikolojik İyi Olma Ölçeği", "Rotter İç ve Dış Kontrol Odağı Ölçeği" ve "Sosyal Beğenirlik Ölçeği" dir. Araştırmanın sonunda iç kontrol odakları, yüksek

kontrol istekleri, ve kadın olmayla psikolojik iyi olmanın arasında anlamlı ilişki bulunmuştur.

Schmutte ve Ryff (1997) kişilik ve psikolojik iyi olma arasındaki ilişkiyi açıklamak amacıyla yaptıkları çalışmalarını orta yaşta kişilerden oluşan iki örneklem (n=215 ve n=139) üzerinde yapmışlardır. Araştırmada kişilik ölçümleri için “Beş Faktör Envanteri / NEO Five Factor Inventory” ile Ryff m “Psikolojik İyi Olma Ölçekleri” kullanılmıştır. Araştırma sonucunda psikolojik iyi olmanın “kendini kabul”, “çevresel hakimiyet” ve “yaşam amacı” boyutlarının nevrozizm, dışadönüklük ve temkinlilik (conscientiousness) ile; “bireysel gelişim” boyutunun deneyimlere açıklık ve dışadönüklük ile; “diğerleriyle olumlu ilişkiler” boyutunun uyumluluk (agreeableness) ve dışadönüklük ile ve “özerklik” boyutunun ise nevrozizm ile ilişkili olduğu belirlenmiştir. Araştırmacılar psikolojik sağlık ve onun kişilikle ilişkileri daha önceki çalışmalarda belirlenenlerden çok daha karmaşık olabileceğini belirtmektedirler.

Ryff ve Heidrich'in (1997) çalışmalarında geçmiş yaşam deneyiminin yetişkinin şimdi ve gelecek zamanda iyi olmasını değerlendirmesini ne şekilde etkiledikleri sorusunu incelemişlerdir. Örnekleme genç, ortayaşlı ve yaşlı olmak kaydıyla 308 yetişkinden oluşmuştur. Çalışmaya katılanlar geçmişteki hayat olaylarına dair envanter ve Psikolojik İyi Olma Ölçeği'ni cevaplandırmışlardır. Hiyerarşik regresyonu analizinde normal olay şimdi ve gelecekte iyi olmada anlamlı yordayıcı olduğu tespit edilmiştir. Fakat farklı yaş grubunda temel etki göze çarpmıştır: Genç yetişkinde yaşam etkinliği; ortayaştaki yetişkinde arkadaşlık ve aile alanları; yaşlı yetişkindeyse öncelik olarak iş ve eğitim deneyimi iyi olmada en güçlü yordayıcıdır.

Rafanelli ve diğerleri (2000) klinik popülasyonda psikolojik iyi olma ve yoğun acı-üzüntü (distress) üzerinde yeterince çalışma yapılmadığını belirtmektedirler. Çalışmada deney grubunu 20 duygu durum bozukluğu olan düzelmiş hasta ve kontrol grubunu ise sosyo-demografik değişkenleri eşleştirilmiş 20 sağlıklı kişi oluşturmaktadır. Amaç deney ve kontrol grubunda psikolojik iyi olma ve yoğun üzüntüyü ölçme araçlarının farklı özellikleri ile değerlendirmektir. Araştırmada psikolojik iyi olmayı ölçmek için ise Ryffin "Psikolojik İyi Olma Ölçekleri" ve Kellner'in "Semptom Ölçeği" kullanılmıştır. Araştırma sonucunda deney grubundaki kişilerin kontrol grubundaki kişilere göre psikolojik üzüntü düzeylerinin daha yüksek

ve psikolojik iyi olma düzeylerinin daha düşük olduğu belirlenmiştir. Psikolojik iyi olmanın boyutları ve psikolojik üzüntü arasındaki korelasyonların oldukça karmaşık olduğu görülmüştür. Sonuçlar psikolojik iyi olmanın üzüntünün (distress) yokluğu ile aynı anlama gelmediğini göstermektedir.

Maier ve Lachman'ın (2000) çalışması 17 yaştan önce ebeveynleri ölen ya da boşanmış yaşları 30 ila 60 arasında olan 4240 yetişkinin üzerinde yaptığı araştırmada amaç ebeveyn ölümleri veya boşanmalarının orta yaşta fiziki sağlık, psikolojik iyi olmak ve depresyonun üstündeki etkilerini saptamaktır. Araştırmanın sonucunda ebeveynleri boşanan erkeğin diğerleri ile olumlu ilişkiler, kendisini kabul, çevre hâkimiyet düzeyinin düşük, depresyon düzeyinin yüksek oldukları gözlenmiştir.

September ve diğerleri (2001) 379 Kanada'da üniversiteli öğrenciler üzerinde yaptıkları araştırmada psikolojik iyi olma ile cinsiyet rolleri ve yanıtlan duygu arasındaki ilişkileri incelemeyi amaçlamışlardır. Araştırma sonucunda; (a) kadınsı özellikten yüksek puanlarda eden kişinin psikolojik iyi olmanın “diğerleri ile olumlu ilişki” boyutlarında da yüksek puan aldığı, (b) erkeksi puanı yüksek kişilerde psikolojik iyi olma “Özerklik” boyutunda da yüksek puan aldıkları, (c) yanıtıcı duygu puanı yüksek kişilerde “kendini kabul” ile (d) “çevre hakimiyeti” puanının düşük oldukları hipotezini desteklemektedir.

Fava ve diğerleri (2001) araştırmalarını davranışçı yaklaşım içinde yer alan üzerine gitme (exposure) terapiye başarılı bir şekilde cevap veren panik bozukluğu ve agorafobisi olan 40 hasta ve sosyo-demografik özellikleri eşleştirilmiş 30 kişiden oluşan kontrol grubu üzerinde yapmışlardır. Araştırmada belirtiler ve psikolojik iyi olmanın değerlendirilmesi hem gözlemci puanlaması hem de bireysel puanlama ile yapılmıştır. Araştırma sonucunda hem gözlemci hem de bireysel değerlendirmelere göre deney grubunun kontrol grubuna göre anlamlı oranda daha fazla kaygı, depresyon ve somatik belirtiler gösterdikleri belirlenmiştir. Ayrıca deney grubundaki kişilerin kontrol grubuna göre psikolojik iyi olma düzeylerinin daha düşük olduğu bulunmuştur. Özellikle psikolojik iyi olmanın çevresel hakimiyet, bireysel gelişim, yaşam amacı ve kendini kabul düzeylerinde kontrol grubu lehine farklılık vardır.

Cenkseven (2004)'in çalışması sonunda üniversite öğrencisinin sosyoekonomik düzeyine göre yaşam doyumları, öznel iyi olma, diğerleri ile olumlu ilişki, özerklik,

çevre hakimiyeti, özkabul ve psikolojik iyi olma puanının yüksek sosyoekonomik düzey lehine farklılaştıkları tespit edilmiştir.

Akın (2009)'ın akılcı duygusal davranışı terapisi odaklı grup ile psikolojik danışmanların psikolojik iyi olma ve özduyarlık üstündeki etkilerini araştırdığı çalışmada ADDT odaklı grup ile psikolojik danışmanların deney grubunda olan deneklerde psikolojik iyi olma ve özduyarlık düzeyini artırdıkları görülmüştür.

Yeşiltepe (2011)'nin araştırmasında evli öğretmenlerde psikolojik iyi olma puanından özellikle özerklik, öz-kabul ve birey gelişimi alt boyutunun evlilik uyumlarının anlamlı yordayıcısı oldukları tespit edilmiştir.

Kuyumcu'nun (2012) yaptığı, 350 Türk ve 250 İngiliz olan üniversiteli üstünde psikolojik iyi olma, duygusal farkındalığı ve duyguyu ifade etmede puanların araştırıldığı çalışmanın sonunda, Türk öğrencilerin psikolojik iyi olma, duygusal farkındalığı ve duyguyu ifade etmede düzeylerin İngilizlere göre daha düşük seviyede olduğu tespit edilmiştir.

Sarıcaoğlu ve Arslan (2013)'ün, 635 üniversitede okuyan öğrenciler ile psikolojik iyi olmak, kişilik özelliği ve özanlayış düzeyleri arasında oluşan ilişkiyi araştırdığı çalışma sonunda psikolojik iyi oluşun tüm alt boyutlarıyla özanlayışın arasında pozitif yönlü anlamlı ilişkilerin olduğu saptanmıştır.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Modeli

Bu araştırmada, belirsizliğe tahammülsüzlük ve psikolojik iyi olma kavramlarının arasında gelişen ilişkilerin tespit edilmesi için “ilişkisel tarama modeli” ile yapılmıştır. İlişkisel tarama modeli iki ya da daha çok değişkenin arasındaki birlikte değişim varlığı veya derecesini ortaya koymayı amaçlayan model şeklinde tanımlanmaktadır. İlişkisel model gerçek olarak neden ve sonuç ilişkisi veremeyen, lakin o yönlü bazı ipucu verip, bir değişkende gelişen durumların bilinmesiyle diğerlerinin kestirilmesinde faydalı sonuç sağlayan araştırma modelidir (Karasar, 2009).

3.2. Çalışma Gurubu

Bu çalışmanın anakütlesini 2020-2021 Eğitim-Öğretim yılında Sabahattin Zaim ve Arel Üniversitesi'nin farklı bölümlerinde lisans eğitimi alan 520 öğrenci arasında tesadüfi yol kullanılarak seçilen 319 öğrenci oluşturmuştur. Araştırmaya katılan öğrencilerin 244'sini kızlar, 73'ünü erkekler oluşturmaktadır.

3.3. Veri Toplama Araçları

Bu araştırma verileri "Kişisel Bilgi Formu", "Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği (BTÖ)" ve "Psikolojik İyi Olma Ölçeği (PİOÖ)" ile toplanmıştır.

3.3.1. Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği (BTÖ)

Carleton ve diğerlerinin (2007) geliştirdiği ve Sarıçam ve diğerleri (2014) tarafından Türkçe'ye uyarlanmış Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği-Kısa Form (BTÖ-12), 12 maddeden ve 2 alt boyuttan oluşur. Bu iki boyut, ileriye dönük kaygı ve engelleyen kaygı şeklinde isimlendirilmiştir. İleriye dönük kaygı boyutu maddeleri 1. 2. 3. 4. 5. 6. ve 7. madde, engelleyici kaygı boyutları maddeleri ise 8. 9. 10. 11 ve 12. maddelerdir. Ölçek yetişkinlerde kendisini değerlendirmek için 5'li Likert (1. Bana hiç uygun değil, 2. Bana çok az uygun, 3. Bana biraz uygun, 4. Bana çok uygun ve 5. Bana tamamen uygun) tipi bir ölçektir. Ölçekte ters kodlanmış madde bulunmaz. Ölçekten alınacak toplam puan 12 ile 60 aralığında değişir. Yükselen puan yüksek

seviyede belirsizliğe tahammülsüzlük olduğunu göstermektedir. BTÖ-12'nin Cronbach alfa iç tutarlılık güvenilirlik katsayısı normal insanörnekleminde .91, klinik hasta örnekleminde ise .92 olarak bulunmuştur.

3.3.2. Psikolojik İyi Olma Ölçeği(PIOÖ)

Psikolojik iyi olma ölçeği psikolojik iyi olma yapılarının özelliğini ölçebilen ve bireylerin kendileri hakkında bilgi verebilmesine dayanmış ölçektir. Ryff (1989)'ın geliştirmiş olduğu ve Akın ve diğerlerinin (2012) Türkçe'ye uyarladığı "Psikolojik İyi Olma Ölçeği (PIOÖ)" 42 maddeden oluşmuştur. 42 madde olan formun her birisinde 7 madde olan 6 boyut bulunmaktadır. Bu alt boyutlar; özerklik, çevre hakimiyeti, birey gelişimleri, diğerleri ile olumlu ilişki, yaşam amacı ve özkabuldür. Orijinal ölçek uyum geçerlilik çalışmasında alt ölçek korelasyonunun Rosenber Benlik Saygısı Ölçeği'yle .29dan (Birey Gelişimi) .62ye (Özkabul), Yaşam Doyum Ölçeği ile .28den (Özerklik) .73 e (Özkabul), Duygu Denge Ölçeği ile .25ten (Birey Gelişimi) .62ye (Çevre Hâkimiyeti) ve Zung Depresyon Ölçeği ile .60tan (Çevre Hâkimiyeti) .33'e (Diğerleri ile Olumlu İlişki) sıralanmış olduğu görülmektedir. Ölçekte Cronbach Alfa iç tutarlılık güvenilirlik kat sayısı Özerklik alt ölçek için .86, Çevrel Hâkimiyeti alt ölçek için .90, Birey Gelişimi alt ölçek için .87, Diğerleri ile Olumlu İlişki alt ölçek için .91, Yaşam Amacı ve alt ölçek için .90 ve Özkabul alt ölçek için .93 şeklindedir. 6 hafta ara ile yapılmış çalışmadan elde edilmiş test ve tekrar test güvenilirlik katsayısı .81 ila .85 aralığında sıralanır (Akın, 2008). Ölçek 7'li (1.Hiç katılmıyorum ve 7. Tamamen katılıyorum) dereceleme biçiminde değerlendirilmiştir. Ölçekte bulunan 3. 5. 8. 10. 13. 14. 15. 16. 17. 18.19. 23. 26. 27. 30. 31. 32. 34. 36. 39. ve 41. madde ters kodlanır. Ölçek üzerinden alınacak en yüksek puan 294, en düşük puan ise 42 olarak bulunmuştur. Bizim çalışmamızda elde edilmiş test ve tekrar test güvenilirlik katsayısı ise .82'dir

3.4. Verilerin Analizi

Yetişkinlerde belirsizliğe tahammülsüzlük ile psikolojik iyi olma düzeyinin incelenmiş olduğumuz çalışmamızda, Veri SPSS 20.0 paket programıyla analiz yapılmıştır. Yetişkinlerde belirsizliğe tahammülsüzlükle psikolojik iyi olma düzeyi arasındaki ilişkiyi incelemeye Pearson Moment Çarpım Koralasyonu, belirsizliğe tahammülsüzlükle psikolojik iyi olma düzeyinin; ebeveyn tutumları ve

gelir durumuyönünden anlamlı farklılık olup olmadıklarını bulmak için ANOVA, cinsiyet yönünden anlamlı farkların olup olmadığını bulmak için t testi kullanılmıştır.



DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR ve YORUM

Yetişkinlerde belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyleriyle psikolojik iyi olma düzeyi aralarındaki ilişkiyi belirlemek amacı ile yapılmış analiz sonucunda bulgu ve yorumlar aşağıda verilmiştir.

Tablo 4.1. Cinsiyet değişkenine göre farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan normallik dağılım testi sonuçları

Normallik Testi

	Cinsiyet	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
		İstatistik	SD	p	İstatistik	SD	p
BTÖ	Kadın	.057	246	.055	.990	246	.097
	Erkek	.063	73	.200*	.993	73	.968
PİÖ	Kadın	.067	246	.090	.961	246	.051
	Erkek	.099	73	.705	.952	73	.700

Katılımcıların belirsizliğe tahammülsüzlük (BTÖ) ve psikolojik iyi olma (PİÖ) ölçeklerinden aldıkları puanlar bağımsız cinsiyet değişkenine göre normal dağılımla arasında istatistiki olarak anlamlı farkların bulunup bulunmadığı araştırılmıştır. Buna göre, BTÖ ve PİÖ skorları cinsiyet değişkeni açısından normal dağılım ile arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermemiştir ($p>0,05$).

Tablo 4.2. BTÖ ve PİÖ skorlarının yaş değişkenine göre normallik analizleri*Normallik Testi*

	Yaş	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
		İstatistik	SD	p	SD	İstatistik k	p
BTÖ	18-21	.050	252	.200*	.993	252	.336
	22-25	.092	51	.200*	.977	51	.423
	26-29	.169	10	.200*	.965	10	.840
	30 ve üstü	.284	6	.141	.869	6	.224
PİÖ	18-21	.081	252	.000	.949	252	.000
	22-25	.137	51	.019	.938	51	.011
	26-29	.116	10	.200*	.971	10	.904
	30 ve üstü	.274	6	.178	.843	6	.137

Katılımcıların belirsizliğe tahammülsüzlük (BTÖ) ve psikolojik iyi olma (PİÖ) ölçeklerinden aldıkları puanlar bağımsız yaş değişkenine göre normal dağılımlar arasında istatistiki olarak anlamlı farkların bulunup bulunmadığı araştırılmıştır. Buna göre, BTÖ ve PİÖ skorları yaş değişkeni açısından normal dağılım ile arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermemiştir ($p > 0,05$).

Tablo 4.3. Fakülte değişkenine göre farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan normallik dağılım testi sonuçları*Normallik Testi*

	Fakülte	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
		İstatistik	SD	P	SD	İstatistik	p
BTÖ	Eğitim fakültesi	.063	98	.200*	.995	98	.966
	Sağlık Bilimleri Yüksek Okulu	.104	80	.033	.974	80	.096
	Mühendislik Doğa Bilimleri Fakültesi	.044	141	.200*	.991	141	.462
	Eğitim fakültesi	.100	98	.107	.919	98	.070
PİÖ	Sağlık Bilimleri Yüksek Okulu	.057	80	.200*	.981	80	.291
	Mühendislik Doğa Bilimleri Fakültesi	.110	141	.100	.925	141	.310

Katılımcıların belirsizliğe tahammülsüzlük (BTÖ) ve psikolojik iyi olma (PİÖ) ölçeklerinden aldıkları puanlar bağımsız fakülte değişkenine göre normal dağılımlar arasında istatistiki olarak anlamlı farkların bulunup bulunmadığı araştırılmıştır. Buna göre, BTÖ ve PİÖ skorları fakülte değişkeni açısından normal dağılım ile arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermemiştir ($p>0,05$).

Tablo 4.4. Bölüm değişkenine göre farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan normallik dağılım testi sonuçları

	Bölüm	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
		İstatistik	SD	İstatisti k	SD	İstatisti k	SD
BTÖ	Sınıf Öğretmeni	.061	71	.200*	.984	71	.528
	PDR	.096	27	.200*	.930	27	.069
	Çocuk gelişimi	.118	25	.200*	.962	25	.463
	Hemşirelik	.092	55	.200*	.970	55	.187
	Mimarlık	.044	141	.200*	.991	141	.462
PİÖ	Sınıf Öğretmeni	.132	71	.004	.887	71	.000
	PDR	.091	27	.200*	.973	27	.688
	Çocuk gelişimi	.112	25	.200*	.963	25	.469
	Hemşirelik	.063	55	.200*	.975	55	.313
	Mimarlık	.110	141	.000	.925	141	.000

Katılımcıların belirsizliğe tahammülsüzlük (BTÖ) ve psikolojik iyi olma (PİÖ) ölçeklerinden aldıkları puanlar bağımsız bölüm değişkenine göre normal dağılımlar arasında istatistiki olarak anlamlı farkların bulunup bulunmadığı araştırılmıştır. Buna göre, BTÖ ve PİÖ skorları bölüm değişkeni açısından normal dağılım ile arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermemiştir ($p>0,05$).

Tablo 4.5. Öğrenim gördüğü sınıf değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan normallik dağılım testi sonuçları

Normallik Testi

	ögsd	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
		İstatistik	SD	İstatistik	SD	İstatistik	SD
BTÖ	1. Sınıf	.067	154	.084	.989	154	.273
	2. Sınıf	.061	123	.200*	.988	123	.356
	3. Sınıf	.098	34	.200*	.962	34	.272
	4. Sınıf	.142	8	.200*	.961	8	.816
PİÖ	1. Sınıf	.087	154	.106	.943	154	.080
	2. Sınıf	.083	123	.535	.927	123	.100
	3. Sınıf	.126	34	.185	.939	34	.058
	4. Sınıf	.175	8	.200*	.927	8	.488

Katılımcıların belirsizliğe tahammülsüzlük (BTÖ) ve psikolojik iyi olma (PİÖ) ölçeklerinden aldıkları puanlar bağımsız öğrenim gördüğü sınıf değişkenine göre normal dağılımlar arasında istatistiksel olarak anlamlı farkların bulunup bulunmadığı araştırılmıştır. Buna göre, BTÖ ve PİÖ skorları öğrenim görülen sınıf değişkeni açısından normal dağılım ile arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermemiştir ($p > 0,05$).

Tablo 4.6. Üniversite türü değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan normallik dağılım testi sonuçları

Normallik Testi

	üt	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
		İstatistik	SD	p	SD	İstatistik k	p
BTÖ	Özel Üniversite	.051	319	.042	.993	319	.122
PİÖ	Özel Üniversite	.077	319	.000	.948	319	.000

Katılımcıların belirsizliğe tahammülsüzlük (BTÖ) ve psikolojik iyi olma (PİÖ) ölçeklerinden aldıkları puanlar bağımsız üniversite türü değişkenine göre normal

dağılımlarında istatistiki olarak anlamlı farkların bulunup bulunmadığı araştırılmıştır. Buna göre, BTÖ ve PİÖ skorları üniversite türü değişkeni açısından normal dağılım ile arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermemiştir ($p>0,05$).

Tablo 4.7. Aile gelir düzeyi değişkenine göre farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan normallik dağılım testi sonuçları

Normallik Testi

	agd	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
		İstatistik	SD	İstatistik k	SD	İstatistik k	SD
BTÖ	2000-2500	.084	54	.200*	.979	54	.468
	3000-3500	.070	111	.200*	.984	111	.228
	4000-4500	.064	69	.200*	.985	69	.588
	5000 üstü	.069	85	.200*	.993	85	.931
PİÖ	2000-2500	.126	54	.032	.958	54	.058
	3000-3500	.068	111	.200*	.962	111	.003
	4000-4500	.128	69	.007	.872	69	.000
	5000 üstü	.116	85	.006	.914	85	.000

Katılımcıların belirsizliğe tahammülsüzlük (BTÖ) ve psikolojik iyi olma (PİÖ) ölçeklerinden aldıkları puanlar bağımsız aile gelir düzeyi değişkenine göre normal dağılımlarında istatistiki olarak anlamlı farkların bulunup bulunmadığı araştırılmıştır. Buna göre, BTÖ ve PİÖ skorları aile türü değişkeni açısından normal dağılım ile arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermemiştir ($p>0,05$).

Tablo 4.8. Yaşanılan kişilere göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan normallik dağılım testi sonuçları

Normallik Testi

	ky	Kolmogorov-Smirnov ^a		Shapiro-Wilk			
		İstatistik	SD	İstatistik	SD	İstatisti	SD
BTÖ	Yalnız	.176	9	.200*	.910	9	.315
	Anne-Baba	.060	227	.049	.991	227	.192
	Anne	.208	13	.129	.824	13	.013
	Baba	.317	7	.032	.799	7	.040
	Arkadaş	.291	10	.017	.834	10	.037
	Üniversite yurdu	.094	36	.200*	.978	36	.676
	Akraba	.164	17	.200*	.903	17	.076
PİÖ	Yalnız	.191	9	.200*	.880	9	.157
	Anne-Baba	.093	227	.000	.948	227	.000
	Anne	.221	13	.083	.880	13	.072
	Baba	.141	7	.200*	.967	7	.878
	Arkadaş	.196	10	.200*	.970	10	.894
	Üniversite yurdu	.091	36	.200*	.972	36	.482
	Akraba	.174	17	.180	.938	17	.297

Katılımcıların belirsizliğe tahammülsüzlük (BTÖ) ve psikolojik iyi olma (PİÖ) ölçeklerinden aldıkları puanlar bağımsız yaşadığı kişi durumu değişkenine göre normal dağılımlar arasında istatistiki olarak anlamlı farkların bulunup bulunmadığı araştırılmıştır. Buna göre, BTÖ ve PİÖ skorları yaşadığı değişkeni açısından normal dağılım ile arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermemiştir ($p>0,05$).

Tablo 4.9. Medeni durum değişkenine göre farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan normallik dağılım testi sonuçları

Normallik Testi

	md	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
		İstatistik	SD	İstatistik	SD	İstatistik	SD
BTÖ	Evli	.159	9	.200*	.968	9	.873
	Bekar	.049	310	.067	.993	310	.161
PİÖ	Evli	.249	9	.113	.864	9	.106
	Bekar	.077	310	.700	.948	310	.051

Katılımcıların belirsizliğe tahammülsüzlük (BTÖ) ve psikolojik iyi olma (PİÖ) ölçeklerinden aldıkları puanlar bağımsız medeni durumu değişkenine göre normal dağılımlar arasında istatistiki olarak anlamlı farkların bulunup bulunmadığı araştırılmıştır. Buna göre, BTÖ ve PİÖ skorları medeni durum açısından normal dağılım ile arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermemiştir ($p>0,05$).

Tablo 4.10. Ölçek puanlarının cinsiyet değişkenine göre kıyaslanması

Grup İstatistikleri

	Cinsiyet	n	Ortalama	SD	SH	p
BTÖ	Kadın	246	35.0163	9.36035	.59679	0.594
	Erkek	73	35.6849	9.55085	1.11784	
PİÖ	Kadın	246	314.3862	30.61268	1.95179	0.299
	Erkek	73	320.7123	49.03499	5.73911	

Katılımcıların belirsizliğe tahammülsüzlük (BTÖ) ve psikolojik iyi olma (PİÖ) ölçeklerinden aldıkları puanlar bağımsız cinsiyet değişkenine göre kıyaslanmıştır. Buna göre, BTÖ ve PİÖ skorları cinsiyet değişkeni açısından kadın ile erkek katılımcılar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermemektedir ($p>0,05$). Kadın ve erkek katılımcıların ortalamalarının birbirine yakın olduğu görülmüştür.

Tablo 4.11. Ölçek puanlarının yaş değişkenine göre kıyaslanması

ANOVA

		Kare toplamı	SD	Ortalama karesi	F	Sig.
BTÖ	Between Groups	51.380	3	17.127	.193	.901
	Within Groups	28007.479	315	88.913		
	Total	28058.859	318			
PİÖ	Between Groups	5909.775	3	1969.925	1.555	.200
	Within Groups	399060.420	315	1266.858		
	Total	404970.194	318			

Katılımcıların belirsizliğe tahammülsüzlük (BTÖ) ve psikolojik iyi olma (PİÖ) ölçeklerinden aldıkları puanlar bağımsız yaş değişkenine göre kıyaslanmıştır. Buna göre, BTÖ ve PİÖ skorları yaş değişkeni açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermemektedir ($p>0,05$). Farklı yaş gruplarında kaydedilen BTÖ ve PİÖ puanları dramatik farklılık göstermemiştir.

Tablo 4.12. Ölçek puanlarının fakülte değişkenine göre kıyaslanması

ANOVA

		Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
BTÖ	Between Groups	190.702	2	95.351	1.081	.340
	Within Groups	27868.157	316	88.190		
	Total	28058.859	318			
PİÖ	Between Groups	1446.555	2	723.277	.566	.568
	Within Groups	403523.640	316	1276.974		
	Total	404970.194	318			

Katılımcıların belirsizliğe tahammülsüzlük (BTÖ) ve psikolojik iyi olma (PİÖ) ölçeklerinden aldıkları puanlar bağımsız fakülte değişkenine göre kıyaslanmıştır. Buna göre, BTÖ ve PİÖ skorları fakülte değişkeni açısından istatistiksel olarak

anlamli bir farklılık göstermemektedir ($p>0,05$). Farklı fakülteye giden katılımcıların BTÖ ve PİÖ puanları dramatik farklılık göstermemiştir.

Tablo 4.13. Ölçek puanlarının bölüm değişkenine göre kıyaslanmasıyla farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan anova testi sonuçları

ANOVA

		Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
BTÖ	Between Groups	875.334	4	218.834	2.528	.041
	Within Groups	27183.524	314	86.572		
	Total	28058.859	318			
PİÖ	Between Groups	5190.394	4	1297.598	1.019	.398
	Within Groups	399779.800	314	1273.184		
	Total	404970.194	318			

Katılımcıların belirsizliğe tahammülsüzlük (BTÖ) ve psikolojik iyi olma (PİÖ) ölçeklerinden aldıkları puanlar bağımsız bölüm değişkenine göre kıyaslanmıştır. Buna göre, BTÖ puanları farklı bölümlerde eğitimlerine devam eden katılımcılar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur ($p=0,041$). Diğer taraftan PİÖ puanı bölüm değişkenine istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermemiştir ($p=0,398$).

Tablo 4.14. BTÖ puanlarının bölüm değişkenine post-hoc kıyaslanması*Çoklu Karşılaştırmalar*

Tukey HSD

Bağımlı değişken	(I) Bölüm	(J) Bölüm	Ortakama fark ce (I-J)	Std. Hata	Sig.	95% Güven aralığı	
						Alt sınır	Üst sınıra
BTÖ	Sınıf Öğretmeni	PDR	2.76109	2.10373	.684	-3.0109	8.5331
		Çocuk gelişimi	6.46479*	2.16384	.025	.5279	12.4017
		Hemşirelik	.88297	1.67133	.984	-3.7027	5.4686
		Mimarlık	.91160	1.35400	.962	-2.8034	4.6265
	PDR	Sınıf Öğretmeni	-2.76109	2.10373	.684	-8.5331	3.0109
		Çocuk gelişimi	3.70370	2.58249	.606	-3.3818	10.7893
		Hemşirelik	-1.87811	2.18641	.912	-7.8770	4.1207
		Mimarlık	-1.84949	1.95457	.879	-7.2122	3.5133
	Çocuk gelişimi	Sınıf Öğretmeni	-6.46479*	2.16384	.025	-12.4017	-.5279
		PDR	-3.70370	2.58249	.606	-10.7893	3.3818
		Hemşirelik	-5.58182	2.24430	.096	-11.7395	.5759
		Mimarlık	-5.55319*	2.01912	.049	-11.0930	-.0133
	Hemşirelik	Sınıf Öğretmeni	-.88297	1.67133	.984	-5.4686	3.7027
		PDR	1.87811	2.18641	.912	-4.1207	7.8770
		Çocuk gelişimi	5.58182	2.24430	.096	-.5759	11.7395
		Mimarlık	.02863	1.47919	1.000	-4.0298	4.0871
	Mimarlık	Sınıf Öğretmeni	-.91160	1.35400	.962	-4.6265	2.8034
		PDR	1,84949	1.95457	.879	-3.5133	7.2122
		Çocuk gelişimi	5.55319*	2.01912	.049	.0133	11.0930
		Hemşirelik	-.02863	1.47919	1.000	-4.0871	4.0298

Post-hoc Tukey testi sonuçlarına göre , çocuk gelişimi ve mimarlık bölümlerinde kaydedilen ölçek puanları arasında anlamlı farklılık bulunmuştur (p=0,049).

Tablo 4.15. Ölçek puanlarının öğrenim gördüğü sınıf düzeyi değişkenininin kıyaslanmasıyla farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek için yapılan anova testi sonuçları

ANOVA

	Kareler Toplamı	Df	Ortalama Kare	F	Sig.
Gruplar arasında	444.716	3	148.239	1.691	.169
BTÖ Gruplar içinde	27614.143	315	87.664		
Toplam	28058.859	318			
Gruplar arasında	6886.238	3	2295.413	1.816	.144
PİÖ Gruplar içinde	398083.957	315	1263.759		
Toplam	404970.194	318			

Katılımcıların belirsizliğe tahammülsüzlük (BTÖ) ve psikolojik iyi olma (PİÖ) ölçeklerinden aldıkları puanlar bağımsız öğrenim gördüğü sınıf düzeyi değişkenine göre kıyaslanmıştır. Buna göre, BTÖ ve PİÖ skorları fakülte değişkeni açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermemektedir ($p>0,05$). Farklı sınıf düzeyinde öğrenim gören katılımcıların BTÖ ve PİÖ puanları dramatik farklılık göstermemiştir.

Tablo 4.16. Ölçek puanlarının ailenin gelir durumuna göre kıyaslanmasıyla farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan anova testi sonuçları

ANOVA

	Kareler Toplamı	Df	Ortalama Kare	F	Sig.
Gruplar arasında	316.992	3	105.664	1.200	.310
BTÖ Gruplar içinde	27741.867	315	88.069		
Toplam	28058.859	318			
Gruplar arasında	1423.478	3	474.493	.370	.774
PİÖ Gruplar içinde	403546.717	315	1281.101		
Toplam	404970.194	318			

Katılımcıların belirsizliğe tahammülsüzlük (BTÖ) ve psikolojik iyi olma (PİÖ) ölçeklerinden aldıkları puanlar bağımsız ailenin gelir durumu değişkenine göre kıyaslanmıştır. Buna göre, BTÖ ve PİÖ skorları fakülte değişkeni açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermemektedir ($p>0,05$). Farklı gelir düzeylerine sahip katılımcıların BTÖ ve PİÖ puanları dramatik farklılık göstermemiştir.

Tablo 4.17. Ölçek puanlarının yaşanılan kişilerin durumuna göre kıyaslanmasıyla farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan anova testi sonuçları

ANOVA

		Kareler		Ortalama		
		Toplamı	Df	Kare	F	Sig.
BTÖ	Gruplar arasında	950.396	6	158.399	1.823	.094
	Gruplar içinde	27108.462	312	86.886		
	Toplam	28058.859	318			
PİÖ	Gruplar arasında	7894.331	6	1315.722	1.034	.403
	Gruplar içinde	397075.863	312	1272.679		
	Toplam	404970.194	318			

Katılımcıların belirsizliğe tahammülsüzlük (BTÖ) ve psikolojik iyi olma (PİÖ) ölçeklerinden aldıkları puanlar bağımsız kimlerle yaşadıkları değişkenine göre kıyaslanmıştır. Buna göre, BTÖ ve PİÖ skorları fakülte değişkeni açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermemektedir ($p>0,05$). Farklı kişilerle yaşama durumuna göre katılımcıların BTÖ ve PİÖ puanları dramatik farklılık göstermemiştir.

Tablo 4.18. Ölçek puanlarının katılımcıların medeni durumuna göre kıyaslanma grup istatistikleri

Grup İstatistikleri

	Medeni durumu	n	Ortlama	SS	SH	p
BTÖ	Evli	9	30.8889	10.77549	3.59183	0.166
	Bekar	310	35.2935	9.34078	.53052	
PİÖ	Evli	9	311.4444	31.98871	10.66290	0.709
	Bekar	310	315.9613	35.82615	2.03479	

Katılımcıların belirsizliğe tahammülsüzlük (BTÖ) ve psikolojik iyi olma (PİÖ) ölçeklerinden aldıkları puanlar bağımsız medeni durumu değişkenine göre kıyaslanmıştır. Buna göre, BTÖ ve PİÖ skorları medeni durumu değişkeni açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermemektedir ($p>0,05$). Farklı medeni durumuna sahip katılımcıların BTÖ ve PİÖ puanları dramatik farklılık göstermemiştir.

BEŞİNCİ BÖLÜM

TARTIŞMA, SONUÇ ve ÖNERİLER

5.1. Tartışma

Katılımcıların belirsizliğe tahammülsüzlük (BTÖ) ve psikolojik iyi olma (PİÖ) ölçeklerinden aldıkları puanlar bağımsız cinsiyet değişkenine göre normal dağılım ile arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olup olmadığı araştırılmıştır. Buna göre, BTÖ ve PİÖ skorları cinsiyet değişkeni açısından normal dağılım ile arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermemiştir (Tablo 4.1). Sarı (2007)'nin araştırmasında belirsizliğe tahammülsüzlük yönünden “belirsizlikler stres vericiler ve üzücülerdir” boyutu açısından kadınların erkeğe göre farklılaştıkları bulunmuş, diğer boyutlardaysa kadın ile erkek arasında anlamlı farklar tespit edilmemiştir. Robichaud (2000)'un araştırmasında BT'ün endişede önemli yordayıcı olmasına rağmen cinsiyete göre BT ve endişelerin farklılaşmadıkları tespit edilmiştir. Mahoney ve McEvoy (2012) BT ile endişeleri ve depresyon bozukluğunu incelediği çalışmaları sonunda çalışmamızda da kullanılmış olan BTÖ-Kısa Form'un cinsiyet değişkenine göre farklılık göstermediği gözlenmiştir. Helsen ve diğerleri (2013)'nin BT Ölçeği'nin ileriye dönük kaygı boyutlarında cinsiyet değişkeninde göre farkın olmadığı, engelleyici kaygının boyutundaysa kadının erkeğe göre daha yüksek puanlar aldıkları bulunmuştur. Bu yapılmış literatürler incelendiğinde çalışmamızla benzerlik göstermektedir. Psikolojik iyi olma yönünden literatüre bakıldığında ise, birçok çalışmada psikolojik iyi olma “diğerleri ile olumlu ilişki” ve “birey gelişimi” bileşeninde kadının erkekten daha yüksek puan aldıkları tespit edilmiştir (Ryff, 1989a; Cooper vd., 1995; Ryff, 1991; Ryff vd., 1994; Ryff, 1995). Ayrıca Cooper ve diğerleri (1995) kızlarda erkekten daha çok psikolojik iyi olmayı ifade ettiğini savunmuşlardır. Bu çalışmada ise, cinsiyetin psikolojik iyi olmanın anlamlı bir yordayıcısı olmadığı saptanmıştır. Bu sonuç çalışmamızın yukarıda belirtilen araştırma bulguları ile tutarlılık göstermediğini ortaya koymuştur.

Katılımcıların BTÖ ve PİÖ ölçeklerinden aldıkları puanlar bağımsız yaş değişkenine göre normal dağılım ile arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olup olmadığı

araştırılmıştır. Buna göre, BTÖ ve PİÖ skorları yaş değişkeni açısından normal dağılım ile aralarında istatistiksel yönde anlamlı farklılıklar göstermemiştir (Tablo 4.2).Literatürde kiaraştırmalar BTÖ ve yaş arasında ilişkinin olduğu, yaşla beraber BTÖ düzeylerinin de azaldığını göstermiştir (Moustafa vd., 2017). Bu sebepleileriki zamanlarda yapılacak araştırmalarda farklı yaş grubunda model test edilerek, sonuçlarıyla mevcut araştırmanın bulgusu karşılaştırılabilir. Aynı zamanda PİÖ ve yaş değişkeni ile ilgili olan bulgularımız, tüm yaş grubunda aynı sonucu bulan Ryff (1995)'in çalışması ile tutarlıdır.

Katılımcıların BTÖ ve PİÖ ölçeklerinden aldıkları puanlar bağımsız fakülte değişkenine göre normal dağılım ile arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olup olmadığı araştırılmıştır. Buna göre, BTÖ ve PİÖ skorları fakülte değişkeni açısından normal dağılım ile arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermemiştir (Tablo 4.3).Araştırmada katılımcıların belirsizliğe tahammülsüzlük puanlarının, değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermediği saptanmıştır. Mayda vd., (2014), tıp fakültesi öğrencileri ile yaptıkları çalışmada, fakülteye kendi kararları ile isteyerek gelmeyen öğrencilerin belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerinin yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Birbiriyle uyuşmayan bu sonuçta, çalışma gruplarının özelliklerinin farklı olmasının etkili olabileceği düşünülmektedir. Üniversite öğrencilerinde fakülte değişkenine göre algılanan hoşnutlukların psikolojik iyi olmanın anlamlı yordayıcıları olmadıkları belirlenmiştir. Üniversitede okuyan öğrencilerin kendi fakültesinden hoşnut olmasının onun daha olumlu duygu yaşaması, yaşam doyumunun dahada yüksek olmasına neden olacağı düşünülmektedir. Neticede Argyle (1996) fakülte değişkeninin genç öğrencilerin uyumunu ve iyi olmalarını arttırdığını ifade etmektedir.

Katılımcıların BTÖ ve PİÖ ölçeklerinden aldıkları puanlar bağımsız öğrenim gördüğü bölüm ve sınıf değişkenine göre normal dağılım ile arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olup olmadığı araştırılmıştır. Buna göre, BTÖ ve PİÖ skorları öğrenim görülen sınıf değişkeni açısından normal dağılım ile arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermemiştir (Tablo 4.5).Bu sonuç ile tutarlı olacak şekilde, Coşkun (2019) ve Kilit (2019) sınıf düzeyine göre belirsizliğe tahammülsüzlüğün farklılaşmadığı ortaya koyulmuştur (Coşkun, 2019; Kilit, 2019). Bununla birlikte lisans ve lisansüstü sınıf düzeyleri ile belirsizliğe tahammülsüzlük

açısından daha geniş kesimleri kapsayacak şekilde çalışılmasının önemli olduğu düşünülmektedir.

Katılımcıların BTÖ ve PİÖ ölçeklerinden aldıkları puanlar bağımsız üniversite türü değişkenine göre normal dağılım ile arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olup olmadığı araştırılmıştır. Buna göre, BTÖ ve PİÖ skorları üniversite türü değişkeni açısından normal dağılım ile arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermemiştir ($p>0,05$). Bu konuda yapılan literatür taramasında benzer çalışmaya rastlanılmamıştır.

Katılımcıların BTÖ ve PİÖ ölçeklerinden aldıkları puanlar bağımsız aile gelir düzeyi değişkenine göre normal dağılım ile arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olup olmadığı araştırılmıştır. Buna göre, BTÖ ve PİÖ skorları aile gelir düzeyi değişkeni açısından normal dağılım ile arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermemiştir (Tablo 4.7). Literatür incelendiğinde bir çok çalışmada, BT ile gelir düzeyi değişkeni arasında çalışmamızı destekler nitelikte anlamlı bir farklılık olmadığı sonucuna ulaşılmıştır (Belge, 2019; Erguvan, 2015; Gümüş ve Sezgin, 2016; Kilit, 2019). Ancak Yıldız ve Güllü (2018), sosyo-ekonomik seviyesini düşük olarak algılayan üniversite öğrencilerinin, orta düzeyde algılayanlara göre belirsizliğe tahammülsüzlük puanlarının anlamlı olarak daha yüksek olduğunu tespit etmiştir. Diğer taraftan Ryff ve diğerleri (1989a) aile gelir düzeyinin psikolojik iyi olmanın sadece “kendini kabul”, “yaşam amacı”, “çevrehakimiyeti” ve “birey gelişimi” boyutlarıyla ilişkili olduğunu belirtmiştir. Ryff ve Singer (1996) ise, “yaşamın amacı” ve “birey gelişimi” boyutlarıyla ilişkili olduğunu belirtmiştir. Kısaca, psikolojik iyi olma açısından çalışmalarda, aile gelir düzeyi değişkeni bireylerin iyilik halleri için önemli kaynağın kullanımlarını arttıracak açık olmasına rağmen, iyi olmayla aile gelir düzeyi ve göstergesi arasında anlamlı fakat düşük ilişkiler olduğu bulunmuştur (Diener ve Fujita, 1995; Diener vd., 1999; Kasser ve Ryan 1993, 1996). Bu çalışmada da aile gelir düzeyinin psikolojik iyi olma'yı yordamadıkları tespit edilmiştir. Bu bulgular yukarıda belirtilmiş araştırma sonucuyla tutarlık arz etmektedir.

Katılımcıların BTÖ ve PİÖ ölçeklerinden aldıkları puanlar bağımsız yaşadığı kişi durumu değişkenine göre normal dağılım ile arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olup olmadığı araştırılmıştır. Buna göre, BTÖ ve PİÖ skorları yaşadığı değişkeni

açısından normal dağılım ile arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermemiştir ($p>0,05$). Bu sonuç ile uyumlu olarak Kilit (2019), üniversite öğrencileriyle yürüttüğü çalışmada öğrencilerin yurt, aileyle birlikte, arkadaşla birlikte ve yalnız yaşama durumlarına göre belirsizliğe tahammülsüzlük puanlarının farklılaşmadığını ortaya koymuştur. Coşkun (2019), üniversite öğrencilerinin yurt, arkadaş ve aileyle birlikte yaşaması ile belirsizliğe tahammülsüzlük puanlarının anlamlı bir farklılık sergilemediğini belirtmiştir. Bu çalışmalar araştırmamızı desteklemektedir.

Katılımcıların BTÖ ve PİÖ ölçeklerinden aldıkları puanlar bağımsız medeni durumu değişkenine göre normal dağılımıyla arasında istatistiksel yönde anlamlı farkın olup olmadığı tespit edilmeye çalışılmıştır. Buna göre, BTÖ ve PİÖ skorları medeni durum açısından normal dağılımıyla aralarında istatistiksel yönde anlamlı farklılıklar göstermediği tespit edilmiştir (Tablo 4.18). Bekar yetişkinlerde sayının artışı gibi etkene bağlı olarak medeni durumların psikolojik iyi olma üzerinde bulunan etkileri de değişim göstermektedir (Marks ve Lambert, 1998). Bu bilgilere göreliteratürde yetişkinlerde medeni durumun ve evlilik statülerinin ruh sağlıklarını ve iyi oluşudoğrudan etkilemiş bir değişken oldukları görülmüştür (Reneflot ve Mamelund, 2012). Ancak üniversite öğrencilerinin medeni durumlarının psikolojik iyi olmayı ne düzeylerde etkilemiş olduğunun farklı çalışmalarda daha geniş kapsamlı olarak değerlendirilmesi önemlidir.

5.2. Sonuç

Araştırma sonucunda çalışmamıza katılan üniversite öğrencilerinin belirsizliğe tahammülsüzlük ve psikolojik iyi olma ölçeklerinden aldıkları puanlar bağımsız değişkenlere göre normal dağılım ile arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olup olmadığı araştırılmıştır. Buna göre, belirsizliğe tahammülsüzlük ve psikolojik iyi olma skorları tüm değişkenler (cinsiyet, yaş, fakülte, bölüm, sınıf, üniversite türü, aile gelir düzeyi, yaşadığı kişi durumu ve medeni durumu) açısından normal dağılım ile arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılığın olmadığı sonucuna varılmıştır.

5.3. Öneriler

Araştırma Sonucuna Yönelik Öneriler;

- Belirsizliğe tahammülsüzlükvepsikolojik iyi olma kavramları arasında anlamlı bir fark bulunmaması ile özellikle üniversite öğrencilerinin belirsizliğe tahammül düzeyini artırıcı çalışmalar yapılarak endişe ve kaygıları hakkında farkındalık sağlanması ve bu sayede psikolojik iyi olma düzeylerinin artırılması önerilebilir.
- Araştırmamızda sadece lisans öğrencileri ile beliren yetişkinlerden yararlanılmıştır. Gelecekte de üniversitede öğrenim görmeyen beliren yetişkinlerin de dahil edilmesi ile daha geniş kapsamlı çalışmalar önerilebilir.

İleride Yapılabilecek Araştırmalara Yönelik Öneriler;

- Bu çalışmanın farklı örneklem grubuna ve/veya geniş bir örnekleme uygulanması çalışma sonuçlarının genellenebilirliğini artırabilir.
- Türkiye’de yapılan çalışmaların hepsi üniversite öğrencileri üzerinde yürütülmüştür. Çocuklar veya ergenlerden oluşan çalışma gruplarında farklı değişkenler ele alınarak araştırma genişletilebilir.

KAYNAKLAR

- Akın, A. (2008). Psikolojik İyi Olma Ölçekleri: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 8(3), 721-750.
- Akın, A. (2009). *Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi Odaklı Grupla Psikolojik Danışmanın Psikolojik İyi Olma ve Öz-Duyarlık Üzerindeki Etkisi*. Yayınlanmamış doktora tezi. Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Akın, A. Demirci, İ., Yıldız, E., Gediksiz, E. ve Eroğlu, N. (2012). The Short Form of the Scales of Psychological Well-Being (SPWB-42): The Validity and Reliability of the Turkish Version. *International Counseling and Education Conference 2012 (ICEC 2012)*, İstanbul, Turkey.
- Andrews-Hanna, JR., Reidler, JS., Sepulcre, J., (2010), Functional anatomy of the brain's default network. *Neuron*; 65:550–562
- Argyle, M. (1996). "Subjective well-being", In Pursuit of the Quality of Life, Ed. Avner Offer, Oxford University Press, New York.
- Arnett, J. J. (2004). *Emerging adulthood: The winding road from the late teens through the twenties*. New York: Oxford University Press
- Barahmand, U. ve Haji, A. (2014). The Impact of Intolerance of Uncertainty, Worry and Irritability on Quality of Life in Persons with Epilepsy: Irritability as Mediator. *Epilepsy Research*, 108, 1335-1344.
- Barlow, DH. (2002), Anxiety and Its Disorders. Guilford Press, NY, USA.
- Belge, J. (2019). *Bir grup yetişkinde depresif semptomlar, anksiyete semptomları ve belirsizliğe tahammülsüzlük arasındaki ilişkinin belirlenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Berenbaum, H., Bredemeier, K. & Thompson, R. J. (2008). Intolerance of uncertainty: Exploring its dimensionality and associations with need for cognitive closure, psychopathology, and personality. *Journal of Anxiety Disorders*, 22(1), 117-125.

- Boelen PA, Carleton RN. (2012), Intolerance of uncertainty, hypochondriacal concerns, obsessive-compulsive symptoms, and worry. *J. Nerv. Ment. Dis.* 200(3), 208–213.
- Boelen PA, Reijntjes A. (2009), Intolerance of uncertainty and social anxiety. *J. Anxiety Disord.* 23(1), 130–135.
- Boelen PA, Vrinssen I, van Tulder F. (2010), Intolerance of uncertainty in adolescents: correlations with worry, social anxiety, and depression. *J. Nerv. Ment. Dis.* 198(3), 194–200.
- Boelen, P. (2010), Intolerance of uncertainty and emotional distress following the death of a loved one. *Anxiety Stress Coping*; 23: 471–478
- Boswell JF, Thompson-Hollands J, Farchione TJ, Barlow DH. (2013), Intolerance of uncertainty: a common factor in the treatment of emotional disorders. *J Clin Psychol*;69:630–645.
- Buckner, RL., Andrews-Hanna, JR., Schacter, DL. (2008), The brain's default network: anatomy, function, and relevance to disease. *Ann N Y Acad Sci*; 1124:1–38
- Budner, S. (1962). Intolerance for Ambiguity as a Personal Variable. *Journal of Personality*, 30(1), 29-50.
- Buhr K, Dugas MJ. (2009), The role of fear of anxiety and intolerance of uncertainty in worry: an experimental manipulation. *Behav. Res. Ther.* 47(3), 215–223.
- Buhr, K. ve Dugas, M. J. (2002). The Intolerance of Uncertainty Scale: Psychometric Properties of the English Version. *Behavior Research and Therapy*, 40, 931-945.
- Burgdorf, J. (2001). The neurobiology of positive emotions. Paper presented at the Positive Psychology Summer Institute, Sea Ranch, CA.
- Burger, J. M. (2006). *Kişilik; Psikoloji Biliminin İnsan Doğasına Dair Söyledikleri*. (Çev: İ. D. Erguvan). İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Butzer, B, Kuiper, NA. (2006). Relationships between the frequency of social comparisons and self-concept clarity, intolerance of uncertainty, anxiety, and depression. *Pers Individ Dif*, 41: 167–176

- Carleton, R. N., Norton, M. A. & Asmundson G. J. G. (2007). Fearing the Unknown: A Short Version of the Intolerance of Uncertainty Scale. *Journal of Anxiety Disorders*, 21 (1), 105-117.
- Carleton RN, Collimore KC, Asmundson GJ. (2010), 'It's not just the judgements – it's that I don't know': intolerance of uncertainty as a predictor of social anxiety. *J. Anxiety Disord.* 24(2), 189–195.
- Carleton, RN, Mulvogue MK, Thibodeau MA. (2012), Increasingly certain about uncertainty: intolerance of uncertainty across anxiety and depression. *J Anxiety Disord*; 26:468–479
- Cenkseven, F. (2004), *Üniversite Öğrencilerinde Öznel Ve Psikolojik İyi Olmanın Yordayıcılarının İncelenmesi*, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Doktora Tezi, Adana.
- Christopher, J. C. (1999). Situating Psychological Well-Being: Exploring the Cultural Roots of Its Theory and Research. *Journal of Counseling and Development*, 77(2), 141–152.
- Clark DA, Beck AT. (2010), *Cognitive Therapy of Anxiety Disorders: Science and Practice*. Guilford Press, NY, USA.
- Cooper, H., Okamura, L., McNeil, P. (1995), "Situation and personality correlates of psychological well-being: Social activity and personal control", *Journal of Research in Personality*, 29, 395-417.
- Coşkun, E. (2019). *Duygusal zeka ve belirsizliğe tahammülsüzlüğün stresle başa çıkma tarzlarına etkisinin incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Critchley HD, Mathias CJ, Dolan RJ. (2001), Neural activity in the human brain relating to uncertainty and arousal during anticipation. *Neuron*, 29:537–545.
- Deci E. L. ve Ryan, R. M. (2008). Hedonia, Eudaimonia and Well-Being: An Introduction, *Journal of Happiness Studies*, 9, 1-11.

- Demirci, İ. (2012). *Öğretmen Adaylarının Öz Bilgi ve Psikolojik İyi Olma Düzeyleri Arasındaki İlişkinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Diener, E., Fujita, F. (1995), “Resources, personal strivings, and subjective well-being: A nomothetic and idiographic approach”, *Journal of Personality and Social Psychology*, 68, 5, 926-935.
- Diener, E., Suh, E., Lucas, R. ve Smith, H. (1999). Subjective Well-Being: Three Decades of Progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276–302.
- Donegan, E. (2010). *Cognitive-Behavioral Therapy for Generalized Anxiety Disorder: Examining the Patterns of Symptom Change and the Role of Intolerance of Uncertainty*. Unpublished doctoral dissertation, Concordia University.
- Dugas MJ, Gosselin P, Ladouceur R. (2001), Intolerance of Uncertainty and Worry: Investigating Specificity in a Nonclinical Sample. *Cog. Ther. Res.* 25(5), 551–558.
- Dugas MJ, Hedayati M, Karavidas A, Buhr K, Francis K, Phillips NA. (2005), Intolerance of uncertainty and information processing: evidence of biased recall and interpretations. *Cog. Ther. Res.* 29(1), 57–70.
- Dugas, M. J., Buhr, K. ve Ladouceur, R. (2004). *The Role of Intolerance of Uncertainty in Etiology and Maintenance*. In: R. G. Heimberg, C. L. Turk ve D. S. Mennin (Eds.), *Generalized anxiety disorder: advances in research and practice* (p. 143–163). New York: Guilford.
- Dugas, MJ, Gagnon, F, Ladouceur, R, (1998), Generalized anxiety disorder: a preliminary test of a conceptual model. *Behav Res Ther*; 36:215–226.
- Erguvan, F. M. (2015). *Üniversite öğrencilerinin belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyleri ile psikolojik iyi olma düzeylerinin incelenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Ewen, R. B. (1998), *An Introduction to Theories of Personality*, Third Edition, Lawrence Erlbaum Associates, Inc., USA.

- Fava, G.A., Rafanelli, C. , Ottolini, F., Ruini, C. , Cazzaro, M., Grandi, S. (2001), “Psychological well-being and residual symptoms in remitted patients with panic disorder and agoraphobia”, *Journal of Affective Disorders*, 65, 185-190.
- Fordham, F. (2001), *İmıg Psikolojisinin Ana Hatları*, (Çev. A. Yalçın), Beşinci Baskı, Say Yayınları, İstanbul
- Freeston M, Rheaume J, Letarte H, Dugas M, Ladouceur R. (1994), Why do people worry? *Pers Individ Dif.*;17:791–802.
- Geçtan, E. (1997), *Psikodinamik Psikiyatri ve Normaldışı Davranışlar*, 13. Basım, Remzi Kitabevi, İstanbul.
- Geçtan, E. (1998), *Psikanaliz ve Sonrası*, 8. Basım, Remzi Kitabevi, İstanbul.
- Grayson, J. (1999). Compliance and understanding OCD. *Cognitive and Behavioral Practice*, 6, 415-421.
- Grupe, D. W. & Nitschke, J. B. (2013). Uncertainty and anticipation in anxiety: An integrated neurobiological and psychological perspective. *Nature Reviews Neuroscience*, 14(7), 488-501.
- Gümüş, K. & Sezgin, S. (2016). Multiple skleroz hastalarında belirsizliğe tahammülsüzlüğün intihar düşüncesine etkisi. *Journal of International Social Research*, 9(47), 475-486.
- Harvey AG, Watkins E, Mansell W, Shafran R. (2004), *Cognitive Behavioural Processes Across Psychological Disorders: A Transdiagnostic Approach to Research and Rreatment*. Oxford University Press, Oxford, UK.
- Holaway, R. M, Heimberg, R.G. & Coles, M. E. (2006). A comparison of intolerance of uncertainty in analogue obsessive-compulsive disorder and generalized anxiety disorder. *Anxiety Disorders*, 20, 158-174.
- Horney, K. (1993), *Nevrozlar ve İnsan Gelişimi Öz Gerçekleştirme Kavgası*, II. Basım, Öteki Yayınevi, Ankara.
- Hsu, M, Bhatt, M, Adolphs, R. (2005), Neural systems responding to degrees of uncertainty in human decision-making. *Science*; 310:1680–1683

- Huppert, F. A., Baylis, N. ve Keverne, B. (2004). Introduction: Why Do We Need A Science Of Well-Being. *Philosophical Transactions of Royal Society B*, 359, 1331-1332.
- Jovic, S. (2008). *The Role of Intolerance of Uncertainty in Etiology and Maintenance of Anxious Response to Trauma*. Unpublished doctoral dissertation. Long Island University
- Kahneman, D., Diener, E. ve Schwartz, N. (1999). *Well-Being: The Foundations of Hedonic Psychology*. New York: Russell Sage Foundation.
- Karasar, N. (2009). *Bilimsel Araştırma Yöntemi*. Ankara: Nobel Yayınları.
- Kasser, T., Ryan, R. M. (1993), “A dark side of the American dream: correlates of financial success as a central life aspiration”, *Journal of Personality and Social Psychology*, 65, 410-422.
- Kessler RC, Berglund P, Demler O, Jin R, Merikangas KR, Walters EE. (2005), Lifetime prevalence and age-of-onset distributions of DSM-IV disorders in the National Comorbidity Survey Replication. *Arch. Gen. Psychiatry* 62(6), 593–602.
- Keyes, C. L., Shmotkin, D. ve Ryff, C. (2002). Optimizing Well-Being: The Empirical Encounter of Two Traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82, 1007–1022.
- Kılıççı, Y. (1992), *Okulda Ruh Sağlığı*, Şafak Matbaacılık, Ankara.
- Kilit, Z. (2019). *Üniversite öğrencilerinde belirsizliğe tahammülsüzlük, endişe ve bilişsel sınav kaygısı* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Kinnier, R. T. (1997), “What does it mean to be psychologically healthy?”, *Introduction to the Counseling Profession*, D. Capuzzi, D.R. Gross (Eds.), Second Edition, Allyn and Bacon, USA, 48-63.
- Krain, AL., Gotimer, K., Hefton, S. (2008), A functional magnetic resonance imaging investigation of uncertainty in adolescents with anxiety disorders. *Biol Psychiatry*; 63:563–568

- Kuyumcu, B. (2012). Türk ve İngiliz Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik İyi Oluş Duygusal Farkındalık ve Duygularını İfade Etmelerinin Ülke ve Cinsiyet Değişkenlerine Göre İncelenmesi. *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 14(2), 25-48.
- Ladouceur R, Gosselin P, Dugas MJ. (2000), Experimental manipulation of intolerance of uncertainty: a study of a theoretical model of worry. *Behav. Res. Ther.* 38(9), 933–941.
- Laugesen, N. (2007). *The Relationship between Adolescent Worry, Intolerance of Uncertainty, and Fear of Anxiety*. Unpublished doctoral dissertation. Concordia University.
- Lent, R. W. (2004). Toward A Unifying Theoretical and Practical Perspective on Well-Being and Psychosocial Adjustment. *Journal of Counseling Psychology*, 51(4), 482-509.
- Li, W, Mai, X, Liu, C. (2014), *The default mode network and social understanding of others: what do brain connectivity studies tell us*. *Front Hum Neurosci*; 8:74
- Lopez, S. J., ve Snyder, C. R. (2003). *Positive psychological assessment*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Maier, E. H., Lachman, M.E. (2000), “Consequences of early parental loss and separation for health and well-being in midlife”, *International Journal of Behavioral Development*, 24, 2, 183-189.
- Makhlouf-Norris, F. & Norris, H. (1973). The obsessive compulsive syndrome as a neurotic device for the reduction of self-uncertainty. *The British Journal of Psychiatry*, 122(568), 277-288.
- Marks, N. F., & Lambert, J. D. (1998). Marital status continuity and change among young and midlife adults: Longitudinal effects on psychological well-being. *Journal of Family Issues*, 19(6), 652-686.
- Mayda, A. T., Yılmaz, M., Bolu, F., Deler, M. H., Demir, H., Doğru, M. F., Ekici, E. İ., Fırat, A. ve Guksu, S. (2014). Bir Tıp Fakültesi 4, 5 ve 6. Sınıf Öğrencilerinde Gelecek ile İlgili Kaygı Durumunun Değerlendirilmesi. *Düzce Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi*. 4(3), 7-13.

- McEvoy, P. M. & Mahoney, A. E. (2011). Achieving certainty about the structure of intolerance of uncertainty in a treatment-seeking sample with anxiety and depression. *Journal of Anxiety Disorders*, 25(1), 112-122.
- Motzkin, JC, Philippi, CL, Wolf, RC. (2014), Ventromedial prefrontal cortex lesions alter neural and physiological correlates of anticipation. *J Neurosci*; 34:10430–10437.
- Moustafa, A. A., Tindle, R., Frydecka, D. ve Misiak, B. (2017). Impulsivity and its relationship with anxiety, depression and stress. *Comprehensive Psychiatry*, 74, 173-179.
- Myers, J. E., Sweeney, J. ve Witmer, J.M.(2000). The Wheel of Wellness Counseling for Wellness: A Holistic Model for Treatment Planning. *Journal of Counseling and Development*, 78(3), 251-266.
- Norr, A. M., Albanese, B. J., Oglesby, M. E., Allan, N. P. ve Schmidt, N. B. (2015). Anxiety Sensitivity and Intolerance of Uncertainty as Potential Risk Factors for Cyberchondria. *Journal of Affective Disorders*, 174, 64–69.
- Norton PJ, Mehta PD. (2007), Hierarchical model of vulnerabilities for emotional disorders. *Cogn. Behav. Ther.* 36(4), 240–254.
- Norton PJ. (2005), A psychometric analysis of the Intolerance of Uncertainty Scale among four racial groups. *J. Anxiety Disord.* 19(6), 699–707.
- Obsessive Compulsive Cognitions Working Group (1997). Cognitive assessment of obsessivecompulsive disorder. *Behaviour Research Therapy*, 35, 667-681.
- Özakkaş, T. (2011). *Bütüncül Psikoterapi*. İstanbul: Litera 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.
- Rafanelli, C. , Park, S.K., Ruini, C., Ottolini, F., Cazzaro, M., Fava, G.A. (2000), “Rating well-being and distress”, *StressMedicine*, 16, 55-61.

- Reneflot, A., & Mamelund, S. E. (2012). The association between marital status and psychological well-being in Norway. *European Sociological Review*, 28(3), 355-365.
- Rogers, C. R. (1995), *A Way of Being*, (Introduction I. D. Yalom), Houghton Mifflin Company, 1995, USA
- Rosen, NO, Knäuper, B. (2009), A little uncertainty goes a long way: state and trait differences in uncertainty interact to increase information seeking but also increase worry. *Health Commun* 2009; 24:228–238.
- Ryan, R. M. ve Deci, E. L. (2001). On Happiness and Human Potentials: A Review of Research on Hedonic and Eudaimonic Well-Being. In S. Fiske (Eds.), *Annual Review of Psychology, Volume 52* (p. 141–166). Palo Alto, CA: Annual Reviews, Inc.
- Ryan, R.M., Deci, E. L. (2001), “On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being”, *Annual Review of Psychology*, 52, 141-166.
- Ryff, C. D. (1989a), "Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being", *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 6, 1069-1081.
- Ryff, C. D. (1989b), "Beyond Ponce de Leon and life satisfaction: New directions in quest of successful ageing", *International Journal of Behavioral Development*, 12, 1, 35-55.
- Ryff, C. D. (1991), "Possible selves in adulthood and old age: A tale of shifting horizons", *Psychology and Aging*, 6, 2, 286-295.
- Ryff, C. D. (1995), "Psychological well-being in adult life", *Current Directions in Psychological Science*, 4, 4, 99-104.
- Ryff, C. D. , Singer, B. (1996), “Psychological well-being: Meaning, measurement, and implications for psychotherapy research”, *Psychotherapy and Psychosomatics*, 65, 14-23.
- Ryff, C. D., Heidrich, S. M. (1997), “Experience and well-being: Explorations on domains of life and how they matter”, *International Journal of Behavioral Development*, 20, 2, 193-206.

- Ryff, C.D., Lee, Y.H., Essex, M.J., Schmutte, P.S. (1994), "My children and me: Midlife evaluations of grown children and self", *Psychology and Aging*, 9, 195- 205.
- Sarı, S. (2007). *Sürekli Kaygının Yordayıcıları Olarak Belirsizliğe Tahammülsüzlük, Endişe ile İlgili İnançlar ve Kontrol Odağının İncelenmesi*. Yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Sarıcaoğlu, H. ve Arslan, C. (2013). Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik İyi Olma Düzeylerinin Kişilik Özellikleri ve Öz-Anlayış Açısından İncelenmesi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 13(4), 2087-2104.
- Sarıçam, H., Erguvan, F. M., Akın, A. ve Akça, M. Ş. (2014). Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği (BTÖ-12) Türkçe Formu: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Route Educational and Social Science Journal*, 1(3), 148-157
- Schmutte, P.S., Ryff, C.D. (1997), "Personality and well-being: Reexamining methods and meanings", *Journal of Personality and Social Psychology*, 73, 3, 549-559.
- Schwartz A, Dugas M, Francis K. (2004), Intolerance of uncertainty, worry, and depression. *Cognit Ther Res.*,28:835–842.
- Seligman, M. E. P. ve Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive Psychology: An Introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5–14.
- September, A.N., McCarrey, M., Baranowsky, A., Parent, C., Schindler, D. (2001), "The relation between vwell-being, imposter feelings, and gender role orientation among Canadian University students", *Journal of Social Psychology*, 141, 2, 218-232.
- Sexton, K. A. ve Dugas, M. J. (2009). Defining Distinct Negative Beliefs about Uncertainty:Validating the Factor Structure of the Intolerance of Uncertainty Scale. *Psychological Assessment*, 21, 176–186.
- Sheldon, K. M. ve King, L. (2001). Why Positive Psychology Is Necessary. *American Psychologist*, 56 (3), 216-217.
- Shihata, S., McEvoy, P. M., Mullan, B. A. & Carleton, R. N. (2016). Intolerance of uncertainty in emotional disorders: What uncertainties remain?. *Journal of Anxiety Disorders*, 41, 115-124.

- Shulman, GL, Fiez, JA, Corbetta, M. (1997), Common blood flow changes across visual tasks: II. Decreases in cerebral cortex. *J Cogn Neurosci*; 9:648–663
- Sica, C., Coradeschi, D., Sanavio, E., Dorz, S., Manchisi, D. & Novara, C. (2004). A study of the psychometric properties of the Obsessive Beliefs Inventory and Interpretations of Intrusions Inventory on clinical Italian individuals. *Journal of Anxiety Disorders*, 18(3), 291-307.
- Simmons, A, Matthews, SC, Paulus, MP. (2008), Intolerance of uncertainty correlates with insula activation during affective ambiguity. *Neurosci Lett*; 430:92–97
- Snyder, C. R. ve Lopez S. J. (2002). *Handbook of Positive Psychology*. New York: Oxford Univerisity Press.
- Steketee, G., Frost, R. O. & Cohen, I. (1998). Beliefs in obsessive-compulsive disorder. *Journal of anxiety disorders*, 12(6), 525-537.
- Stern, ER., Welsh, RC., Gonzalez, R., (2013), Subjective uncertainty and limbic hyperactivation in obsessive-compulsive disorder. *Hum Brain Mapp*; 34:1956–1970
- Şar, A. H., Işıklar, A. ve Aydoğan, İ. (2012). Atama Bekleyen Öğretmen Adaylarının Yaşam Doyumunu Yordayıcı Değişkenlerin İncelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 12(23), 257-271.
- Tolin, D. F., Abramowitz, J. S., Brigidi, B. D. V & Foa, E. B. (2003). Intolerance of uncertainty in obsessive–compulsive disorder. *Journal of Anxiety Disorders*, 17, 233-242.
- Watkins E, Moulds M, Mackintosh B. (2005), Comparisons between rumination and worry in a non-clinical population. *Behav. Res. Ther.* 43(12), 1577–1585.
- Watson, D., & Clark, L. A. (1992). Affects separable and inseparable: On the hierarchical arrangement of the negative affects. *Journal of Personality and Social Psychology*, 62(3), 489–505.
- Whalen, PJ., Shin, LM., McInerney, SC. (2001), A functional MRI study of human amygdala responses to facial expressions of fear versus anger. *Emotion*; 1:70–83

- Yeşiltepe, S. S. (2011). *Öğretmenlerin Evlilik Uyumlarının Psikolojik İyi Oluş ve Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Yıldız, B. & Güllü, A. (2018). Belirsizliğe tahammülsüzlük ile aleksitimi arasındaki ilişki ve bazı sosyo-demografik değişkenlere göre incelenmesi. *Adnan Menderes Üniversitesi Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 9(1), 113-131.
- Yıldız, B. (2017). *Güvenli bağlanma stili kazandırma yönelimli psikoeğitim programının belirsizliğe tahammülsüzlük ve akademik erteleme üzerindeki etkisi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Yook, K, Kim, KH, Suh, SY, (2010), Intolerance of uncertainty, worry, and rumination in major depressive disorder and generalized anxiety disorder. *J Anxiety Disord*, 24:623–628
- Yüksel, B. (2014). *Kaygı Belirtilerini Açıklamada Bağlanma, Pozitif ve Negatif Duygu Düzenleme ve Belirsizliğe Tahammülsüzlük Arasındaki İlişkiyi Bütünleyici Model Arayışı*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Zlomke, K. R. & Young, J. N. (2009). A retrospective examination of the role of parental anxious rearing behaviors in contributing to intolerance of uncertainty. *Journal of Child and Family Studies*, 18(6), 670-679.

EKLER

Ek 1: Kişisel Bilgi Formu

Değerli katılımcılar,

Bu araştırma “Yetişkinlerde Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Psikolojik İyi Olma Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” amacıyla yüksek lisans tez çalışması olarak yapılmaktadır. Yapılan çalışma ve çalışmanın sonuçları bilimsel bir araştırmaya veri toplama amacıyla kullanılmaktadır. Doldurulan anketler gizlilik çerçevesinde değerlendirilmektedir. Çalışmaya katılım gönüllülük esasına dayanmaktadır. Çalışmadan herhangi bir rahatsızlık hissetmeniz durumunda istediğiniz zaman bu çalışmadan ayrılabilirsiniz.

Anketi özenle doldurmanızı ümit eder, bu çalışmaya göstermiş olduğunuz katkınız için şimdiden teşekkür ederim.

Elif ŞAHİNTEKİN

Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık

Bölümü

Yüksek Lisans Öğrencisi

1. **Cinsiyetiniz:** () Kadın () Erkek

2. **Yaşınız:** () 18-21 () 22-25 () 26-29 () 30 ve üstü

3. **Fakülteniz:**

.....

4. **Bölümünüz:**.....

.....

5. **Öğrenim gördüğünüz sınıf düzeyi:**

() 1.Sınıf () 2.Sınıf () 3.Sınıf () 4.Sınıf

6. **Üniversite türünüz aşağıdaki seçeneklerden hangisine uygundur?**

() Devlet üniversitesi () Özel üniversite °

° **Özel üniversite seçeneğini işaretlediyseniz, aşağıdaki seçeneklerden size uygun olan öğrencilik türünü seçiniz.**

Tam Burslu %50 Burslu Ücretli

7. Ailenizin gelir durumu?

2000-2500 3000-3500 4000-4500 5000
ve üstü

8. Kimlerle yaşıyorsunuz?

Yalnız Anne-Baba Anne Baba ()
Arkadaş
 Üniversite Yurdu Akkraba

Medeni durumunuz: Evli Bekar

Ek 2: Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği (BTÖ)

Aşağıdaki her bir ifadede belirtilen durumun sizin için ne kadar uygun olduğunu belirtiniz.

1 **2** **3** **4** **5**
Bana Hiç Uygun Bana Çok Az Bana Uygun Bana Oldukça Bana
Tamamen Değil Uygun Uygun Uygun
Uygun

1. Önceden kestirilemeyen olaylar beni alt üst ediyor. [.....]
2. İhtiyaç duyduğum bilginin tümüne sahip olmamak beni engelliyor. [.....]
3. Beklenmeyen durumlardan kaçınmak için insan hep ileriye planlamalıdır. [.....]
4. Çok iyi şekilde planlansa bile beklenmeyen ufacık bir durum her şeyi mahvedebilir. [.....]
5. Geleceğin benim için neler getireceğini her zaman bilmek isterim. [.....]
6. Beklenmedik olaylara katlanamıyorum. [.....]
7. Herşeyi çok iyi bir şekilde organize etme ihtiyacı hissederim. [.....]
8. Belirsizlik , dolu dolu bir yaşam sürdürmemi engelliyor. [.....]
9. Harekete geçme zamanı geldiğinde belirsizlik elimi kolumu bağlar. [.....]
10. Birşeylerden emin olamadığım zamanlarda çok iyi iş çıkaramam. [.....]
11. Küçük bir şüphe bile beni harekete geçmekten alıkoyar. [.....]
12. Tüm belirsiz durumlardan uzak durma ihtiyacı hissederim. [.....]

Ek 3: Psikolojik İyi Olma Ölçeği (PIO)

Aşağıda kendiniz ve yaşamınız hakkında hissettiklerinizle ilgili bir dizi ifade yer almaktadır. Lütfen doğru veya yanlış cevap olmadığını unutmayınız. Her bir cümleye katılma ya da katılmama durumunuzu en iyi şekilde gösteren numarayı işaretleyiniz.		Hiç katılmıyorum	Çoğunlukla katılmıyorum	Kısmen katılmıyorum	Kısmen katılıyorum	Çoğunlukla	Tamamen katılıyorum
1	Çoğu insan beni sevecen ve şefkatli biri olarak görür.	1	2	3	4	5	6
2	Bazen çevremdeki insanlara daha fazla benzemek için davranış ve düşünce tarzımı değiştiririm.	1	2	3	4	5	6
3	Genellikle yaşamımdaki olaylardan sorumlu olduğumu hissedirim.	1	2	3	4	5	6
4	Ufkumu genişletecek aktivitelerle ilgilenmem.	1	2	3	4	5	6
5	Geçmişte yaptıklarımı ve gelecekte yapmak istediklerimi düşündüğümde kendimi iyi hissedirim.	1	2	3	4	5	6
6	Yaşamımı gözden geçirdiğimde, yaşamımdaki olayların sonuçlarından memnuniyet duyarım.	1	2	3	4	5	6
7	Yakın ilişkilerimi sürdürmek benim için zordur.	1	2	3	4	5	6
8	Çoğu insanın görüşlerine ters düşse bile düşüncelerimi dile getirmekten korkmam.	1	2	3	4	5	6
9	Günlük yaşam gereksinimleri sıklıkla tüm enerjimi bitirir.	1	2	3	4	5	6
10	Genellikle her geçen gün kendime ilişkin daha fazla şey öğrendiğimi hissediyorum.	1	2	3	4	5	6
11	İçinde bulunduğum günü yaşarım ve geleceğe yönelik gerçekten hiçbir şey düşünmem.	1	2	3	4	5	6
12	Genellikle kendimi güvenli ve iyi hissedirim.	1	2	3	4	5	6
13	Problemlerimi paylaşabileceğim yakın arkadaşım az olduğu için kendimi çoğunlukla yalnız hissedirim.	1	2	3	4	5	6
14	Verdiğim kararlar çoğunlukla diğer insanların davranışlarından etkilenmez.	1	2	3	4	5	6
15	Çevremdeki insanlar ve toplumla pek uyumlu değilimdir.	1	2	3	4	5	6

PSİKOLOJİK İYİ OLMA ÖLÇEĞİ		Hiç katılmıyorum	Çoğunlukla katılmıyorum	Kısmen katılmıyorum	Kısmen katılıyorum	Çoğunlukla katılıyorum	Tamamen katılıyorum
16	Yeni şeyler denemekten hoşlanan biriyim.	1	2	3	4	5	6
17	Şimdiye odaklanmayı tercih ederim, çünkü gelecek daima sorunları da beraberinde getirir.	1	2	3	4	5	6
18	Tanıdığım insanlardan çoğunun yaşamlarında benden daha fazla şey elde ettiklerini düşünürüm.	1	2	3	4	5	6
19	Ailem ve arkadaşarımla sohbet etmekten hoşlanırım.	1	2	3	4	5	6
20	Diğer insanların benim hakkımdaki düşünceleri beni kaygılandırır.	1	2	3	4	5	6
21	Günlük yaşamımdaki çoğu sorumluluklarımı yerine getirmede gayet iyiyim.	1	2	3	4	5	6
22	Hayatım şu anda oldukça iyi gidiyor, bir şeyleri yapmak için yeni yollar denemek istemiyorum.	1	2	3	4	5	6
23	Yaşamımın bir yönü ve amacı olduğu hissine sahibim.	1	2	3	4	5	6
24	Fırsatım olursa kendimle ilgili değiştirmek istediğim çok şey var.	1	2	3	4	5	6
25	Arkadaşlarım problemlerini anlatırken onları dikkatle dinlemek benim için önemlidir.	1	2	3	4	5	6
26	Benim için kendimden memnun olmak diğerlerinin onayını almaktan daha önemlidir.	1	2	3	4	5	6
27	Çoğunlukla sorumluluklarımın altında ezildiğimi hissediyorum.	1	2	3	4	5	6
28	Kendime ve dünyaya yönelik bakış açımı değiştirecek yeni deneyimleri önemserim.	1	2	3	4	5	6
29	Günlük yaşam olayları çoğunlukla bana saçma ve önemsiz gelir.	1	2	3	4	5	6

PSİKOLOJİK İYİ OLMA ÖLÇEĞİ		Hiç katılmıyorum	Çoğunlukla katılmıyorum	Kısmen katılmıyorum	Kısmen katılıyorum	Çoğunlukla katılıyorum	Tamamen katılıyorum
30	Kişiliğimin pek çok yönünü beğenirim.	1	2	3	4	5	6
31	Konuşma ihtiyacı hissettiğimde beni dinlemeye istekli çok fazla insan yok.	1	2	3	4	5	6
32	Güçlü fikirleri olan insanlardan etkilenme eğilimime sahibim.	1	2	3	4	5	6
33	Yaşamımdan mutsuz olursam onu değiştirmek için etkili önlemler alırım.	1	2	3	4	5	6
34	Bir birey olarak gerçekten yıllardır kendimi çok fazla geliştirmediğimi düşünüyorum.	1	2	3	4	5	6
35	Yaşamda ne elde etmeye çalıştığıma yönelik sağlıklı bir hisse sahip değilim.	1	2	3	4	5	6
36	Geçmişte bazı hatalar yaptım, ancak yine de her şeyin en iyi şekilde sonuçlandığını düşünüyorum.	1	2	3	4	5	6
37	Dostluklarımın bana çok şey kattığını düşünüyorum.	1	2	3	4	5	6
38	İnsanlar yapmak istemediğim şeyleri yaptırabilmek için nadiren beni ikna edebilirler.	1	2	3	4	5	6
39	Kişisel ve mali işlerimi yönetmede genellikle başarılıyım.	1	2	3	4	5	6
40	Bana göre her yaşta insan kendini geliştirme ve yetiştirmeye devam edebilir.	1	2	3	4	5	6
41	Eskiden kendime amaçlar belirlerdim, fakat şimdi bu tür şeyler zaman kaybı gibi görünüyor.	1	2	3	4	5	6
42	Birçok yönden yaşamdan elde ettiklerime ilişkin hayal kırıklığı yaşadığımı hissediyorum.	1	2	3	4	5	6
43	Birçok kişinin benden daha fazla arkadaşı olduğunu düşünüyorum.	1	2	3	4	5	6
44	Benim için diğer insanlarla uyumlu olmak ilkelerimle yalnız başıma yaşamaktan daha önemlidir.	1	2	3	4	5	6

PSİKOLOJİK İYİ OLMA ÖLÇEĞİ		Hiç katılmıyorum	Çoğunlukla katılmıyorum	Kısmen katılmıyorum	Kısmen katılıyorum	Çoğunlukla katılıyorum	Tamamen katılıyorum
45	Her gün yapmak zorunda olduğum şeyleri yetiştirememek bende stres oluşturuyor.	1	2	3	4	5	6
46	Zamanla beni daha güçlü ve yetenekli bir birey haline getiren bir anlayış kazandım.	1	2	3	4	5	6
47	Geleceğe yönelik planlar yapmaktan ve onları gerçekleştirmek için çalışmaktan zevk alırım.	1	2	3	4	5	6
48	Çoğunlukla kendimle ve yaşam tarzımla gurur duyarım.	1	2	3	4	5	6
49	İnsanlar beni özverili ve zamanını diğerleriyle paylaşmaya istekli birisi olarak tanımlarlar.	1	2	3	4	5	6
50	Genel kaniya ters düşse de görüşlerime güvenirim.	1	2	3	4	5	6
51	Yapılması gereken şeyleri yetiştirebilmek için zamanımı planlamada oldukça iyiyimdir.	1	2	3	4	5	6
52	Bir birey olarak zamanla kendimi çok geliştirdiğim kanısına sahibim.	1	2	3	4	5	6
53	Kendim için belirlediğim planlarımı yerine getirmede aktif bir kişiyim.	1	2	3	4	5	6
54	Birçok insanın yaşamına imrenirim.	1	2	3	4	5	6
55	Diğer insanlarla çok samimi ve güvenilir ilişkiler yaşamadım.	1	2	3	4	5	6
56	Tartışmalı konularla ilgili görüşlerimi dile getirmek benim için zordur.	1	2	3	4	5	6
57	Günlük yaşamım çok yoğun ancak her şeye yetişmekten doyum alıyorum.	1	2	3	4	5	6
58	Eski alışkanlıklarımı değiştirmemi gerektiren yeni ortamlarda bulunmaktan hoşlanmıyorum.	1	2	3	4	5	6

PSİKOLOJİK İYİ OLMA ÖLÇEĞİ		Hiç katılmıyorum	Çoğunlukla katılmıyorum	Kısmen katılmıyorum	Kısmen katılıyorum	Çoğunlukla katılıyorum	Tamamen katılıyorum
59	Bazı insanlar yaşamını amaçsızca geçirir ancak ben onlardan biri değilim.	1	2	3	4	5	6
60	Kendime yönelik tutumlarım muhtemelen, diğer insanların kendilerine yönelik tutumları kadar olumlu değildir.	1	2	3	4	5	6
61	Arkadaşlık ilişkilerinde kendimi genellikle dışarıdan bakan birisiymiş gibi hissederim.	1	2	3	4	5	6
62	Arkadaşlarım veya ailem onaylamazsa çoğunlukla kararlarımı değiştiririm.	1	2	3	4	5	6
63	Günlük yaşam aktivitelerimi planlamaya çalıştığımda hayal kırıklığı yaşarım, çünkü yapmayı tasarladığım şeyleri asla tamamlayamam.	1	2	3	4	5	6
64	Benim için yaşam sürekli bir öğrenme, değişim ve gelişim sürecidir.	1	2	3	4	5	6
65	Bazen kendimi yapılması gereken her şeyi yapmış gibi hissederim.	1	2	3	4	5	6
66	Yaşadığım hayatla ilgili olarak çoğunlukla sabahları yılgın biçimde uyanırım.	1	2	3	4	5	6
67	Arkadaşlarıma güvenebileceğimi bilirim, onlar da bana güvenebileceklerini bilirler.	1	2	3	4	5	6
68	Belirli bir biçimde düşünmem veya davranmam için yapılan sosyal baskılara boyun eğecek biri değilim.	1	2	3	4	5	6
69	Benim için gerekli olan aktivite ve ilişkileri bulmada oldukça başarılıyım.	1	2	3	4	5	6
70	Görüşlerimin zamanla nasıl değiştiğini ve olgunlaştığını görmekten hoşlanırım.	1	2	3	4	5	6
71	Yaşam amaçlarım benim için bir hayal kırıklığı değil doyum kaynağı olmuştur.	1	2	3	4	5	6

PSİKOLOJİK İYİ OLMA ÖLÇEĞİ		Hiç katılmıyorum	Çoğunlukla katılmıyorum	Kısmen katılmıyorum	Kısmen katılıyorum	Çoğunlukla katılıyorum	Tamamen katılıyorum
72	Geçmiş yaşamımda iniş çıkışlarım olmuştur ancak genellikle geçmişimi değiştirmek istemezdim.	1	2	3	4	5	6
73	Diğerleriyle konuşurken kendimi açmak benim için zordur.	1	2	3	4	5	6
74	Yaşamımdaki seçimlerimi diğer insanların nasıl değerlendirdiğine ilişkin endişe duyarım.	1	2	3	4	5	6
75	Yaşamımı doyum sağlayacak şekilde düzenlemede zorlanırım.	1	2	3	4	5	6
76	Yaşamımda büyük yenilikler veya değişiklikler yapmayı denemekten uzun zaman önce vazgeçtim.	1	2	3	4	5	6
77	Yaşamdan neler kazandığımı düşünmek benim için doyum vericidir.	1	2	3	4	5	6
78	Kendimi arkadaşlarım ve tanıdıklarımla karşılaştırdığımda kim olduğuma ilişkin kendimi iyi hissedirim.	1	2	3	4	5	6
79	Ben ve arkadaşlarım birbirimizin problemlerine karşı duyarlı davranırız.	1	2	3	4	5	6
80	Kendimi değerlendirirken başkalarının önemseydiği değerleri değil kendi değerlerimi dikkate alırım.	1	2	3	4	5	6
81	Zevklerime uygun bir ev ve yaşam tarzı kurabildim.	1	2	3	4	5	6
82	Bence “yaşlı bir köpeğe yeni numaralar öğretilmez” sözü doğrudur.	1	2	3	4	5	6
83	Genel bir değerlendirme yaptığımda yaşamdan elde ettiklerimin çok fazla olduğundan emin değilim.	1	2	3	4	5	6
84	Herkesin yetersizlikleri vardır ancak benimkiler daha fazla gibi görünüyor.	1	2	3	4	5	6

Ek 4: Etik Kurul Kararı
Evrak Tarih ve Sayısı: 07/05/2019-E.2012



Sayı : 20292139-050.01.04
Konu : Etik Kurul Kararları

Sayın Elif ŞAHİNTEKİN
Sosyal Bilimler Enstitüsü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Tezli Yüksek Lisans Öğrencisi

Kurulumuz 02.05.2019 tarihinde toplanarak, "Yetişkinlerde Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Psikolojik İyi Olma Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" başlıklı araştırmanızda kullanmak üzere kurula sunmuş olduğunuz Etik Kurul Başvuru Formunuzu onaylayarak imza altına almıştır. Araştırmanızın Etik Kurul Onay Formu ekte yer almaktadır. Bilgilerinizi rica ederim.

e-imzalıdır
Prof. Dr. Nasuh USLU
Kurul Başkanı

Ek: Etik Kurul Formu (3 sayfa)

07/05/2019 Yönetici Asistanı

: Zeyneb Funda TEZ

Mevcut Elektronik İmzalar


Evrak Doğrulamak İçin : <https://chv.izu.edu.tr/en/Vizyon/Dogrula/KVNP01>
NASUH USLU (Etik Kurulu Başkanlığı - Kurul Başkanı) 07/05/2019 13:45

Adres :Halkalı Caddesi No: 2 Küçükçekmece/İstanbul
Telefon No : 444 97 98 I
E-Posta : bilgi@izu.edu.tr
Kep : izu@hs01.kep.tr

Ayrıntılı Bilgi : Zeyneb Funda TEZ



02.05.2019 tarihli ve 2019/04 sayılı Etik Kurulu Kararı ektir.

 istanbul Zaim Universitesi	İSTANBUL SABAHATTİN ZAİM ÜNİVERSİTESİ ETİK KURULU														
ARAŞTIRMA ETİK KURUL ONAY FORMU															
Tarih:	02.05.2019														
Sayı:	2019/04														
Ekler:	EK 1: Başvuru Dilekçesi EK 2: Etik Kurul Başvuru Formu EK 3: Etik Davranış Beyan Formu EK 4: Kişisel Bilgi Formu EK 5: Anketler (7 sayfa)														
Yer:	İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Rektörlüğü														
İlgi:	Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürlüğünün 30.03.2019 tarihli ve 1757 sayılı yazısı														
Katılımcılar:	<table><tr><td>1. Prof. Dr. Nasuh USLU</td><td>Kurul Başkanı/Rektör Yardımcısı</td></tr><tr><td>2. Prof. Dr. Mehmet Emin KÖKTAŞ</td><td>Üye/Dekan V.</td></tr><tr><td>3. Prof. Dr. Mehmet KUTLU</td><td>Üye/Dekan V.</td></tr><tr><td>4. Prof. Dr. Mustafa ATEŞ</td><td>Üye/Dekan V.</td></tr><tr><td>5. Prof. Dr. Ömer ÇAHA</td><td>Üye/Müdür V.</td></tr><tr><td>6. Prof. Dr. Yahya Kemal YOĞURTÇU</td><td>Üye/Öğretim Üyesi</td></tr><tr><td>7. Bilal ŞAMAT</td><td>Üye/Hukuk Müşaviri</td></tr></table>	1. Prof. Dr. Nasuh USLU	Kurul Başkanı/Rektör Yardımcısı	2. Prof. Dr. Mehmet Emin KÖKTAŞ	Üye/Dekan V.	3. Prof. Dr. Mehmet KUTLU	Üye/Dekan V.	4. Prof. Dr. Mustafa ATEŞ	Üye/Dekan V.	5. Prof. Dr. Ömer ÇAHA	Üye/Müdür V.	6. Prof. Dr. Yahya Kemal YOĞURTÇU	Üye/Öğretim Üyesi	7. Bilal ŞAMAT	Üye/Hukuk Müşaviri
1. Prof. Dr. Nasuh USLU	Kurul Başkanı/Rektör Yardımcısı														
2. Prof. Dr. Mehmet Emin KÖKTAŞ	Üye/Dekan V.														
3. Prof. Dr. Mehmet KUTLU	Üye/Dekan V.														
4. Prof. Dr. Mustafa ATEŞ	Üye/Dekan V.														
5. Prof. Dr. Ömer ÇAHA	Üye/Müdür V.														
6. Prof. Dr. Yahya Kemal YOĞURTÇU	Üye/Öğretim Üyesi														
7. Bilal ŞAMAT	Üye/Hukuk Müşaviri														
Planlanan araştırma önerisi özeti aşağıdaki gibidir.															
Araştırmanın Niteliği:	Yüksek Lisans Tezi														
Araştırmanın Başlığı:	Yetişkinlerde Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Psikolojik İyi Olma Arasındaki İlişkinin İncelenmesi														
Araştırmacılar ve adres bilgisi:	İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı, Tezli Yüks Elif ŞAHİN														
Araştırmanın Süresi (ay):	12 ay														
Araştırmanın Amacı:	Araştırmada yetişkinlerde belirsizliğe tahammülsüzlük ve psikolojik iyi olma arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmaktadır. Bireylerin belirsiz olan hayat koşullarına tahammül düzeyleri ve bunu iyi yönde nasıl revize edip hayatlarına yansıtıklarını araştırmak hedeflenmektedir.														

02.05.2019 tarihli ve 2019/04 sayılı Etik Kurulu Kararı ekidir.

Araştırma Etiği:	Araştırmaya kurum izni alındıktan sonra başlanacaktır. Doldurulan anketler bilimsel çalışmaya katkı amaçlı yapılmakta olup gizlilik ve gönüllülük çerçevesinde değerlendirilmektedir. Yapılan çalışma ve çalışmanın sonuçları bilimsel bir araştırmaya veri toplama amacıyla kullanılmaktadır. Çalışmanın sonuçları katılımcıların aleyhine olacak şekilde kullanılmayacak olup, çalışmaya katılım gönüllülük esasına dayanacaktır, katılımcıların cevapları tamamen gizli tutulacaktır. Çalışma yapılacak örneklem kişileri çalışmadan herhangi bir rahatsızlık hissetmeleri durumunda istedikleri zaman bu çalışmadan ayrılabilirler. Bu bilgiler anketlerin başında yer almaktadır.
Araştırmada Kullanılacak Ölçme Araçları (adları):	Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği Psikolojik İyi Olma Ölçeği
Araştırmaya Katılacak Örneklem Sayısı, Örneklem Nereden ve Nasıl Seçileceği:	Araştırmaya katılacak örneklem sayısı: 500 kişi Araştırmaya katılacak örnekleme İstanbul Küçükçekmece Bölgesindeki Üniversiteler ve İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi öğrencileri olacaktır. Bu araştırmanın evrenini Türkiye'de öğrenim gören üniversite öğrencileri, örneklemini İstanbul'da öğrenim gören üniversite öğrencileri rastgele seçilerek oluşturacaktır. Yapılan çalışma gizlilik ve gönüllülük esasına göre yapılacak olup, bilimsel veri toplamayı amaçlamaktadır.
Uygulamanın veya Ölçeklerin Doldurma Süresi	35-45 dakika
KARAR	ARAŞTIRMA İSTANBUL SABAHATTİN ZAİM ÜNİVERSİTESİNİN ETİK DURUŞUNA AYKIRI DEĞİLDİR.

Tarih: 02/05/2019

Sayı: 2019/04

İlgi: Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürlüğünün 30.03.2019 tarihli ve 1757 sayılı yazısı

İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Etik Kurulu tarafından hazırlanmıştır.

Ek 5: Ölçek İzin Beyanı



Elif

Alicılar:...

04 02 2019 [Ayrıntıları görüntüle](#)

Saygıdeğer Ahmet Hocam;

İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Yüksek Lisans öğrencisiyim." Belirsizliğe tahammülsüzlük ve Psikolojik iyi olma arasındaki ilişkinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi " üzerinde araştırma yapıyorum. Yapacağım araştırmamda, geliştirmiş olduğunuz Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği (BTÖ)- ve- Psikolojik İyi Olma Ölçekleri (PİOÖ)- izninizle- kullanmak istiyorum. Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği (BTÖ) ve Psikolojik İyi Olma Ölçekleri (PİOÖ) ölçeklerini eklememin tezime fazlasıyla faydası olacaktır. Bu hususta atıf da yaparak ilgili ölçeği tezimde kullanmama izin verirseniz müteşekkir olurum.

ÖZGEÇMİŞ

Elif ŞahinTekin

Ev Adresi: E

İletişim Bilgileri:

Tel:

Mail: s

A.EĞİTİM

Yüksek Lisans: İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık :

2021

Lisans: Eskişehir Anadolu Üniversitesi Sosyoloji: 2014

YabancıDil: İngilizce

YabancıDil: Arapça

SERTİFİKA BİLGİLERİ

Eğitim: Aile Danışmanlığı ve Arabuluculuk(452)

Eğitim Alınan Kurum: Kadir Has Üniversitesi

Eğitim: Pedagojik Formasyon

Eğitim Alınan Kurum: İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi

Eğitim: Bilgisayar İşletmenliği

Eğitim Alınan Kurum: İsmek

B.MESLEKİ DENEYİM

Sultan Reşat Ortaokulu: (2014-2015)

(Stajyer Rehber Danışman)