

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

ÖZ DUYARLILIK VE BELİRSİZLİĞE  
TAHAMMÜLSÜZLÜK ARASINDAKİ İLİŞKİDE  
DUYGU DÜZENLEMENİN ARACI ROLÜ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Tuğba HELVACIOĞLU

İstanbul

Temmuz-2025

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

**ÖZ DUYARLILIK VE BELİRSİZLİĞE TAHAMMÜLSÜZLÜK**  
**ARASINDAKİ İLİŞKİDE DUYGU DÜZENLEMENİN ARACI**  
**ROLÜ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**Tuğba HELVACIOĞLU**

**Tez Danışmanı**

**Prof. Dr. Mustafa Yüksel ERDOĞDU**

**İstanbul**

**Temmuz-2025**

## TEZ ONAY SAYFASI

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. Mustafa Yüksel ERDOĞDU

Üye Dr. Öğr. Üyesi Fazilet YAVUZ BİRBEN

Üye Dr. Öğr. Üyesi Hasan KÜTÜK

Onay

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

Prof. Dr. Erhan İÇENER

Enstitü Müdürü

## BİLİMSEL ETİK BİLDİRİMİ

Yüksek lisans tezi olarak hazırladığım “**Öz Duyarlılık ve Belirsizliğe Tahammülsüzlük Arasındaki İlişkide Duygu Düzenlemenin Aracı Rolü**” adlı çalışmanın öneri aşamasından sonuçlandığı aşamaya kadar geçen süreçte bilimsel etik ve akademik kurallara uyduğumu, tezin içerdiği tüm bilgileri bilimsel ahlak ve gelenek çerçevesinde elde ettiğimi, tez yazım kurallarına uygun bir biçimde hazırladığımı, bu çalışmada kullanmış olduğum her alıntıya kaynak gösterdiğimi ve yararlandığım eserlerin kaynakçada gösterilenlerden oluştuğunu beyan ederim.

Tuğba HELVACIOĞLU

## ÖNSÖZ

Bu çalışmanın amacı; öz duyarlılık ve belirsizliğe tahammülsüzlük arasındaki ilişkide duygu düzenlemenin aracı rolünün ve farklı demografik değişkenler açısından bu kullanılan ölçeklerin incelenmesidir. Çalışmanın bireylerin öz duyarlılık, belirsizliğe tahammülsüzlük ve duygu düzenleme düzeylerinin kişisel ve toplumsal olarak önemli katkılar sunacağı düşünülmektedir.

Hayatım boyunca beni her konuda destekleyen, bana inanan, fikirlerime saygı duyan, her zaman yanımda olan sevgisini hiçbir zaman eksik etmeyen annem Gülseren HELVACIOĞLU, babam Cahit HELVACIOĞLU, kardeşim Engincan HELVACIOĞLU, dedem Ramadan GÜLER, anneannem Aynur GÜLER, dayım Fatih GÜLER, teyzem Aslı BİLEN ve eniştem Özgür BİLEN'e sonsuz teşekkürlerimi sunarım. Bu yoğun süreci ve eğitim hayatımı birlikte geçirdiğim, her zaman yanımda olan değerli dostum Cansu Betül GÜLER'e sevgilerimi sunarım.

Bu çalışmada bana destek olup yol gösterdiği için değerli danışman hocam Prof. Dr. Mustafa Yüksel ERDOĞDU' ya da emeklerinden dolayı sonsuz saygı ve şükranlarımı sunarım.

**Tuğba HELVACIOĞLU**

**İstanbul- 2025**

## ÖZET

# ÖZ DUYARLILIK VE BELİRSİZLİĞE TAHAMMÜLSÜZLÜK ARASINDAKİ İLİŞKİDE DUYGU DÜZENLEMENİN ARACI ROLÜ

**Tuğba HELVACIOĞLU**

Yüksek Lisans, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık

Tez Danışmanı: Prof. Dr. Mustafa Yüksel ERDOĞDU

Temmuz, 2025 – Sayfa 115

Bu çalışmada öz duyarlılık ve belirsizliğe tahammülsüzlük arasındaki ilişkide duygu düzenlemenin aracı rolü incelenmiştir. Çalışmada nicel araştırma yöntemi olan ilişkisel tarama modeli kullanılarak araştırma yapılmıştır. Araştırmaya katılan katılımcıların 327'si (%71.24) kadın ve 132'si (%28.75) erkek olmak üzere 459 kişiden oluşmaktadır. Yapılan çalışmada “Öz Duyarlık”, “Belirsizliğe Tahammülsüzlük” ve “Duygu Düzenleme” ölçeği ile birlikte araştırmaya katılan bireylerin demografik bilgilerini almak için “Kişisel Bilgi Formu” kullanılmıştır. Uygulanan ölçeklerin analizi için; frekans ve yüzdelikler, t testi, tek yönlü varyans analizi (ANOVA), pearson korelasyon ve aracılık rolünün analizi için çoklu aracı analizinden yararlanılmıştır. Çalışmada erkeklerin belirsizliğe tahammülsüzlük ve alt ölçeği ileriye yönelik kaygı, akademik not ortalaması 69 ve altı olanların belirsizliği tahammülsüzlük ve alt ölçekleri, günlük internet kullanımı 1 saatten az olanların belirsizliğe tahammülsüzlüğü ve 4 saat üzeri olanların ileriye yönelik kaygı ve engelleyici kaygılarının daha yüksek olduğu bulunmuştur. Kadınlarda, 14-15 ve 18-19 yaşındakilerde ve 6-8 aralığında uyuyanların öz duyarlıklarının daha yüksek olduğu bulunmuştur. Bununla birlikte kadınlarda ve 6-8 saat arası uyuyanlarda duygu düzenleme alt boyutları, orta seviye gelir düzeyine sahip olanların ve günlük 2-3 saat internet kullananların (yeniden değerlendirme), 70-84 not ortalamasındakilerin (bastırma) puanları daha yüksek bulunmuştur. Öz duyarlık ve duygu düzenlemenin (yeniden değerlendirme), belirsizliğe tahammülsüzlük ve alt ölçekleri ile arasında negatif, belirsizliğe tahammülsüzlük alt ölçeği engelleyici kaygı ve duygu düzenlemenin alt boyutu bastırma arasında pozitif, öz duyarlık ve duygu düzenleme alt boyutu yeniden değerlendirme arasında pozitif ilişki bulunmuştur. Öz duyarlılık

ve belirsizliğe tahammülsüzlük arasındaki ilişkide duygu düzenleme alt boyutlarının (yeniden değerlendirme ile bastırma) çoklu aracılığına bakılmıştır ve bu sonuca göre öz duyarlığın belirsizliğe tahammülsüzlük üzerinde doğrudan etkisi negatif yönde olmakla birlikte anlamlıdır. Öz duyarlığın duygu düzenleme alt boyutlarından yeniden değerlendirme ile arasında pozitif, bastırma ile negatif yönde anlamlı bir etkisi bulunmakla birlikte sonuçlar incelendiğinde dolaylı etkilerinin tamamında güven aralıklarının sıfır içermesinden dolayı model anlamlı çıkmamış diğer bir ifade ile öz duyarlık ile belirsizliğe tahammülsüzlük arasındaki ilişkide duygu düzenleme alt boyutlarının bir aracılığı söz konusu olmamıştır. Ulaşılan bulgular tartışılmış ve önerilerde bulunulmuştur.

**Anahtar Kelimeler:** Öz Duyarlık, Belirsizlik, Belirsizliğe Tahammülsüzlük, Duygu Düzenleme

## ABSTRACT

# THE MEDIATING ROLE OF EMOTION REGULATION IN THE RELATIONSHIP BETWEEN SELF-COMPASSIVITY AND INTOLERANCE OF UNCERTAINTY

Tuğba HELVACIOĞLU

Master, Guidance and Psychological Counseling

Thesis Advisor: Prof. Dr. Mustafa Yüksel ERDOĞDU

July, 2025 – Page 115

This study examined the mediating role of emotion regulation in the relationship between self-compassion and intolerance of uncertainty. The study was conducted using the relational screening model, which is a quantitative research method. The participants in the study consisted of 459 people, 327 (%71.24) of whom were female and 132 (%28.75) of whom were male. In the study, “Self-Compassion”, “Intolerance of Uncertainty” and “Emotion Regulation” scales were used along with the “Personal Information Form” to obtain demographic information of the individuals participating in the study. For the analysis of the applied scales; frequency and percentages, t test, one-way analysis of variance (ANOVA), Pearson correlation and multiple mediator analysis were used for the analysis of the mediating role. In the study, it was found that men had higher intolerance of uncertainty and its subscale anticipatory anxiety, those with an academic grade point average of 69 and below had higher intolerance of uncertainty and its subscales, those whose daily internet use was less than 1 hour had higher intolerance of uncertainty, and those whose daily internet use was more than 4 hours had higher anticipatory anxiety and inhibitory anxiety. It was found that women, those aged 14-15 and 18-19, and those who slept between 6-8 had higher self-compassion. However, in women and those who slept between 6-8 hours, the emotion regulation subscales, those with a medium income level and those who used the internet for 2-3 hours per day (reappraisal), and those with a grade point average of 70-84 (suppression) were higher. A negative relationship was found between self-compassion and emotion regulation (reappraisal) and intolerance of uncertainty and

its subscales, a positive relationship was found between intolerance of uncertainty subscale inhibitory anxiety and suppression of emotion regulation subscale, and a positive relationship was found between self-compassion and reappraisal of emotion regulation subscale. Multiple mediation of emotion regulation subscales (reappraisal and suppression) was examined in the relationship between self-compassion and intolerance of uncertainty and according to this result, the direct effect of self-compassion on intolerance of uncertainty is significant although negative. Although there is a positive effect between self-compassion and reappraisal and a negative effect with suppression among the emotion regulation subscales, when the results were examined, the model was not significant because the confidence intervals included zero in all of the indirect effects, in other words, there was no mediation of emotion regulation subscales in the relationship between self-compassion and intolerance of uncertainty. The findings were discussed and suggestions were made.

**Keywords:** Self-Compassion, Uncertainty, Intolerance of Uncertainty, Emotion Regulation

# İÇİNDEKİLER

<b>TEZ ONAY SAYFASI</b> .....	<b>i</b>
<b>BİLİMSEL ETİK BİLDİRİMİ</b> .....	<b>ii</b>
<b>ÖNSÖZ</b> .....	<b>iii</b>
<b>ÖZET</b> .....	<b>iv</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>vi</b>
<b>İÇİNDEKİLER</b> .....	<b>viii</b>
<b>TABLolar LİSTESİ</b> .....	<b>xii</b>
<b>ŞEKİLLER LİSTESİ</b> .....	<b>xiv</b>
<b>KISALTMALAR LİSTESİ</b> .....	<b>xv</b>
<b>BİRİNCİ BÖLÜM</b> .....	<b>1</b>
<b>GİRİŞ</b> .....	<b>1</b>
1.1. Araştırmanın Problemi.....	1
1.2. Araştırmanın Amacı .....	6
1.3. Araştırmanın Önemi.....	6
1.4. Sınırlılıklar .....	8
1.5. Sayıtlar .....	8
1.6. Tanımlar .....	8
<b>İKİNCİ BÖLÜM</b> .....	<b>10</b>
<b>ÖZ DUYARLILIK, BELİRSİZLİĞE TAHAMMÜLSÜZLÜK VE DUYGU DÜZENLEME KAVRAMLARI</b> .....	<b>10</b>
2.1. Öz Duyarlılık.....	10
2.1.2. Öz Duyarlılığın Temel Kavramları .....	14
2.1.3. Öz Sevecenlik.....	15
2.1.4. Paylaşımların Bilincinde Olma .....	15

2.1.5. Bilinçlilik (Farkındalık) .....	16
2.1.6. Öz Duyarlılık Etkileri.....	16
2.1.7. Öz Duyarlılıkla İlgili Araştırmalar .....	18
2.2. Belirsizlik Kavramı .....	19
2.2.1. Belirsizliğe Tahammülsüzlük .....	20
2.2.2. Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Diğer Psikolojik Rahatsızlıklar .....	22
2.2.3. Belirsizliğe Tahammülsüzlüğün Yapısı ve Başa Çıkma Stilleri .....	23
2.2.4. Belirsizliğe Tahammülsüzlüğün Etkileri .....	24
2.2.5. Belirsizliğe Tahammülsüzlük ile İlgili Araştırmalar .....	26
2.3. Duygu Düzenleme.....	27
2.3.1. Duygu Düzenleme Süreci .....	30
2.3.2. Duygu Düzenleme Süreç Modeli Gross.....	32
2.3.3. Duygu Düzenleme Güçlüğü.....	33
2.3.4. Duygu Düzenlemenin Gelişimi.....	33
2.3.5. Duygu Düzenleme İle İlgili Araştırmalar .....	34
<b>ÜÇÜNCÜ BÖLÜM .....</b>	<b>36</b>
<b>ARAŞTIRMANIN YÖNTEMİ .....</b>	<b>36</b>
3.1. Araştırmanın Modeli .....	36
3.2. Araştırma Grubu.....	36
3.3. Veri Toplama Araçları .....	37
3.3.1. Kişisel Bilgi Formu .....	37
3.3.2. Öz Duyarlılık Ölçeği (ÖDÖ).....	37
3.3.3. Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği (BTÖ-12).....	38
3.3.4. Duygu Düzenleme Ölçeği (DDÖ).....	39
3.4. Verilerin Toplanması .....	39
3.5. Verilerin Analizi.....	39

<b>DÖRDÜNCÜ BÖLÜM .....</b>	<b>41</b>
<b>ARAŞTIRMANIN BULGULARI .....</b>	<b>41</b>
4.1: Belirsizliğe Tahammülsüzlük (İleriye Yönelik Kaygı ve Engelleyici Kaygı), Öz Duyarlılık, Duygu Düzenleme (Yeniden Değerlendirme ve Bastırma) Ölçeklerine İlişkin Betimsel İstatistiklerin İncelenmesi .....	41
4.2.Belirsizliğe Tahammülsüzlük (İleriye Yönelik Kaygı ve Engelleyici Kaygı), Öz Duyarlılık, Duygu Düzenleme (Yeniden Değerlendirme ve Bastırma) Düzeylerinin Sosyo-Demografik Değişkenlere Göre İncelenmesi .....	42
4.3.Belirsizliğe Tahammülsüzlük (İleriye Yönelik Kaygı Ve Engelleyici Kaygı), Öz Duyarlılık, Duygu Düzenleme (Yeniden Değerlendirme Ve Bastırma) Ölçekleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi.....	60
4.4. Öz Duyarlık ile Belirsizliğe Tahammülsüzlük Arasındaki İlişkide Duygu Düzenleme Alt Boyutlarının (Yeniden Değerlendirme ile Bastırma) Çoklu Aracılığının İncelenmesi .....	62
<b>BEŞİNCİ BÖLÜM .....</b>	<b>65</b>
<b>TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER .....</b>	<b>65</b>
5.1. Tartışma.....	65
5.1.1. Fark Analizlerine İlişkin Bulguların Tartışılması .....	65
5.1.2. Korelasyon Analizine İlişkin Bulguların Tartışılması .....	77
5.1.3. Aracılık Analizine İlişkin Bulguların Tartışılması.....	80
5.2. Öneriler .....	82
<b>KAYNAKÇA .....</b>	<b>84</b>
<b>EKLER.....</b>	<b>108</b>
EK-1: Ön Bilgilendirme ve Kişisel Bilgi Formu .....	108
Ek-2: Öz Duyarlılık Ölçeği .....	109
Ek-3: Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği.....	110
Ek-4: Duygu Düzenleme Ölçeği .....	111
Ek-5: Ölçek Kullanım İzinleri.....	112

Ek-5.1. Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği Kullanım İzni.....	112
Ek-5.2. Öz Duyarlık Ölçeği Kullanım İzni .....	113
Ek-5. 3. Duygu Düzenleme Ölçeği Kullanım İzni .....	114
<b>ÖZGEÇMİŞ.....</b>	<b>115</b>



## TABLolar LİSTESİ

Tablo 3. 1. Katılımcıların Demografik Bilgileri .....	36
Tablo 4. 1: Belirsizliğe Tahammülsüzlük (İleriye Yönelik Kaygı ve Engelleyici Kaygı), Öz Duyarlılık, Duygu Düzenleme (Yeniden Değerlendirme ve Bastırma) Ölçeklerine İlişkin Betimsel İstatistiklerin İncelenmesi .....	41
Tablo 4. 2: Belirsizliğe Tahammülsüzlük (İleriye Yönelik Kaygı ve Engelleyici Kaygı), Öz Duyarlılık, Duygu Düzenleme (Yeniden Değerlendirme, Bastırma) Düzeylerinin Cinsiyete Göre Farklılaşma Durumuna İlişkin Bağımsız Örneklem t Testi.....	42
Tablo 4. 3: Belirsizliğe Tahammülsüzlük (İleriye Yönelik Kaygı ve Engelleyici Kaygı), Öz Duyarlılık, Duygu Düzenleme (Yeniden Değerlendirme, Bastırma) Düzeylerinin Yaşa Göre Farklılaşma Durumuna İlişkin ANOVA Sonuçları.....	44
Tablo 4. 4: Öz Duyarlılık Ölçeğinin Yaş Duruma Göre Farklılaşma Kaynağına İlişkin Scheffe Testi Sonuçları .....	45
Tablo 4. 5: Belirsizliğe Tahammülsüzlük (İleriye Yönelik Kaygı ve Engelleyici Kaygı), Öz Duyarlılık, Duygu Düzenlemenin (Yeniden Değerlendirme, Bastırma) Gelir Düzeyini Nasıl Algıladığına Göre Farklılaşma Durumuna İlişkin ANOVA Sonuçları .....	46
Tablo 4. 6: Yeniden Değerlendirme Alt Boyutunun Gelir Duruma Göre Farklılaşma Kaynağına İlişkin Scheffe Testi Sonuçları.....	47
Tablo 4. 7: Belirsizliğe Tahammülsüzlük (İleriye Yönelik Kaygı ve Engelleyici Kaygı), Öz Duyarlılık, Duygu Düzenlemenin (Yeniden Değerlendirme, Bastırma) Akademik Not Ortalamasına Göre Farklılaşma Durumuna İlişkin ANOVA Sonuçları .....	48
Tablo 4. 8: Belirsizliğe Tahammülsüzlük (İleriye Yönelik Kaygı, Engelleyici Kaygı) ve Duygu Düzenleme Bastırma Alt Boyutu Akademik Not Ortalamasına Göre Farklılaşma Kaynağına İlişkin Scheffe Testi Sonuçları.....	50

Tablo 4. 9: Belirsizliğe Tahammülsüzlük (İleriye Yönelik Kaygı ve Engelleyici Kaygı), Öz Duyarlılık, Duygu Düzenlemenin (Yeniden Değerlendirme, Bastırma) Günlük Ortalama Uyku Saatine Göre Farklılaşma Durumuna İlişkin ANOVA Sonuçları .....	52
Tablo 4. 10: Öz Duyarlılık, duygu düzenleme alt boyutlarından yeniden değerlendirme ve bastırmanın günlük ortalama uyku saatine Göre Farklılaşma Kaynağına İlişkin Scheffe Testi Sonuçları.....	54
Tablo 4. 11: Belirsizliğe Tahammülsüzlük (İleriye Yönelik Kaygı ve Engelleyici Kaygı), Öz Duyarlılık, Duygu Düzenlemenin (Yeniden Değerlendirme, Bastırma) Günlük İnternet Kullanımına Göre Farklılaşma Durumuna İlişkin ANOVA Sonuçları .....	55
Tablo 4. 12: Belirsizliğe Tahammülsüzlük (ileriye yönelik kaygı, engelleyici kaygı), yeniden değerlendirme ve bastırma alt boyutu günlük internet kullanımına Göre Farklılaşma Kaynağına İlişkin Scheffe Testi Sonuçları.....	57
Tablo 4. 13: Belirsizliğe Tahammülsüzlük (İleriye Yönelik Kaygı Ve Engelleyici Kaygı), Öz Duyarlılık, Duygu Düzenleme (Yeniden Değerlendirme Ve Bastırma) Ölçekleri Arasındaki İlişkiye Ait Pearson Momentler Korelasyon Katsayı Sonuçları .....	60

## ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1: Yeniden Değerlendirme ile Bastırma Aracılığına İlişkin Analiz Sonuçları . 62

Şekil 2: Öğrencilerin Öz duyarlık ile Duygu Düzenleme Alt Boyutları Aracılığı ile Belirsizliğe Tahammülsüzlük Üzerindeki Doğrudan ve Dolaylı Etkilerinin Karşılaştırılması ..... 63



## KISALTMALAR LİSTESİ

APA	: (American Psychological Association) Amerikan Psikoloji Derneği
SPSS	: (Statistic Packets For Social Sciencas) Sosyal Araştırmalar İçin İstatistiksel Program Paketi
BT	: Belirsizliğe Tahammülsüzlük
ÖD	: Öz Duyarlık
YD	: Yeniden Değerlendirme
B	: Bastırma
vb.	: Ve benzeri
vd.	: Ve diğerleri
ark.	: Arkadaşları

# BİRİNCİ BÖLÜM

## GİRİŞ

Bu bölümde araştırmanın problemi, araştırmanın önemi, amacı, varsayımları, sınırlılıkları ve araştırmanın ana kavramlarına ilişkin tanımlara yer verilmiştir.

### 1.1. Araştırmanın Problemi

Belirsizliğe tahammülsüzlük bir olayın ya da yaşantının sonucunu bilememe durumunda ortaya çıkan panik, endişe ve gelecekte yaşanacaklarla ilgili bilgi sahibi olma isteği içerisinde olup hayatında kötü mü yoksa iyi durumlar mı olacağını düşünme (Birrell ve diğerleri, 2011: 1206), kişinin olumsuz düşünceleri ve inançlarından kaynaklı olarak gelişebilecek bir (Carleton ve diğerleri, 2012: 468) durumdur. Belirsizliğe tahammülsüzlük yaşayan insanlar gelecekle ilgili olumsuzlukları düşünüp bunlarla ilgili olasılıklardan bahsederler (Dugas ve diğerleri, 1997: 602) ve aynı zamanda hayatlarıyla ilgili bir karar verirken sürekli çelişkiye düşme (Carleton, 2012: 943), duygu düzenleme süreçlerinde sıkıntı yaşama sonucunda duygularını bastırmakta çözüm bulma (Gullo ve diğerleri, 2023: 19666) gibi etkilerle birlikte belirsizlik durumuyla karşılaştığında hareketsiz kalma tepkisi ya da kişinin üzüntü yaşadığı da (Buhr ve Dugas, 2002: 931) görülmektedir. Yaşanacak şeylerin sonucunu bilememe ve çoğunlukla olumsuz olacağına dair tedirginlik hissedip bu yaşananları ve duyguları kontrol altında tutma isteği yani geleceğin bize neler getireceğini bilememe durumu ve bu durumu kontrol altında tutamadığında kişinin yaşadığı tahammülsüzlüktür.

Gelecekle ilgili düşünceler ve bunların genelde olumsuz olması kişinin şu anda yaşadığı zamanı da olumsuz etkileyebileceğini hayat kalitesini düşürebileceğini (Grenier ve diğerleri, 2005: 598) ve belirsizlik yaşadığında duygularını düzenleyemeyeceği bu sürecin işlevsiz olması psikolojik olarak kişiyi olumsuz (Gullo ve diğerleri, 2023: 19665) etkiler. Belirsizlik durumundan kurtulmak için etrafında olup bitenleri bilme isteğiyle birlikte içinde bulunduğu durumla ilgili araştırma yapmaya ve tamamen yaşanacakların sonuçlarına yoğunlaşmaya başlar (Birrell ve diğerleri, 2011: 1206) ama bunun yerine yaşanabilecek durumla ilgili çok fazla düşünüp neler yapabileceğini araştırma ve tamamen bu durumdan kaçmaya yönelik olan iki çözüm arasında dengeyi kurmak (Dugas ve diğerleri, 1997: 602) kişiyi rahatlatır. Ortaya çıkabilecek belirsizlik durumuyla mücadele edemeyeceğini

düşünmek (Carleton ve diğerleri, 2007: 114-115), sürekli stres ve tedirginlik hâlinde olmak, ileride üzüntü yaşayacağı endişesiyle belirsizlikten kaçınma çabası kişinin tüm hayat akışını olumsuz etkileyebilir (Buhr ve Dugas, 2002: 931) ve onu sorun çözme becerilerinden (Dugas ve diğerleri, 1997: 603) uzaklaştırabilir.

Belirsizliğe tahammülsüzlüğü yaşayan kişi çözüm bulabilmek için tekrarlayan davranış örüntülerine sahiptir (Carleton, 2012: 941). Bu durumla ilgili yapılan bir araştırmada obsesif kompulsif bozuk yaşayan kişilerde görülen belirtilere bakıldığında tekrarlama davranışı, içinde bulunduğu zamanla ilgili gelecekle ilgili olayları kontrol etme çabasının ilişkili olabileceği görülmüştür (Tolin ve diğerleri, 2003: 233). Belirsizlikle ilgili yapılan araştırmalara bakıldığında endişe ile ilgili olabileceği ve buna yönelik çalışmalar yapıldığını belirsizliğe tahammülsüzlüğün endişeyle ilişkisi olduğu aynı zamanda stres yaratan bir durum olduğu (Buhr ve Dugas, 2002: 931-942), bir başka araştırmada endişeye yönelik yapılan çalışmalarda belirsizliğe tahammülsüzlüğün etkisinin azaltılmasının faydalı olabileceği, endişe ve belirsizliğe tahammülsüzlüğün birbirini etkileyen durumlar olduğu (Dugas ve diğerleri, 1997: 593) görülmektedir. Yapılan bir başka araştırmada son yıllarda üniversite öğrencilerinde belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerinin artmasıyla birlikte psikolojik dayanıklılığın azaldığı (Oral ve Karakurt, 2022: 3574); covid-19 korkusuyla birlikte belirsizliğe tahammülsüzlük seviyelerinin arttığı ve bununla birlikte depresyon ve stres seviyelerinin yükselebileceği (Gullo ve diğerleri, 2023: 19665), anksiyeteye birlikte görüldüğü aralarında bir bağlantı olabileceği birbirlerine sebep olabileceği aynı zamanda anksiyete için risk oluşturan bir durum olduğu (Carleton, 2012: 943), belirsizliğe tahammülsüzlüğün depresyonla da ilişkili olabileceği (Carleton ve diğerleri, 2012: 468; Dugas ve diğerleri, 2004: 835) görülmüştür.

Belirsizliğe tahammülsüzlüğün insan davranışları üzerinde kişiyi strese sokma, sürekli gelecekte ne olacağını düşünüp şu anki hayatına tam olarak odaklanamama ve sürekli kötü olaylar olacağını düşünme gibi olumsuz etkileri vardır. Bu bağlamda, bireyin bir duruma tahammül edebilme düzeyi; kişilik özellikleri, arkadaşlık ilişkileri ve aile yapısı gibi durumlardan etkilenebilmektedir. Bununla birlikte yaşadığı psikolojik durumlarda insanların olaylara tahammül düzeyini belirleyebilir bu vesile ile belirsizliğe tahammülsüzlüğü etkileyebilecek diğer bir değişkenin öz duyarlılık olacağı düşünülmektedir. Bu bağlamda öz duyarlılık; kişinin eksik hissettiği

yönlerine karşı kabul edici olması, hayattaki sorunlarla mücadele etme becerisini artırması (Smeets ve diğerleri, 2014: 805), içsel gücüne odaklanarak farkındalık geliştirmesi, yaşananlara karşı daha dayanıklı hale gelerek yeni çözüm yolları keşfetmesi (Bluth ve Eisenlohr-Moul, 2017: 114), psikolojik iyilik hâlini desteklemesi ve böylece yaşama daha sağlıklı bir şekilde tutunarak yaşam memnuniyetini artırması (Mantelou, ve Karakasidou, 2017: 607) ve kendisine karşı anlayışlı, kabul edici bir tutum geliştirmesi (Ferrari ve diğerleri, 2019: 1455) şeklinde ifade edilebilir. Yaşadığı duyguların farkında olarak dışarıdan bir gözmüş gibi izlemeyip acıya ve olumsuz duygulara hapsolmek yerine kişinin kendine, duygularına karşı anlayışlı, kibar ve kabul edici olmasıdır denebilir.

Öz duyarlılık, sorunlara karşı farklı çözüm yolları üretirken zihinsel süreçleri geliştirerek (Mosewich ve diğerleri, 2013: 514) kişinin sağlıklı bir ruh halinde kalmasını sağlar; böylece kişi, hayatın zorluklarıyla karşılaştığında kendine olan inancını kaybetmeden olaylara farklı bakış açılarıyla yaklaşabilir ve hayata karşı motivasyonunu artırabilir (Dundas ve diğerleri, 2017: 443), ayrıca stres ve kaygı düzeyinin azaltılmasında öz duyarlılık temelli müdahale süreçleri (Bluth ve Eisenlohr-Moul, 2017: 108) destekleyici rol oynar.

Öz duyarlılık kişinin kendine karşı yaptığı eleştiri ve olumsuz değerlendirmeleri azaltabilecek bir etkiye sahip olabilir (Wakelin ve diğerleri, 2022: 1) olumsuz olaylarla karşılaşıldığında öz duyarlılığı yüksek olanların olaylarla baş etme durumları yüksektir (Mosewich ve diğerleri, 2013: 523) bu da insanı olumlu yönde (Ferrari ve diğerleri, 2019; 1455) etkiler. Öz duyarlılığı düşük olan insanlarda kendi bedenini eleştirme, kendini başkalarıyla kıyaslaması gözlemlenebilirken (Moffitt ve diğerleri, 2018: 67) öz duyarlılığın duygusal durumlarla karşı karşıya kalındığında değişim gösterebildiği de (Bluth ve Eisenlohr-Moul, 2017: 114-116) gözlemlenmiştir.

Yapılan araştırmalara göre öz duyarlılığın psikolojik tedavilerde kullanılması ve gelişmesi iyileşme sürecinde etkili olabilir ama bu iyileşme yaşanan sorun ve kişiye göre farklılık gösterebilir (Ferrari ve diğerleri, 2019: 1455); öz duyarlılığın artması buna yönelik yöntemlerle kişi üzerinde ruh sağlığını iyi yönde geliştirme, yaşadığı hayat üzerindeki kontrolü artırma yönünde etkili olduğu (Dundas ve diğerleri, 2017: 443); psikolojik olarak kişiyi iyi yönde geliştirebildiği (Mantelou ve Karakasidou, 2017: 607); öz duyarlılık için yapılan müdahale programında kişinin kendini kabul

etmeye başladığı (Moffit ve diğerleri, 2018: 74) görülmüştür. Kadınlar üzerinde yapılan bir araştırmada kısa ve etkili bir yöntem olarak öz duyarlılığın kişiyi sorunlar üzerinde daha dayanıklı hale getirdiği (Smeets ve diğerleri, 2014: 794); Sporcularda yaşanabilecek sorunlara yönelik endişeyi kontrol etmede öz duyarlılığın etkili olduğu sporda öz duyarlılıkla ilgili çalışmaların faydalı olabileceği (Mosewich ve diğerleri, 2013: 514) görülmüştür. Yapılan bir diğer araştırmada diyabetli hastaların kendisini sürekli eleştirip olumsuz yorum yapması yerine öz duyarlılıklarını arttırıp kendilerine karşı daha anlayışlı olmanın sağlık ve psikoloji açısından olumlu gelişmeler gösterdiği (Friis ve diğerleri, 2016: 1); ergenlik dönemindeki çocuklarda öz duyarlılığın stres ve kaygı üzerinde etkili olabileceği ve bunların yarattığı semptomları azaltabileceği (Bluth ve Eisenlohr-Moul, 2017: 114) görülmüştür.

Öz duyarlılığın insan davranışları üzerinde olumlu etkileri vardır. İnsanın iyilik halini desteklemesi, olayları kendi içinde anlamlandırması, farkındalığının olması psikolojik olarak kişiyi daha olumlu anlamda geliştirebilen bir durumdur. Bu durumu destekleyecek kavramlardan birinin de duygu düzenleme olacağı düşünülmektedir. Bu bağlamda düzenleme kavramı var olanı değiştirme, farklılık yaratma olarak ifade edebilirken (Goldsmith ve Davidson 2004: 361) duygu düzenlemenin yaşanan çatışmalarda ortaya çıkan olumsuz duyguları düzenleme, ortadaki sorunu çözüme ulaştırma veya karşıdaki kişiyi anlamaya yönelik etkileri olduğunu (Halperin, 2014: 68), kişinin yaşadığı duygu üzerinde hissettiklerini, algıladığı durumu etkileme ve hayatı boyunca onunla birlikte gelişebilen bir süreç olduğu (Rutherford ve diğerleri, 2015: 1) gözlemlenmiştir. Duygu düzenleme, duygunun bir parçası olup (Thompson ve diğerleri, 2008: 124-126) farklı durumlara verilen tepkilerle birlikte (Campos ve diğerleri, 2004: 377) kişinin yaşadığı duyguya yönelik farkındalık geliştirmesi, ne hissettiğini ve ne yaşadığını bilerek hareket etmesiyle ilgilidir (Chambers ve diğerleri, 2009: 569); ancak bazen kişi bu süreci bilinçli olarak yönetmese de duygu düzenleme, tepki odaklı ve anlık gelişebilen bir süreç olarak da (Mauss ve diğerleri, 2007: 146-147) ortaya çıkabilir. Bir yere veya birine vurarak sinirini ani bir şekilde göstermek yerine kendini anlatarak çözüme ulaştırmasını sağlamak duyguları düzenlemek daha sağlıklı bir süreçtir (Izard ve diğerleri, 2011: 44). Duygularımızı keşfetmek yaşadığımızı daha iyi hissetmek için önemlidir bununla birlikte yaşanan olumsuz yani kişiyi kötü etkileyen duyguların etkisinden uzaklaşmak, o duyguları kabul edip olumlu bir şekilde gelişmesini kontrol altına alma durumudur. Bu şekilde

kişi hem kendisini hem karşısındaki kişiyi daha iyi anlayarak daha sağlıklı iletişimler kurmasına sebep olabilir. Duygu dzenleme, duyguyla ilişkili yaşanan sıkıntılarda mtdahale geliştirilmesi ve buna cözüm aranması bakımından terapi de gelişim gōsterecek bir alandır bu yzden önemlidir cünkü (Thompson ve diğerleri, 2008: 124-125) yaşanan duygunun işlevsiz olması kişiye ve cevresine zarar verici olabilir ama bunu işlevsel bir hale getirmek (Izard ve diğerleri, 2011: 44), ortaya cıkan sorunları, catişmayı dzeneye koymak için duygu dzenlemeye ihtiyaın olduğu (Halperin, 2014: 69-72) gōrlmřtr. Aynı zamanda duygu dzenlemenin, kişinin yaşadığı sorunlar ve stresle birlikte etkilendiği (Thompson ve diğerleri, 2008: 124-126); yaşanan sorunların başlangıcında ya da bu sorunların ilerlemesi durumunda (Cisler ve Olatunji, 2012: 183) stresle başa cıkmada duygu dzenleme becerilerinin kullanılarak yapılan mtdahalelerin etkili olabileceği (Wang ve Saudino, 2011: 95) belirtilmektedir.

Duygusal olarak kişiyi etkileyen durumlarda yaşanan duygunun dzensizliğini kontrol etme ya da uygun bir şekilde dzenlemede kişi zorlanabilir (Sheppes ve diğerleri, 2015: 399-400; Chambers ve diğerleri, 2009: 569) ama bu yaşanan olaylara ve bireysel olarak farklılıklarımıza gōre değişiklikler (Wang ve Saudino, 2011: 101) gōsterir. Duygu dzenleme stratejilerini etkin kullanmak kişinin yaşadığı duygusal sorunlar ya da depresyon ve streste yaşanan belirtilerde olumlu yōnde değişikliklere yol açabilirken terapi de mtdahale etme ve yaşanacak sorunları önleme noktasında duygu dzenleme kullanılabilir (Garnefski ve Kraaij, 2007: 147-148).

Yapılan bir araştırmada yaş aldıkça kişinin kendini kabul etmesi tanınması artar ve genelde duygu dzenleme süreçleri bu şekilde daha iyi işlerken özellikle yaşlıların yaptıkları şeyleri telafi etmek için insanları daha iyi anlamaya başladığı (Urry ve Gross, 2010: 352), bir başka araştırmada yeni anne ve baba olmuş kişilerin duygu dzenleme sürecini aktif kullanması hem kendisi için hem de bebek için önemli bir süreç olduğu, kendi duygularını tanıma ve doğru şekilde yōnlendirmede önemli olduğu (Rutherford ve diğerleri, 2015: 10-11) sōylenmiřtir. Duygu dzenlemenin olumsuz duygunun azalmasına ve tedavide etkili olabileceğine (Amstadter, 2008: 219), kişinin zorlandığı bir duyguyla baş etmesi ve duygu dzenleme stratejilerini kullanması saldırgan davranışı azalttığı yapılan araştırmalarda (Robertson, Daffern, ve Bucks, 2012: 72) gōrlmřtr.

Bu nedenle, öz duyarlılık, belirsizliğe tahammülsüzlük ve duygu düzenleme kavramları ve arasındaki ilişki değerlendirildiğinde bu araştırmanın problem cümlesi “öz duyarlılık ve belirsizliğe tahammülsüzlük arasındaki ilişkide duygu düzenlemenin aracı rolü” olarak belirlenmiştir.

## **1.2. Araştırmanın Amacı**

Bu araştırmanın amacı lise düzeyindeki öğrencilerde öz duyarlılık ve belirsizliğe tahammülsüzlük arasındaki ilişkide duygu düzenlemenin aracı rolünü incelemektir.

Bu amaç doğrultusunda aşağıdaki alt amaçlara cevap aranacaktır:

1. Öz duyarlılık, belirsizliğe tahammülsüzlük ve duygu düzenleme ölçek puanlarına göre betimsel istatistik değerleri hangi düzeydedir?
2. Öz duyarlılık, belirsizliğe tahammülsüzlük ve duygu düzenleme ölçeklerinden alınan puanlar öğrencilerin sosyo demografik (cinsiyet, yaş, ailenin algılanan gelir düzeyi, akademik not ortalaması, günlük ortalama uyku saati, günlük internet kullanımı) değişkenlerine göre farklılaşmakta mıdır?
3. Öz duyarlılık, belirsizliğe tahammülsüzlük ve duygu düzenleme ölçekleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
4. Öz duyarlılık ve belirsizliğe tahammülsüzlük arasındaki ilişkide duygu düzenlemenin alt boyutları yeniden değerlendirme ve bastırmanın aracı rolü var mıdır?

## **1.3. Araştırmanın Önemi**

Hayatın içinde karşılaşılabilen belirsizlik durumuyla mücadele etme ya da edememe durumunda kişilerde olumsuz durumlar yaşanabilir (Geçgin ve Sahranç, 2017:740-741; Kasapoğlu, 2020: 600). Belirsizliğe tahammülsüzlük kişiyi bilişsel olarak zorlayan bir durumdur ve genelde belirsizliğe tahammülsüzlüğün kaygı yaratıcı bir durum olduğu aynı zamanda gelecekle ilgili ya da yaşanan bir olayla ilgili ne olacağını bilememe durumunun depresyonla da ilişkili olabileceği söylenebilir (Belge, 2019: 60; Güvenç, 2019: 51). Bu durumu etkileyen sebeplerin öğrenilmesi ve kişinin psikolojik olarak iyi olma durumunu arttıracak çalışmalar yapılması önemlidir (Güvenç, 2019: 54; Geçgin ve Sahranç, 2017: 750). Bu sebeple, öğrencilerin belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerine yönelik bilgi edinilmesi ve bu durumu etkileyen değişkenlerin belirlenmesinin önemli olduğu vurgulanabilir.

Belirsizliğe tahammülsüzlük yaşanırken, kişiyi bu durumdan uzaklaştırabilecek kavramlardan birinin öz duyarlık olabileceği ayrıca, öz duyarlılığın bireyin diğer insanlarla kurduğu ilişkilerde önemli bir rol oynadığı söylenebilir (Akçer ve Bahayi, 2023: 55). İnsanların hissettikleri ve düşündüklerine karşı daha bilinçli bir halde olması, yaşanan kötü olaylara hapsolmayıp daha mantık çevresinde düşünerek hareket etmeyi ve kendisini daha iyi ifade etmeyi gösterir (Erişen ve diğerleri, 2022: 54). Yapılan bir araştırmada mesleğine karşı olumlu görüşleri olan kişilerin öz duyarlılıklarının yüksek olduğu görülmüştür (Özpulat ve Günaydın, 2018: 40). İnsanların kişisel anlamda kendini geliştirerek ilerlemesi, kendinin farkında olması hem çevresi hem de kendisi için önemlidir (Kaya, 2019: 17-18). Öz duyarlılığı etkileyebilecek kavramların araştırılması buna yönelik nelerin yapılabileceğinin araştırılması katkı sağlanması ve ergenlik dönemindeki öğrencilerin öz duyarlılık düzeylerinin bilinmesi önemlidir. Öz duyarlılığı etkileyen süreçler, değişkenlerin bilinmesi, olumlu olarak gelişim sağlanmasında buna yönelik yapılacak çalışmalarda katkı sağlayabilir.

Öz duyarlılığı yüksek olan insanlar duygularını anlamaya çalışma ve her duyguyu yaşamaya yönelik daha isteklidir (Başcı ve Hamamcı, 2022: 215). Kişinin yaşadığı duyguları tanımlayabilmesi, duyguları ifade etme, farkında olabilme duygu düzenleme açısından önemlidir, kişinin benliğini olumlu yönde etkileyebilecek bir kavramdır ve işlevsel olarak kullanıldığında kişinin öznel olarak daha iyi yönde gelişmesine, olumsuz duygularla baş etmesinde katkı sağlar (Demirtaş, 2018: 491-497; Akbulut, 2018: 184-186). Duygu düzenlemenin kişiyi ne düzeyde etkilediğini nelere sebep olduğunu öğrenmek açısından ve nelerin etkilediğini görmek açısından birçok kavram araştırılmıştır.

Duygularımızı yaşamamız önemlidir bu olumsuz duygulara hapsolmadan ve içten içe kendimizi kötü hissetmeden her duyguyu dengeli bir şekilde yaşama, kendimize karşı anlayışlı olma önemlidir (Erişen ve diğerleri, 2022: 53). Değişken duygularla mücadele etme önemlidir ve bu durumu etkileyen durumlar gözlemlenmelidir (Koçyiğit ve diğerleri, 2015: 213-215). Bu araştırmada da duygular açısından kritik bir dönem olan ergenlik dönemindeki öğrencilerin duygu düzenleme düzeylerini görmek ve duygu düzenlemeyi etkileyen değişkenleri değerlendirmek açısından önemlidir.

Belirsizliğe tahammülsüzlük, öz duyarlık ve duygu düzenlemenin farklı değişkenlere göre gruplar arasındaki farklılaşma durumu ortaya konulmuş riskli grupların belirlenerek gerekli önlemlerin alınması konusunda araştırmanın özel bir öneme sahip olduğu ve burada elde edilen bulguların annelere, babalara, eğitimcilere, psikolojik danışmanlara ve bireylerin kendilerine farkındalık kazanması açısından önemli veriler sağlanması beklenmektedir. Yapılan literatür taramasında belirsizliğe tahammülsüzlük, öz duyarlılık ve duygu düzenleme konularında çok sayıda araştırmaya rastlanmaktadır. Bu araştırmanın problem cümlesi “Öz duyarlılık ve belirsizliğe tahammülsüzlük arasındaki ilişkide duygu düzenlemenin aracı rolü var mıdır?” şeklindedir ve literatüre katkı sunması beklenmektedir.

#### **1.4. Sınırlılıklar**

Araştırmanın sınırlılıkları şunlardır:

1. Yapılan araştırma İstanbul ili, Bakırköy ilçesindeki liseye giden 14-19 yaş grubu,
2. Bu araştırmadaki ölçme araçlarının bulduğu nitelikler,
3. Bu araştırmadaki Bakırköy ilçesinde bulunan dersanelerdeki öğrenciler,
4. Bu araştırma Bakırköy’de bulunan özel eğitim kurumlarında yapılmasına rağmen farklı ilçelerden öğrenciler bulundurması ile sınırlıdır.

#### **1.5. Sayıtlar**

Araştırmanın varsayımları şu şekildedir:

1. Araştırmaya katılan lise öğrencilerinin kullanılan ölçeklere içten bir şekilde yanıt verdikleri,
2. Araştırmanın örnekleme çalışma evrenini iyi bir şekilde temsil ettiği varsayılmıştır.
3. Araştırmada online ve yüz yüze şekilde veri toplanması arasında bir fark olmadığı varsayılmıştır.

#### **1.6. Tanımlar**

**Öz Duyarlılık:** Hayatta karşılaşılan birçok olumsuz durum vardır ve insanların bu olumsuzlukları görüp onları yok saymadan kabul etmesi, bu duruma karşı farkındalığın artması ve kendine karşı daha anlayışlı ve kibar bir şekilde yaklaşmasına öz duyarlılık denebilir (Neff, 2003a: 86-87)

Belirsizliğe Tahammülsüzlük: Belirsizliğe tahammülsüzlük insanın çevresinde gelişebilecek durumların ilerleyişini bilemediği için kaygılı, endişeli bir halde olması ve nasıl davranması gerektiğini bilememe sonucunda yaşanabilecek olaylara karşı duygusal, bilişsel ve davranışsal düzeyde olumsuz tepki verme durumudur (Buhr ve Dugas, 2006: 224-225).

Duygu Düzenleme: Yaşanılan, hissedilen çeşitli duyguları tanıma ve keşfetme ile başlayan sonrasında bu duyguları yönlendirme, daha sağlıklı bir şekilde ifade etmeyi sağlayan bir süreçtir (Gross ve John, 2003: 348-349). Duygular kendi kendine oluşsa da bunun üzerinde çeşitli durumların etkisi olduğu, kişiden kişiye bu etkilerin değiştiği ve en önemlisi de insanın kendi duyguları üzerinde önemli etkileri olup onları yönlendirme ve düzenleme noktasında duyguları daha sağlıklı, kabul edilebilir bir hale getirebilecekleri söylenebilir (Gross, 2001: 214-215).

## İKİNCİ BÖLÜM

### ÖZ DUYARLILIK, BELİRSİZLİĞE TAHAMMÜLSÜZLÜK VE DUYGU DÜZENLEME KAVRAMLARI

Bu bölümde, yapılan araştırmanın kuramsal çerçevesi ele alınmıştır.

#### 2.1. Öz Duyarlılık

Öz duyarlılık kişiye olumlu etkiler yaratan, insanda farkındalık oluşturan, yaşadığı duyguları daha iyi anlaması ve onları kabul etmesini sağlayan, yaşadığı ruhsal sorunlarda kişiyi güçlendirecek bir kavram olup (Başcı ve Hamamcı, 2022: 208) aynı zamanda insanları eleştirmeden içerisinde bulunduğu durumu anlamaya yönelik etki yarattığı (Neff, 2003a: 87) söylenebilir. İnsanlar yaş aldıkça ve olgunlaştıkça, hayatta daha fazla olayla karşılaşmaları ve deneyim kazanmalarıyla birlikte; hayata bakış açıları, kendilerini ve çevrelerini anlama biçimleri ile duygularını ifade edebilme seviyelerinde değişiklikler gözlemlenmektedir (Bezci ve diğerleri, 2023: 773-774). Bu bağlamda, bireyin kendisini ve duygularını tanıması, olaylara daha anlayışlı yaklaşması, düşünme ve harekete geçme süreçlerinde öz duyarlılık önemli bir kavram olarak öne çıkmaktadır (Yılmaz ve Cenkseven, 2020: 171). Öz duyarlılık; bireyin yaşanabilecek olumsuz duygulara ve acılara karşı açık olması, bu duygulara anlayışla yaklaşabilmesi ve mantıklı bir şekilde hareket edebilmesini ifade eder (Ekşi ve diğerleri, 2020: 823-827). Hem fiziksel hem de sosyal anlamda iyilik hâlinin korunması ve yaşam kalitesinin artırılması için öz duyarlılığa ihtiyaç duyulmaktadır (Aydın ve Kahraman, 2020: 1626; Uzdil ve Albayrak, 2023: 610).

Öz duyarlılık kişinin kendisine karşı olumlu duygular ve tutumlar geliştirmesi (Yılmaz ve Cenkseven, 2020: 170), başkalarına yardım etme, onların dertlerini önemseme, o insana karşı da olumsuz bir durum olacağını düşünmeden ilgi ve açıklıkla yaklaşma (Kaya, 2019: 17-18), yaşanan olayları anlama, algılama ve kendi içinde bir yere koyup (Özcan, 2019: 624) kabul etmesidir. Öz duyarlılık kavramı herkese aynı şekilde yaklaşım anlamaya çalışma ve daha şefkatli yaklaşmayla alakalıdır (Neff, 2003a: 93-94) ama başkalarına karşı daha anlayışlı yaklaşmak veya tam tersi sadece kendini düşünmek değildir ikisini birden dengeli yürütmenin önemli ve dengede olması (Neff, 2003b: 224) durumudur. Aynı zamanda yaşanan

olumsuzlukları bastırıp görmezden gelme değil bunları görüp ne yapacağına odaklanma, bir daha yaşamamak için neler yapacağını düşünme ve kendine karşı kötü değil iyi duygularla yaklaşmayı içerir (Neff ve Vonk, 2009: 25-26).

İnsanlarla olan iletişiminin güçlü olması, empati yapabilme, karşıdakini ve kendini anlama önemlidir bununla birlikte bir sorunla karşılaştığında problemlere karşı nasıl yaklaşıp çözüme ulaştırılacağı (Erişen ve diğerleri, 2022: 42), sadece kendimizin değil tüm insanların aynı şeyleri yaşayabileceği yalnız olmadığımızı düşünmemiz sadece kendi yaşadıklarımız değil diğer insanlara karşı da empati içerisinde (Ekşi ve diğerleri, 2020: 822-823) değildir.

Öz duyarlılığı yüksek olanlar çevresindeki insanlarla daha aktif ilişkiler kurma, yaşadıkları üzüntü ve birçok duyguyu çevresindekilerle paylaşıp destek bulma (Erişen ve diğerleri, 2022: 54) kendi ve çevresindekilerin ihtiyaçlarına karşı ne olduğunu bilerek hareket etme noktasında (Bezci ve diğerleri, 2023: 774-775) aktiflerdir. Aynı zamanda öz duyarlılığı yüksek insanlar başkalarıyla kıyaslama yapmadan kendi hayatına odaklanır (Özcan ve Sapancı, 2023: 62) çünkü sürekli kendini veya başkasını eleştirerek yaşaması onu sürekli olumsuzluğa iter bu yüzden tam tersi hayat kalitesini arttırabilen bir durum olduğu (Neff, 2003a: 88) söylenir. Duyarlılığı düşük olanlar ise kendilerine, çevrelerine, yaptıkları işe karşı olumsuz bir durum içerisinde olabilir ve bu onun verimliliğini, isteğini düşürebilir (Ersezgin ve Tok, 2019: 3) ama öz duyarlılığı yüksek olan insanlar başarısızlıkla karşı karşıya kalmaktan korkmadan tedirginlik hissetmeden (Bakır, 2020: 4) ilerleyebilir.

Kültürden kültüre duyguların ifade ediliş biçimi farklılık gösterebilmektedir mesela erkeklerin daha güçlü, kadınların ise daha duygusal olduğu yönündeki düşünceler toplumların cinsiyet rollerine bakış açısıyla ilişkilidir yani (Ekşi ve diğerleri, 2020: 827) farklı toplum ve kültürlerde öz duyarlılık düzeylerinde değişiklikler (Bezci ve diğerleri, 2023: 774-775) gözlemlenmektedir. Mesela Budist psikolojisinde bireyin hem kendisine hem de çevresine karşı duyarlı olması gerektiği vurgulanırken, Batı kültürlerinde ise; kişinin kendisinden çok başkalarına yönelik tutumlarının ön plana çıktığı görülmektedir (Neff, 2003b: 224-225). Yapılan araştırmalar, öz duyarlılık kavramının kökeninin Doğu kültürlerine dayandığını, ancak Batı'daki çalışmalarla bu kavramın daha fazla etkileşim kazandığını ortaya koymuştur (Neff, 2003a: 88-89).

Bireylerin kimlik gelişiminde öz duyarlılığın önemli bir rol oynadığı söylenebilir (Doğan, 2022: 847). Öz duyarlılık, ruh sağlığının olumlu yönde gelişmesini desteklemenin yanı sıra (Mammadrahimli, 2024: 1197), bireyin doğumdan itibaren ailesiyle kurduğu sağlıklı bağlar, sorunlara karşı çözüm odaklı bir yaklaşım sergilemesi ve çevresine karşı nazik olması gibi faktörlerle ilişkili olup ilerleyen yaşlardaki öz duyarlılık düzeyini etkilediği (Neff, 2003a: 93-94) görülmektedir. Yalnızca bireyin kendisinin değil, çevresinin de farkında olması önemlidir ve yaşanan sorunların yalnızca bireye özgü olmadığını görmek, kişinin kendini daha az yalnız hissetmesine ve olumsuz tepkiler geliştirmesinin önüne geçilmesine yardımcı olabilir (Neff, 2011: 4). Ancak, öz duyarlılık kavramına benmerkezci bir yaklaşımla bakmamak hem kendimizi hem de çevremizi düşünerek dengeli bir şekilde hareket etmek, önemlidir (Özcan ve Sapancı, 2023: 11-13).

Öz duyarlılıkta, bireyin karşılaştığı zorluklarla mücadele etme, farklı çözüm yolları bulmaya çalışma, olumsuz duygulara kapılmadan ilerleme, insanın kendi duyguları, bedeni ve kişiliğine karşı olumsuz düşünce içine girmeme yer almaktadır (Mammadrahimli, 2024: 1197-1199). Herkesin hayatında sorun yaşayabileceğini ve olumsuzluklarla karşılaşabileceği kabul etmek (Toprak Ülker ve Çakır, 2017: 1401), yaşanan olayları bir tecrübe olarak görmek insana yaşanan olumsuzlukları birer deneyim olarak görmeye (Bakır, 2020: 17) teşvik eder. Olumsuz durumları yargılamadan kabul etme yaklaşımı, yaşananların üstünü örtmek anlamına gelmemektedir; bu durum, daha çok anlayış gösterme, empati kurma ve çözüm yolları üretme çabasıyla ilişkilidir (Neff, 2003a: 85).

Duygularımızı erken yaşlarda fark etme tanıma önemlidir (Erişen ve diğerleri, 2021: 734) çünkü ergenlik döneminde öğrenciler yeni rollerini, değişiklikleri keşfetme gibi süreçlerden geçerler ve bu süreçte psikolojik anlamda sağlıklarını korumak (Tel ve Sarı, 2016: 293) kişilerarası ilişkilerinin iyi olmasını sağlamak (Aydın ve Kahraman, 2020: 1630) yaşanan sorunlarla birlikte kendine karşı daha anlayışlı olup problemleri çözmeye karşı isteklilik halini arttırma (Başcı ve Hamamcı, 2022: 216) önemlidir. Ergenler yaş grubu itibariyle kendini yargılamaya çok açık bireylerdir bu yüzden öz duyarlılıklarını geliştirmek önemlidir (Kaya, 2019: 20).

Olumlu duyguları artırmak, insanlara ve kendimize karşı merhametli bir tutum geliştirmek, duygularımızı korkmadan yaşayabilmek, öz duyarlılıkla gelişebilen bir beceridir ve bireyin duygularını daha iyi ifade edebilmesini (Ekşi ve diğerleri, 2020: 827), çevresindeki insanlara ve kendisine karşı daha anlayışlı ve nazik olmasını (Erişen ve diğerleri, 2021: 732), yaşanan olumsuz olayları kabul ederek kendine sevgi dolu bir yaklaşımla davranmasını (Akçer ve Bahayi, 2023: 55-56) destekler. Ayrıca, öz duyarlılık; olumsuz duygu ve durumlara karşı kişide koruyucu bir etki yaratan, kişiye kendini iyi hissetmesini sağlayabilen bir etki yaratır ama bu ne kadar olumlu bir durumda olsa çok fazla kullanılması tam tersi bir etkiye de sebep olabilir (Neff, 2003a: 86).

Kendimizi eksik yetersiz hissettiğimizde ve olaylarla duygularla mücadele edemeyeceğimizi düşündüğümüzde öz duyarlılığın önemini görebiliriz (Neff, 2011: 9) ve her duyguyu yaşamak önemlidir o duygudan uzaklaşmaya çalışmak yok saymak bize bir şey katmaz bunu kabul etmek ve anlayışla yaklaşmak (Neff, 2003a: 88) önemlidir. Mantık çerçevesinde ilerleyip olayları abartmadan öfkeye dönüşmeden tüm gerçekliğiyle değerlendirme (Özcan ve Sapancı, 2023: 7) kendimizden ve etrafımızdaki insanlardan uzaklaşmadan daha nazik ve sevgi dolu olma öz duyarlılıkla bağlantılı (Toprak Ülker ve Çakır, 2017: 1394) durumlardır. Duygusal olarak gelişen ne hissettiğini bilen ve olaylara o şekilde yaklaşip çözüme ulaştıran (Bakır, 2020: 5), kendilerini kötü hisseden, çaresi olmayan hastalıklarla mücadele eden insanlara psikolojik anlamda destek vermek öz duyarlılığı yüksek olan insanlarda (Gediz ve Idiman, 2019: 59) görülür.

Psikolojik sağlığımızı korumak için kendimizi yetersiz hissettiğimiz durumları kabullenip duygularımızı anlamamız önemlidir çünkü bu olumsuz durumları kabul etmezsek sağlıklı bir ruh hali içerine girebiliriz (Aydın ve Kahraman, 2020: 1626) ve dünyada sadece bizim değil diğerlerinin de olumsuz durumlarla karşılaşabileceğini, yalnız olmadığımızı düşünme, olaylarla daha iyi mücadele edebilmeyi, psikolojik sağlığımızı korumayı (Özcan, 2019: 624) sağlar. İnsanlar hayatları boyunca birçok sorunla karşı kalması, olumsuz birçok olay yaşamayı görür (Dönmez ve Sarı, 2021: 61) ve insanlara karşı daha duyarlı yaklaşma, daha sağlıklı iletişim kurma bu yolla (Uzdil ve Albayrak, 2023: 609-610) sağlanabilir. Aynı zamanda yaptığımız işe karşı sürekli olumsuz düşünceler içinde olmadan mesleğimizi severek isteyerek hareket etme de öz duyarlılıkla alakalıdır diyebiliriz

(Özpulat ve Günaydın, 2018: 54). Her insan anlayış, sevgi ve saygıyı hak eder (Neff, 2003a: 87); kişinin kendini yalnız hissetmemesi, hem çevresine hem de kendisine karşı bağlılık geliştirmesi ve anlayış düzeyinin artması olumlu ve destekleyici bir durumken (Neff, 2011: 4-5), bireyin kendisini daha iyi tanıması ise başkalarını da daha iyi anlamasına, onların gerçekte kim olduklarını ve ne hissettiklerini daha sağlıklı bir şekilde kavrayabilmesine (Uzdil ve Albayrak, 2023: 614) katkı sağlar.

### **2.1.2. Öz Duyarlılığın Temel Kavramları**

Öz duyarlılığın insanın kendini iyi ifade edebilmesi, kendini tanıtabilmesi ve anlamasını sağlaması (Özcan, 2019: 633), insanın yaşama karşı isteği, sağlıklı ruh halini koruması gibi etkileri olabileceği ruh sağlığını korumada önemli olduğu (Tel ve Sarı, 2016: 299) söylenebilir. Karşımızdaki kişiyi daha iyi anlamak için empati yaparız bu empatiyi kendimiz için kullanıp kendimize karşı da anlayışlı olma önemlidir (Uzdil ve Albayrak, 2023: 614) aynı zamanda dünyada sadece kendimizin olmadığı çevremizde başka insanların olduğunu fark etme, değer verme, sadece kendine değil diğer insanlara da odaklanma benmerkezci olmadan uzaklaşma durumu (Akçer ve Bahayi, 2023: 60) vardır. İnsanların birbirlerine benzer şeyler yaşayabileceğini çok farklı olmadığımızı kabul etmeliyiz (Neff ve Vonk, 2009: 26-27) ve ruh sağlığını korumak, güçlendirmek için öz duyarlılık kavramına (Dönmez ve Sarı, 2021: 63) ihtiyaç vardır. İnsanın öz duyarlılık düzeyi yüksekse, karşılaştığı olaylarla mücadele etme, daha aktif olma, olumsuzlukları tersine çevirme ve dengeleme (Toprak Ülker ve Çakır, 2017: 1402-1403), ne istediğini daha iyi bilme, çözüm üretme, kötü bir durumla karşılaşsa bile ne yapacağını bulup kaygı düzeyini düşürme (Neff, 2003a: 88), durumu normalleştirme ve herkesin başına gelebileceğini düşünme (Erişen ve diğerleri, 2021: 732) eğilimindedir.

Öz duyarlılığı oluşturan 3 durum vardır bunlar; kötü bir durumla karşı karşıya kalındığında kendine karşı daha kibar bir yaklaşım içerisinde olmak, herkesin aynı durumlar içerinden geçebileceğini düşünmek, bu olumsuz durumlarla bütünleşmek yerine durumu anlayarak ve fark ederek daha eşit bir şekilde yaklaşmayı içerir ve birbirleriyle bağlantılı şekilde hareket eder (Neff, 2003a: 85). Öz duyarlılık ölçeğinin alt ölçekleri birbirinin tersi olarak karşımıza çıkar öz sevecenliğin tersi öz yargılama, paylaşımların bilincinde olmanın tersi yabancılaşma (izolasyon) ve son olarak bilinçliliğin tersi aşırı özdeşleşmedir (Kaya, 2019: 19-20).

İnsan kendini anlamaya başladığında ve daha sevgi dolu yaklaştığında ruh sağlığına olumlu katkılar sağlayabilir (Neff, 2003a: 93) ve yaşananları kabul etme, insanların ve kendimizin acılarını anlama (Bakır, 2020: 4) önemlidir. Öz duyarlılıkla birlikte insanı tüm yönleriyle değerlendirme, kabul etme (Neff ve Vonk, 2009: 27), bir bütün olarak görme durumu söz konusudur yani ayrı ayrı değerlendirilemeyeceği (Neff, 2011: 9) söylenebilir.

### **2.1.3. Öz Sevecenlik**

Öz sevecenlik yaşanan sorunlardan dolayı kendisini olumsuz bir şekilde eleştirmeden anlayışlı bir şekilde yaklaşma (Kaya, 2019: 20), olumsuzluklara karşı dayanıklı olma durumudur zaten genel olarak olumsuz bir durumla karşılaşıldığında (Neff ve Vonk, 2009: 26-27) ihtiyaç duyulabilir. İnsan hata yapabilir ve bu hataları yaptığında kendine kötü davranıp dünyanın sonunun geldiğini düşünmeden çözüm yolları araması, kendine karşı daha anlamaya yönelik hareket etmesi önemlidir (Doğan, 2022: 841-842). İnsanın eksik hissettiği yönlerine karşı anlayışlı olması, kendine nazik yaklaşması ve başarısızlık hissinden uzaklaşması öz sevecenlik olarak ifade edilirken (Erişen ve diğerleri, 2022: 43), bunun tersi olan öz yargılama; işlevsellikte düşüş, hayata karşı olumsuz bakış, yaşam kalitesinde azalma, hatalara karşı saldırganlık (Özcan ve Sapancı, 2023: 9-10) ve yaşananlara karşı kabul değil sürekli yargılama eğilimi şeklinde (Başçı ve Hamamcı, 2022: 216-217) ortaya çıkar.

### **2.1.4. Paylaşımların Bilincinde Olma**

Paylaşımların bilincinde olma herkesin aynı zorluklardan geçebileceği bunun kendine özel olmadığı (Kaya, 2019: 19-20) kendince olumsuz gördüğü durumları insanlarla paylaşma, birbirine destek verip yaşadıklarını anlayıp yanında olduğunu yalnız olmadığını hissetmesi şeklinde (Doğan, 2022: 842) ifade edilebilir. Bunun tersi ise izolasyon olarak ifade edilebilir, yani başarısızlığın sadece kendine ait olduğunu düşünme ve kendini diğer insanlardan uzaklaştırma durumudur (Özcan ve Sapancı, 2023: 10-11); ancak insanın önce kendisine, sonra çevresine karşı anlayışlı ve kibar olması, acılarını paylaşması (Başçı ve Hamamcı, 2022: 216-217) ve kendisiyle birlikte çevresiyle de olumlu ilişkiler geliştirmesinin önemli olduğu (Kaya, 2019: 20) söylenebilir.

İnsan hayatta yaşadıkça, insanlarla tanışıkça yani yeni ilişkiler kurdukça farklı deneyimler elde etmeye başlar bunun her insan için farklı olabileceği

unutulmamalıdır aynı zamanda kendini bilme, tanıma, yaşananların görme (Bezci ve diğerleri, 2023: 775-776), bir sorunla mücadele etme karşındaki kişiyle iletişim halindeyken bu problemi nasıl çözdüğü önemli (Erişen ve diğerleri, 2022: 42-43) kavramlardır.

### **2.1.5. Bilinçlilik (Farkındalık)**

Bilinçlilik, yaşanan sorunları fark etme ve bunları kabul etme durumudur; bu sayede insan iyileşmeye yönelebilir (Özcan ve Sapancı, 2023: 10), başka bir deyişle bu durum olaylara karşı aşırı kabul ile tamamen uzaklaşma arasındaki dengeyi kurma, ne olup bittiğini görerek içsel anlamda anlayış geliştirme (Neff, 2003a: 87-89), duygularımızı ve kendimizi tanıma ve olaylara karşı daha anlayışlı bir tutum sergileme (Ekşi ve diğerleri, 2020: 823) sürecidir. Her insan hayatında farklı zorluklar görüp yaşayabilir bu düşünceyi kabullenip ilerleme (Başçı ve Hamamcı, 2022: 216-218) yaşanan acı durumların bilincinde olma ve bu duygulara karşı açıklıkla yaklaşmanın öz duyarlılık olduğu (Neff, 2003b: 223-224) söylenir. Bilinçliliğin, yani farkındalığın tersi aşırı özdeşleşmedir; bu durum, kişinin kendisi dışında birine ya da birilerine aşırı bağlanarak kendisinden uzaklaşması (Bezci, Doğan, Bayrak ve Özmaden, 2023: 776), yaşanan olumsuzlukların kaynağını tamamen kendisi olarak görmesi ve bu durumun içinde kaybolmasıdır (Neff, 2003a: 88-89), öz duyarlılığın amaçlarından biri ise tamamen kendimizle ilgilenmek ve bu tür aşırı özdeşleşme eğilimlerinden (Neff, 2003b: 224) uzak durmaktır.

### **2.1.6. Öz Duyarlılık Etkileri**

İnsanların hayatlarında olumsuz durumlar olabilir ama bunu yargılayıp eleştirmeden hayatına kattığı tecrübeleri düşünerek ilerlemek ve kendine nazik bir şekilde yaklaşmak (Kaya, 2019; 18), kendini sevip anlayışlı olması, kendine karşı acımasızca hareket etmemesi kendine güveni ve öz saygısını geliştirmede önemlidir bu şekilde hareket etmek hayatımız boyunca bize daha mutlu ve sağlıklı yaşama noktasında (Erişen ve diğerleri, 2022: 42) destek verebilir. Ruh sağlığı alanında kişinin psikolojisinde koruyucu olan etkilerden olduğu söylenebilir (Ersezgin ve Tok, 2019: 6-7) çünkü insanlar kendilerini sürekli eleştirdiklerinde, yaşanan sorunlarda çözüm arayıcı olmayıp sürekli olumsuzluğa hapsediklerinde çevresinden uzaklaşır ve sürekli bu durumu kendisinin yaşadığını düşünür ama öz duyarlılığı yüksek olanlarda tam tersi bir durum (Neff, 2003a: 88-89) görülür.

Öz duyarlılığın yüksek olması duygularımızı ifade etmemizi ve anlamamızı kolaylaştırır ve (Ekşi ve diğerleri, 2020: 823) duygulara karşı olan bilgimizin artması kendisi ve çevresine karşı daha anlayışlı anlamaya çalışmaya yönelik hareket etme gibi olumlu özellikleri olup iletişim, etkileşim içinde olmak öneminden (Özpuolat ve Günaydın, 2018: 42) bahsedilebilir. Aynı zamanda insanın kendisine karşı korucu ve destekleyici bir tavır içerisinde olması ruh sağlığını koruyup (Mammadrahimli, 2024: 1199) duygularımızı daha iyi anlamak ve bununla nasıl mücadele edeceğini bilme noktasında (Neff, 2003a: 88) destek sağlayabilir. İnsanların hayatlarında stres, kaygı ve yaşama karşı isteksizlik gibi olumsuz etkileri azaltmak (Toprak Ülker ve Çakır, 2017: 1401), psikolojik sağlığı korumak için olumlu duygu ve durumları artırarak ilerlemek (Akçer ve Bahayi, 2023: 60), sorumluluk almak, kendini sorumlu hissetmek ve destek olmak (Bakır, 2020: 16) önemlidir. Önce kendimize karşı öz duyarlılıkla yaklaşmanın yaşanan olumsuzluklardan uzaklaşıp, kendini daha iyi hissedeceği şeylere yönelmenin (Neff, 2003a: 88-89) ve herkes için zor koşullar olabileceğini ve bu duygularla baş etmek zorunda kalabileceğini düşünüp bunlarla nasıl mücadele edeceğini bilmek insanı (Neff, 2011: 4) rahatlatır.

Öz duyarlılık duygusal olarak daha dayanıklı bir halde olmamızı kişiye destek verebilen ruh halini iyi anlamda etkileyen bir durumdur (Neff, 2011: 4) ve öz duyarlılık yüksek olduğunda içsel anlamda kişi kendini iyi hisseder, her olaya hazırlıklı olabilir, kendine güvenir ve motivasyon seviyesi (Neff, 2003a: 93-95) yükselebilir. İnsanın kendi benliğini anlaması, hatalara karşı kabul edici olması yani kendi içinde buna bir anlam bulup yabancılaşmadan ilerlemesi öz duyarlılıktır (Uzdil ve Albayrak, 2023: 614). Öz duyarlılığı iyi bir düzeye getirmek için insanın özelliklerini, duygularını daha iyi anlamasına yönelik çalışmalar yapılabilir (Doğan, 2022: 847) ve kendine karşı daha sağlıklı bir bakış açısı (Neff ve Vonk, 2009: 26-27) kazanabilir.

Öz duyarlılığın stres seviyelerinde düşüşe sebep olacak bir etkisi olabilir kişinin etkilendiği olay ve duygulara tamamen kapılmadan eşit bir şekilde ilerlemesi (Ersezgin ve Tok, 2019: 21) kötü etkilenecekleri bir olay yaşadıklarında panik içerisine girmeden, kötü düşüncelere kapılmadan ilerleyip stres seviyesini (Bakır, 2020: 4-5) düşürebilir. Çevremize karşı isteksiz, ne olup bittiğini bilmek istememe hissinden uzaklaşıp yardımcı olmaya sorunları anlamaya çalışmanın ruh sağlığına

katkısı vardır (Toprak Ülker ve Çakır, 2017: 1394) yani öz duyarlılık seviyelerinde düşüş olduğunda kendine ve çevresine karşı öfkeli bir hal içinde olma, olumsuz düşünceler etkili olabilir ama öz duyarlılık yüksek olursa insanların öfkelerini yönetmeleri de daha kolaylaşır bu da tedavi yöntemlerinde (Erişen ve diğerleri, 2022: 53) kullanılır. Öz duyarlılığı yüksek olanların duygularını tanıma, anlama kapasiteleri yüksektir ve olumsuz duyguları abartmadan değerlendirir (Erişen ve diğerleri, 2021: 732) ve duygularımızı anlamak farkında olmak kendimize ve çevremize karşı yapacağımız eleştiriden bizi uzaklaştırır bu şekilde kendine karşı daha nazik bir yaklaşımda olup olayları daha iyi anlamasına ve farklı eşit bir şekilde yaklaşmasını diğer insanlarında aynı durumları yaşadığı görme ile kişi kendini daha iyi (Neff, 2003b: 224-225) hisseder.

### **2.1.7. Öz Duyarlılıkla İlgili Araştırmalar**

Literatürde öz duyarlılık ile ilgili yapılan araştırmalara baktığımızda öz duyarlılık ve mükemmeliyetçilik arasında negatif ilişki (Başcı ve Hamamcı, 2022: 204), mutluluk korkusu ile arasındaki ilişkide negatif bir ilişki olduğu (Ekşi ve diğerleri, 2020: 820), kendini sabotaj arasındaki ilişkiye bakıldığında negatif bir ilişki olduğu (Aydın ve Kahraman, 2020: 1625) gözlemlenmiştir. Özcan (2019: 621) tarafından yapılan araştırmada öz duyarlılığın travma sonrası büyümeyi anlamlı ve pozitif anlamda yordadığı, travma sonrası stres ve öz duyarlılık arasında ise negatif bir ilişki olduğunu bu yüzden ruh sağlığı için öz duyarlılığı arttırmanın önemli olduğu söylenir.

Yaşam doyumu ve öz duyarlılık arasında yapılan araştırmada öz duyarlılığın olumlu alt boyutlarında pozitif, olumsuz alt boyutlarında ise negatif ilişki olduğu görülmüştür (Tel ve Sarı, 2016: 299-300) ve bir diğer araştırmada öz duyarlılığın otantiklik ile ilişkisine bakılmıştır ve pozitif anlamlı bir ilişki olduğu yani öz duyarlılık arttıkça otantikliğinde aynı oranda artışa geçtiği (Uzdil ve Albayrak, 2023: 609) görülmüştür. Öz duyarlılık ve duygu düzenleme arasındaki ilişkiye bakıldığında anlamlı olduğu (Yılmaz ve Cenkseven, 2020: 168), etkileşimci-dönüşümcü liderlik yani pozitif olan kısmın öz duyarlılık ile arasında pozitif bir ilişki bulunmuştur bu da kişinin öz duyarlılığını arttırmanın verimliliği de arttırabileceğini (Kaya, 2019: 17) görülmüştür.

Yapılan bir başka araştırmada ergenlerin öz duyarlılık ve duygusal zeka düzeylerinin öfke ile arasındaki ilişkilere bakılmıştır ve sürekli öfke, öfke-içte, öfke-dışta ile negatif ama öfke kontrol ile pozitif ilişki olduğu (Erişen ve diğerleri, 2022: 39); yapılan bir başka araştırmada öz duyarlılıkla birlikte umutun arttığı ve bunun sonucunda insanlar tükenmişlik hissinden uzaklaşabildiği (Dönmez ve Sarı, 2021: 60); yaşam doyumu ve öz duyarlılık arasında ilişkiye bakan bir araştırmada öz duyarlılığın olumlu alt boyutlarıyla pozitif ama olumsuz alt boyutlarıyla negatif bir ilişkisi olduğu (Doğan, 2022: 840); öz duyarlılığın narsizim ile negatif ilişki geliştirdiği (Akçer ve Bahayi, 2023: 54) görölmüşür.

Yapılan diğer araştırmalarda öz duyarlılık ruminatif düşünce ve yeme tutumuyla arasındaki ilişkiye bakılmıştır ve düzenleyici olarak kişiyi etkilediği yani öz duyarlılığı arttırarak kişiyi ruminatif düşünceden uzaklaştırılabileceğ (Mammadrahimli, 2024: 1196); öz duyarlılık ile depresyon, olumsuz benlik ve ruminatif düşünce arasında negatif anlamlı ilişki olduğu (Özcan ve Sapancı, 2023: 62) gözlemlenmiştir. Yapılan diğer araştırmalarda ergenlik dönemindekilerde öz duyarlılığın daha düşük seviyelerde olabileceği ve bunun da dönemin özelliklerinden olan kişinin kendine ve değişimine odaklanması, sorunlara karşı ne yapacağını bilememe, duyguları çok uçlarda yaşama durumuyla alakalı olabileceği (Neff, 2003a: 95); ,öz duyarlılığın öz saygıdan daha çok duygusal olarak dayanıklılık sağladığını ve devam ettirebilmenin fazla olduğunu (Neff, 2011: 9); öz duyarlılık düzeyi yükseldikçe ebeveynlerdeki stres düzeyinin azaldığı (Bakır, 2020: 88-89) görölmüşür.

## **2.2. Belirsizlik Kavramı**

Hayatta birçok yenilikçi yaklaşım değişen gündemle birlikte hayata ve geleceğe karşı yaşanacak durumlarla ilgili birçok belirsizlik vardır (Yığman ve Fidan, 2021: 574) ve bu belirsizlik seviyesinin belirli bir düzeyde olması günlük hayatta kişiyi rahatsız etmez ama seviyeler arttığında kişi bundan rahatsız (Zlomke ve Jeter, 2014: 203-204) olur. Belirsizlik sonucunda kişi hayatında olup bitenleri kontrol etme sürecinde hasar yaşayıp günlük yaptığı etkinliklerde aksama yaşama (Aydın ve Özcan, 2021: 1192), harekete geçme noktasında ne yapacağını bilememe sonucunda hemen harekete geçememesi olumsuzluk yaratan bir durumdur ve bu kişiyi davranış noktasında (Sarı ve Dağ, 2009: 267) etkiler. Hayatın belirsizliklerle dolu olması ve bireyin birçok sorunla karşı karşıya kalması stres yaratabilir (Parmaksız, 2021: 2) ve kişi bu duruma

dayanamayıp farklı tepkiler verme eğiliminde olabilir (Buhr ve Dugas, 2006: 223-225); örneğin, endişelenerek bu durumdan kurtulmaya çalışabilir ya da belirsizliği anlamlandırmak için tepki göstererek mücadele etme ihtiyacı (Kilit ve diğerleri, 2020: 263) hissedebilir. Belirsizliğin stres yaratıcı veya bunu devam ettirici bir özelliği olabileceği konusunda araştırmalar yapılmıştır ama genel olarak baktığımızda stresi algılama kişiden kişiye göre değişebilen bir durum olabilir ve (Greco ve Roger, 2003: 1058) stres altındayken bazı insanlar bu durumla baş etmekte (Yığman ve Fidan, 2021: 574-575) zorlanır. Bu durum hayatın her alanında herkesin karşısına her an çıkabilir ve psikolojik olarak bu durumu algılama biçimleri ile nasıl mücadele edeceğini bilmek önem kazanmaktadır (Yıldız ve Güllü, 2018: 114-115).

### **2.2.1. Belirsizliğe Tahammülsüzlük**

Belirsizliğe tahammülsüzlükle ilgili yapılan çalışmaların gündeme gelmesi genelde 1990'lı yılların ortasında görülmeye başlandı (Yığman ve Fidan, 2021: 574) ve yaşadığımız bu dönemde kültürel, sosyal ve ekonomik koşulların sürekli değişime uğraması insanları zorlayarak ilerisi için olumsuz düşüncelerin artışa geçtiğini ve kişiyi psikolojik anlamda zorlayan bir (Bozkur ve diğerleri, 2020: 2407) durumdur.

Belirsizliğe tahammülsüzlük, bir sorunun ortaya çıkma olasılığı düşük olsa bile gerçekleşebileceği ihtimalinin varlığıyla (Kilit ve diğerleri, 2020: 266-267), geleceğe dair düşüncelerimizi etkileyen, yaşanacak sorunları bilememe durumu nedeniyle (Şirin ve diğerleri, 2023: 123) insan üzerinde olumsuz bir etki yaratarak kişiyi geleceğe yönelik panik haline dönüştürebilen bir durum olarak (Parmaksız, 2021: 2) ifade edilebilir. Belirsizliğe tahammülsüzlük, endişeye sebep olabilecek ya da mevcut endişe halinin daha şiddetli yaşanmasına neden olabilecek bir kavram olarak karşımıza çıkabilir (Buhr ve Dugas, 2006: 223-225) ve insanlar genellikle karar verirken tüm seçenekleri görmek ve buna göre değerlendirme yapmak ister; ancak panikleyip ne yapacağını bilememesi durumunda yanlış karar verip (Bayram ve diğerleri, 2021: 100) beklenen sonucun dışında bir sonuçla karşılaşabilir ve bu durum, belirsizliğe tahammülsüzlük yaşayan bireyler için kabul edilebilir (Başcı ve Hamamcı, 2022: 217) değildir.

Belirsizliğe tahammülsüzlük bir olayla ilgili bilgi olmadığında stres yaratan bir durum olduğu ve bu olaylardan uzaklaşmamız gerektiği bize zarar vereceğini düşünme durumudur (Laugesen ve diğerleri, 2003: 56-57) çünkü belirsizliğe karşı

tahammül edemeyenler yaşanan durumu olumsuz olarak algılayıp hissedebilir ve bunun sonucunda harekete geçerken de bu olumsuzluğu düşünerek (Buhr ve Dugas, 2006: 223) harekete geçebilir.

İnsanların iletişim kurarken duygu, düşünce ve davranışların bir arada bir bütün olarak çalışması olumlu ilişkiler kurmasını sağlar (Uzun ve diğerleri, 2020: 192) ama belirsizliğe tahammülsüzlük seviyeleri yüksek olanlar hayatlarında olaylarla başa çıkarken ne yapacağını bilememe durumu, kendilerine olan güvenlerinde azalmalar ve bu şekilde endişe seviyelerinde artış (Zlomke ve Jeter, 2014: 211) görülebilir. Yaşanabilecek duruma karşı önyargılı olarak yaklaşma sonucunda bilişsel, duygusal ve davranışsal olarak ne tepki vereceğini bilememe sonucunda duraksama ya da yanlış bir tepki verme (Yığman ve Fidan, 2021: 579-580) olumsuz bir durum, duygunun ve davranışın açığa çıkmasına (Parmaksız, 2021: 8) sebep olur.

Belirsizlik durumu, kişinin dikkatini o yöne vermesine ve merak duygusu yaşamasına neden olur; ilk etapta genellikle olumsuz duygularla ilişkili sorunlar düşünülse de çok sevilen bir kitabın sonunu merakla beklemek gibi olumlu duygularla da ortaya çıkabilir (Yığman ve Fidan, 2021: 574-579) ve zamanla hayatımızda karşılaşacağımız olumlu ya da olumsuz birçok duruma karşı hissettiğimiz duyguları ve yaşadıklarımızı olumlu şekilde kullanmak, geleceğe karşı daha umutlu bakmamızı ve içsel durumumuzu daha kolay yönetmemizi (Şirin ve diğerleri, 2023: 124) sağlayabilir. Bir durumla ilgili endişe etmek, olumsuz durumlarla karşı karşıya kaldığında nasıl mücadele edeceğini bilme, olumsuzluklara karşı hazırlıklı olmayı sağladığında olumludur ama bunun kişide sorun çözmeye yönelik bir baskı oluşturması çözüme ulaştırırken etkili olamamaya neden olması olumsuzluğu belirtir (Sarı ve Dağ, 2009: 262) ve belirsizliğe tahammülsüzlük seviyelerinin yükselmesi kişide oluşan endişe oranının daha da yükselmesine aynı zamanda yaşadığı kaygı durumunda da artışına (Kilit ve diğerleri, 2020: 266) sebep olabilir. Yani belirsizliğe tahammülsüzlük yaşayan kişilerin kaygı seviyelerinde artış görülebilir ve bu durum aynı zamanda endişe duygusunun da artışa geçebileceğini yapılan araştırmalarda (Buhr ve Dugas, 2009: 215-220) gözlemlenmiştir. Belirsizlik yaşandığında bu durum insanda bir duraklama ve ne yapacağını bilememe durumuyla karşı karşıya bırakarak insanı yavaşlatabilir (Parmaksız, 2021: 3) ve yaşanacak şeylerle ilgili korku duyma bu tepkinin artmasıyla devam eden bir süreçtir

yani hissedilen ilk duygunun ilk aşamada korku olduğunu zamanla farklı duygulara evrilebileceğini (Yığman ve Fidan, 2021: 574) ifade eder.

Belirsizliğe tahammülsüzlüğün eğitim hayatındaki etkisine bakıldığında, bireyin ileride seçeceği mesleğin ne olacağı, sınava hazırlanma süreci ve sonrasında nelerle karşılaşacağını bilememesi (Bayram ve diğerleri, 2021: 101) sonucunda genellikle olumsuz düşünceler içinde olup tedirginlik yaşaması (Kilit ve diğerleri, 2020: 267), yaşam koşullarının belirsizliğiyle birlikte insanı çıkmaza sokabilen bir durumdur; ancak bu durumla baş etmeyi öğrenmek ve belirsizliği hayatın bir parçası olarak görmek (Özalp ve Ümmet, 2022: 1396) kişiyi rahatlatılabilir. Belirsizlik hayatın her alanında karşımıza çıkabilir ve insanların bir kısmında eğer geçerli somut sebep varsa tedirginlik hissetme, bir kısmında ise buna sebep olacak ikna edici somut bir veri olmasa bile bunu düşünmek bile yeterli olur (Yığman ve Fidan, 2021: 575) çünkü yaşanan problemlerle nasıl başa çıkacağını düşünme farklı çözüm yolları bulmaya çalışırken sonucunun ne olacağını bilememenin insanı huzursuz (Kilit ve diğerleri, 2020: 263-267) ettiği söylenir. Geleceğe yönelik ne yapacağını ne olacağını bilememe durumunu ortadan kaldırmak için kişinin kendine olan güvenini artırma, yeterli olduğunu hissetmesini sağlama (Bozkur ve diğerleri, 2020: 2407-2408) ve stresle baş etmeyi öğrenmesi sonucunda belirsizlikle oluşan etkilerin azaltılması hayata olumlu bir bakış açısıyla bakması (Parmaksız, 2021: 8) sağlanabilir.

### **2.2.2. Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Diğer Psikolojik Rahatsızlıklar**

Belirsizlik kavramı, genelde insanlarda stres yaratan bir durum olarak karşımıza çıkar ve bu durum karşısında ruhsal problemler ortaya çıkabilir ya da tetiklenebilir (Parmaksız, 2021: 7-9); yani belirsizliğe tahammülsüzlüğün psikolojik olarak kişiyi olumsuz etkilediği, bazı psikolojik rahatsızlıklarda etkili olabileceği (Şirin ve diğerleri, 2023: 129), ruhsal bozuklukların çıkış sebebi olup ya da var olan bir sorunu daha da arttıran buna devam ettiren, dolayısıyla transdiagnostik bir etkisi olabileceği (Yığman ve Fidan, 2021: 580) gözlemlenmiştir. Bir olayda söz sahibi olamamak ve sonucu belirleyememek, kişide belirsizliğe tahammülsüzlük seviyesini artırabilir ve bu durum genellikle mükemmeliyetçi kişilerde görülür (Başcı ve Hamamcı, 2022: 207); duygularını kontrol etme ya da düzenleme süreçlerini olumsuz etkileyebileceği gibi depresyon ve kaygı ile de ilişkili olup (Yıldız ve Güllü, 2018; 113-115) bu durumların birbirini karşılıklı olarak etkileyebileceği (Zlomke ve Jeter, 2014: 202-203) gözlemlenmiştir.

Belirsizliğe tahammülsüzlüğün özellikle anksiyete ile ilişki seviyesinin yüksek olduğu ve klinik birçok ruhsal sorunun içinde bulunduğu (Yığman ve Fidan, 2021: 573) ve yapılan bir araştırmada belirsizliğe tahammülsüzlüğün yaygın anksiyete bozukluğunda yaşanacak sorunun şiddetini arttırmada bir risk oluşturduğu (Dugas ve diğerleri, 2007: 169-170) , yaygın anksiyete bozukluğu yaşayan kişilerde yüksek oranda belirsizliğe tahammülsüzlük görüldüğü ve bunun sonucunda da olaylarla başa çıkmaya çalışırken endişe seviyelerinin de (Kertz ve diğerleri, 2015: 3) arttığı bulgulanmıştır.

Belirsizliğe tahammülsüzlük stres yaratan durumların etkisini arttırabilir (Parmaksız, 2021: 2) yaşanan problemlerle başa çıkmaya çalışırken sonucun olumsuz olacağını düşünme, bir olayın sonucunda olumsuz bir durumla karşılaşmamak için kendilerini korumaya almaya çalışırken bunu yapıp yapamayacaklarına dair çelişki kaygı seviyelerinin artmasına sebep olur (Kilit ve diğerleri, 2020: 263) ve bununla birlikte kişi endişe, korku gibi duyguları da hissedebilir bunun sonucunda psikolojik iyi oluş seviyelerinde düşüş yaşanabilir (Özalp ve Ümmet, 2022: 1407) bu şekilde savunmasız kalıp etkileri daha yoğun yaşamaya maruz kalabilir.

### **2.2.3. Belirsizliğe Tahammülsüzlüğün Yapısı ve Başa Çıkma Stilleri**

Kişi belirsizliğe tahammülsüzlük yaşadığında harekete geçme noktasında zorlanabilir (Laugesen ve diğerleri, 2003: 56-57) ve belirsizlikle karşı karşıya kalmak kişide yaşadığı ortama, yanındakilere karşı bir güvensizlik, tedirginlik hali oluşturarak yaşanan stres sonucunda hissettiği tepkiyi dışarıya güçlü bir şekilde yansıtma sinirlilik hali (Şahinler, 2021: 14) görülebilir. Stres seviyesini düşük oranda tutmak yaşama karşı hazırlıklı olmayı ve mücadele etmeyi sağlayabilir bu yüzden belirli bir seviyeyi geçmemesi gerekir (Parmaksız, 2021: 2) bu da psikolojik olarak dayanıklılığın yüksek olmasıyla ilgilidir eğer bu düşük bir seviyedeyseniz bu insanlar ileride karşılarına çıkabilecek sorunlarla aniden karşılaştığında bununla mücadele edememe, hayatını nasıl düzenleyeceğini bilememe (Aydın ve Özcan, 2021: 1192-1196) durumudur.

Belirsizliğe tahammülsüzlüğe karşı mücadele etme, buna gösterilen tepkiler kişiden kişiye kültürden kültüre farklılık gösterebilir yani bazı insanlar ya da kültürler bununla baş etme isteği içerisinde olabilirken bazıları da sonucu merak etme bir gizem oluşturma tavrında olabilir (Şahinler, 2021: 14) ama olaylarla baş etmeyi

öğrenme ve ne yapacağını düşünüp ilerleme belirsizlik durumunu azaltabilir bu yüzden olaylarla baş etmeye devam etmek ruhsal sorunlarda (Parmaksız, 2021: 8-9) etkilidir. İnsanların yetiştirilme biçimleriyle birlikte özerk ve çevreye karşı yeni şeyler görmeye açık yetiştirilenler bu durumla karşılaştıklarında merak içerisinde olup bu durumu keşfetme eğiliminde olabilir ama tam tersi yetiştirilenler belirsizlikten zarar göreceğini düşünüp bu durumdan uzaklaşabilir (Yıldız ve Güllü, 2018: 114) yani ne yapacağını bilememe sonucunda yaşanan tedirginlikle beraber o durumdan kaçma görmezden gelme durumu ilk bakışta mantıklı görünse de kontrol mekanizmalarını kaybetmeye başlayabilirler yani uzun vadede bu sonuç (Buhr ve Dugas, 2009: 215-216) mantıklı değildir.

Belirsizlik durumu yaşayanlar olaylara karşı mücadele etmede kendilerini yetersiz bulmaya başlayıp sürekli bir eleştiri yapma halinde olabilir (Başcı ve Hamamcı, 2022: 207) ama ileriye yönelik kararlar alırken belirsizliğe karşı tahammül edebilme, karşısına çıkabilecek sorunlara karşı çözüm üretme bununla mücadele içerisinde olması önemlidir mesela üniversite sınavına hazırlanan öğrencilerin tüm seçeneklerini değerlendirip bunlara hazırlıklı olması (Bayram ve diğerleri, 2021: 99) gerekir. Eğer bir durumda kararsız kalıyorsak bu belirsizliğin içinde kaybolabiliriz bu yüzden bir yol haritası çizmek önemlidir (Parmaksız, 2021: 2-3) çünkü kişinin yaşanacak bir durumda kontrol etme olasılığı yüksekse genelde belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyinde düşüş yaşandığı (Buhr ve Dugas, 2006: 225) görülmüştür.

Bazı insanlar belirsizlik durumuyla karşı karşıya kaldığında ne yapacağını bilemeyip bu durumdan kaçınma yok sayma gibi tepkiler gösterebilirken (Buhr ve Dugas, 2006: 223-224) tam tersi olarak endişelenerek yaşanabilecek şeylerin önüne geçeceğini kötü olayların olmasını engelleyeceğini bu şekilde hareket ederek olaylar üzerinde sorumluluk alma hissi yaratacağını ve farklı çözüm yolları bularak ilerleyeceğini rahatlayabileceğini düşünebilirler (Freeston ve diğerleri, 1994: 791) ama bu şekilde ani kararlar almak bekleme isteğinden uzaklaşma ile ilgili olabilir bu şekilde mantıklı değil daha dürtüsel hareket etme söz konusu olabilir bu da yaşanan endişeyle ilgili durumun devam etmesine (Zlomke ve Jeter, 2014: 212) neden olabilir.

#### **2.2.4. Belirsizliğe Tahammülsüzlüğün Etkileri**

İnsanlar geleceğini şekillendirirken düşünceleri ve planları belirsizlik içerebilir, bu durum kişide strese yol açabilir (Kilit ve diğerleri, 2020: 267) ve belirsizlik seviyesi yüksek olan bireyler genellikle bu durumu fazlasıyla kaygı verici ve üzücü olarak değerlendirir (Başcı ve Hamamcı, 2022: 215-216); bu nedenle belirsizlikle karşılaştıklarında sinirli olabilir, duygularını net olarak tanımlayamayabilir ve gerginlik yaşayabilirler (Şahinler, 2021: 15), yani belirsizlikle başa çıkamayan bireylerde bu durumun kişiyi olumsuz etkilediği ve kaygılı bir ruh haline yol açtığı (Buhr ve Dugas, 2006: 223-224) söylenebilir.

Belirsizliğe tahammülsüzlüğü yüksek olan bireyler, hayatlarında var olan ya da olma ihtimali bulunan olumsuz durumlarla yüzleşmekten korkabilir (Başcı ve Hamamcı, 2022: 216-217), belirsizlikten dolayı yaşanacaklara ilişkin sürekli bir endişe içinde olabilir (Bayram ve diğerleri, 2021: 99), bu duruma karşı kendilerine bir duvar örerek uzak durma eğiliminde olabilirler ve eğer bu durumla karşılaşırlarsa panikleyebilecekleri (Kilit ve diğerleri, 2020: 266-267) söylenebilir. Belirsizliğe tahammülsüzlüğün endişe ile yüksek derece ilişkiler gösterdiği görülmüştür ergenlikteki endişe durumunu, yeniliklere karşı ve insanlara olan tavır değişikliklerini anlamada önemli olabileceği söylenebilir (Laugesen ve diğerleri, 2003: 55-56) ve belirsizliğe karşı her insanın göstereceği tepki, yapacakları ve hissettikleri farklı olabilir bazı insanlar diğerlerine göre bu durumdan çok fazla (Greco ve Roger, 2003: 1057-1058) etkilenir.

Kişi belirsizlik hissettiğinde kendini tehdit altında ve huzursuz hissedebilir, ancak bu durum hayat boyunca sıkça karşılaşılabilecek bir durumdur; bu duygudan uzaklaşmak (Buhr ve Dugas, 2009: 215-216), mücadele etmek ve problemi çözmeye yönelik adımlar atmak, belirsizliğe tahammülsüzlüğün etkisini (Parmaksız, 2021: 8) azaltabilir. Bireyin belirsizliğe karşı duyarlılığı azaldıkça kaygı seviyelerinde de düşüş yaşanabilir, yani kişi belirsizlik durumunu olumlu ya da olumsuz olarak algıladığında kaygı düzeyleri buna bağlı olarak değişebilir (Kasapoğlu, 2020: 600).

Belirsizliğe tahammülsüzlük yaşayan kişilerde bir süre sonra sağlıkları olumsuz etkilenebilir (Greco ve Roger, 2003: 1065), bu durum bireyin bilişsel düzeyinde savunmasızlık yaratabilir (Kilit ve diğerleri, 2020: 266) ve belirsizlikle karşılaşıldığında uyku düzeninde bozulma, yeme alışkanlıklarında artış ya da azalma, huzursuzluk ve sürekli bu durum üzerine düşünme gibi etkiler ortaya çıkarken (Şahinler, 2021: 15); kişinin yaptığı işlere olan ilgisinin azalması ve işe

odaklanmakta zorlanması sonucunda performans düşüşü yaşandığı (Özalp ve Ümmet, 2022: 1406) görülmüştür.

### **2.2.5. Belirsizliğe Tahammülsüzlük ile İlgili Araştırmalar**

Kişinin bedensel, ruhsal ve sosyal olarak bir bütün olması ve belirsizliğe tahammülsüzlüğün bu bütünlüğü etkileyebileceği zarar verebileceği söylenebilir ve yapılan bir araştırmada sporcularda yaşanan stresle birlikte performanslarının olumsuz etkilendiği (Şahinler, 2021: 13); pandemi döneminde yapılan bir araştırmada COVID-19 korkusu yaşayan insanların belirsizliğe tahammülsüzlük seviyelerinin de bu korkuyla birlikte artışa geçtiği (Duman, 2020: 426) ve bu durumun gelecek kaygısı yaşamakla alakalı bir (Çarkıt, 2021: 38) durumdur.

Yapılan araştırmada belirsizliğe tahammülsüzlük transdiagnostik risk olarak görüldüğü (Yığman ve Fidan, 2021: 573), aleksitimi ile arasında pozitif anlamda olumlu bir ilişki olduğu (Yıldız ve Güllü, 2018:201; Uzun ve diğerleri, 2020: 191) ve belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyleri arttıkça umutsuzluk düzeyleri de aynı oranda artış sağladığı (Bozkur ve diğerleri, 2020: 2401) gözlemlenmiştir.

Yapılan araştırmada belirsizliğe tahammülsüzlüğün sınav kaygısıyla birlikte arttığı ve kızların erkeklere göre bu oranın daha yüksek olduğu (Kilit ve diğerleri, 2020: 262), psikolojik sağlamlığın belirsizliğe tahammülsüzlüğü negatif yönde etkilediği görülmüştür yani insanların psikolojik olarak sağlamlaştırılmasının önemli olduğu (Kasapoğlu, 2020: 608; Aydın ve Özcan, 2021: 1191) söylenebilir.

Yapılan bir araştırmada belirsizliğe tahammülsüzlük ve mükemmeliyetçilik arasındaki ilişkiye bakılmıştır pozitif anlamda bir ilişki (Başcı ve Hamamcı, 2022: 204), bilişsel esneklikle arasında negatif anlamlı ilişki (Bayram ve diğerleri, 2021: 98) otomatik düşüncelerle arasında anlamlı bir ilişki (Parmaksız, 2021: 1) olduğu ortaya çıkmıştır.

Yapılan bir araştırmada belirsizliğe tahammülsüzlüğün insanların günlük hayatlarında yaşadıkları stres ve endişe seviyelerinde bir düzelleme yani dengeleme söz konusu olduğu ortaya çıkmıştır ama tam tersi araştırmalarda vardır. (Zlomke ve Jeter, 2014: 202) Mesela endişe ve belirsizliğe tahammülsüzlüğün ilişkili olduğu belirsizliğe tahammülsüzlüğün endişe seviyelerini arttırdığı (Buhr ve Dugas, 2009: 215-216-220), belirsizliğe tahammülsüzlüğün endişeyle ilişkisinin olduğu (Kertz ve

diğerleri, 2015: 13-14) belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyi azaldıkça insanların stresle başa çıkma düzeyi arttığı (Şirin ve diğerleri, 2023: 122) görülmüştür.

### **2.3.Duygu Düzenleme**

Duygular insanın hayata başlamasıyla birlikte tüm ömrü boyunca gelişerek ilerleyen (Uzun ve diğerleri, 2020: 192), hayatın her anında farklı şekillerde karşısına çıkan, farklı hissettiren (Çam ve Taş Soylu, 2021: 194) ve kişinin bir durum veya olayla etkileşime geçtiğinde yaşadıkları, hissettikleri olarak (Campos ve diğerleri, 2004: 377) ifade edilebilir. Psikolojik anlamda insanın kendisini iyi hissetmesi duygularını yaşaması, onlarla mücadele etmesi (Atalar ve Atalay, 2018: 84-85), duygularını tanıyıp bilmesi, ne hissettiğini tanımlayabilmesi, duyguların içinde tamamen kaybolmadan ilerlemenin psikolojik anlamda kişiyi etkileyen önemli bir (Akbulut, 2018: 184) durumdur.

Hayatımızı sürdürürken, iletişim ve sosyal anlamda gelişirken, bir olayda harekete geçerken arka planda sürekli duygularımız olduğu (Çam ve Taş Soylu, 2021: 197) ve aynı zamanda sadece bizi ilgilendiren içten içe yaşadığımız değil aynı zamanda verilen davranışsal tepkilerle çevresiyle olan iletişimimizi de etkileyen (Arabacı ve diğerleri, 2018: 11), insan hayatındaki önemi ve rolünü kavramanın, nasıl etkilediğini görmek (Halperin, 2014: 69-72) önemlidir. Hissettiğimiz her duygu yaşamımız için önemlidir; çünkü insana iyi hissettiren duygular kadar kötü hissettiren duygular da vardır (Yıldız ve Duy, 2014: 24) ve bu olumsuz duygularla mücadele edebilmek, onları daha işlevsel şekilde kullanmayı öğrenmek, kendimize ve çevremize nasıl katkı sağlayacağımızı fark etmek (Vatan ve Oruçlular Kahya, 2018: 193), yeni tecrübeler kazanmak ve hayatın sürekli gelişimine uyum sağlayabilmek açısından duygularımızı tanıyıp anlamlandırmak (Aktaş ve Şahin, 2018: 363) önemlidir.

Duygular ve verilen tepkiler, bireyin geçmiş yaşantılarıyla etkileşime geçerek olumlu ya da olumsuz nitelendirilebilecek kavramlar olarak ortaya çıkar (Campos ve diğerleri, 2004: 377-379) ve kişinin günlük yaşamda karşılaştığı olaylara verdiği davranışsal tepkiler genellikle duygularla şekillenir (Akbulut, 2018. 185); bu bağlamda duygu düzenleme, bireyin yaşadığı duruma göre hislerini yönlendirebilme ve dengeleyebilme süreci olarak (Yılmaz ve Cenkseven, 2020. 169) tanımlanabilir. Yaşanan duyguyu yönetme, devam ettirme gibi süreçler duygu düzenlemeyi içerir (Yıldız ve Duy, 2014: 25) örneğin her duygunun sonucunda verilen bir tepki vardır

mesela sevinince gülmek gibi ama her sevindiğimizde gülmemiz gerekmez bu yönlendirilebilir böyle kesin kurallar (Gross, 2002: 281-282) yoktur.

Duygu düzenleme kavramı bebeklikten bu yana gelişerek ilerleyebilir (Aktaş ve Şahin, 2018: 370-371) ve duygu düzenleme kişinin ilk olarak o duyguların ne olduğu fark etmesiyle (Karabacak ve Demir, 2017: 272-273), yaşanan duyguları anlayıp ifade etmesiyle başlar aynı zamanda da istemediği bir duygudan uzaklaşmak isteyip başka bir duygunun artmasını isteme gibi durumlar da duygu düzenlemenin bir (Çam ve Taş Soylu, 2021: 196-197) parçasıdır. Duygularını tanıyan anlayan ve düzenlemede sıkıntı yaşamayanlara hayata karşı farklı bir bakış açısıyla bakma, kendini daha iyi tanıyıp ona göre hareket etme (Vardi ve Demiriz, 2021: 1994), kişisel anlamda gelişme, sosyal ilişkilerin gelişmesi, ruh halinin olumlu olması yönünde etkileri (Özgüle ve Sümer, 2017: 3-5) vardır.

İnsanlar yaşadıkça hayatlarında olumlu ya da olumsuz birçok durumla karşılaşabilir (Seçim, 2020; 506) ve bazı duygular yol gösterici olurken, bazı duyguların düzenlenip daha işlevsel hâle gelmesi (Çam ve Taş Soylu, 2021: 197), istenmeyen duyguların daha kabul edilebilir bir hâl alması duygu düzenleme kavramıyla (Arabacı ve diğerleri, 2018: 11) ilgilidir. Duygu düzenleme süreci, deneyimler ve çevreyle kurulan ilişkilerden kaynaklanan farklılıklar nedeniyle her insanda farklı şekilde ortaya çıkabilir (Gross, 2001: 215); bu süreçte kişinin kendi hayatı üzerinde kontrol sahibi olması (Karabacak ve Demir, 2017: 281), duygularını bilişsel olarak iyi yönetmesi ve olumsuz duygulardan uzaklaşıp daha işlevsel hâle getirmesi (Çelik ve Kocabıyık, 2014: 142) önemlidir. Duygu düzenleme noktasında sorun yaşanmazsa olumsuz duyguları kişinin daha az hissedeceği (Aktaş ve Şahin, 2018; Izard ve diğerleri, 2011: 44-46), yaşanan karmaşık duyguları anlamlı bir hale getirebileceği (Demirtaş, 2018: 491) söylenir.

Çevremizdekilerle iletişimimizin iyi olması, olumsuzluklara takılıp kalmama (Akbulut, 2018: 189), olumsuz bir durum olduğunda bununla mücadele edebilme daha olumlu şeyler düşünüp duygularını ve düşünceni ona yöneltmek (Öztürk ve diğerleri, 2018: 200-201) önemlidir. Duygu düzenlemenin amaçlarına bakarsak yaşanan duygunun ritmini ve sürecini değiştirme (Demirtaş, 2018: 491), insanın hayata bakış açısının daha olumlu olmasını, onu iyi ya da kötü etkileyen duyguları görmesi daha faydalı hale gelmesini sağlaması olarak (Çam ve Taş Soylu, 2021: 200) ifade edilebilir. Başkalarıyla iletişim kurarken, hayatımızda farklı süreçler tecrübeler

yaşarken hissedilen duyguların iletilmesi ve düzenlenmesi (Işık ve Turan, 2015: 709-710), hayatımızda karşımıza çıkan sorunları anlama, farklı çözüm yolları bulma noktasında duygu düzenleme kişiye (Seçim, 2020: 507) destek sağlar. Duygu düzenleme psikolojik olarak kişiyi etkileyebilen, yaşadığı sorunlarda düzenleyici etki yaratan bir durumdur (Halperin, 2014: 73-74) ve bunun için uygun, doğru duygu ve düşünceyle hareket etmek (Campos ve diğerleri, 2004. 377-378) önemlidir.

Yaşamımız boyunca edindiğimiz deneyimler, yaşımız ve çevremizle kurduğumuz ilişkiler aracılığıyla öğreniriz (Çam ve Taş Soylu, 2021. 194) ve bu süreçte bir duygunun neden yaşandığını, neyin sebep olduğunu gözlemlemek önemlidir (Vatan ve Oruçlular Kahya, 2018: 192-193) çünkü duygu düzenleme yalnızca içsel değil, aynı zamanda dışsal etkenlerden de etkilenen bir (Onat ve Otrar, 2010: 124-125) süreçtir. Olaylara farklı bakış açısıyla bakma, farklı anlamları görüp ilerleme yani davranışsal boyutundan önce anlam kısmının değiştiği söylenebilir (Akbulut, 2018: 188). Çevremizde olup bitenler, kendi yaşadığımız ve içten içe hissettiğimiz şeyler (Öztürk ve diğerleri, 2018: 201), insanlarla iletişim etkileşim içinde olmak, çevreyi gözlemlemek, farklı görüşlere tanık olmak (Özgüle ve Sümer, 2017: 4-5), kendi içimizde yaşadıklarımız ve çevremizde gördüklerimiz yani dışsal faktörlerin etkileşime girmesiyle duyguları anlamlandırma biçimimiz şekillenir ve bu duygu düzenleme sürecini (Işık ve Turan, 2015: 710-712) geliştirir.

İçinde bulunduğumuz toplumda bazen çevremizdekilerden kaynaklı olarak yaşadığımız duyguları saklamaya çalışma, olumsuz hiçbir şeyin hayatımızda yeri yokmuş gibi davranıp olumlu durumu olduğundan fazla abartabiliriz (Onat ve Otrar, 2010: 125) ama duygu düzenleme aniden gelişen tepkileri daha kontrollü yönetme (Işık ve Turan, 2015: 709), hissettiğimiz bu duygu neden ortaya çıktı, farklı şekilde ifade etsek ne olabilirdi şeklinde düşünüp tepki (Seçim, 2020: 507) vermedir. Bireyler bazen duygularını çevreye göre şekillendirerek ifade edebilir ya da tam tersine, bu duyguları bastırma yoluna gidebilir (Özgüle ve Sümer, 2017: 4-5); ancak olayların olumlu yönlerine odaklanmak, duyguları değerlendirip yeniden düzenleme sürecinde daha aktif olmak (Karabacak ve Demir, 2017: 272-273) ve olumsuz durumdan uzaklaşmak için farklı bir bakış açısıyla olumlu kısımları artırmak (Çelik ve Kocabıyık, 2014: 142) önemlidir. Duyguyu bilip olumlu ve olumsuz yönde bunu nasıl yöneteceğini fark etme o duyguyu tanıma ve nelerin bunu yönetmede etkili olacağını bilme (Vatan ve Oruçlular Kahya, 2018: 193), yaşanan hissedilen bir

duygudan sonra tepki odaklı bir değişime sebep olma duygu düzenlemeyle alakalı olabileceği (Yıldız ve Duy, 2014: 23-25) söylenebilir. Olaylara yüklenen anlamı değiştirmek için farklı bakış açısıyla dikkati başka şeylere de odaklama önemlidir (Akbulut, 2018: 186-189) ama duygu düzenleme her zaman kişiyi olumlu ve daha mutlu bir hale gelmesini sağlamayabilir yaşadığı yüzleşmeyle görmek istemediklerini görmesine de (Işık ve Turan, 2015: 710) neden olabilir.

İnsanların yeniden değerlendirme ya da bastırmayla ilgili özellikleri yansıtmada değişiklikler görülebilir bu insan ilişkileri, kendimize ait farklı özelliklerle alakalıdır (Gross ve John, 2003: 348) ve insanlar duygularını bastırarak bunu yok sayma çevresine göstermemeye çalışma içerisinde olabilirler ama yine de bu duyguyu yaşamayı, hissetmeyi (Özgüle ve Sümer, 2017: 2-3) engelleyemez. Duygu düzenleme yaşanan psikolojik rahatsızlıkların tedavi edilmesinde terapi sürecinde önemli olabilir (Atalar ve Atalay, 2018: 89) çünkü yaşanan duygular insanın ruh haline etki edebilecek bir durumdur mesela madde kullanan insanlar bazı duygulardan uzaklaşmak veya başka duygular yaşamak için buna yönelebiliyorlar ve bunun kontrol altına alınmasında (Arabacı ve diğerleri, 2018: 11-13), daha sağlıklı düşünce ve duygular içerisinde olup hayata karşı mutlu bir şekilde yaşamasında (Vardi ve Demiriz, 2021: 1995), amaçlarına yönelik hareket etmesinde, duygularını anlayarak ilerletmesinde için önemli olabileceği (Işık ve Turan, 2015: 712-714) söylenebilir.

### **2.3.1.Duygu Düzenleme Süreci**

Duyguları anlayarak ilerlemek (Izard ve diğerleri, 2011: 44-45), içsel ve dışsal faktörlerin bir arada çalışması desteklemek önemlidir (Vardi ve Demiriz, 2021: 1998) çünkü çocuklar büyüdükçe, iletişim kurduğu kişiler arttıkça duygulara yönelik bilgisi ve tecrübesi de (Işık ve Turan, 2015: 712) artar.

Geçmiş ve şimdiki dönemlere baktığımızda bazı kültürlerde uyulması gereken kuralları, önemli kavramları öğrenmek bazı kültürlerde kişinin kendini özgür hissetmesi önem kazanır (Özgüle ve Sümer, 2017: 4-5) yani olayları değerlendirmemiz, gözden geçirmemiz, kendi fikirlerimizin olması duygu düzenleme sürecine (Karabacak ve Demir, 2017: 281) etki eder. İnsanların olumsuz duygu ve durumlarla mücadele etmesini sağlamak psikolojik olarak önemlidir (Yıldız ve Duy, 2014: 24-31) yani duyguyu daha işlevsel hale getirmek kişiyi depresyon, kaygı gibi

olumsuz ruh haline sürükleyecek durumlardan uzaklaşması (Vatan ve Oruçlular Kahya, 2018: 193-199), kaygı düzeyine olan etkileri azaltmada tedaviye destek olması sağlanabilir (Cisler ve Olatunji, 2012: 182) ama duygu düzenleme süreci ve bu süreçte yapılan şeyler ilerlemesi kişiden kişiye değişebileceği (Özgüle ve Sümer, 2017: 4-5) söylenebilir.

Duygu düzenlemenin yeniden değerlendirme ve bastırma şeklinde iki alt boyutu vardır birincisi duygu daha ortaya çıkma aşamasındayken karşımıza çıkar harekete geçmeden düzenleme vardır ama ikincisinde ortaya çıkan duygunun harekete geçtikten sonraki halini ifade eder burada duyguların birikmesi görülebilir (Demirtaş, 2018: 491-492) ve yeniden değerlendirme duygu ilk ortaya çıktığında başladığı için davranışsal, fizyolojik tepkileri azalttığı bastırma da her ne kadar davranış üzerinde etkili olsa da o duyguyu hissetme ve yaşama noktasında çok fazla etkisi olmayan bir (Gross, 2001: 214) durumdur.

Duygu düzenlemede en başta önemli olan o duyguyu görüp anlama keşfetme (Vatan ve Oruçlular Kahya, 2018: 192-193), duyguların farkında olmaktır çünkü bu süreci yönetirken (Karabacak ve Demir, 2017: 273) negatif ve pozitif duyguları tanımak, insanı nasıl etkisi altına aldığını ve bununla mücadele ederken ne yapıp yapmayacağını bilmek (Arabacı ve diğerleri, 2018: 13) hayatta her gördüğü karşılaştığı durum ve yaşadığı tecrübeyle ileride daha farklı bakış açısı kazanması, duygularını daha iyi yönetmesi (Işık ve Turan, 2015: 710) sağlanır. Yeniden değerlendirmeyi daha aktif kullanan bireylerin daha fazla olumlu duyguya yöneldiği, bastırmayı tercih edenlerin ise olumsuz duygulara daha yatkın olduğu (Gross ve John, 2003: 348); yeniden değerlendirme sürecinde sadece olumsuz duygular azalırken, bastırma sürecinde hem olumlu hem olumsuz duyguların azaldığı (Gross, 2001: 217) ve bu durumun olumsuz etkileri artırabileceği, oysa yeniden değerlendirmenin yaşananları farklı bir bakış açısıyla ele alarak duyguları anlama sürecinde bireye olumlu katkılar sağlayabileceği (Akbulut, 2018: 185-187) görülmektedir. Kendi duygularını tanımlama ve ona göre hareket etme (Öztürk ve diğerleri, 2018: 201), insanın huzursuz olacağı bir duyguyu daha kabul edilebilir bir hale getirme (Çam ve Taş Soylu, 2021: 197-187), çevreyi gözlemleyip sonrasında kendisine uygun şekli bulup kendi görüşünü oluşturma buna yönelik hareket (Vardi ve Demiriz, 2021: 1994-1995) etmedir.

Yaşanılan duygunun ne olduğunu dile getirip duyguyu anlamak ve mücadele etmek için çözüm yolları geliştirmek (Çam ve Taş Soylu, 2021: 200) psikolojik danışma süreci boyunca önemlidir (Seçim, 2020: 517) ve yaşanacak duygudan kaçmak yerine buna hazırlıklı olup yüzleşmenin duygu düzenleme için önemli olduğu (Vatan ve Oruçlular Kahya, 2018: 193) söylenir. Örnek verecek olursak depresyon sürecinin devam etmesini sağlayabilir ya da farklı düşünerek duygularını yöneterek bu durumdan uzaklaşmayı destekleyebilir (Akbulut, 2018: 187-189) yani duygu düzenleme süreci yönetme, duyguları derin yaşama ya da hafifletme gibi etkiler (Öztürk ve diğerleri, 2018: 199-200) gösterir.

### **2.3.2. Duygu Düzenleme Süreç Modeli Gross**

Duygu düzenlemenin alt boyutları öncül ve sonuç (tepki) odaklı olarak ikiye ayrılır (Akbulut, 2018: 186-188); öncül odaklı duygu davranışa dönüşmeden ilerlemedir ve yeniden değerlendirme bunu gösterir yani olumsuz duygularda uzaklaşmayı sağlayabilir, tepki odaklı ise duygu ortaya çıktıktan sonra devam ettiğimiz süreçleri bize gösterir ve duygudan çok ortaya çıkan tepki, davranışlarımızı düzenlemedir bu da bastırmadır (Gross ve John, 2003: 348-349) kısaca açıklayacak olursak duygu düzenlemesi ile ilgili süreç modeli duyguları nasıl düzenlendiğinin önemli olduğunu (Gross, 2001: 214) söylüyor.

Yeniden değerlendirme yaşanan duyguyu bastırmadan ya da ani tepkiler vermeden daha kontrollü bir şekilde tepki verme (Vardi ve Demiriz, 2021: 1996) , davranışsal ve fizyolojik tepkilerin birleşimiyle hareket etme (Thompson ve diğerleri, 2008: 124), olumsuz duyguyu kabul etme ya da daha kabul edilir bir hale gelmesini sağlama yeniden değerlendirme alt boyutuyla ilgili olduğu (Akbulut, 2018: 186) söylenebilir. Yeniden değerlendirmeye örnek verecek olarak ailesinin yaşanan bir olayda ona tepki göstermesi sonucunda kendini kötü hissetmek yerine onun daha iyi olması için uğraştıklarını düşünerek daha mutlu hissedebilir (Özgüle ve Sümer, 2017: 2). Bastırma ise verdiğimiz tepkileri değiştirme yani duygunun sonucu olan tepkiyi değiştirme (Gross, 2001: 214-215), çevreye karşı yaşadıklarını hissettirmeden her şeyi içinde yaşamaya çalışma, duyguyu dışa vuramama ve bunun sonucunda kişinin kendiyile baş başa kalıp yalnızlaşması yani bu durumdan hoşlanma (Karabacak ve Demir, 2017: 281-283), süreci yönetmek yerine o duyguyu içinde yaşamakla alakalı bir (Atalar ve Atalay, 2018: 85) durumdur.

Yeniden değerlendirme duygu başlarken karşımıza çıkar ve duygu yoğunluğunu düşüncelerimizle değiştirmeye (Gross, 2001: 214-215), olaylara karşı verdiğimiz tepkileri yok etmeye çalışmama onları yok saymamaya çalışmayla alakalıdır ve bunun tersi ise bastırma (Akbulut, 2018: 185-186) denebilir. İnsanlar yaşanan duyguyu kendi içinde anlamlandırdıktan sonra davranışsal olarak harekete geçip sonrasında düzenleme süreciyle devam edebilir (Öztürk ve diğerleri, 2018: 199-201) çünkü duyguyu tanımak olumlu ya da olumsuz diye ayırıp ilerlemek o duyguyla daha iyi mücadele etmeyi (Atalar ve Atalay, 2018: 85) sağlar.

### **2.3.3.Duygu Düzenleme Güçlüğü**

Duygu düzenleme süreci etkili bir şekilde ilerletilirse insanın hayatına önemli katkılarda bulunabilir ama tersi yönde hareket etmesiyle kişiyi olumsuzluğa (Yıldız ve Duy, 2014: 24), mutsuzluğa sürükleyebilir ve duygularımızı düzenleyememek ruh sağlığımızı olumsuz yönde (Akbulut, 2018: 185-186) etkiler. Duygu düzenleme noktasında sıkıntı yaşayanlar hayatlarını devam ettirirken, gün içinde yaşanacaklar durumlarla ilgili zorlanma ve olumsuz yönde etkilenme (Yılmaz ve Cenkseven, 2020: 169-170) aynı zamanda olumsuz bir şekilde duygu düzenleme de bu olumsuzluğu arttırıp saldırganlık, sinirlilik gibi etkilere (Roberton ve diğerleri, 2012: 79-80) sebep olabilir.

Olumsuzluklar üzerine kafa yorma çözüm yolu bulma noktasında kişiyi olumsuz etkileyebilir (Çelik ve Kocabıyık, 2014: 150) ve bastırma sürecini daha aktif kullananlar da hafıza sürekli aktif kalmak zorunda olduğu için bozulma gibi bir durum olabilir ama yeniden değerlendirme de böyle bir durum olmadığı (Gross, 2001: 216-217) söylenebilir. Yaşanan duyguyu ifade etmek, dile getirmek, içine atmadan onu yaşamak (Işık ve Turan, 2015: 714), duygularını düzenlerken sıkıntı yaşamadan bu durumu kontrol edebilen insanların daha sağlıklı bir ruh hali (Akbulut, 2018: 187-189) içerisindedir. Olumsuz durum ve olaylara karşı duyguları şekillendirme (Elmas ve diğerleri, 2017: 22), duygularla baş etme, bu güçlüklerle mücadele ederek hareket etmenin insanlar için önemli olduğu ve iyi hissettirdiği (Aktaş ve Şahin, 2018: 362-363) söylenir.

### **2.3.4.Duygu Düzenlemenin Gelişimi**

Çocukluktan ergenliğe her dönemde duyguları anlamak ve duygu düzenleme becerilerini keşfetme önemlidir (Atalar ve Atalay, 2018: 84) çünkü insanın yaşadığı

çevre duygularını şekillendirebilir yani duyguyu nasıl tanımlayacağı ve hayatındaki yeri (Özgüle ve Sümer, 2017: 4-5), gelişimi için çevresiyle olan iletişimi (Onat ve Otrar, 2010: 124) önemlidir. Her insanın hareketi, davranışı duygularla birlikte biçimlenerek (Çam ve Taş Soylu, 2021: 192-193) çocukluktan bu yana etrafındakilerle iyi bir iletişim kurarak sosyal ve duygusal anlamda gelişerek ilerleyebilir (Vardi ve Demiriz, 2021: 1996) ve ailelerin çocukların duygu düzenleme sürecine katkıda bulunması desteklemesi (Rutherford ve diğerleri, 2015: 1) beklenebilir.

Çocuklar büyürken belirli bir gelişim aşamasından geçerken duygularını düzenleme noktasında destekleyici, yargılamadan hareket edip ifade etmelerini güçlendirici şekilde hareket etmek (Vardi ve Demiriz, 2021: 1996-1997), dünyaya ilk geldiğinden bu yana ebeveynin sana yaklaşması sonrasında çevremizdekilerle olan iletişimlerle birlikte (Işık ve Turan, 2015: 709) şekillenebilir. Sosyal ve duygusal gelişimin desteklenmesi ebeveyn ve çocuğun kurduğu iletişimle başlarken (Ural ve diğerleri, 2015: 590) aynı zamanda sonraki süreçlerde de yaşımız ilerledikçe gelişim dönemlerini atlattıkça gelişerek ilerler özellikle ergenlik döneminde duygular hala şekillenmeye devam eder (Atalar ve Atalay, 2018: 85) bu durumu yaşayan ergenler yeni duygularını yönetmek zorlanabilir bunu sağlıklı bir hale getirmek gelişim dönemi ve ilerleyen süreç için çok (Yıldız ve Duy, 2014: 24-25) önemlidir.

Ergenlik döneminde kişi sürekli bir değişime maruz kalmasıyla birlikte duygu düzenlemenin de önemli olabileceği (Özgüle ve Sümer, 2017: 3-4) özellikle gelişim aşamasındaki ergenlik dönemindeki çocuklar hem kendilerini hem de çevresini tanıyarak farklı duyguları tanımaya (Yıldız ve Duy, 2014: 25-31) ya da kendilerini genelde yalnızlaştırarak insanlardan uzaklaşmaya başlayabilecekleri için önemli olduğu (Uzun ve diğerleri, 2020: 203) söylenebilir.

Nesilden nesile, költürdün költüre, yaşananlara göre duygular, tepkiler değişebilir (Çam ve Taş Soylu, 2021: 193) ve insanın yaşı ilerledikçe duygu düzenleme kavramına daha çok ihtiyaç duyabilir çünkü birçok karışık durumla karşı karşıya kalıp mücadele etme durumunda kalıp (Thompson ve diğerleri, 2008: 125-126) o duygunun oluşmasındaki sebep neydi bunu düşünerek duygu düzenlemeye (Yıldız ve Duy, 2014: 23-24) başvurabilir.

### **2.3.5. Duygu Düzenleme İle İlgili Araştırmalar**

Yapılan bir araştırmada duygu düzenleme ölçeklerinden birinin alt boyutu olan yeniden değerlendirme ile benlik saygısı ve mutluluk arasında pozitif ilişki olduğu (Demirtaş, 2018: 487); davranışsal öz düzenleme ile arasında pozitif anlamlı bir ilişki olduğu (Vardi ve Demiriz, 2021: 1993); zerlik, bağlanma stilleri ve bilinçli farkındalıkla arasında anlamlı ilişkiler olduğu (Karabacak ve Demir, 2017: 271) görülmüştür.

Campos ve diğerleri (2004: 377) tarafından yapılan bir araştırmada duygu ve duygu düzenlemesinin ayrı ayrı değerlendirilemeyeceği birbiriyle ilişkili durumlar olduğu görülmüştür. Yapılan başka bir araştırmada çocukların sosyal yetkinlik ve duygu düzenleme becerileri ile oyun becerileri arasındaki ilişkinin anlamlı olduğu ve çocukların değişken ve olumsuz duyguları azaldıkça oyun becerileri de arttığı yani çocukların duygu düzenleme de sıkıntı yaşaması durumunda arkadaşlarıyla iletişimi, oyun süreci de olumsuz yönde etkilenebiliyor (Koçyiğit ve diğerleri, 2015: 213-214).

Duygu düzenleme kavramının psikolojik sağlamlık üzerinde yordayıcı etkisi olduğu aynı zamanda da bilişsel esneklik kavramıyla birlikte de aynı Şekilde psikolojik sağlamlığı yordadığı (Seçim, 2020: 505) ; duygu düzenlemede yaşanan güçlükler artarken z Şefkatin azaldığı ve narsizimin ise aynı oranda artışa geçme durumu olduğu (Aktaş ve Şahin, 2018: 362) gözlemlenmiştir. Yapılan bir başka araştırmada bastırmaya göre yeniden değerlendirmenin etkilerinin daha olumlu olduğu (Gross, 2002: 281) ve diğer araştırmada öğretmenlerin daha çok olumsuz duyguyu azaltmaya çalıştığı (Taxer ve Gross, 2018: 180) bulunmuştur. Yapılan diğer araştırmalara baktığımızda; duygu düzenlemenin çocuğun annesine bağlanma biçimine göre farklılık gösterdiği (Ural ve diğerleri, 2015: 589), aleksitimi ve duygu düzenleme güçlüğünün patolojik kumar oynamayı pozitif anlamlı Şekilde yordadığı yani duygulardan uzaklaştığı onlara yönelik ilişkiler kuramadığını (Elmas ve diğerleri, 2017: 21) gözlemlenmiştir.

## ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

### ARAŞTIRMANIN YÖNTEMİ

#### 3.1.Araştırmanın Modeli

Bu araştırma nicel araştırma yöntemlerinden olan ilişkisel tarama modeliyle yapılmıştır. Veriler arasındaki ilişkiyi görmek için ve evren ile ilgili bilgi almak için rastgele seçilmiş bir örneklemeden elde edilen sonuçlarla genellemeler oluşturmak için tarama modeli kullanılmıştır (Bekman, 2022).

#### 3.2. Araştırma Grubu

Araştırma evrenini, İstanbul İli Bakırköy İlçesi Milli Eğitim Müdürlüğüne bağlı özel eğitim kurumlarındaki öğrenciler oluşturacaktır. Bu çalışmanın katılımcıları, 14 yaş ve üstü olan toplamda 459 bireyden oluşmaktadır. Çalışmaya katılan bireylerin frekans (f) ve yüzdeler (%) değerleri ile birlikte demografik bilgileri aşağıdaki tabloda sunulmuştur.

**Tablo 3. 1. Katılımcıların Demografik Bilgileri**

Gruplar	Frekans (f)	Yüzdeler (%)	
Cinsiyet	Kadın	327	71.24
	Erkek	132	28.75
Yaş	14-15	73	15.90
	16-17	148	32.24
	18-19	238	51.85
Gelir Düzeyi	Düşük	28	6.10
	Orta	373	81.26
	Yüksek	58	12.63
Not Ortalaması	69 ve altı	42	9.15
	70-84	236	51.41
	85 ve üstü	181	39.43
Uyku Saati	5 saat ve altı	36	7.84
	6-8 saat	372	81.04

	9 saat ve üzeri	51	11.11
Günlük İnternet Kullanımı	1 saatten az	30	6.53
	2-3 saat	218	47.49
	4 saat ve üzeri	211	45.96

Tablo 3.1'e göre, araştırmaya 327'si (%71,24) kadın, 132'si (%28,75) erkek olmak üzere toplamda 459 birey katılmıştır. Araştırmaya katılan bireylerin 73' ü (%15,90) 14-15, 148'i (%32,24) 16-17, 238'i (%51,85) 18-19 yaş aralığındadır. Gelir düzeyini nasıl algıladıklarına bakıldığında 28'i (%6,10) düşük, 373'ü (%81,26) orta ve 58'i (%12,63) yüksek olduğu görülmektedir. Akademik not ortalamalarına bakıldığında ise katılımcıların 42'si (%9,15) 69 ve altı, 236'sı (%51,41) 70-84, 181'i (%39,43) 85 ve üstü ortalamaya sahiptir. Günlük ortalama uyku saatine bakıldığında 36'sı (%7,84) 5 saat ve altı, 372'si (%81,04) 6-8 saat ve 51'i (%11,11) 9 saat ve üzeri uyuyor. Son olarak günlük internet kullanımına bakıldığında 30'u (%6,53) 1 saatten az, 218'i (%47,49) 2-3 saat ve 211'i (%45,96) 4 saat ve üzeri günlük internet kullanıyor.

### 3.3. Veri Toplama Araçları

Bu araştırmada veriler araştırmacı tarafından hazırlanan kişisel bilgi formu ve Öz Duyarlılık Ölçeği, Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği ve Duygu Düzenleme Ölçeğinden yararlanılmıştır. Buna göre, çalışmada kullanılmış olan veri toplama araçlarına ilişkin bilgiler aşağıda verilmiştir.

#### 3.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Ölçeklerin farklı değişkenlere göre değerlendirilebilmesi için altı sorudan oluşan (cinsiyet, yaş, algılanan gelir düzeyi, akademik not ortalaması, günlük ortalama uyku saati, günlük internet kullanımı) kişisel bilgi formu hazırlanmıştır. Formda çalışmanın amacına hizmet edebileceği düşünülen sorulara yer verilmiştir. Katılımcılara uygulanmış olan bu form EK-1'de sunulmuştur.

#### 3.3.2. Öz Duyarlılık Ölçeği (ÖDÖ)

Ölçek Neff (2003a: 85-88) tarafından geliştirilmiştir ve ölçeğin Türkçe uyarlaması Akın, Akın ve Abancı (2007: 1-6) tarafından geçerlilik ve güvenilirlik analizleri

yapılarak sağlanmış olup ölçek 26 maddeden oluşan beşli likert tipi (1 ‘Hiçbir Zaman’, 2 ‘Nadiren’, 3 ‘Sık Sık’, 4 ‘Genellikle’ ve 5 ‘Her Zaman’) bir ölçektir. Ölçeğin alt boyutları; Öz-Sevecenlik (2, 6, 13, 17, 21), Öz-Yargılama (4, 7, 15, 20, 26), Paylaşımların Bilincinde Olma (1, 8, 12, 22), İzolasyon (5, 11, 19, 25), Bilinçlilik (9, 14, 18, 23) Ve Aşırı Özdeşleşme (3, 10, 16, 24) şeklindedir. Ölçeğin uyum indeksi değerleri ( $\chi^2= 779.01$ ,  $sd= 264$ ,  $RMSEA= .056$ ,  $NFI= .95$ ,  $CFI= .97$ ,  $IFI= .97$ ,  $RFI= .94$ ,  $GFI= .91$  ve  $SRMR= .059$ ) şeklindedir. Ölçeğin iç tutarlılık katsayıların .72 ile .80, test-tekrar test güvenilirlik katsayıları ise .56 ile .69 arasındadır. İç tutarlık katsayıları öz-sevecenlik alt ölçeği için .77, öz-yargılama için .72, paylaşımların bilincinde olma için .72, izolasyon için .80, bilinçlilik için .74 ve aşırı özdeşleşme için .74 olarak bulunmuştur (Akın, Akın ve Abancı, 2007: 1-6).

Bu araştırma için 26 maddelik Öz Duyarlık ölçeği puanlarının Cronbach Alpa değeri tekrardan analizden geçirilmiş Öz Duyarlık ölçeği Cronbach Alpha değerleri .92, Öz Duyarlık ölçeğinin alt ölçekleri için ise öz sevecenlik .77, öz yargılama .90, paylaşımların bilincinde olma .67, izolasyon .75, bilinçlilik .69, aşırı özdeşleşme .83 olduğu görülmüştür. Bu ölçek Ek-2’de gösterilmiştir.

### **3.3.3. Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği (BTÖ-12)**

Carleton, Norton ve Asmundson (2007: 105) tarafından geliştirilmiştir ve ölçeğin Türkçeye uyarlanması Sarıçam ve diğerleri (2014: 148) tarafından geçerlilik ve güvenilirlik analizleri yapılarak sağlanmıştır ve ölçek beşli likert (1 ‘Bana Hiç Uygun Değil’, 2 ‘Bana Çok Az Uygun’, 3 ‘Bana Biraz Uygun’, 4 ‘Bana Çok Uygun’ ve 5 ‘Bana Tamamen Uygun’) şeklindedir. Ölçekten alınabilecek toplam puan 12 ile 60 arasında değişmekte olup puan arttıkça belirsizliğe tahammülsüzlüğü artmaktadır. Ölçeğin İleriye Yönelik Kaygı (1, 2, 3, 4, 5, 6, 7. maddeler) ve Engelleyici Kaygı (8, 9, 10, 11, 12. maddeler) olmak üzere iki alt boyutu vardır. Ölçeğin uyum indeksi değerleri ( $\chi^2= 147.20$ ,  $sd= 48$ ,  $RMSEA=.073$ ,  $CFI=.95$ ,  $IFI=.95$ ,  $GFI=.94$ ,  $SRMR=.046$ ) şeklindedir. Cronbach alfa iç tutarlık katsayı ölçeğin bütünü için .88; ileriye yönelik kaygı alt boyutu için .84, engelleyici kaygı alt boyutu için .77 olarak bulunmuştur (Sarıçam ve diğerleri, 2014: 148).

Bu araştırma için 12 maddelik Belirsizliğe Tahammülsüzlük ölçeği puanlarının Cronbach Alpa değeri tekrardan analizden geçirilmiş Belirsizliğe Tahammülsüzlük ölçeği Cronbach Alpha değerleri .93, Belirsizliğe Tahammülsüzlük ölçeğinin alt

ölçelerinden olan ileriye yönelik kaygı alt ölçeğin Cronbach Alpha değerleri .87, engelleyici kaygı alt ölçeğin Cronbach Alpha değerleri .91 olduğu görülmüştür. Bu ölçek Ek-3'de gösterilmiştir.

### **3.3.4. Duygu Düzenleme Ölçeği (DDÖ)**

Bu ölçek Gross ve John (2003: 350-356) tarafından geliştirilmiştir ve Türkçe uyarlaması Özgüle ve Sümer (2017. 6-7) tarafından yapılmıştır ve Duygu düzenleme ölçeği 10 maddeden oluşan 7'li likert tipi (1 'Hiç Doğru Değil', 7 'Tamamen Doğru') bir ölçek olup alt boyutları yeniden değerlendirme ve bastırma. Ölçeğin uyum indeksi değerleri [ $\chi^2$  (88, n = 422) = 173.27, p < .000, GFI = .92, AIC = 217.27, NNFI = .90, CFI = .90, RMSEA = .07] şeklinde olup iç tutarlılık katsayısı yeniden değerlendirme alt boyutu için .75 ve .82, bastırma boyutu için .68 ve .76 şeklindedir (Özgüle ve Sümer, 2017. 6-11).

Bu araştırma için 10 maddelik Duygu Düzenleme ölçeği puanlarının Cronbach Alpha değeri tekrardan analizden geçirilmiş Duygu Düzenleme ölçeğinin alt boyutlarından olan yeniden değerlendirme boyutunun Cronbach Alpha değerleri .81, bastırma alt boyutu Cronbach Alpha değerleri .78 olduğu görülmüştür. Bu ölçek Ek-4'te gösterilmiştir.

### **3.4. Verilerin Toplanması**

Çalışmanın verileri, 2024-2025 eğitim öğretim yılı içerisinde toplanmıştır. Çalışmada kullanılan öz duyarlılık, belirsizliğe tahammülsüzlük ve duygu düzenleme ölçeği izni mail yoluyla alınmıştır (Ek-5). Çalışmanın veri toplama araçları (Öz Duyarlılık, Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Duygu Düzenleme Ölçeği), kişisel bilgi formuyla birlikte Google Forms programıyla online form haline getirilmiş ve bu forma ait bağlantılar 14 yaş üstü bireylere iletilmiştir. Söz konusu online form girişinde çalışmaya ait ön bilgiler açıkça ifade edilerek çalışmanın amacı, yanıtlandırma şekli, katılım için gönüllüğün esası, çalışmanın akademik amaçlı veri topladığı, kişisel bilgilerin gizli tutulacağı ve bulguların sağlıklı olması açısından formun samimi bir şekilde yanıtlandırılması gerekliliği gibi konularda açıklama yapılmıştır. Aynı zamanda bazı katılımcılara form yüz yüze bir şekilde aynı açıklamalar yapılarak uygulanmıştır. Formların dağıtımının ardından yaklaşık üç ay sonra hedeflenen katılımcı sayısına ulaşılmıştır.

### **3.5. Verilerin Analizi**

Verilerin analizi için SPSS 30 programı kullanılmıştır. Öncelikle çalışmanın veri seti düzenlenerek yeterli örneklem büyüklüğü gözden geçirilmiş, kayıp ve uç değerler olmadığı gözlemlenmiştir. 459 katılımcının verdiği form bilgilerden oluşan veri setinden elde edilen puanların normallik değerlerine göre; belirsizliğe tahammülsüzlük ölçeğinde çarpıklık değeri (skewness) -.066 ile .114 arasında basıklık değeri (kurtosis) -.876 ile .227 arasında, alt ölçeği ileriye yönelik kaygıda çarpıklık değeri -.196 ile .114 basıklık değeri -.775 ile .227, engelleyici kaygı alt ölçeğinde çarpıklık değeri -.041 ile .114 basıklık değeri -.982 ile .227 arasındadır. Öz duyarlılık ölçeğinde çarpıklık değeri -.368 ile .114 basıklık değeri .049 ile .227, arasında bulunmuştur. Duygu düzenleme alt ölçeği yeniden değerlendirmede çarpıklık değeri -.768 ile .114 basıklık değeri .517 ile .227, duygu düzenleme alt ölçeği bastırmada çarpıklık değeri -.597 ile .114 basıklık değeri -.113 ile .227 arasında bulunmuştur. Çıkan sonuçlar değerlendirilmiştir +2 ile -2 aralığındaki puanlar normal dağılım olarak alınmıştır (Aydemir ve diğerleri, 2016). Dolayısıyla çalışmada kullanılmış olan ölçme araçlarından elde edilen puanların normal dağıldıkları gözlenmektedir. Dağılım normallik gösterdiği için verilerin analizi, nicel araştırma yöntemlerinden parametrik testler uygulanarak gerçekleştirilmiştir. Çalışmada kullanılan ölçeklere ait betimsel istatistikler; frekans (f), yüzdelik (%), aritmetik ortalama ( $\bar{x}$ ) ve standart sapma (sd) değerleri üzerinden değerlendirilmiştir. Ardından anket sorularındaki sıraya göre iki ve daha fazla grup ortalamaları arasındaki farkın anlamlılığını test etmek amacıyla t testi, tek yönlü varyans analizleri (ANOVA), varyansların homojenliği için ise Scheffe Testi uygulanmıştır. Scheffe Testinden çıkan sonuçların yorumlanmasında anlamlılık düzeyi  $p < .05$  olarak alınmıştır (Büyüköztürk, 2016). Bununla birlikte öz duyarlılık ve belirsizliğe tahammülsüzlük arasındaki ilişkide duygu düzenlemenin (yeniden değerlendirme ve bastırma) aracı rolünün olup olmadığı araştırılması Seri Çoklu Aracı Değişken Analizi (PROCESS Model 6) yoluyla sonuca ulaşılmıştır ve bootstrap tekniği uygulanıp doğrudan etki, dolaylı etki ve toplam etki terimleri kullanılmıştır (Hayes, 2009). Bu etkilerin anlamlı olup olmadığını belirlemek için bootstrap güven aralığı kullanılmış ve modelde testler %95 güven aralığında ve 5000 yeniden örnekleme yoluyla gerçekleştirilmiştir (Hayes, 2009).

## DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

### ARAŞTIRMANIN BULGULARI

Bu bölümde araştırmanın amaç sorularının sıralanışına göre araştırmanın bulgularına yer verilmiştir.

#### **4.1: Belirsizliğe Tahammülsüzlük (İleriye Yönelik Kaygı ve Engelleyici Kaygı), Öz Duyarlılık, Duygu Düzenleme (Yeniden Değerlendirme ve Bastırma) Ölçeklerine İlişkin Betimsel İstatistiklerin İncelenmesi**

Bu bölümde çalışmada kullanılan ölçek puanlarının betimsel istatistik sonuçlarına yer verilmiştir. Araştırmada kullanılan belirsizliğe tahammülsüzlük (ileriye yönelik kaygı ve engelleyici kaygı), öz duyarlılık, duygu düzenleme (yeniden değerlendirme ve bastırma) ölçeklerinin Min-Maksimum değerleri, ortalama ve standart sapma bilgileri Tablo 4.1.'de verilmiştir.

**Tablo 4. 1: Belirsizliğe Tahammülsüzlük (İleriye Yönelik Kaygı ve Engelleyici Kaygı), Öz Duyarlılık Duygu Düzenleme (Yeniden Değerlendirme ve Bastırma) Ölçeklerine İlişkin Betimsel İstatistiklerin İncelenmesi (N=459)**

	Minimum	Maksimum	Ortalama	Standart Sapma
<b>Belirsizliğe Tahammülsüzlük</b>	13.00	60.00	39.01	11.52
<b>İleriye Yönelik Kaygı</b>	7.00	35.00	23.23	6.67
<b>Engelleyici Kaygı</b>	5.00	25.00	15.77	5.52
<b>Öz Duyarlılık</b>	26.00	128.00	80.27	18.99
<b>Yeniden Değerlendirme</b>	6.00	42.00	27.88	7.08
<b>Bastırma</b>	4.00	28.00	18.64	5.63

Tablo 4.1'de görüldüğü üzere belirsizliğe tahammülsüzlük ölçeğinden alınan puanlarının aritmetik ortalaması 39.01, standart sapması 11.52'dir. Ölçekten en

düşük 13, en yüksek 60 puan alındığı belirlenmiştir. Belirsizliğe tahammülsüzlük ölçeği ileriye yönelik kaygı alt boyutu puanlarının aritmetik ortalaması 23.23, standart sapması 6.67 olarak bulunmuştur. Alınan en düşük puanın 7 en yüksek puanın 35 olduğu görülmektedir. Belirsizliğe tahammülsüzlük ölçeği engelleyici kaygı alt boyutu puanlarının aritmetik ortalaması 15.77, standart sapması 5.52 olarak bulunmuştur. Alınan en düşük puanın 5 en yüksek puanın 25 olduğu görülmektedir.

Öz duyarlılık ölçeğinden alınan puanlarının aritmetik ortalaması 80.27, standart sapması 18.99'dur. Ölçekten en düşük 26, en yüksek 128 puan alındığı belirlenmiştir.

Duygu düzenleme ölçeği yeniden değerlendirme alt boyutu puanlarının aritmetik ortalaması 27.88, standart sapması 7.08 olarak bulunmuştur. Alınan en düşük puanın 6 en yüksek puanın 42 olduğu görülmektedir. Duygu düzenleme ölçeği bastırma alt boyutu puanlarının aritmetik ortalaması 18.64 standart sapması 5.63 olarak bulunmuştur. Alınan en düşük puanın 4 en yüksek puanın 28 olduğu görülmektedir.

#### **4.2.Belirsizliğe Tahammülsüzlük (İleriye Yönelik Kaygı ve Engelleyici Kaygı), Öz Duyarlılık, Duygu Düzenleme (Yeniden Değerlendirme ve Bastırma) Düzeylerinin Sosyo-Demografik Değişkenlere Göre İncelenmesi**

Bireylerin belirsizliğe tahammülsüzlük (ileriye yönelik kaygı ve engelleyici kaygı), öz duyarlılık, duygu düzenleme (yeniden değerlendirme ve bastırma) düzeylerinin sosyodemografik değişkenlere göre farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla Bağımsız Örneklem t testi ve Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) testlerinden faydalanılmıştır. Yapılmış olan analiz sonuçları aşağıda tablolar halinde verilmiştir.

**Tablo 4. 2: Belirsizliğe Tahammülsüzlük (İleriye Yönelik Kaygı ve Engelleyici Kaygı), Öz Duyarlılık, Duygu Düzenleme (Yeniden Değerlendirme, Bastırma) Düzeylerinin Cinsiyete Göre Farklılaşma Durumuna İlişkin Bağımsız Örneklem t Testi**

	Cinsiyet	N	$\bar{X}\pm S$	Sd	t	p
<b>Belirsizliğe Tahammülsüzlük</b>	Kadın	327	38.44±11.55	457	-1.65	.049
	Erkek	132	40.40±11.37			
<b>İleriye Yönelik Kaygı</b>	Kadın	327	22.73±6.84	457	-2.58	.005

	Erkek	132	24.50±6.09			
<b>Engelleyici Kaygı</b>	Kadın	327	15.71±5.37	457	-.33	.367
	Erkek	132	15.90±5.89			
<b>Öz Duyarlılık</b>	Kadın	327	81.44±18.64	457	2.10	.018
	Erkek	132	77.34±19.60			
<b>Yeniden Değerlendirme</b>	Kadın	327	28.63±6.66	457	3.60	<.001
	Erkek	132	26.03±7.76			
<b>Bastırma</b>	Kadın	327	19.11±5.74	457	2.82	.002
	Erkek	132	17.48±5.18			

Tablo 4.2’de görüldüğü üzere; belirsizliğe tahammülsüzlük ölçeği puanları cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermektedir [t(457)=-1.65 p<.05]. Bu durumda erkeklerin belirsizliğe tahammülsüzlük puanları ( $\bar{x}$ =40.40) kadınlara göre ( $\bar{x}$ =38.44) daha yüksek bulunmuştur. İleriye yönelik kaygı alt boyut puanları ise cinsiyete göre anlamlı farklılıklar göstermektedir [t(457)=-2.58, p<.05]. Bu durumda erkeklerin ileriye yönelik kaygı puanları ( $\bar{x}$ =24.50) kadınlara göre ( $\bar{x}$ =22.73) daha yüksek bulunmuştur.

Öz duyarlılık puanları da cinsiyete göre anlamlı farklılıklar göstermektedir [t(457)=2.10, p<.05] . Bu durumda kadınların öz duyarlılık puanları ( $\bar{x}$ =81.44) erkeklere göre ( $\bar{x}$ =77.34) daha yüksek bulunmuştur.

Yeniden değerlendirme alt boyut puanları ise cinsiyete göre anlamlı farklılıklar göstermektedir [t(457)=3.60, p<.05] . Bu durumda kadınların yeniden değerlendirme puanları ( $\bar{x}$ =28.63) erkeklere göre ( $\bar{x}$ =26.03) daha yüksek bulunmuştur. Bastırma alt boyut puanları ise cinsiyete göre anlamlı farklılıklar göstermektedir [t(457)=2.82, p<.05] . Bu durumda kadınların bastırma puanları ( $\bar{x}$ =19.11) erkeklere göre ( $\bar{x}$ =17.48) daha yüksek bulunmuştur.

Engelleyici kaygı alt boyut puanları da cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermemektedir [t(457)=-.33 p>.05].

**Tablo 4. 3: Belirsizliğe Tahammülsüzlük (İleriye Yönelik Kaygı ve Engelleyici Kaygı), Öz Duyarlılık, Duygu Düzenleme (Yeniden Değerlendirme, Bastırma) Düzeylerinin Yaşa Göre Farklılaşma Durumuna İlişkin ANOVA Sonuçları**

Değ.	N	X±S	VK	KT	Sd.	KO	F	p	
Belirsizliğe T.	14-15	73	39.24±12.68	GA	451.901	2	225.950	1.706	.183
	16-17	148	40.33±10.53	Gİ	60411.045	456	132.480		
	18-19	238	38.11±11.71	T	60862.946	458			
İleriye Yönelik Kaygı	14-15	73	23.60±7.02	GA	263.610	2	131.805	2.982	.052
	16-17	148	24.19±5.66	Gİ	20156.028	456	44.202		
	18-19	238	22.53±7.08	T	20419.638	458			
Engelleyici Kaygı	14-15	73	15.64±6.04	GA	29.124	2	14.562	.476	.622
	16-17	148	16.13±5.64	Gİ	13949.856	456	30.592		
	18-19	238	15.58±5.28	T	13978.980	458			
Öz Duyarlılık	14-15	73	86.47±22.04	GA	5528.461	2	2764.230	7.891	<.001
	16-17	148	76.08±18.19	Gİ	159740,040	456	350.307		
	18-19	238	80.97±17.92	T	165268.501	458			
Yeniden D.	14-15	73	27.58±8.95	GA	34.171	2	17.086	.339	.713
	16-17	148	28.27±6.72	Gİ	22973.162	456	50.380		
	18-19	238	27.73±6.67	T	23007.333	458			
Bastırma	14-15	73	17.91±5.51	GA	54.973	2	27.487	.866	.421
	16-17	148	18.58±5.54	Gİ	14470.142	456	31.733		
	18-19	238	18.90±5.71	T	14525.115	458			

Tablo 4.3'te görüldüğü üzere; Öz duyarlılık ölçeği puanları yaş değişkenine göre anlamlı farklılık göstermektedir [ $f(2-458)=7.89, p<.05$ ]. Farklılaşmanın hangi gruplar arasında olduğuna post hoc scheffe testi ile bakılmıştır (Bkz Tablo 4.4).

Belirsizliğe tahammülsüzlük puanları bireylerin yaşlarına göre anlamlı farklılıklar göstermemektedir [ $f(2-458)=1.70, p>.05$ ]. İleriye yönelik kaygı alt boyut puanları bireylerin yaşlarına göre anlamlı farklılıklar göstermemektedir [ $f(2-458)=2.98, p>.05$ ]. Engelleyici kaygı alt boyut puanları bireylerin yaşlarına göre anlamlı farklılıklar göstermemektedir [ $f(2-458)=.476, p>.05$ ].

Yeniden değerlendirme alt boyut puanları bireylerin yaşlarına göre anlamlı farklılıklar göstermemektedir [ $f(2-458)=.339, p>.05$ ]. Bastırma alt boyut puanları bireylerin yaşlarına göre anlamlı farklılıklar göstermemektedir [ $f(2-458)=.866, p>.05$ ].

**Tablo 4. 4: Öz Duyarlılık Ölçeğinin Yaş Duruma Göre Farklılaşma Kaynağına İlişkin Scheffe Testi Sonuçları**

Değişken	(I) yaş	(J) yaş	Ortalama Farklılık (I-J)	Std. Hata	p
Öz Duyarlılık	14-15	16-17	10.39837*	2.67688	<.001
		18-19	5.50886	2.50412	.090
	16-17	14-15	-10.39837*	2.67688	<.001
		18-19	-4.88951*	1.95929	.045
	18-19	14-15	-5.50886	2.50412	.090
		16-17	4.88951*	1.95929	.045

Tablo 4.4'te görüldüğü üzere, öz duyarlılık puanlarındaki farklılaşmanın kaynağını bulmak üzere post-hoc testlerinden scheffe testi sonuçlarından yararlanılmıştır.

Tablo incelendiğinde, öz duyarlılık puanları açısından; 14-15 yaşındaki bireylerle 16-17 yaş aralığındaki bireyler arasında ve 16-17 yaş aralığındaki bireylerle 18-19 yaş aralığındaki bireylerde farklılaşmanın anlamlı olduğu görülmektedir. Elde edilen

bulguya göre 14-15 yaş arasındaki bireylerin öz duyarlılık düzeyleri 16-17 yaş aralığındaki bireylerden daha yüksek olduğu, 18-19 yaşındaki bireylerin 16-17 yaş aralığındaki bireylerden daha yüksek olduğu gözlenmektedir.

**Tablo 4. 5: Belirsizliğe Tahammülsüzlük (İleriye Yönelik Kaygı ve Engelleyici Kaygı), Öz Duyarlılık, Duygu Düzenlemenin (Yeniden Değerlendirme, Bastırma) Gelir Düzeyini Nasıl Algıladığına Göre Farklılaşma Durumuna İlişkin ANOVA Sonuçları**

Değ.		N	X±S	VK	KT	Sd.	KO	F	p
Belirsizliğe T.	Düşük	28	41.75±13.96	GA	394.882	2	197.441	1.489	.227
	Orta	373	38.58±11.10	Gİ	60468.064	456	132.605		
	Yüksek	58	40.43±12.75	T	60862.946	458			
İleriye Yönelik Kaygı	Düşük	28	24.85±7.66	GA	157.577	2	78.788	1.773	.171
	Orta	373	22.96±6.53	Gİ	20262.062	456	44.434		
	Yüksek	58	24.22±7.00	T	20419.638	458			
Engelleyici Kaygı	Düşük	28	16.89±6.88	GA	54.844	2	27.422	.898	.408
	Orta	373	15.61±5.27	Gİ	13924.137	456	30.535		
	Yüksek	58	16.20±6.34	T	13978.980	458			
Öz Duyarlılık	Düşük	28	76.50±22.73	GA	967.059	2	483.529	1.342	.262
	Orta	373	80.07±17.86	Gİ	164301.442	456	360.310		
	Yüksek	58	83.36±23.57	T	165268.501	458			
Yeniden D.	Düşük	28	24.25±9.50	GA	395.402	2	197.701	3.987	.019
	Orta	373	28.13±6.48	Gİ	22611.932	456	49.588		
	Yüksek	58	28.03±8.89	T	23007.333	458			
Bastırma	Düşük	28	17.00±5.70	GA	113.520	2	56.760	1.796	.167
	Orta	373	18.86±5.56	Gİ	14411.595	456	31.604		

Tablo 4.5’ te görüldüğü üzere; belirsizliğe tahammülsüzlük ölçeği puanları, bireylerin ailelerin gelir düzeyini nasıl algıladıkları durumuna göre anlamlı farklılıklar göstermemektedir [ $f(2-458)=1.48$   $p>.05$ ]. İleriye yönelik kaygı alt boyut puanlarına bakıldığında da bireylerin ailelerin gelir düzeyini nasıl algıladıkları durumuna göre anlamlı farklılıklar göstermemektedir [ $f(2-458)=1.77$   $p>.05$ ]. Engelleyici kaygı alt boyut puanlarına bakıldığında bireylerin ailelerin gelir düzeyini nasıl algıladıkları durumuna göre anlamlı farklılıklar göstermemektedir [ $f(2-458)=.898$   $p>.05$ ].

Öz duyarlılık ölçeği puanlarına bakıldığında bireylerin ailelerin gelir düzeyini nasıl algıladıkları durumuna göre anlamlı farklılıklar göstermemektedir [ $f(2-458)=1.34$   $p>.05$ ].

Duygu düzenleme ölçeğinin bastırma alt boyut puanlarına bakıldığında bireylerin ailelerin gelir düzeyini nasıl algıladıkları durumuna göre anlamlı farklılıklar göstermemektedir [ $f(2-458)=1.79$   $p>.05$ ].

Duygu düzenleme ölçeği yeniden değerlendirme alt boyut puanları ise bireylerin ailelerin gelir düzeyini nasıl algıladıkları durumlarına göre anlamlı farklılıklar göstermektedir [ $f(2-458)=3.98$   $p<.05$ ]. Farklılaşmanın hangi gruplar arasında olduğuna post hoc scheffe testi ile bakılmıştır (Bkz. Tablo 4.6).

**Tablo 4. 6: Yeniden Değerlendirme Alt Boyutunun Gelir Duruma Göre Farklılaşma Kaynağına İlişkin Scheffe Testi Sonuçları**

Değişken	(I) Gelir	(J) Gelir	Ortalama Farklılık (I-J)	Std. Hata	p
Yeniden D.	Düşük	Orta	-3.88941*	1.37983	.019
		Yüksek	-3.78448	1.62048	.066
	Orta	Düşük	3.88941*	1.37983	.019
		Yüksek	.10493	.99393	.994

Yüksek	Düşük	3.78448	1.62048	.066
	Orta	-.10493	.99393	.994

Tablo 4.6’da görüldüğü üzere, duygu düzenleme alt boyutu yeniden değerlendirme puanlarındaki farklılaşmanın kaynağını bulmak üzere post-hoc testlerinden scheffe testi sonuçlarından yararlanılmıştır.

Tablo incelendiğinde, yeniden değerlendirme puanları açısından; ailenin gelir durumunu düşük algılayan bireylerle orta algılayan bireyler arasında farklılaşmanın anlamlı olduğu görülmektedir. Elde edilen bulguya göre gelir düzeyini orta algılayanların düşük algılayanlara göre daha yüksek olduğu gözlenmektedir.

**Tablo 4. 7: Belirsizliğe Tahammülsüzlük (İleriye Yönelik Kaygı ve Engelleyici Kaygı), Öz Duyarlılık, Duygu Düzenlemenin (Yeniden Değerlendirme, Bastırma) Akademik Not Ortalamasına Göre Farklılaşma Durumuna İlişkin ANOVA Sonuçları**

Değ.	N	X±S	VK	KT	Sd.	KO	F	p	
<b>Belirsizliğe T.</b>	69 ve altı	42	45.04±12.47	GA	2071.623	2	1035.811	8.034	<.001
	70-84	236	37.55±11.25	Gİ	58791.323	456	128.928		
	85 ve üstü	181	39.50±11.21	T	60862.946	458			
<b>İleriye Yönelik Kaygı</b>	69 ve altı	42	26.59±7.17	GA	779.273	2	389.636	9.046	<.001
	70-84	236	22.21±6.65	Gİ	19640.366	456	43.071		
	85 ve üstü	181	23.80±6.28	T	20419.638	458			
<b>Engelleyici Kaygı</b>	69 ve altı	42	18.45±5.62	GA	345.178	2	172.589	5.772	.003
	70-84	236	15.34±5.26	Gİ	13633.803	456	29.899		
	85 ve üstü	181	15.70±5.69	T	13978.980	458			

<b>Öz Duyarlık</b>	69 ve altı	42	76.78±22.63	GA	957.345	2	478.672	1.328	.266
	70-84	236	81.47±18.48	Gİ	164311.156	456	360.331		
	85 ve üstü	181	79.50±18.70	T	165268.501	458			
<b>Yeniden D.</b>	69 ve altı	42	26.57±9.01	GA	125.258	2	62.629	1.248	.288
	70-84	236	28.30±6.81	Gİ	22882.075	456	50.180		
	85 ve üstü	181	27.64±6.93	T	23007.333	458			
<b>Bastırma</b>	69 ve altı	42	18.11±5.03	GA	456.969	2	228.485	7.406	<.001
	70-84	236	19.60±5.45	Gİ	14068.146	456	30.851		
	85 ve üstü	181	17.51±5.78	T	14525.115	458			

Tablo 4.7’ de görüldüğü üzere; Belirsizliğe tahammülsüzlük ölçeği puanları bireylerin akademik not ortalaması durumlarına göre anlamlı farklılıklar göstermektedir [ $f(2-458)=8.03$   $p<.05$ ]. Farklılaşmanın hangi gruplar arasında olduğuna post hoc scheffe testi ile bakılmıştır (Bkz. Tablo 4.8). Belirsizliğe tahammülsüzlük ölçeği ileriye yönelik kaygı alt boyut puanları ise bireylerin akademik not ortalaması durumlarına göre anlamlı farklılıklar göstermektedir [ $f(2-458)=9.04$   $p<.05$ ]. Farklılaşmanın hangi gruplar arasında olduğuna post hoc scheffe testi ile bakılmıştır (Bkz. Tablo 4.8). Belirsizliğe tahammülsüzlük ölçeği engelleyici kaygı alt boyut puanları ise bireylerin akademik not ortalaması durumlarına göre anlamlı farklılıklar göstermektedir [ $f(2-458)=5.77$   $p<.05$ ]. Farklılaşmanın hangi gruplar arasında olduğuna post hoc scheffe testi ile bakılmıştır Bkz. Tablo 4.8).

Duygu düzenleme ölçeği bastırma alt boyut puanları ise bireylerin akademik not ortalaması durumlarına göre anlamlı farklılıklar göstermektedir [ $f(2-458)=7.40$   $p<.05$ ]. Farklılaşmanın hangi gruplar arasında olduğuna post hoc scheffe testi ile bakılmıştır (Bkz. Tablo 4.8).

Öz duyarlılık ölçeği puanlarına bakıldığında bireylerin akademik not ortalaması durumuna göre anlamlı farklılıklar göstermemektedir [ $f(2-458)=1.32$   $p>.05$ ].

Duygu düzenleme ölçeği yeniden değerlendirme alt boyut puanlarına bakıldığında bireylerin akademik not ortalaması durumuna göre anlamlı farklılıklar göstermemektedir [ $f(2-458)=1.24$   $p>.05$ ].

**Tablo 4. 8: Belirsizliğe Tahammülsüzlük (İleriye Yönelik Kaygı, Engelleyici Kaygı) ve Duygu Düzenleme Bastırma Alt Boyutu Akademik Not Ortalamasına Göre Farklılaşma Kaynağına İlişkin Scheffe Testi Sonuçları**

Değişken	(I) Not	(J) Not	Ortalama Farklılık (I-J)	Std. Hata	p
<b>Belirsizliğe Tahammülsüzlük</b>	69 ve altı	70-84	7.48830*	1.90159	<.001
		85 ve üstü	5.54486*	1.94475	.018
	70-84	69 ve altı	-7.48830*	1.90159	<.001
		85 ve üstü	-1.94344	1.12188	.224
	85 ve üstü	69 ve altı	-5.54486*	1.94475	.018
		70-84	1.94344	1.12188	.224
<b>İleriye Yönelik Kaygı</b>	69 ve altı	70-84	4.38337*	1.09909	<.001
		85 ve üstü	2.79413*	1.12404	.046
	70-84	69 ve altı	-4.38337*	1.09909	<.001
		85 ve üstü	-1.58924	.64843	.051
	85 ve üstü	69 ve altı	-2.79413*	1.12404	.046
		70-84	1.58924	.64843	.051
<b>Engelleyici Kaygı</b>	69 ve altı	70-84	3.10492*	.91573	.003
		85 ve üstü	2.75072*	.93651	.014
	70-84	69 ve altı	-3.10492*	.91573	.003
		85 ve üstü	-.35420	.54026	.807
	85 ve üstü	69 ve altı	-2.75072*	.93651	.014

		70-84	.35420	.54026	.807
<b>Bastırma</b>	69 ve altı	70-84	-1.48265	.93020	.282
		85 ve üstü	.59971	.95132	.820
	70-84	69 ve altı	1.48265	.93020	.282
		85 ve üstü	2.08236*	.54879	<.001
	85 ve üstü	69 ve altı	-.59971	.95132	.820
		70-84	-2.08236*	.54879	<.001

Tablo 4.8’de görüldüğü üzere, Belirsizliğe Tahammülsüzlük (ileriye yönelik kaygı, engelleyici kaygı) ve duygu düzenleme alt boyutu bastırma puanlarındaki farklılaşmanın kaynağını bulmak üzere post-hoc testlerinden scheffe testi sonuçlarından yararlanılmıştır.

Tablo incelendiğinde, belirsizliğe tahammülsüzlük puanları açısından; 69 ve altı akademik not ortalamasındaki bireylerle 70-84 aralığındaki ve 85 ve üstü arasında farklılaşmanın anlamlı olduğu görülmektedir. Elde edilen bulguya göre 69 ve altı akademik not ortalamasındaki bireylerin 70-84 not ortalamasındaki ve 85 ve üstü not ortalamasındaki bireylerden daha yüksek olduğu gözlenmektedir.

Tablo incelendiğinde, belirsizliğe tahammülsüzlük alt boyutu ileriye yönelik kaygı puanları açısından; 69 ve altı akademik not ortalamasındaki bireylerle 70-84 aralığındaki ve 85 ve üstü arasında farklılaşmanın anlamlı olduğu görülmektedir. Elde edilen bulguya göre 69 ve altı akademik not ortalamasındaki bireylerin 70-84 not ortalamasındaki ve 85 ve üstü not ortalamasındaki bireylerden daha yüksek olduğu gözlenmektedir.

Tablo incelendiğinde, belirsizliğe tahammülsüzlük alt boyutu engelleyici kaygı puanları açısından; 69 ve altı akademik not ortalamasındaki bireylerle 70-84 aralığındaki ve 85 ve üstü arasında farklılaşmanın anlamlı olduğu görülmektedir. Elde edilen bulguya göre 69 ve altı akademik not ortalamasındaki bireylerin 70-84 not ortalamasındaki ve 85 ve üstü not ortalamasındaki bireylerden daha yüksek olduğu gözlenmektedir.

Tablo incelendiğinde, duygu düzenleme alt boyutu bastırma puanları açısından; 70-84 akademik not ortalamasındaki bireylerle 85 ve üstü arasında farklılaşmanın anlamlı olduğu görülmektedir. Elde edilen bulguya göre 70-84 akademik not ortalamasındaki bireylerin 85 ve üstü akademik not ortalamasındaki bireylere göre daha yüksek olduğu gözlenmektedir.

**Tablo 4. 9: Belirsizliğe Tahammülsüzlük (İleriye Yönelik Kaygı ve Engelleyici Kaygı), Öz Duyarlılık, Duygu Düzenlemenin (Yeniden Değerlendirme, Bastırma) Günlük Ortalama Uyku Saatine Göre Farklılaşma Durumuna İlişkin ANOVA Sonuçları**

Değ.	N	X±S	VK	KT	Sd.	KO	F	p	
Belirsizliğe T.	5 saat ve altı	36	39.63±11.37	GA	204.818	2	102.409	.770	.464
	6-8 saat	372	38.70±11.51	Gİ	60658.127	456	133.022		
	9 saat ve üzeri	51	40.76±11.75	T	60862.946	458			
İleriye Yönelik Kaygı	5 saat ve altı	36	23.72±6.53	GA	37.788	2	18.894	.423	.656
	6-8 saat	372	23.10±6.69	Gİ	20381.850	456	44.697		
	9 saat ve üzeri	51	23.90±6.73	T	20419.638	458			
Engelleyici Kaygı	5 saat ve altı	36	15.91±6.17	GA	71.492	2	35.746	1.172	.311
	6-8 saat	372	15.60±5.44	Gİ	13907.488	456	30.499		
	9 saat ve üzeri	51	16.86±5.59	T	13978.980	458			
Öz Duyarlılık	5 saat ve altı	36	70.38±16.38	GA	3898.955	2	1949.47 7	5.509	.004
	6-8 saat	372	81.27±18.46	Gİ	161369.547	456	353.881		

	9 saat ve üzeri	51	79.90±22.59	T	165268.501	458			
<b>Yeniden D.</b>	5 saat ve altı	36	25.47±8.13	GA	564.488	2	282.244	5.735	.003
	6-8 saat	372	28.42±6.45	Gİ	22442.845	456	49.217		
	9 saat ve üzeri	51	25.68±9.66	T	23007.333	458			
<b>Bastırma</b>	5 saat ve altı	36	19.25±6.25	GA	216.639	2	108.319	3.452	.033
	6-8 saat	372	18.84±5.39	Gİ	14308.477	456	31.378		
	9 saat ve üzeri	51	16.72±6.55	T	14525.115	458			

Tablo 4.9’ da görüldüğü üzere; öz duyarlılık ölçeği puanlarının bireylerin günlük ortalama uyku saati durumuna göre anlamlı farklılıklar göstermektedir [ $f(2-458)=5.50$   $p<.05$ ]. Farklılaşmanın hangi gruplar arasında olduğuna post hoc scheffe testi ile bakılmıştır (Bkz. Tablo 4.10).

Duygu düzenleme ölçeği yeniden değerlendirme alt boyut puanlarının bireylerin günlük ortalama uyku saati durumuna göre anlamlı farklılıklar göstermektedir [ $f(2-458)=5.73$   $p<.05$ ]. Farklılaşmanın hangi gruplar arasında olduğuna post hoc scheffe testi ile bakılmıştır (Bkz. Tablo 4.10). Duygu düzenleme ölçeği bastırma alt boyut puanlarının bireylerin günlük ortalama uyku saati durumuna göre anlamlı farklılıklar göstermektedir [ $f(2-458)=3.45$   $p<.05$ ]. Farklılaşmanın hangi gruplar arasında olduğuna post hoc scheffe testi ile bakılmıştır (Bkz. Tablo 4.10).

Belirsizliğe tahammülsüzlük ölçeği puanlarına bakıldığında bireylerin günlük ortalama uyku saati durumuna göre anlamlı farklılıklar göstermemektedir [ $f(2-458)=.770$   $p>.05$ ]. Belirsizliğe tahammülsüzlük ölçeği ileriye yönelik kaygı alt boyut puanlarına bakıldığında bireylerin günlük ortalama uyku saati durumuna göre anlamlı farklılıklar göstermemektedir [ $f(2-458)=.423$   $p>.05$ ]. Belirsizliğe

tahammülsüzlük ölçeği engelleyici kaygı alt boyut puanlarına bakıldığında bireylerin günlük ortalama uyku saati durumuna göre anlamlı farklılıklar göstermemektedir [ $f(2-458)=1.17$   $p>.05$ ].

**Tablo 4. 10: Öz Duyarlılık, duygu düzenleme alt boyutlarından yeniden değerlendirme ve bastırmanın günlük ortalama uyku saatine Göre Farklılaşma Kaynağına İlişkin Scheffe Testi Sonuçları**

Değişken	(I) Uyku	(J) Uyku	Ortalama Farklılık (I-J)	Std. Hata	p
<b>Öz Duyarlılık</b>	5 saat ve altı	6-8 saat	-10.88799*	3.28349	.004
		9 saat ve üzeri	-9.51307	4.09498	.068
	6-8 saat	5 saat ve altı	10.88799*	3.28349	.004
		9 saat ve üzeri	1.37492	2.80894	.887
	9 saat ve üzeri	5 saat ve altı	9.51307	4.09498	.068
		6-8 saat	-1.37492	2.80894	.887
<b>Yeniden Değerlendirme</b>	5 saat ve altı	6-8 saat	-2.95251	1.22451	.056
		9 saat ve üzeri	-.21405	1.52714	.990
	6-8 saat	5 saat ve altı	2.95251	1.22451	.056
		9 saat ve üzeri	2.73846*	1.04754	.034
	9 saat ve üzeri	5 saat ve altı	.21405	1.52714	.990
		6-8 saat	-2.73846*	1.04754	.034
<b>Bastırma</b>	5 saat ve altı	6-8 saat	.40054	.97774	.920

		9 saat ve üzeri	2.52451	1.21938	.118
6-8 saat		5 saat ve altı	-.40054	.97774	.920
		9 saat ve üzeri	2.12397*	.83643	.041
9 saat ve üzeri		5 saat ve altı	-2.52451	1.21938	.118
		6-8 saat	-2.12397*	.83643	.041

Tablo 4.10’da görüldüğü üzere, öz duyarlılık, duygu düzenleme alt boyutlarından yeniden değerlendirme ve bastırma puanlarındaki farklılaşmanın kaynağını bulmak üzere post-hoc testlerinden scheffe testi sonuçlarından yararlanılmıştır.

Tablo incelendiğinde, öz duyarlılık puanları açısından; 5 saat ve altı günlük ortalama uyuyan bireylerle 6-8 saat aralığındaki farklılaşmanın anlamlı olduğu görülmektedir. Elde edilen bulguya göre 6-8 saat uyuyan bireylerin 5 saat ve altı uyuyan bireylerden daha yüksek olduğu gözlenmektedir.

Tablo incelendiğinde, duygu düzenleme ölçeği alt boyutlarından yeniden değerlendirmenin puanları açısından; 6-8 saat günlük ortalama uyuyan bireylerle 9 saat ve üzeri aralığındaki farklılaşmanın anlamlı olduğu görülmektedir. Elde edilen bulguya göre 6-8 saat uyuyan bireylerin 9 saat ve üzeri uyuyan bireylerden daha yüksek olduğu gözlenmektedir.

Tablo incelendiğinde, duygu düzenleme ölçeği alt boyutlarından bastırma puanları açısından; 6-8 saat günlük ortalama uyuyan bireylerle 9 saat ve üzeri aralığındaki farklılaşmanın anlamlı olduğu görülmektedir. Elde edilen bulguya göre 6-8 saat uyuyan bireylerin 9 saat ve üzeri uyuyan bireylerden daha yüksek olduğu gözlenmektedir.

**Tablo 4. 11: Belirsizliğe Tahammülsüzlük (İleriye Yönelik Kaygı ve Engelleyici Kaygı), Öz Duyarlılık, Duygu Düzenlemenin (Yeniden Değerlendirme, Bastırma) Günlük İnternet Kullanımına Göre Farklılaşma Durumuna İlişkin ANOVA Sonuçları**

Değ.		N	X±S	VK	KT	Sd.	KO	F	p
<b>Belirsizliğe T.</b>	1 saatten az	30	41.66±10.26	GA	3515.873	2	1757.937	13.978	<.001
	2-3 saat	218	36.10±11.69	Gİ	57347.072	456	125.761		
	4 saat ve üzeri	211	41.63±10.83	T	60862.946	458			
<b>İleriye Yönelik Kaygı</b>	1 saatten az	30	24.56±5.55	GA	1218.780	2	609.390	14.472	<.001
	2-3 saat	218	21.52±7.00	Gİ	19200.858	456	42.107		
	4 saat ve üzeri	211	24.81±6.03	T	20419.638	458			
<b>Engelleyici Kaygı</b>	1 saatten az	30	17.10±6.06	GA	597.798	2	298.899	10.186	<.001
	2-3 saat	218	14.57±5.45	Gİ	13381.182	456	29.345		
	4 saat ve üzeri	211	16.81±5.28	T	13978.980	458			
<b>Öz Duyarlık</b>	1 saatten az	30	85.33±19.12	GA	2108.596	2	1054.298	2.947	.054
	2-3 saat	218	81.61±18.19	Gİ	163159.905	456	357.807		
	4 saat ve üzeri	211	78.15±19.60	T	165268.501	458			
<b>Yeniden D.</b>	1 saatten az	30	27.76±8.49	GA	300.509	2	150.255	3.017	.050
	2-3 saat	218	28.72±6.35	Gİ	22706.824	456	49.796		
	4 saat ve üzeri	211	27.04±7.51	T	23007.333	458			
<b>Bastırma</b>	1 saatten az	30	19.43±5.71	GA	203.893	2	101.947	3.246	.040
	2-3 saat	218	19.23±5.34	Gİ	14321.222	456	31.406		

Tablo 4.11’ de görüldüğü üzere; Belirsizliğe tahammülsüzlük ölçeği puanlarının bireylerin günlük internet kullanımı durumuna göre anlamlı farklılıklar göstermektedir [ $f(2-458)=13.97$   $p<.05$ ]. Farklılaşmanın hangi gruplar arasında olduğuna post hoc scheffe testi ile bakılmıştır (Bkz. Tablo 4.12). Belirsizliğe tahammülsüzlük ölçeği ileriye yönelik kaygı alt boyut puanlarının bireylerin günlük internet kullanımı durumuna göre anlamlı farklılıklar göstermektedir [ $f(2-458)=14.47$   $p<.05$ ]. Farklılaşmanın hangi gruplar arasında olduğuna post hoc scheffe testi ile bakılmıştır (Bkz. Tablo 4.12). Belirsizliğe tahammülsüzlük ölçeği engelleyici kaygı alt boyut puanlarının bireylerin günlük internet kullanımı durumuna göre anlamlı farklılıklar göstermektedir [ $f(2-458)=10.18$   $p<.05$ ]. Farklılaşmanın hangi gruplar arasında olduğuna post hoc scheffe testi ile bakılmıştır (Bkz. Tablo 4.12).

Duygu düzenleme ölçeği yeniden değerlendirme alt boyut puanlarının bireylerin günlük internet kullanımı durumuna göre anlamlı farklılıklar göstermektedir [ $f(2-458)=3.01$   $p<.05$ ]. Farklılaşmanın hangi gruplar arasında olduğuna post hoc scheffe testi ile bakılmıştır (Bkz. Tablo 4.12). Duygu düzenleme ölçeği bastırma alt boyut puanlarının bireylerin günlük internet kullanımı durumuna göre anlamlı farklılıklar göstermektedir [ $f(2-458)=3.24$   $p<.05$ ]. Farklılaşmanın hangi gruplar arasında olduğuna post hoc scheffe testi ile bakılmıştır (Bkz. Tablo 4.12).

Öz duyarlılık ölçeği puanlarına bakıldığında bireylerin günlük internet kullanımı durumuna göre anlamlı farklılıklar göstermemektedir [ $f(2-458)=2.94$   $p>.05$ ].

**Tablo 4. 12: Belirsizliğe Tahammülsüzlük (ileriye yönelik kaygı, engelleyici kaygı), yeniden değerlendirme ve bastırma alt boyutu günlük internet kullanımına Göre Farklılaşma Kaynağına İlişkin Scheffe Testi Sonuçları**

Değişken	(I) İnternet	(J) İnternet	Ortalama Farklılık (I-J)	Std. Hata	p
Belirsizliğe Tahammülsüzlük	1 saatten az	2-3 saat	5.56575*	2.18379	.040

		4 saat ve üzeri	.02686	2.18816	1.000
	2-3 saat	1 saatten az	-5.56575*	2.18379	.040
		4 saat ve üzeri	-5.53889*	1.08301	<.001
	4 saat ve üzeri	1 saatten az	-.02686	2.18816	1.000
		2-3 saat	5.53889*	1.08301	<.001
<hr/>					
<b>İleriye Yönelik Kaygı</b>	1 saatten az	2-3 saat	3.03914	1.26362	.056
		4 saat ve üzeri	-.25324	1.26615	.980
	2-3 saat	1 saatten az	-3.03914	1.26362	.056
		4 saat ve üzeri	-3.29238*	.62667	<.001
	4 saat ve üzeri	1 saatten az	.25324	1.26615	.980
		2-3 saat	3.29238*	.62667	<.001
<hr/>					
<b>Engelleyici Kaygı</b>	1 saatten az	2-3 saat	2.52661	1.05488	.058
		4 saat ve üzeri	.28009	1.05699	.966
	2-3 saat	1 saatten az	-2.52661	1.05488	.058
		4 saat ve üzeri	-2.24651*	.52315	<.001
	4 saat ve üzeri	1 saatten az	-.28009	1.05699	.966
		2-3 saat	2.24651*	.52315	<.001
<hr/>					
<b>Yeniden Değerlendirme</b>	1 saatten az	2-3 saat	-.95352	1.37415	.786
		4 saat ve üzeri	.71927	1.37690	.872

	2-3 saat	1 saatten az	.95352	1.37415	.786
		4 saat ve üzeri	1.67279	.68148	.050
	4 saat ve üzeri	1 saatten az	-.71927	1.37690	.872
		2-3 saat	-1.67279	.68148	.050
<b>Bastırma</b>	1 saatten az	2-3 saat	.19939	1.09130	.983
		4 saat ve üzeri	1.50916	1.09349	.387
	2-3 saat	1 saatten az	-.19939	1.09130	.983
		4 saat ve üzeri	1.30977	.54121	.054
	4 saat ve üzeri	1 saatten az	-1.50916	1.09349	.387
		2-3 saat	-1.30977	.54121	.054

Tablo 4.12’de görüldüğü üzere, belirsizliğe tahammülsüzlük (ileriye yönelik kaygı, engelleyici kaygı), yeniden değerlendirme ve bastırma alt boyutu puanlarındaki farklılaşmanın kaynağını bulmak üzere post-hoc testlerinden scheffe testi sonuçlarından yararlanılmıştır.

Tablo incelendiğinde, belirsizliğe tahammülsüzlük puanları açısından; 1 saatten az günlük internet kullanan bireylerle 2-3 saat aralığındaki ve 2-3 saat ile 4 saat ve üzeri farklılaşmanın anlamlı olduğu görülmektedir. Elde edilen bulguya göre 1 saatten az günlük internet kullanan bireylerin 2-3 saat kullanan bireylere göre ve 4 saat ve üzeri kullanan bireylerin 2-3 saat internet kullanan bireylerden daha yüksek olduğu gözlenmektedir.

Tablo incelendiğinde, belirsizliğe tahammülsüzlük alt boyutlarından ileriye yönelik kaygı puanları açısından; 2-3 saat günlük internet kullanan bireylerle 4 saat ve üzeri farklılaşmanın anlamlı olduğu görülmektedir. Elde edilen bulguya göre 4 saat

ve üzeri günlük internet kullanan bireylerle 2-3 saat kullanan bireylerden daha yüksek olduğu gözlenmektedir.

Tablo incelendiğinde, belirsizliğe tahammülsüzlük alt boyutlarından engelleyici kaygı puanları açısından; 2-3 saat günlük internet kullanan bireylerle ile 4 saat ve üzeri farklılaşmanın anlamlı olduğu görülmektedir. Elde edilen bulguya göre 4 saat ve üzeri günlük internet kullanan bireylerle 2-3 saat kullanan bireylerden daha yüksek olduğu gözlenmektedir.

Tablo incelendiğinde, duygu düzenleme alt boyutlarından yeniden değerlendirme puanları açısından; 2-3 saat günlük internet kullanan bireylerle ile 4 saat ve üzeri farklılaşmanın anlamlı olduğu görülmektedir. Elde edilen bulguya göre 2-3 saat günlük internet kullanan bireylerle 4 saat ve üzeri kullanan bireylerden daha yüksek olduğu gözlenmektedir.

Tablo incelendiğinde, duygu düzenleme alt boyutlarından bastırma puanları açısından günlük internet kullanan bireylerin anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı bulunmuştur.

#### **4.3.Belirsizliğe Tahammülsüzlük (İleriye Yönelik Kaygı Ve Engelleyici Kaygı), Öz Duyarlılık, Duygu Düzenleme (Yeniden Değerlendirme Ve Bastırma) Ölçekleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi**

Belirsizliğe tahammülsüzlük (ileriye yönelik kaygı ve engelleyici kaygı), öz duyarlılık, duygu düzenleme (yeniden değerlendirme ve bastırma) ölçekleri arasındaki ilişkinin incelenmiştir sonuçlar tablo 4.13'te verilmiştir.

**Tablo 4. 13: Belirsizliğe Tahammülsüzlük (İleriye Yönelik Kaygı Ve Engelleyici Kaygı), Öz Duyarlılık, Duygu Düzenleme (Yeniden Değerlendirme Ve Bastırma) Ölçekleri Arasındaki İlişkiye Ait Pearson Momentler Korelasyon Katsayı Sonuçları**

ÖLÇEKLER	1	2	3	4	5	6
1.Belirsizliğe Tahammülsüzlük	-					
2.İleriye Yönelik Kaygı	.955**	-				
3.Engelleyici	.933**	.783**	-			

## Kaygı

<b>4.Öz Duyarlılık</b>	-.486**	-.471**	-.445**	-		
<b>5.Yeniden Değerlendirme</b>	-.158**	-.151**	-.147**	.448**	-	
<b>6.Bastırma</b>	.070	.027	.114*	-.002	.309**	-

\*\* p<.01

Tablo 4.13’de görüldüğü üzere, belirsizliğe tahammülsüzlük ölçeği puanlarının öz duyarlılık ölçeği puanları arasındaki ilişkiye ait korelasyon katsayısı ( $r=-.486$ ,  $p<.01$ ) ve duygu düzenleme ölçeği alt boyutlarından yeniden değerlendirme puanları arasındaki ilişkiye ait korelasyon katsayısı ( $r=-.158$ ,  $p<.01$ ) analizi sonucunda negatif yönde anlamlı bir ilişki saptanmıştır.

Belirsizliğe tahammülsüzlük ölçeği puanlarının ve duygu düzenleme alt boyutu olan bastırmanın arasındaki ilişkiye ait korelasyon katsayısı ( $r=.070$ ,  $p<.01$ ) istatistiksel olarak anlamlı değildir.

Belirsizliğe tahammülsüzlük ölçeği alt ölçeklerinden ileriye yönelik kaygı puanlarının öz duyarlılık ölçeği puanları arasındaki ilişkiye ait korelasyon katsayısı ( $r=-.471$ ,  $p<.01$ ) ve duygu düzenleme ölçeği alt boyutlarından yeniden değerlendirme puanları arasındaki ilişkiye ait korelasyon katsayısı ( $r=-.151$ ,  $p<.01$ ) analizi sonucunda negatif yönde anlamlı bir ilişki saptanmıştır.

Belirsizliğe tahammülsüzlük ölçeği alt ölçeklerinden ileriye yönelik kaygı puanlarının ve duygu düzenleme alt boyutu olan bastırmanın arasındaki ilişkiye ait korelasyon katsayısı ( $r=.027$ ,  $p<.01$ ) istatistiksel olarak anlamlı değildir.

Belirsizliğe tahammülsüzlük ölçeği alt boyutlarından engelleyici kaygı puanlarının öz duyarlılık ölçeği puanları arasındaki ilişkiye ait korelasyon katsayısı ( $r=-.445$ ,  $p<.01$ ) ve duygu düzenleme ölçeği alt boyutlarından yeniden değerlendirme puanları arasındaki ilişkiye ait korelasyon katsayısı ( $r=-.147$ ,  $p<.01$ ) analizi sonucunda negatif yönde anlamlı bir ilişki, duygu düzenleme alt boyutu olan bastırmanın arasındaki ilişkiye ait korelasyon katsayısı ( $r=.114$ ,  $p<.01$ ) analizi sonucunda pozitif yönde anlamlı bir ilişki saptanmıştır.

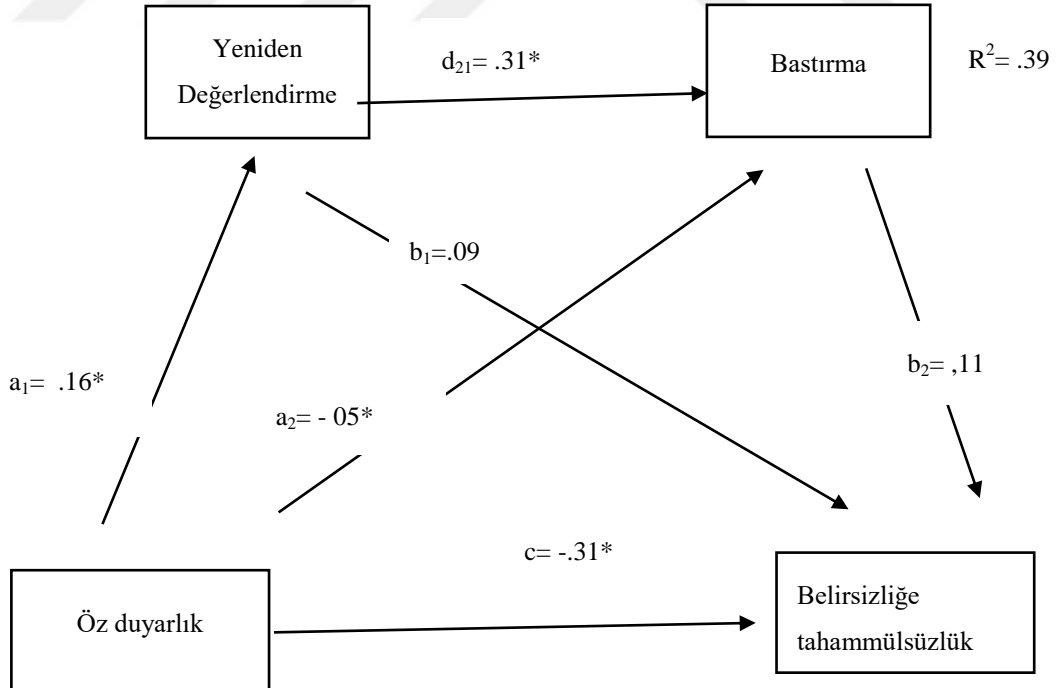
Öz duyarlılık ölçeği puanlarının duygu düzenleme ölçeği alt boyutlarından yeniden değerlendirme arasındaki ilişkiye ait korelasyon katsayısı ( $r=.448$ ,  $p<.01$ ) analizi sonucu pozitif yönde anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Duygu düzenleme alt boyutu olan bastırma ile arasındaki ilişkiye ait korelasyon katsayısı ( $r=-.002$ ,  $p<.01$ ) istatistiksel olarak anlamlı değildir.

Duygu düzenleme ölçeği alt boyutlarından yeniden değerlendirme puanlarının bastırma alt boyutuyla arasındaki ilişkiye ait korelasyon katsayısı ( $r=.309$ ,  $p<.01$ ) analizi sonucunda pozitif yönde anlamlı bir ilişki saptanmıştır.

#### 4.4. Öz Duyarlılık ile Belirsizliğe Tahammülsüzlük Arasındaki İlişkide Duygu Düzenleme Alt Boyutlarının (Yeniden Değerlendirme ile Bastırma) Çoklu Aracılığının İncelenmesi

Öz duyarlılık ve belirsizliğe tahammülsüzlük arasındaki ilişkide duygu düzenleme alt boyutlarının (yeniden değerlendirme ile bastırma) çoklu aracılığına ilişkin analiz sonuçlarına Şekil 1’de yer verilmiştir.

#### Şekil 1: Yeniden Değerlendirme ile Bastırma Aracılığına İlişkin Analiz Sonuçları



Şekil 1. Öz duyarlılık ile Belirsizliğe tahammülsüzlük ile arasındaki ilişki de duygu

düzenleme alt boyutlarının çoklu aracılığı ve standardize edilmemiş beta değerleri, \* $p < .01$ , \*\*\* $p < .05$

Şekil 1’de görüldüğü gibi Öz duyarlılığın belirsizliğe tahammülsüzlük üzerindeki toplam etkisi ( $c = -.29$ ,  $S_h = .02$ ,  $t = 11,88$ ,  $p < .001$ ) anlamlı düzeydedir (Adım 1). Ayrıca öz duyarlılığın aracı değişkenler olan yeniden değerlendirme ( $B = -.16$ ,  $S_h = .02$ ,  $t = 10,71$ ,  $p < .01$ ) ile bastırma ( $B = -.05$ ,  $S_h = .01$ ,  $t = 3,56$ ,  $p < .01$ ) üzerindeki doğrudan etkileri anlamlı düzeydedir (Adım 2). Aracı değişkenlerin belirsizliğe tahammülsüzlük üzerindeki doğrudan etkilerine bakıldığında yeniden değerlendirme ( $B = .09$ ,  $S_h = .08$ ,  $t = 1,13$ ,  $p > .05$ ) ve bastırma ( $B = .11$ ,  $S_h = .09$ ,  $t = 1,20$ ,  $p > .05$ ) ölçek puanlarının etkileri anlamsızdır (Adım 3). Öz duyarlık ile bütün aracı değişkenler denkleme aynı anda alındığında (Adım 4) doğrudan etki açısından öz duyarlık ile belirsizliğe tahammülsüzlük arasındaki ilişki azalmış ancak anlamlılık değeri aynı düzeyde kalmıştır ( $c' = -.29$ ,  $S_h = .02$ ,  $t = 11,88$ ,  $p < .01$ ). Bununla birlikte tüm modelin anlamlı olduğu ( $F(3-455) = 48,68$ ,  $p < .001$ ) ve öz duyarlık üzerindeki toplam varyansın % 24’ünü açıkladığı görülmektedir.

Öğrencilerin öz duyarlık ile duygu düzenleme alt ölçeklerinden yeniden değerlendirme ve bastırma aracılığı ile belirsizliğe tahammülsüzlük üzerindeki dolaylı etkileri ile spesifik dolaylı etkilerine Şekil 2’de yer verilmiştir.

## Şekil 2: Öğrencilerin Öz duyarlık ile Duygu Düzenleme Alt Boyutları Aracılığı ile Belirsizliğe Tahammülsüzlük Üzerindeki Doğrudan ve Dolaylı Etkilerinin Karşılaştırılması

Model 2	BE	SE	t	95% BCa Güven Aralığı	
				LLCI	tULCI
Toplam Etki	-0.294	0.024	11,88	0.000	-0.343
Doğrudan Etki	-0.309	0.028	11,03	0,000	-0.364
Dolaylı Etki	-0.014	0.015		-0,013	-0.046
(ÖD → YD → BT)	0.024	0.025		-0.022	0.074
(ÖD → B → BT)	-0,005	,0049		-0,016	,0027
(ÖD → YD → B → BT)	0,055	0,044		-0,028	0,014

Bootstrap örneklem büyüklüğü = 5000; BE Boot etkisi, SE standart hata, LLCI alt sınır güven aralığı, ULCI üst sınır güven aralığı. Belirsizliğe Tahammülsüzlük (BT), Yeniden Değerlendirme (YD), Bastırma (B), Öz Duyarlık (ÖD).

Çalışmada kullanılan değişkenlerin dolaylı etkileri 5000 bootstrap örneklemini kullanılarak analiz edilmiştir. Elde edilen tahminler %95 güven aralığında değerlendirilmiş ve düzeltilmiş sonuçlar Tablo 2'de gösterilmiştir. Tablo 2, toplam etki değerinin -0,294, doğrudan etki değerinin -0,309 ve toplam dolaylı etki değerinin -0,014 olduğunu göstermektedir. Model bir dolaylı etkiye sahiptir. Dolaylı etkide, Öz duyarlığın Yeniden değerlendirme (YD) (bootstrap = 0,055, %95 GA = -0,028 0,014) ve Bastırma (B) (bootstrap = -0,005, %95 GA = -0,016 0,027) aracılığı ile Belirsizliğe Tahammülsüzlük (BT) üzerindeki etkisi güven aralıkları sıfır değeri içerdiğinden model anlamlı değildir. Bu bağlamda öz duyarlık ile belirsizliğe tahammülsüzlük arasındaki ilişkide duygu düzenleme alt boyutlarının aracılığı söz konusu değildir.

## BEŞİNCİ BÖLÜM

### TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu yapılan araştırmada kişilerde öz duyarlılık ile belirsizliğe tahammülsüzlük arasındaki ilişkide duygu düzenlemenin aracılık rolünün incelenmesi amaçlanmıştır. Bu amaç doğrultusundan bu bölümde elde edilen sonuçların literatür ile tartışılmasına ve önerilerin sunulmasına yer verilmiştir.

#### 5.1. Tartışma

##### 5.1.1. Fark Analizlerine İlişkin Bulguların Tartışılması

Araştırmada erkeklerin belirsizliğe tahammülsüzlük, alt ölçeği ileriye yönelik kaygı düzeylerinin daha yüksek olduğu ve kadın bireylerde öz duyarlılık, duygu düzenleme alt boyutları yeniden değerlendirme ve bastırmanın daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Alanyazın incelendiğinde araştırma sonucunda ortaya çıkan bulgu ile genellikle farklı sonuçlar gösteren çalışmalara rastlanılmıştır. Duman (2020: 426) tarafından yapılan araştırmada belirsizliğe tahammülsüzlüğün cinsiyete göre değişmediği sonucuna varılmıştır. Benzer bir şekilde Acar ve Kalyon (2024: 1762); Belge (2019: 54); Demir (2022: 146); Nuri ve İnsan (2023: 49) tarafından yapılan araştırmaya baktığımızda ise belirsizliğe tahammülsüzlük ölçeğinin kadın ve erkekler arasında nasıl değiştiği incelenmiştir ama anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı görülmüştür. Ergenler üzerinde yapılan bir araştırma bulgusunu incelediğimizde belirsizliğe tahammülsüzlüğün alt ölçeklerinde engelleyici kaygının kadınlarda erkeklere göre daha yüksek olup farklılaştığı ama ileriye yönelik alt ölçeğinde farklılaşma olmadığı görülmüştür (Dağcı, 2022: 54). Torpus ve diğerleri (2024: 2) tarafından yapılan araştırmada deprem korkusu ve belirsizliğe tahammülsüzlüğün kadınlarda daha yüksek olduğu görülmüştür. Benzer şekilde Aka (2021: 77); Bayram ve diğerleri (2021: 98); Erdoğan ve Kaya (2024: 55) tarafından yapılan araştırmada kadınların erkeklere göre belirsizliğe tahammülsüzlük ve alt boyutlarının erkeklere göre daha yüksek olduğu bulunmuştur. Karakterimizin, düşünce ve duygularımızın çevremizle, ailemizle birlikte şekillendiği ve bununla birlikte toplumsal hayatımızda bazı rollerimizin bulunduğunu söyleyebiliriz. Bu roller kişiden kişiye aileden aileye

değişebilen rollerdir ve insanlar büyüdükçe ve çevresindeki insan sayısı, karşılaştıkları olaylar arttıkça kişiliğini oluşturmaya başladığı söylenebilir. Toplumun yüklediği cinsiyet rollerinden kaynaklı erkeklerin ekonomik gücünün, dayanıklılığının, gücünün daha çok olması gerektiği düşüncesiyle belirsizliğe tahammülsüzlük seviyeleri yüksek olabilir. Bu yaştaki erkek çocuklarında yine aynı sebeple daha çok güç ve koruma içgüdüğü var annemi, kardeşimi korumam gerekiyor düşüncesi ile ileriye düşünüp yaşanacaklara karşı tahammülsüz olabilirler. Bu dönemdeki öğrenciler baktığımda sınava hazırlık dönemindedeler ve genelde kadınların daha çok çalıştığı erkeklerin kızlara göre daha az çalıştıkları için gelecekle ilgili kaygılanıp strese girdikleri söylenebilir.

Yapılan bir araştırmada sosyal yetkinlik, duygu düzenleme ve annelerin bağlanma biçimlerinin sosyo demografik değişkenlere göre farklılıklarına bakılan bir araştırmada cinsiyete göre anlamlı farklılıklar göstermediği gözlemlenmiştir (Ural, Güven, Sezer, Azkeskin ve Yılmaz, 2015: 589-590). Diğer araştırmalara bakıldığında Küçükler (2016; 71); Bilim ve Yılmaz (2012: 75); Koçak (2024: 57); Barut (2023: 43-44); Yılmaz ve Cenkseven (2020: 168) tarafından yapılan araştırmalarda duygu düzenlemenin kadın ve erkekler arasında anlamlı bir farklılık göstermediği bulunmuştur. Demirtaş (2018: 487) tarafından yapılan araştırmada ise cinsiyete göre duygu düzenlemenin 1. alt boyutu bilişsel yeniden değerlendirme de cinsiyete göre bireylerde bir farklılık görülmediği ama bastırma alt boyutunda bir farklılık olduğu bunun erkeklerde daha çok olduğu görülmüştür. Benzer bir biçimde yapılan bir araştırma sonucuna göre erkek öğrencilerin kızlara göre daha fazla bastırmaya yöneldiği görülmüştür (Özgüle ve Sümer, 2017: 15). Atalay ve Özyürek (2021: 822) tarafından yapılan araştırmada duygu düzenlemenin cinsiyet değişkenine göre farklılık gösterdiği içsel işlevsel duygu düzenlemenin kadınlarda, dışsal işlevsel olmayan duygu düzenlemenin ise erkeklerde daha yüksek olduğu görülmüştür. Çocukların duygu düzenleme becerilerinin çocuğun cinsiyetine göre farklılaşp farklılaşmadığına bakıldığında duygu düzenlemenin erkekler lehine anlamlı bir fark olduğu görülmektedir (Şahin, 2019: 52); (Emin ve Kanak, 2024: 115). Bulut ve Arslan (2024: 38); Nolen-Hoeksema (2012: 161); Sanchis-Sanchis, Grau, Moliner ve Morales-Murillo (2020: 7-10) tarafından yapılmış araştırmalar da cinsiyet bakımından kadınların duygu düzenleme güçlüğü puanlarının erkeklere kıyasla anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu bulunmuştur. Kadınların duygularına yönelme

noktasında erkeklere göre buna daha yatkınlar kendilerini, duygularını sürekli değerlendiriyorlar bunu arkadaşlarıyla paylaşıp öneri alabiliyorlar. Ama aynı erkeklerde çok fazla gözlemlenmiyor olabilir duygularını kadınlar kadar düşünmüyorlar. Bu süreç kadınların yapılarında var kendiliğinden geliyor ve gelişiyor denebilir. Erkekler küçükken daha çok mekanik oyuncaklarla, arabalarla oynuyorlar ama kızlara baktığımızda genellikle bebeklerle evcilik, çocuk bakımı gibi oyunlara yöneldiğini ağlayan bebeği ile ilgilendiğini duygulara daha yönelik yaşadığını görüyoruz. Ağlıyor bebeği onunla ilgileniyor duygularına daha yönelik yaşıyor.

Öz duyarlılık ve cinsiyetle ilgili yapılan araştırmalara bakacak olursak; Bezci, Doğan, Bayrak ve Özmaden (2023: 764) tarafından yapılan araştırmada öz duyarlılık ölçeğinin cinsiyet değişkenine göre incelediğinde anlamlı bir farklılık olmadığını gözlemlemişlerdir. Özpulat ve Günaydın (2018: 52); Özcan ve Sapancı (2023: 159-161) tarafından yapılan araştırmalarda ise bundan farklı olarak erkek bireylerin kadın bireylere göre öz duyarlılık puanlarının daha yüksek çıktığı bulunmuştur. Aydın ve Kahraman (2020: 1628) tarafından yapılan bir araştırmada öz yargılama alt boyutu erkeklerde daha yüksek, aşırı özdeşleşme ise kadınlarda daha yüksek çıkmıştır. Bu araştırmayla benzerlik gösteren Yılmaz ve Cenkseven (2020: 168) tarafından yapılan araştırmada izolasyon ve aşırı özdeşleşmenin kızlara göre daha anlamlı olduğu sonucuna varılmıştır ama diğer alt ölçeklerle arasında bir ilişki bulunamadığı görülmüştür. Bluth ve diğerleri (2017: 846) yapılan araştırmada erkek ergenlerin kadınlara göre öz duyarlılığın kaygı üzerinde daha fazla koruyucu etkisi olabileceği, Yarnell ve diğerleri (2015: 512-514) tarafından yapılan araştırmada cinsiyet ve öz duyarlılık arasındaki ilişkide erkeklerin daha yüksek puanlar verdiği görülmüştür. Benzer bir biçimde Kling ve diğerleri (1999: 470) tarafından yapılan araştırmada öz duyarlılığın cinsiyet değişkenine göre nasıl değiştiği gözlemlenmiştir ve fark az olmasına rağmen erkeklerde fazla olduğu görülmüştür. Şu anda yaşadığımız toplumda genelde kadınlara zayıf algısı verildiği için kadın bu algıyı yıkmaya çalışıyor sürekli kendini güçlü gösterme, güçlü olma ve hatalarıyla birlikte bunu kabul edip kendine yönelme eğiliminde oluyorlar. Aynı zamanda küçüklüğünden beri kız çocuklarının daha çok duygularını yaşamasına izin veriliyor kızlar ağlar gibi düşünceler daha fazla o yüzden kendilerini daha iyi tanıyıp duygularına daha fazla vakit ayırabiliyorlar bu hem öz duyarlılık hem de duygu

düzenleme ile alakalı bir durumdur. Yani kadınlarda öz duyarlık ve duygu düzenlemenin yüksek olması kadın erkek rollerinin sonucunda kadınlar daha güçlü durmaya, olaylara karşı daha çabuk toparlamaya çalıştığı ve zayıf yönlerine karşı onları kabul edici, güçlendirici bir şekilde hareket etmelerinden kaynaklı olabileceği söylenebilir.

Araştırmada 14-15 yaşındaki bireylerin 16-17 yaşındakilere göre aynı zamanda 18-19 yaşındaki bireylerinde 16-17 yaşındaki bireylere göre öz duyarlılık düzeylerinin yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Yapılan diğer araştırmalar incelendiğinde araştırma bulgusuyla benzerlik ve farklılık gösteren çalışmalar bulunmuştur. Uzdil ve Albayrak (2023: 609) tarafından yapılan araştırmada yaş ile öz-duyarlılık ölçeği puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif yönlü bir ilişki olduğu ayrıca öğrencilerin yaşları arttıkça öz-duyarlılık düzeylerinin de arttığı söylenebilir. Bluth ve diğerleri (2017: 846) tarafından yapılan araştırmada yaşı büyük kadınların daha küçüklere göre ve tüm yaş grubundaki erkeklere göre düşük seviyede öz duyarlılığa sahip olduğu görülmüştür. Benzer bir araştırmada Tavares ve diğerleri (2024: 1) öz duyarlılığın yaş ile arasındaki ilişkide kadınların yaşları arttıkça daha fazla öz duyarlılık geliştirdiği, erkelerinse öz duyarlılıkta zorlandığı aynı zamanda ergenlik dönemindeki kadınların ve yetişkin olan erkeklerin öz duyarlılık geliştirme noktasında zorlandığı sonucuna varmıştır. Stapleton ve diğerleri (2018: 9-10) tarafından yapılan araştırmada yaş değişkenine göre bakıldığında yaş büyüdükçe öz duyarlılığın daha da yükseldiği görülmüştür. Hwang ve diğerleri (2016: 201-202) tarafından yapılmış araştırmada öz duyarlılığın orta yaşlı yetişkinlerin erken yetişkinlik dönemindekilerde daha etkili olduğu görülmüştür. Anneler üzerinde Ektaş (2017: 47) tarafından yapılan bir araştırmada annelerin yaşı arttıkça öz duyarlılıklarının arttığı söylenebilir. Yapılan bir başka araştırmada üst düzey güreş antrenörlerinin öz duyarlılık alt boyutlarından öz sevecenlik ve bilinçlilik alt boyutunda yaş değişkeni arasında anlamlı farklılıklar tespit edildiği görülmüştür (Bezci ve diğerleri, 2023: 774). Karakasidou ve diğerleri (2020: 171-174) tarafından yapılan araştırmada cinsiyet değişkenine göre yapılan araştırmada erkeklerde öz duyarlılığın daha yüksek olduğu, aynı zamanda erkeklerin yaşları büyük olanların genç olanlara göre daha yüksek ilişki görülmüştür. Özcan ve Sapancı (2023: 162) tarafından yapılan araştırmada ise yukarıdakilerden farklı olarak yaşın öz duyarlılık üzerinde anlamlı farklılıkları olmadığı görülmüştür. Bratt ve

Fagerström (2019: 647-648) tarafından yapılmış araştırmada öz duyarlılığın yaşa göre anlamlı bir farklılık görülmemiştir ama cinsiyet değişkeninde erkeklerde daha yüksek olduğu görülmüştür. Werner ve diğerleri (2011: 549-554) tarafından yapılan araştırmada sosyal anksiyetesi olan kişilerde yaş ve öz duyarlılık arasında negatif ilişki olduğu görülmüştür. Yapılan araştırmanın bulgusunun diğer araştırmalarla benzerlik gösteren tarafı 18-19 yaşındakilerin 16-17 yaşındakilere göre daha yüksek öz duyarlılık düzeyinde olması yani diğer araştırmalarda olduğu gibi yaş arttıkça öz duyarlılığın arttığı burada görülmüştür. 16-17 yaş aralığı tam olarak ergenlik dönemini, lisenin kritik sınav süreci zamanlarını ifade eden bir yaş olduğu için genelde bu yaşlarda insan kendini anlamaya çalıştığı bir dönemden geçiyor olabilir. Bu sebeple 14-15 yaş yani liseye yeni başlanan ve 18-19 yaş ise tam olarak üniversite sınavının son zamanları ve atlatıldığı bir dönem olduğu için insanın kendine daha çok vakit ayırması, kendini ve çevresini keşfetmesi, hatalarından kaynaklı kendini acımasızca eleştirmedeği yaş grupları olabileceği söylenebilir. Aynı zamanda 14-15 yaşındaki çocuklar geçiş döneminde oldukları için ailelerin şu anda o çocuklarla daha çok ilgilenmesi, rahat ettirmeye çalışması ve kendini bilmeli tanımalı algısından kaynaklı olabilir. 16-17 yaşındakiler ise direkt ergenliğin içinde oldukları için yeni duygularla savaşıyorlar diğer gruplar ise bu duyguları anlayıp kendi içinde bir yere koymaya, kendindeki yansımaları görmeye başladığı söylenebilir.

Araştırmada ailenin gelir düzeyini orta algılayan bireylerin düşük algılayanlara göre duygu düzenleme alt boyutu yeniden değerlendirme puanlarına göre yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Yapılan diğer araştırmalar incelendiğinde araştırma bulgusuyla benzerlik ve farklılık gösteren çalışmalar bulunmuştur. Bozkurt Yükçü (2017: 85) tarafından yapılan bir araştırmada çocuğun duygu düzenleme becerisinin ailenin aylık gelirin'e göre farklılık gösterdiği görülmüştür. Bir diğer çocuklar üzerinde yapılan araştırmada ise aile gelir düzeyi yükseldikçe duygu düzenlemenin de olumlu anlamda değiştiği gözlenmiştir (Emin ve Kanak, 2024: 115). Bulut ve Arslan (2024: 39) tarafından yapılan araştırmada gelir düzeyi düşük olan sigara kullanan bireylerin duygu düzenleme güçlüğü puanları orta ve yüksek gelir düzeyindeki bireylere göre anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur. Selçuk-Arpınar (2020: 123-124) tarafından bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin aylık gelir düzeyi ile ilgili yaptığı araştırmada olumlu yeniden değerlendirme alt boyutunda 1000TL den az geliri

olanların anlamlı bir şekilde farklılaştığı görülmüştür. Côté ve diğerleri (2010: 923) tarafından bir laboratuvarında yapılan araştırmada duygu düzenleme sürecini aktif kullanmanın sosyoekonomik duruma finansal olarak iyi durumda olmanın etkisi olacağı söylenebilir. De France ve Evans (2021: 772) tarafından yapılan araştırmada duygu düzenleme ile sosyoekonomik statü ergenlik ve yetişkinlik dönemindeki ilişkiyi yumuşattığı görülmüştür.

Gelgör (2016: 29) tarafından yapılan araştırmada ise demografik değişkenler incelenmiş duygu düzenlemenin ailenin gelir düzeyi değişkenine göre farklılaşmadığı gözlemlenmiştir. Benzer şekilde Şentürk (2018: 51) araştırmasına göre bilişsel duygu düzenlemenin gelir düzeyine göre farklılaşp farklılaşmadığına bakıldığında anlamlı farklılıklar göstermediği görülmüştür. Küçüker (2016: 72) tarafından yapılan bir araştırmada duygu düzenlemenin kişilerin gelir düzeyini algılama değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermediği dışsal faktörlerle ilgili olmayıp içsel durumla alakalı olduğu söylenebilir. Koçak (2024: 60) tarafından duygu düzenleme becerilerinin gelir düzeyi değişkenine göre anlamlı farklılıklar gösterip göstermediğine yönelik yaptığı araştırmada anlamlı farklılıklar göstermediği bulunmuştur. Barut (2023: 48-49) tarafından yapılan araştırmada uyumlu ve uyumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin gelir düzeyine göre farklılık göstermediği görülmüştür. Anaokuluna giden çocukların üzerinde yapılmış araştırmada duygu düzenlemenin çocuğun ailesinin sosyoekonomik düzeyine göre incelenmiştir ve anlamlı bulunmamıştır (Şahin, 2019: 57). Şahin ve Güçlü (2018: 210) tarafından yapılan araştırmada duygu düzenleme ile bireylerin yaşı arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Ailenin gelir düzeyi arttıkça duygu düzenlemenin (yeniden değerlendirme) arttığı yapılan araştırmanın bulgularında bulunmuştur. İyi bir ekonomik güce sahip olmak, kendini geliştirecek etkinliklere aktif katılmak ve bunun çocukluktan itibaren sürdürülmesinin duygu düzenleme sürecine etkisi vardır. Ekonomik olarak iyi bir seviyede olmak insanı rahatlatıp kendini iyi hissetmesi, duygularını yönetmesi noktasında kişiye destek olur. Ekonomik özgürlüğün olması rahat bir şekilde harcama yapabilme, kendilerine vakit ayırma noktasında kişiyi destekleyebilir ve bu şekilde daha dışa dönük ve olumlu duygularını arttırabilirler ama tam tersi bir durumda kişi bunları yapamadığında şikayet edebilir ve gelecek kaygısı ile duygularını düzenleyemeyip olumsuz duygulara kapılabilirler.

Araştırmada akademik not ortalaması 69 ve altı olan bireylerin 70-84 not ortalamasındaki aynı zamanda 85 ve üstü not ortalamasındaki bireylere göre belirsizliğe tahammülsüzlüğü ve alt ölçekleri ileriye yönelik kaygı, engelleyici kaygının daha yüksek olduğu bulunmuştur. Duygu düzenlemenin bastırma boyutunda ise 70-84 not ortalamasındaki bireylerin 85 ve üstüne göre yüksek olduğu bulunmuştur.

Yapılan diğer araştırmalar incelendiğinde araştırma bulgusuyla benzerlik ve farklılık gösteren çalışmalar bulunmuştur. Kilit ve diğerleri (2020: 265-267) tarafından yapılan araştırmada öğrencilerin akademik anlamdaki başarılarının belirsizliğe karşı oluşturdukları anlama bakıldığında başarılı öğrenciler belirsizliğe tahammülsüzlüğü daha çok olumsuz olarak görme eğilimine sahiptirler. Bayram ve diğerleri (2021: 110-113) tarafından yapılan araştırmalara bakıldığında; üniversiteye hazırlanırken 3 den fazla sınava girenlerin, özel okulda okuyanların devlette okuyanlara göre ve sınıf tekrarı yapmanın daha çok belirsizliğe tahammülsüzlüğe sebep olduğu bulunmuştur. Belge (2019: 57) tarafından yapılan bir araştırmada belirsizliğe tahammülsüzlüğün farklı eğitim düzeylerindeki kişiler üzerinde yapılmış bir araştırmada anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı ve yine bu kişilerin akademik başarılarının iyi, orta ve kötü olması durumuna göre de farklılaşmadığı yine bu araştırma da görülmüştür. Aka (2021: 79) tarafından yapılan bir araştırmada belirsizliğe tahammülsüzlüğün eğitim düzeylerine göre farklılaştığı lisans seviyesindekilerin daha yüksek eğitim seviyesine göre ileriye yönelik kaygıda ve engelleyici kaygıda farklılaştığı bununla birlikte eğitim seviyesi ilk-orta öğretim olanların yüksek lisans ve üstüne göre belirsizliğe tahammülsüzlüklerinin anlamlı bir şekilde daha yüksek olduğu görülmüştür. Javed ve diğerleri (2025: 1) tarafından ergenler üzerinde yapılan araştırmada belirsizliğe tahammülsüzlüğün akademik tükenmişlikle arasındaki ilişkide anlamlı ve pozitif ilişki olduğu ve aynı zamanda not ortalamasının da akademik tükenmişliği negatif yordadığı görülmüştür. Sürekli ne olacağına dair düşünceler içerisinde olmak hayatın akışından çok ileride ne olacak, ne yapmalıyım diye düşünerek hayatın normal akışını kaçırmak kişiyi olumsuz yönde etkiler. Genellikle öğrenciler başarı konusunda başarılı olup olmayacaklarını, sınavın zorluğu ve kolaylığını düşünerek çalışmalarını erteleyebilir. Bunları herkes düşünebilir ama abartıldığında bu belirsizlikle mücadele edemezler. Bunun tersi olarak sonucu değiştirmek ve sınav zorda olsa kolayda olsa başarmak isteyen öğrenci düşünce aşamasını elinden

geldiğince engelleyip ders çalışmaya harekete geçmeye başlar. Çalışan, başaracağını bilen bu eksikliği kapatabileceğini düşünen öğrencilerin çalışmaktan vazgeçmediğini ve bu şekilde ilerlediklerini görülebilir ama belirsizliğe tahammülsüzlüğü olanlar ne olacağını bilmediği için bu kaygıyla mücadele edemediği daha az çalışıyor olabilir.

Duygu düzenleme becerilerinin eğitim durumu değişkenine göre anlamlı farklılıklar göstermediği bulunmuştur (Koçak, 2024: 60). Eğitim düzeyine göre psikolojik iyi oluş ve duygu düzenleme gücünün puanlarında anlamlı farklılık saptanmamıştır (Bulut ve Arslan, 2024: 38). Bir başka araştırmada uyumlu ve uyumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin eğitim seviyesine göre bir farklılık göstermediği bulunmuştur (Barut, 2023: 32-33). Şahin (2019: 55-56) tarafından yapılan araştırmalarda anaokuluna giden öğrencilerin duygu düzenleme becerilerinin öğrencinin gittiği okul türüne (devlet, özel) ve daha önce bir okul öncesi eğitim kurumuna gitme durumuna göre ve çocuğun annesi ve babasının yaşına ve öğrenim durumuna göre inceleme yapıldığında bakıldığında anlamlı bir sonuç bulunamamıştır. Bilim ve Yılmaz (2012: 77) tarafından yapılan duygu düzenleme gücünün üzerinde yapılmış bir araştırmada ilköğretim ve lise düzeyindekilerin lisans düzeyine göre daha yüksek puanlar aldığı ve anlamlı bir şekilde farklılaştığı görülmüştür. Graziano ve diğerleri (2007: 14-17) tarafından yapılan araştırmada duygu düzenlemenin öğrencilerin akademik başarısı ile olan ilişkisine bakıldığında pozitif yönde ilişkili olduğu akademik başarının önemli olduğu görülmüştür. Djambazova-Popordanoska (2016: 9-11) tarafından yapılan araştırmada duygu düzenleme sürecinin çocuklar için küçük yaşlarda kazanılmasının okula başlarken önemli olabileceği bu şekilde eğitim sürecini destekleyici olduğu sonucuna varılmıştır yani duygu düzenleme akademik başarıyı destekleyen bir yapıya sahiptir. Emin ve Kanak (2024: 116) tarafından iki dil öğrenmiş öğrenciler üzerinde yapılan araştırmada duygu düzenlemenin annelerin ve babaların eğitim düzeyinin arttıkça çocukların duygu düzenleme becerilerinin olumlu yönde değiştiği ve aynı çocukların okul öncesi eğitim alanların daha yüksek olduğu görülmüştür. Selçuk-Arpınar (2020: 129-130) tarafından yapılan araştırmada ise eğitim düzeyinin yüksek olması bilişsel duygu düzenleme ile ilişkili olduğu bulunmuştur. Duygu düzenleme eğitim hayatına destek sağlayabilecek bir kavramdır ama bunu kullanamamak daha doğrusu duyguları düzenlemek yerine bastırıp yokmuş gibi davranmak, bir duygu ortaya çıktıktan sonra sonucu değiştirmeye çalışmak kişiyi olumsuz yönde etkileyebilir.

Duyguları ile mücadele edebilmek ve her türlü duygusal süreçte bunu yönetmeyi öğrenip derslerine olan etkisini azalttığına başarı gerçekleşebilir. Not ortalaması 70-84 olanların genelde duygu ortaya çıktıktan sonra sonucu değiştirme duyguyu düzenlemeye çalıştığını görüyoruz.

Araştırmada günlük ortalama uyku saati 6-8 saat olan bireylerin 5 saat ve altı olan bireylere göre öz duyarlılığının daha yüksek olduğu bulunmuştur. Duygu düzenlemenin bastırma ve yeniden değerlendirme boyutlarına göre ise 6-8 saat uyuyan bireylerin 9 saat ve üzeri uyuyanlara göre yüksek olduğu bulunmuştur.

Karahanci (2020: 81-92) tarafından yapılan araştırmada öz duyarlılık düzeyinin uyku düzenine göre anlamlı farklılıklar göstermediği bulunmuştur. Vaillancourt ve Waylkiw (2020: 246) tarafından yapılan araştırmada öz duyarlılık ile uykunun kaliteli olması arasındaki ilişkiye bakıldığında olumlu anlamda ilişkili olduğu görülmüştür. Brown ve diğerleri (2021: 82) tarafından yapılan bir araştırmada öz duyarlılık ile uyku kalitesinin ilişkili olduğu sonucuna varılmıştır. Butz ve Stahlberg (2020: 64) tarafından yapılan araştırmada öz duyarlılık ile öznel uyku kalitesi arasında anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Gunn ve diğerleri (2022: 1) tarafından yapılan araştırmada gündüz uyku hali ve olumsuz öz duyarlılık arasında ilişki olduğu görülmüştür. Kemper ve diğerleri (2015: 500-501) tarafından yapılan araştırmada kişinin uyku düzeninin bozulması psikolojiyi olumsuz etkileyebilir öz duyarlılıkla arasında güçlü bir ilişki olduğu görülmüştür. Hu ve diğerleri (2018: 1931) tarafından yapılan araştırmada öz duyarlılığın uyku kalitesinin iyi olmasıyla pozitif ilişkili olduğu görülmüştür. 6-8 saat arasında uyumak genelde halk arasında sağlıklı olan ve tercih edilen saat aralıklarıdır bundan az ya da çok uyumak genelde insanların ruh halini olumsuz etkileyebilir ya da gün içerisindeki enerjisi verimliliğini düşürebilir. Uykusunu iyi almış biri derslerini aktif dinleyip çalışmalarını yapabilir, daha iyi ve enerjik hissedebilir. Fizyolojik olarak uykusuzluktan ya da çok uyumaktan kaynaklanabilecek baş ağrısı gibi semptomlardan etkilenmeyebilir. Öz duyarlılık seviyelerinin 6-8 saatte yüksek olması insanın zihninin daha açık olmasıyla kendini ve çevresini daha iyi anlama, insanlara ve kendine değer vermesiyle alakalı olabilir.

Öztürk (2019: 44-48) tarafından yapılan araştırmaya göre uyku kalitesi iyi olmayan bireylerin psikolojik sağlamlık ve bilişsel duygu düzenleme becerilerinin düşük olduğu görülmüştür. Arpınar ve Ebadi (2019: 85-86) tarafından yapılan araştırmada bireylerin olumlu yeniden değerlendirme düzeyinin farklı değişkenlere göre

incelemesi yapılmıştır ve uyku kalitesi düzeyini etkilemediği sonucuna varılmıştır. Ekinci ve Ekinci (2021: 61) tarafından Covid-19 döneminde yapılan araştırmada bu dönemde aktif olarak çalışan sağlık çalışanlarında uyku patolojilerinin daha sık olduğu ve bu gruptakilerin olumsuz duygular deneyimlerken dürtüsel davranışlarının kontrolünde daha fazla zorlandıkları görülmüştür. Baum ve diğerleri (2014: 180) tarafından ergenler üzerinde yapılan bir araştırmada geceleri uyudukları uykunun azaltılması sonucunda psikolojik olarak olumsuz etkilendiler ve duygu düzenleme düzeylerinin azaldığı gözlemlenmiştir. Uykunun duygu düzenleme sürecini etkilediği aynı zamanda duygu düzenlemesinin olumlu bir şekilde kullanılmasının uyku aşamasına destek olabileceği söylenebilir (Vandekerckhove ve Wang, 2017: 1). Mauss ve diğerleri (2013: 597) tarafından yapılan araştırmada az uyumanın kişilerin duyguları düzenleme sürecini olumsuz etkilediği görülmüştür. Palmer ve Alfano (2017: 6) tarafından yapılan bir araştırmada uykunun duygu düzenleme sürecini, olumlu duygu düzenleme stratejisi seçmesini ve uygulamasını etkilediği görülmüştür. Uykusunu almış bir insan duygularına karşı daha açıklıkla aktif bir şekilde yaklaşabilir. Uykulu bir halde olursa bilişsel, fizyolojik ve duygusal olarak öncelikli olarak uykulu olduğunu düşünür ve diğer duygulara yönelemeyebilir. Mesela uykusunu alamadığı için sınırlı olup normal şartlarda vermeyeceği bir tepki verebilir. Tam tersi olarak 6-8 saat uyuyanlar duygu düzenlemeleri yüksek olduğu içinde daha rahat bir şekilde uyuyabiliyor olabilirler. Stresten, duygularıyla mücadele edip düzenleyemeyen insanlarda bunlardan kaynaklı uyuyamama ya da sürekli uyuma durumu da görülebiliyor.

Araştırmada günlük internet kullanımı 1 saat ve altı olan bireylerin 2-3 saat olanlara göre belirsizliğe tahammülsüzlüğün yüksek olduğu bulunmuştur. 4 saat ve üzeri internet kullananların 2-3 saat kullanan bireylere göre belirsizliğe tahammülsüzlük alt ölçekleri ileriye yönelik kaygı, engelleyici kaygıya göre daha yüksek olduğu bulunmuştur. Duygu düzenlemenin alt boyutu yeniden değerlendirmeye göre göre ise 2-3 saat kullananların 4 saat ve üstünden daha yüksek olduğu bastırma boyutunda ise anlamlı bir şekilde farklılaşma olmamıştır.

Acar ve Kalyon (2024: 1763) tarafından yapılan araştırmada sosyal medyada geçirilen günlük ortalama sürenin belirsizliğe tahammülsüzlük ve alt ölçeklerinin pozitif anlamlı bir şekilde ilişkiler olduğu sosyal medyada uzun vakitler geçirmeleri sebebiyle günlük işlerini sık sık ve ara sıra ihmal edenlerin hiç ihmal etmeyenlere

göre daha yüksek belirsizliğe tahammülsüzlükleri ve engelleyici kaygılarının olduğu ve alt ölçeklerden ileriye yönelik kaygının ise sık sık ihmal edenlerin hiç ihmal etmeyenlere göre yüksek olduğu araştırma sonucunda görülmüştür. Koçyiğit (2019: 48) tarafından yapılan çalışmada belirsizliğe tahammülsüzlük ve internette fazla vakit geçirme internet bağımlılığı ile arasında pozitif anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Sarı ve diğerleri (2022: 995-996) tarafından yapılan bir çalışmada yatakta sürekli telefon/televizyon ile vakit geçirmenin uyku kalitesini düşürdüğü ve belirsizliğe tahammülsüzlük ile uyku kalitesi arasında pozitif zayıf ilişki olduğu görülmüştür yani internette fazla vakit geçirmenin başka fizyolojik rahatsızlıklara da sebep olabileceği söylenebilir. Fergus (2013: 3-5) tarafından yapılan bir çalışmada sağlıkla ilgili kaygıların artıp bunu internet üzerinden sürekli araştırmaya başlamanın belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyi arttıkça internet aramasının da arttığı gözlemlenmiştir. Du ve Lyu (2021: 1) tarafından ergenler üzerinde yapılan bir çalışmada gelecek beklentisi ve internet bağımlılığı arasında anlamlı negatif bir ilişki olduğu ve bunun belirsizliğe tahammülsüzlük aracılığı ile gerçekleştiği bulunmuştur. Zhang ve diğerleri (2022: 1) tarafından yapılmış bir çalışmada belirsizliğe tahammülsüzlük ve internet bağımlılığı arasındaki ilişkinin anlamlı olduğu görülmüştür. Bahadır ve Dunder (2024: 360) tarafından siberkondrinin şiddetinin artmasıyla belirsizliğe tahammülsüzlük arasında pozitif bir ilişki olduğu görülmüştür. Luo ve diğerleri (2022: 383) tarafından yapılan çalışmada COVID-19 sürecinde belirsizliğe tahammülsüzlüğün insanları internet bağımlılığına sürüklediğini anlamlı ve pozitif ilişki olduğunu ortaya koydu. Yapılan diğer araştırmaların bu çalışma ile benzerlik gösteren bir noktası çok fazla internette vakit geçirmenin belirsizliğe tahammülsüzlükle alakalı olabileceği bununla birlikte bu çalışma da aslında normalden az internette vakit geçirenlerinde belirsizliğe tahammülsüzlükleri yüksek bulunmuştur. Bunun sebebi lise öğrencileri üzerinde düşündüğümde örnek verecek olursak sınava hazırlanan öğrenciler sosyal medyada sınav süreciyle ilgili bir paylaşım gördüğünde çok fazla gerilip stres yapabiliyor ve sürekli ileride ne olacağını düşünebiliyor ya da sosyal medyada çok vakit geçirip çalışma sürecini erteleyebileceğini düşünen ilerisini düşünüp belirsizlikle mücadele etmeye çalışan öğrenciler genelde sınav senesinde sosyal medya hesaplarını kapatarak ilerleyebiliyorlar. Çok fazla internette vakit geçirenler ise sürekli ileride ne olacağını düşünüp strese girip bu süreci erteleme, insanlar bu konuda ne

düşünüyor diye düşünüp internete fazla yönelme eğiliminde olabilir. Bu öğrencilerde genelde “bu ayda şu nette olmalıydım videoda öyle söylüyordu ama ben o nete ulaşmadım, şu konuları bitiremedim, çalışamıyorum” şeklinde düşünebilir.

Ateş ve Sağar (2021: 94) tarafından duygu düzenlemeyi etkileyebilecek kavramlar üzerinde yaptığı araştırmada internet bağımlılığı ile negatif anlamlı ilişkisi olduğu çok fazla internet kullanımının yaşamsal faaliyetlerden onları uzaklaştırdığı söylenebilir. Karaer ve Akdemir (2019: 25-26) tarafından ergenler üzerinde yapılan araştırmada internette fazla vakit geçirip bağımlılık düzeyine ulaşmış olanların duygularını aktarması ve duygu düzenleme sürecinde diğerlerine göre daha fazla zorlandığı görülmüştür. Trumello ve diğerleri (2018: 7-8) tarafından yapılan araştırmada duygu düzenlemenin alt boyutlarından bilişsel yeniden değerlendirmenin yüksek olması internet bağımlılığına sebep olabileceği görüldü. Giordano ve diğerleri (2023: 69) tarafından ergenler üzerinde yapılan bir araştırmada duygu düzenleme düzeylerinin düşük olması sosyal medya bağımlılığını ve internette oyun oynama bozukluğunu etkileyebileceği görülmüştür. Cimino ve Cerniglia (2018: 5-6) tarafından yapılan araştırmada çocukların erken yaşlarda duygu düzenleme süreçlerinin desteklenmesinin duygu-davranış ilişkisiyle beraber ergenlik sürecinde internet bağımlılığının başlangıcında etkili olabileceği görüldü. Günaydın ve diğerleri (2022: 1135) tarafından yapılan araştırmada ergen bireylerin problemleri internet kullanımı ile duygu düzenleme güçlükleri arasında yüksek düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Evren ve diğerleri (2018: 13-17) tarafından yapılan bir araştırmada duygu düzenleme sürecinde zorluk yaşama ve internet bağımlılığı arasındaki ilişkiye bakılmıştır ve bunun sonucunda internet bağımlılığının artışı, şiddetiyle ilgili olduğu görülmüştür. Duygu düzenleme noktasında daha az internet kullananların çok kullananlara göre duygu düzenlemesinin daha yüksek olması sosyal medya üzerinde devamlı vakit geçirip diğer insanlar ne yapıyor, bu konuda ne düşünüyor ya da onların duyguları üzerinde çok fazla düşünenler değil hem kendine vakit ayırabilen hem de diğer insanlarında neler yaptığını dengeli bir şekilde görüp ilerleyenlerin duygu düzenlemesi daha yüksek olduğu söylenebilir. İnsanın duygularını anlaması, tanınması ve yönlendirmesi için kendiyi vakit geçirmesi kendini anlamasının önemli olduğu söylenebilir. Duygu düzenlemede sıkıntı yaşamamanın internet üzerinde fazla vakit geçirme ile de ilgili olabileceği söylenebilir.

### 5.1.2. Korelasyon Analizine İlişkin Bulguların Tartışılması

Araştırmada öz duyarlılık ve duygu düzenlemenin alt boyutu yeniden değerlendirmenin belirsizliğe tahammülsüzlük ve alt ölçekleri ileriye yönelik kaygı, engelleyici kaygı ile arasında negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur.

Yapılan diğer araştırmalar incelendiğinde araştırma bulgusuyla benzerlik ve farklılık gösteren çalışmalar bulunmuştur. Başcı ve Hamamcı (2022: 204) tarafından üniversitede okuyan öğrencilerle yapılan araştırmada belirsizliğe tahammülsüzlük ve öz duyarlılık kavramları arasında negatif bir ilişki olduğu yaşanan problemden kaçma ve çözüme ulaştıramama sonucunda öz duyarlılık seviyeleri düşerken belirsizliğe tahammülsüzlüğün artışa geçebileceği söylenebilir. Deniz (2021: 177) tarafından yapılan araştırmada öz duyarlılık ile belirsizliğe tahammülsüzlük arasında yüksek ilişki olduğu görülmüştür. Benzer şekilde yapılan bir araştırmada da belirsizliğe tahammülsüzlük ve öz duyarlılık arasında negatif yönde bir ilişki bulunmuştur (Poluch ve diğerleri, 2022: 1). Tang (2019: 92) tarafından yapılan araştırmada öz duyarlılığın sınav kaygısını, dayanıklılığı ve belirsizliğe tahammülsüzlüğü yordadığı sonucuna varılmıştır. Üniversite öğrencileri üzerinde yapılan araştırmada belirsizliğe tahammülsüzlüğün akademik tükenmişliği etkilediği ve öz duyarlılığın belirsizliğe tahammülsüzlüğün etkilerini azaltabileceği sonucuna varılmıştır (Qiang ve diğerleri, 2024: 1). Karagöz ve Uzunbacak (2023: 415-417) tarafından yapılan araştırmada ise öz duyarlılığın belirsizliğe tahammülsüzlükle ilişkisi olabileceği ama daha çok psikolojik sağlamlık, depresyon, affetme gibi kavramlarla daha çok ilişkilendirildiği söylenmiştir. Bir başka araştırmada öz duyarlılık ile belirsizliğe tahammülsüzlük ve OKB arasında negatif yönde ilişki olduğu görülmüştür (Kaçar-Başaran ve Gökdağ, 2025: 2375). Savaş (2021: 63-71) tarafından yapılan araştırmada öz duyarlılığın olumsuz alt ölçeklerinden izolasyon ve aşırı özdeşleşme ile belirsizliğe tahammülsüzlük arasında pozitif anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Öz duyarlılık arttıkça belirsizliğe tahammülsüzlüğün azaldığı araştırma bulgularında görülmüştür. Belirsizlikle mücadele edememe, olayların sonucunu bilme isteğinin tersi olarak öz duyarlılık insanın ne olursa olsun kendini, hatalarını ve çevresini anlamaya yönelik hazır olması birbiriyle çatışan kavramlar olduğu için araştırma bulgusunun bu şekilde çıkması beklenen bir sonuçtur. Öz duyarlılık insanın hatalarıyla birlikte kendini ve çevresini anlaması kabul etmesidir

ama belirsizliğe tahammülsüzlükte kişi bir hata yaptığında bunun sonucunu düşünüp telaşlanma şeklinde bir sonuç görülebilir.

Duygu düzenleme ve belirsizliğe tahammülsüzlük ile ilgili bir araştırmada ise belirsizlikte tahammülsüzlük ile kişilerarası duygu düzenleme alt boyutları arasında da olumsuz yönde bir ilişki olduğu görülmüştür (Keleşoğlu ve Karduz, 2022: 321). Yöyen ve Şan (2021: 1) tarafından yapılan araştırmada yakınıni kaybetmiş kişiler üzerinde yapılan araştırmada yas ile belirsizliğe tahammülsüzlük ve duygu düzenleme arasında anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Gök (2020: 72) tarafından yapılan araştırmada belirsizliğe tahammülsüzlüğün duygu düzenleme ile anlamlı ilişkileri olduğu bulunmuştur. Benzer bir araştırmada belirsizliğe tahammülsüzlüğün duygu düzenlemeyi yordadığı görülmüştür (Ouellet ve diğerleri, 2019: 9-10). Yapılan diğer bir araştırmada duygu düzenleme ile belirsizliğe tahammülsüzlük arasında orta düzeyde negatif bir ilişki olduğu ortaya çıkmıştır (Sahib ve diğerleri, 2023: 1). OKB'li bireylerde belirsizliğe tahammülsüzlük ve duygu düzenleme arasındaki ilişki incelenmiştir ve duygu düzenlemenin alt boyutu yeniden değerlendirme ile negatif anlamlı bir ilişki bulunmuştur (Cai ve diğerleri, 2018: 316). Duygu düzenleme noktasında sıkıntı yaşayanların olumsuz yönde anlamlı bir ilişki gösterdiği söylenebilir. (Bottesi ve diğerleri, 2018: 137). Duygu düzenleme arttıkça belirsizliğe tahammülsüzlüğün azaldığı araştırma bulgularında görülmüştür. Duygu düzenlemenin yeniden değerlendirme alt boyutunda duygu tam olarak ortaya çıkmadan bu süreci yönetip düzenleme vardır. Belirsizliğe tahammülsüzlükte insan bir olayın sonucunu bilememe durumunda telaşlanır ne hissedeceğini bilemez ya da bazı duyguları çok fazla yaşayabilir bu sebeple ikisinin negatif ilişkili olduğu söylenebilir.

Araştırmada belirsizliğe tahammülsüzlüğün alt ölçeği engelleyici kaygının duygu düzenlemenin alt boyutu bastırma ile pozitif anlamlı ilişki olduğu bulunmuştur.

Yapılan araştırmalara bakıldığında belirsizliğe tahammülsüzlüğü yüksek düzeyde yaşayanların duygu düzenlemede bastırma alt boyutunu daha yüksek seviyede kullandıkları birlikte artışa geçebilecekleri bulunmuştur (Gullo ve diğerleri, 2023: 19658). Cengiz ve Günaydın (2024: 17) tarafından yapılan araştırmada belirsizliğe tahammülsüzlüğün duygu düzenleme ile olan ilişkisine bakılmıştır ve duygu düzenlemenin tüm alt boyutlarıyla anlamlı ilişkiler olduğu bulunmuştur. Cai ve diğerleri (2018: 316) tarafından belirsizliğe tahammülsüzlük üzerine yapılmış bir

araştırmada duygu dzenleme ile ilişkilerine bakılmıştır ve duygu dzenlemenin alt boyutu bastırma ile arasında pozitif bir ilişki olduğu ama bu ilişkinin anlamlı olmadığı gdrmlmüştür. Yařanacak olayların sonucundan korkma ve bu sonucu engellemeye ynelik olan isteğin artması ve bunula birlikte gelişen duyguları, dűřünceleri insanın dışarı çıkarmaktan korkmasıyla ya da bu duygular ortaya çıktıktan sonra dzenlemeye çalışma ile alakalı bir durum olduğu için pozitif anlamda bir ilişki çıkması beklenebilir.

Araştırmada öz duyarlılığın duygu dzenlemenin alt boyutu yeniden değerlendirme ile pozitif anlamlı ilişkisi olduğu bulunmuştur.

Literatüre bakıldığında araştırma bulgusuyla benzerlik ve farklılıklar gsteren araştırmalar bulunmuştur. Ekşi ve diğerleri (2020: 820) tarafından yapılan araştırmada öz duyarlılık ile duygularını ifade etme arasında pozitif ynde anlamlı bir ilişki olduğu yani öz duyarlılık arttıça insanların duygularını ifade etmesinin arttığını kdtu bir durumla bile karşi karşiya kalırsa anlayışlı bir şekilde hareket etme ve duyguları daha iyi anlama gibi durumlar gzlenebileceği slylenebilir. Yılmaz ve Cenkseven (2020: 168) tarafından yapılan araştırmada da yine benzer sonuçlar öz duyarlılığın duygu dzenlemeyi yordadığı gzlelenmiştir. Neff (2003a: 91-92) tarafından yapılan bir araştırmada öz duyarlılık ve duygu dzenlemenin birlikte hareket etmesi olumsuz duygulardan uzaklaşıp ne olduğunun farkına varıp o şekilde hareket etmesini daha olumlu sonuçlara yol açacağından bahseder. Bir başka araştırmada ise öz duyarlılık ve duygu dzenleme anlamlı bir ilişki olduğu gdrmlmüştür (Savaş, 2021: 63). Öz duyarlılık kavramı ile duyguları dzenleyememe arasında olumsuz ynde bir ilişki olduğu gdrmlmüştür (Scoglio ve diğerleri, 2018: 2016). Öz duyarlılık, duygu dzenleme zorlukları arasındaki ilişkiye bakıldığında olumsuz ynde olduğu gdrmlmüştür. (Finlay-Jones ve diğerleri 2015: 1). Bir başka araştırmada ise öz duyarlılığın duygu dzenleme ile ilişkisine bakıldığında alt boyutlardan yeniden değerlendirmeyi pozitif ynde, diğer alt boyut bastırmayı ise negatif ynde yordadığı gdrmlmüştür (Paucsik ve diğerleri, 2023: 1). Olumsuz bir olayla karşılaşıldığında bunu anlamaya ynelik hareket etme, kabullenmeyle birlikte insanın duygularının da bu srece eşlik ettiği slylenebilir. Duygularını iyi bir şekilde ynlendirebilen insanlar olumsuz bir duyguyla karşılaştığında bunu kabul edilebilir bir hale getirme kendi içinde bu durumu halletme gibi durumların gdrlebileceği slylenebilir.

Araştırmada öz duyarlılığın duygu düzenlemenin alt boyutu bastırma ile negatif ilişkili olduğu görülmüştür.

Yapılan araştırmalara bakıldığında öz duyarlılık ve duygu düzenleme güçlüğü arasındaki ilişki incelenmiştir ve negatif yönde bir ilişki olduğu (Çelik, 2022: v), duyguları bastırma alt boyutunun öz duyarlılık alt boyutlarından olumlu olanlarla arasında negatif ilişkisi (Yıldız ve Şarlak, 2022: 562), duygu ve düşünce baskılamasının yüksek olması durumunda öz duyarlılığın düştüğü (Murray ve arkadaşları, 2021: 1) görülmüştür. Yapılan bir başka araştırmada ergen bireylerde duyguları bastırma düzeylerinin artmasının kendini açma noktasında düşüklük yaşamaya başladıkları (Rahimi ve Asghari, 2024: 135), öz duyarlılığın daha düşük bastırmaya aracılık ettiği (Bates ve diğerleri, 2021: 426), öz duyarlılığın duygu düzenleme noktasında zorluk yaşama ve bastırma ile negatif bir korelasyon gösterdiği (Karlou ve Karakasidou, 2025:1) yeniden değerlendirme ve bastırmanın öz duyarlılığa aracılık ettiği (Yu ve diğerleri, 2023: 168) araştırma sonucunda görülmüştür.

Öz duyarlılıkta kişi kendini iyi ve kötü duygularıyla kabul eder ve herkesin bu duyguları yaşayabileceğini bilir. Ama bastırma yaşanan duygunun zararlı olduğunu düşünüp o duygudan kurtulmaya çalışması olduğu için öz duyarlılık arttıkça bastırma azalır.

### **5.1.3. Aracılık Analizine İlişkin Bulguların Tartışılması**

Elde edilen sonuçlara göre duygu düzenleme alt boyutlarından yeniden değerlendirme ve bastırmanın belirsizliğe tahammülsüzlük üzerindeki etkileri pozitif olmakla birlikte anlamsızdır. Öz duyarlılık ile bütün aracı değişkenler denkleme aynı anda alındığında doğrudan etki açısından öz duyarlılık ile belirsizliğe tahammülsüzlük arasındaki ilişki azalmış ancak anlamlılık değeri aynı düzeyde kalmıştır. Bununla birlikte çalışmada kullanılan değişkenlerin dolaylı etkileri 5000 bootstrap örnekleme kullanılarak analiz edilmiştir. Elde edilen tahminler %95 güven aralığında değerlendirilmiş ve sonuçlar incelendiğinde dolaylı etkilerinin tamamında güven aralıklarının sıfır içermesinden dolayı model anlamlı çıkmamış diğer bir ifade ile öz duyarlılık ile belirsizliğe tahammülsüzlük arasındaki ilişkide duygu düzenleme alt boyutlarının bir aracılığı söz konusu olmamıştır.

Literatüre bakıldığında araştırma bulgusuyla benzerlik ve farklılıklar gösteren araştırmalar bulunmuştur. Yıldız ve Güllü (2019: 201) tarafından yapılan araştırmada

belirsizliğe tahammülsüzlüğün duygu düzenleme ve aleksitimi arasında aracı rolü olup olmadığına bakılmıştır ve sonuçlar anlamlı bulunmuştur. Ouellet ve diğerleri (2019: 9-10) tarafından yapılan duygu düzenlemenin aracılık rolüne bakılan araştırmada belirsizliğe tahammülsüzlük ve endişelenme eğilimi arasında kısmi ve önemli bir aracılık ettiği görülmüştür. Inwood ve Ferrari (2018: 215) tarafından duygu düzenlemenin öz duyarlık ile ruh sağlığı arasındaki ilişkide aracılık rolü üstlendiği sonucunu bulmuştur. Duygu düzenlemede sıkıntı yaşamamanın travma sonrası stres bozukluğu şiddeti ile öz duyarlık arasındaki ilişkide aracılık rolünün anlamlı olduğu görülmüştür (Scoglio ve diğerleri, 2018: 2016). Finlay-Jones ve diğerleri (2015: 1) tarafından duygu düzenlemenin aracı rolünün öz duyarlık ve stres arasında olup olmadığına bakılan araştırmada sonuçların anlamlı çıktığı ve duygu düzenlemenin aracılık ettiği sonucuna varılmıştır. Duygu düzenlemede güçlük yaşamamanın hem çocukluk çağı travmaları hem de duygusal istismar ile kimlik bocalaması ilişkisinde kısmi aracı değişken olduğu görülmüştür (Dereboy ve diğerleri, 2018: 269). Akgün (2022: 100-108) tarafından yapılan araştırmada duygu düzenlemenin alt boyutu yeniden değerlendirmenin ve bastırmanın akademik mükemmeliyetçilik ve duygusal yeme kavramlarına anlamlı bir şekilde aracılık ettiği aynı zamanda da yaşantısal kaçınma ve duygusal yeme arasında da yeniden değerlendirmenin aracılık ettiği bulunmuştur. Barut (2023: 54-55) tarafından yapılan araştırmada kaygılı ve kaçınmacı bağlanma ile somatizasyon arasında uyumsuz bilişsel duygu düzenlemenin aracılık ettiği araştırma sonuçlarında bulunmuştur. Çocukluk çağı psikolojik istismarın manevi iyilik hali arasında belirsizliğe tahammülsüzlük ve duygu düzenlemenin aracılık rolü yaptığı sonuçlarda bulunmuştur (Yılmaz ve Satici, 2024: 2380). Çocukluk çağı kötü muamele ve intihar dışı kendine zarar verme arasında belirsizliğe tahammülsüzlük ve duygu düzenlemenin aracı rolü olduğu sonucuna varılmıştır (Ghaderi ve diğerleri, 2020: 96). Belirsizliğe tahammülsüzlük alt boyutu engelleyici kaygı ve depresyon arasındaki ilişkide pozitif duygu düzenlemenin aracılık ettiği ama negatif duygu düzenlemenin aracılık etmediği sonucuna varılmıştır (Kerasidou, 2022: 1). Yapılan bir başka araştırmada belirsizliğe tahammülsüzlüğün aracılık rolüne bakılmıştır ve duygu düzenleme ile anksiyete ve depresyon arasında aracılık rolü olduğu bulunmuştur (Cai ve diğerleri, 2018: 316). Belirsizliğe tahammülsüzlük, duygu düzenleme ve psikolojik sıkıntı üzerinde yapılan bir araştırmada belirsizliğe

tahammülsüzlüğün aracılık rolü olduğu bulunmuştur (Gullo ve diğerleri, 2023: 19658). Yıldız (2022: 190) tarafından yapılan araştırmada ise öz duyarlık ve belirsizliğe tahammülsüzlüğün seri çoklu aracılık analizinde anlamlı sonuçlar bulunmuştur. Yapılan bir başka aracılık analizinde büyüme öz duyarlılığı olanların daha düşük belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyinde olduğu görülmüştür (Deniz, 2021: 1). Yapılan bir başka araştırmada belirsizliğe tahammülsüzlük ve zayıf duygu düzenlemesi deneyimsel kaçınmayı yordadı ve endişenin aracılık rolü olduğu bulundu (Di Giuseppe ve Taylor, 2021: 181). Ulaşılan bulgunun literatür ile genellikle tutarlı olduğu ama anlamlı bir sonuca ulaşamadığı görülmektedir. Duygu düzenleme alt boyutlarından yeniden değerlendirme ve bastırmanın belirsizliğe tahammülsüzlük üzerindeki etkileri pozitif olmakla birlikte anlamsızdır. Öz duyarlık ile bütün aracı değişkenler denkleme aynı anda alındığında doğrudan etki açısından öz duyarlık ile belirsizliğe tahammülsüzlük arasındaki ilişki azalmış ancak anlamlılık değeri aynı düzeyde kalmıştır.

## **5.2. Öneriler**

Ulaşılan sonuçlar kapsamında gerçekleştirilecek yeni araştırmalara yönelik önerilerde bulunulmuştur:

1. Bu araştırma İstanbul ili Bakırköy ilçesinde yapılmıştır bu ve benzeri çalışmaların genel olarak görülebilmesi için farklı örneklem üzerinde çalışmalar yapılabilir.
2. Erkek öğrencilerin kadın öğrencilere göre belirsizliğe tahammülsüzlükleri daha yüksek çıkmıştır okullarda, rehberlik servislerinde bu konuyla ilgili eğitimler, seminerler verilebilir. Grup çalışmalarını uygulanarak etkileşimli bir şekilde destek sağlanıp bilgilendirme yapılabilir.
3. Kadınların öz duyarlık ve duygu düzenlemeleri erkeklere göre daha yüksek çıkmıştır. Aynı zamanda 16-17 yaş grubunun diğer yaş grubuna göre öz duyarlıkları düşük çıkmıştır. Duygularını anlamamanın önemi, diğer insanlar ve kendimizin hataları, eksikleri olabileceğini kabul edip ilerleme ve öz duyarlık, duygu düzenleme seviyelerinin arttırılmasının önemi ile ilgili araştırmalar yapılabilir ve insanlar bu konuda bilgilendirilebilir.

4. 69 ve altı nota sahip olanların belirsizliğe tahammülsüzlükleri yüksek çıkmıştır. Öğrencilerin gelecek kaygıları üzerine onları destekleyecek eğitimler, seminerler, grup terapileri verilebilir.
5. 1 saat ve altı ve 4 saat üzerinde internet kullananların belirsizliğe tahammülsüzlüğü, 2-3 saatin 4 saat üzeri kullanana göre duygu düzenlemesi yüksek bulunmuştur. Okullarda doğru internet kullanımı noktasında öğrencilere destek sağlayacak, bilgilendirici eğitimlerin verilmesi ve bu sorunları yaşayan öğrencilerin rehberlik servisiyle görüşmeler yapmaları önerilir.
6. Belirsizliğe tahammülsüzlük, öz duyarlılık ve duygu düzenleme ile ilgili farklı demografik bilgilerin kullanıldığı araştırmalar yapılabilir.
7. Bu çalışmada öz duyarlılık ve belirsizliğe tahammülsüzlük arasında duygu düzenlemenin aracı rolü incelenmiştir. Bununla birlikte öz duyarlılık ve belirsizliğe tahammülsüzlük arasında aracı rolü olabilecek benlik saygısı, motivasyon, yaşam doyumu gibi farklı değişkenlerin ele alınabileceği çalışmalar yapılabilir.

## KAYNAKÇA

- Acar, B., ve Kalyon, A. (2024). Belirsizliğe tahammülsüzlük, bilinçli farkındalık ve psikolojik iyi oluşun gelişmeleri kaçırma korkusu ile ilişkisi. *Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Dergisi*, (61), 1752-1780.
- Aka, B. (2021). *Yetişkinlerde erken dönem uyumsuz şemalar ve kişilik özelliklerinin Covid-19 korkusu ve belirsizliğe tahammülsüzlük üzerindeki etkisinin incelenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Kent Üniversitesi, İstanbul.
- Akbulut, C. A. (2018). Depresyonun duygu düzenleme süreçlerinin incelenmesi. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 21(2), 184-192.
- Akçer, B., ve Bahayi, K. (2023). Yetişkin bireylerde erken dönem uyum bozucu şemalar ve narsisistik özellikler arasındaki ilişkide öz şefkatin aracı rolü. *Eurasian Academy of Sciences Social Sciences Journal*, (48), 54-82.
- Akgün, N. (2022). *Ortaöğretim kademesindeki ergenlerde yaşantısal kaçınma, akademik mükemmeliyetçilik ve duygusal yeme ilişkisinde duygu düzenlemenin aracı rolü* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Akın, Ü., Akın, A., ve Abacı, R. (2007). Öz-duyarlık ölçeği: geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 33(33), 1-10.
- Aktaş, A., ve Şahin, M. (2018). Narsisistik özellik, öz-şefkat ve duygu düzenleme güçlüğü arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 5(6), 362-374.
- Amstadter, A. (2008). Emotion regulation and anxiety disorders. *Journal of anxiety disorders*, 22(2), 211-221. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2007.02.004>
- Arabacı, L. B., Dağlı, D. A., ve Taş, G. (2018). Madde kullanım bozukluklarında duygu düzenleme güçlüğü ve hemşirelerin rol ve sorumlulukları. *Bağımlılık Dergisi*, 19(1), 10-16.

- Arpınar, A. G. M., ve Ebadi, Ö. Ü. H. (2019). 18-45 yaş bireylerde bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin uyku kalitesini yordamadaki rolü. *Cataloging-In-Publication Data*, 473.
- Atalar, D. S., ve Atalay, A. A. (2018). Ergenlik döneminde duygu düzenleme ve ruh sağlığı: Ana-babanın ve mizacın rolü. *Bildik, T., editör. Ergenlik Dönemi ve Ruhsal Bozukluklar. Ankara: Türkiye Klinikleri*, 84-90.
- Atalay, D., ve Özyürek, A. (2021). Ergenlerde duygu düzenleme stratejileri ve ebeveyn tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Milli Eğitim Dergisi*, 50(230), 815-834.
- Ateş, B., ve Sağar, M. E. (2021). Üniversite öğrencilerinde bilişsel esneklik ve duygu düzenleme becerilerinin internet bağımlılığı üzerindeki yordayıcı rolü. *Uşak Üniversitesi Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 7(1), 87-102.
- Aydemir, N., Aydemir, M., ve Yezdan, B.O.Z. (2016). Lise öğrencilerinin epistemolojik inançları. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 21(4), 1305-1316.
- Aydın, A., ve Kahraman, N. (2020). Hemşirelik öğrencilerinde kendini sabotaj: psikolojik ihtiyaçlar ve öz-duyarlılık üzerine etkisi. *Cukurova Medical Journal*, 45(4), 1625-1633.
- Aydın, A., ve Özcan, B. E. (2021). Covid-19 pandemi sürecinde sağlık çalışanlarında belirsizliğe tahammülsüzlük, ruminatif düşünme biçimi ve psikolojik sağlamlık düzeyleri. *Cukurova Medical Journal*, 46(3), 1191-1200.
- Bahadır, O., ve Dundar, C. (2024). The impact of online health information source preference on intolerance to uncertainty and cyberchondria in a youthful generation. *Indian Journal of Psychiatry*, 66(4), 360-366. DOI: 10.4103/indianjpsychiatry.indianjpsychiatry\_715\_23
- Bakır, D. (2020). *Farklı gelişen çocukların ebeveynlerinde öz duyarlılık ve aile desteği algısının ebeveyn stresi üzerindeki etkisinin incelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Ticaret Üniversitesi, İstanbul.
- Barut, A. (2023). *Bağlanma ve somatizasyon arasındaki ilişkide bilişsel duygu düzenlemenin rolü*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Işık Üniversitesi, İstanbul.

- Başcı, Z., ve Hamamcı, Z. (2022). Üniversite öğrencilerinde belirsizliğe tahammülsüzlük ve mükemmeliyetçilik ile öz duyarlılık arasındaki ilişki. *Humanistic Perspective*, 4(2), 204-226.
- Bates, G. W., Elphinstone, B., ve Whitehead, R. (2021). Self-compassion and emotional regulation as predictors of social anxiety. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 94(3), 426-442.
- Baum, K. T., Desai, A., Field, J., Miller, L. E., Rausch, J., ve Beebe, D. W. (2014). Sleep restriction worsens mood and emotion regulation in adolescents. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 55(2), 180-190.
- Bayram, F., Özkamalı, E., ve Çiftçi, S. (2021). Tercih sürecindeki üniversite adaylarının belirsizliğe tahammülsüzlük ve bilişsel esneklik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 20(77), 98-120.
- Bekman, M. (2022). Halkla ilişkiler uygulamalarında nicel araştırma yöntemi: ilişkisel tarama modeli. *Meriç Uluslararası Sosyal ve Stratejik Araştırmalar Dergisi*, 6(16), 238-258.
- Belge, J. (2019). *Bir grup yetişkinde depresif semptomlar, anksiyete semptomları ve belirsizliğe tahammülsüzlük arasındaki ilişkinin belirlenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi, İstanbul.
- Bezci, Ş., Doğan, N. E. K., Bayrak, M., ve Özmaden, M. (2023). Üst düzey güreş antrenörlerinin iletişim becerileri ile öz duyarlılık düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 6(1-Cumhuriyet'in 100. Yılı Özel Sayısı), 764-778.
- Bilim, G. Y., Ve Yılmaz, B. T. D. (2012). *Çocukluk çağı örselenme yaşantıları: duygu düzenleme, kişilerarası tarz ve genel psikolojik sağlık açısından bir inceleme*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Birrell, J., Meares, K., Wilkinson, A., ve Freeston, M. (2011). Toward a definition of intolerance of uncertainty: A review of factor analytical studies of the

- Intolerance of Uncertainty Scale. *Clinical psychology review*, 31(7), 1198-1208. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2011.07.009>
- Bluth, K., Campo, R. A., Futch, W. S., ve Gaylord, S. A. (2017). Age and gender differences in the associations of self-compassion and emotional well-being in a large adolescent sample. *Journal of youth and adolescence*, 46(4), 840-853. <https://doi.org/10.1007/s10964-016-0567-2>
- Bluth, K., ve Eisenlohr-Moul, T. A. (2017). Response to a mindful self-compassion intervention in teens: A within-person association of mindfulness, self-compassion, and emotional well-being outcomes. *Journal of Adolescence*, 57, 108-118. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2017.04.001>
- Bottesi, G., Tesini, V., Cerea, S., ve Ghisi, M. (2018). Are difficulties in emotion regulation and intolerance of uncertainty related to negative affect in borderline personality disorder?. *Clinical Psychologist*, 22(2), 137-147.
- Bozkur, B., Kiran, B., ve Cengiz, Ö. (2020). Üniversite öğrencilerinin umutsuzluk, belirsizliğe tahammülsüzlük, gelecekte iş bulmaya yönelik algı ve öz-yeterliklerinin incelenmesi. *Kastamonu Education Journal*, 28(6), 2401-2409.
- Bozkurt Yükçü, Ş. (2017). *Bağımsız anaokullarına devam eden çocukların duygu düzenleme ve sosyal problem çözme becerileri ile ebeveynlerinin duygusal okuryazarlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Bratt, A., ve Fagerström, C. (2019). Self-compassion in old age: confirmatory factor analysis of the 6-factor model and the internal consistency of the Self-compassion scale-short form. *Aging & Mental Health*, 24(4), 642–648. <https://doi.org/10.1080/13607863.2019.1569588>
- Brown, L., Houston, E.E. ve Amonoo, H.L. (2021). Is self-compassion associated with sleep quality? a meta-analysis. *Mindfulness* 12, 82–91. <https://doi.org/10.1007/s12671-020-01498-0>
- Buhr, K., ve Dugas, M. J. (2002). The intolerance of uncertainty scale: psychometric properties of the english version. *Behaviour research and therapy*, 40(8), 931-945. [https://doi.org/10.1016/S0005-7967\(01\)00092-4](https://doi.org/10.1016/S0005-7967(01)00092-4)

- Buhr, K., ve Dugas, M. J. (2006). Investigating the construct validity of intolerance of uncertainty and its unique relationship with worry. *Journal of anxiety disorders*, 20(2), 222-236.
- Buhr, K., ve Dugas, M. J. (2009). The role of fear of anxiety and intolerance of uncertainty in worry: an experimental manipulation. *Behaviour research and therapy*, 47(3), 215-223.
- Bulut, İ. T., ve Arslan, C. E. (2024). Tütün kullanımı ile duygu düzenleme güçlüğü ve psikolojik iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Current Addiction Research*, 8(1), 34-44.
- Butz, S., ve Stahlberg, D. (2020). The relationship between self-compassion and sleep quality: an overview of a seven-year german research program. *Behavioral sciences*, 10(3), 64. <https://doi.org/10.3390/bs10030064>
- Büyüköztürk, Ş. (2016). *Sosyal Bilimler İçin Veri Analizi El Kitabı*. Ankara: Pegem Yayıncılık
- Cai, R. Y., Richdale, A. L., Dissanayake, C., ve Uljarević, M. (2018). Brief report: inter-relationship between emotion regulation, intolerance of uncertainty, anxiety, and depression in youth with autism spectrum disorder. *Journal of autism and developmental disorders*, 48, 316-325.
- Campos, J. J., Frankel, C. B., ve Camras, L. (2004). On the nature of emotion regulation. *Child development*, 75(2), 377-394. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2004.00681.x>
- Carleton, R. N. (2012). The intolerance of uncertainty construct in the context of anxiety disorders: Theoretical and practical perspectives. *Expert review of neurotherapeutics*, 12(8), 937-947. <https://doi.org/10.1586/ern.12.82>
- Carleton, R. N., Mulvogue, M. K., Thibodeau, M. A., McCabe, R. E., Antony, M. M., ve Asmundson, G. J. (2012). Increasingly certain about uncertainty: intolerance of uncertainty across anxiety and depression. *Journal of anxiety disorders*, 26(3), 468-479. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2012.01.011>

- Carleton, R. N., Norton, M. P. J., ve Asmundson, G. J. (2007). Fearing the unknown: a short version of the intolerance of uncertainty scale. *Journal of anxiety disorders*, 21(1), 105-117. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2006.03.014>
- Cengiz, F., ve Günaydin, N. (2024). How do cognition and emotion regulation strategies and intolerance of uncertainty predict the severity of fatigue and daily life activities of rheumatoid arthritis patients? *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 42(1), 17–34. <https://doi.org/10.1007/s10942-022-00480-0>
- Chambers, R., Gullone, E., ve Allen, N. B. (2009). Mindful emotion regulation: an integrative review. *Clinical psychology review*, 29(6), 560-572. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2009.06.005>
- Cimino, S., ve Cerniglia, L. (2018). A longitudinal study for the empirical validation of an etiopathogenetic model of internet addiction in adolescence based on early emotion regulation. *BioMed research international*, 2018(1), 4038541. <https://doi.org/10.1155/2018/4038541>
- Cisler, J. M., ve Olatunji, B. O. (2012). Emotion regulation and anxiety disorders. *Current psychiatry reports*, 14, 182-187. <https://doi.org/10.1007/s11920-012-0262-2>
- Côté, S., Gyurak, A., ve Levenson, R. W. (2010). The ability to regulate emotion is associated with greater well-being, income, and socioeconomic status. *Emotion*, 10(6), 923–933. <https://doi.org/10.1037/a0021156>
- Çam, M. O., ve Taş Soylu, G. (2021). Duygu düzenleme ve psikiyatri hemşireliğine yansımaları. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 13(2), 192-206.
- Çarkıt, E. (2021). Üniversite öğrencilerinde COVID-19 korkusunun yordayıcısı olarak belirsizliğe tahammülsüzlük. *Maarif Mektepleri Uluslararası Eğitim Bilimleri Dergisi*, 5(1), 33-42.
- Çelik, B. N. (2022). *Ebeveyn kaybı yaşamış ve yaşamamış üniversite öğrencilerinin öz duyarlılık ve duygu düzenleme güçlüğü düzeylerinin incelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Maltepe Üniversitesi, İstanbul.

- Çelik, H., ve Kocabıyık, O. O. (2014). Genç yetişkinlerin saldırganlık ifade biçimlerinin cinsiyet ve bilişsel duygu düzenleme tarzları bağlamında incelenmesi. *Trakya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 4(1), 139-155.
- Dağcı, F. (2022). *Ergenlerde bilinçli farkındalık ile belirsizliğe tahammülsüzlük ve öznel zindelik arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, İstanbul.
- De France, K., ve Evans, G. W. (2021). Expanding context in the role of emotion regulation in mental health: How socioeconomic status (SES) and developmental stage matter. *Emotion*, 21(4), 772–782. <https://doi.org/10.1037/emo0000743>
- Demir, O. (2022). Öğretmenlerin Covid-19 korkusu ve belirsizliğe tahammülsüzlük durumları arasındaki ilişkiye dair bir çözümleme. *Batı Anadolu Eğitim Bilimleri Dergisi*, 13(Özel Sayı 1), 140-157.
- Demirtaş, A. S. (2018). Duygu düzenleme stratejileri ve benlik saygısının mutluluğu yordayıcılığı. *Turkish Studies*, 13, 11.
- Deniz, M. E. (2021). Self-compassion, intolerance of uncertainty, fear of COVID-19, and well-being: A serial mediation investigation. *Personality and Individual Differences*, 177, 2-5.
- Dereboy, Ç., Şahin Demirkapı, E., Şakiroğlu, M., ve Şafak Öztürk, C. (2018). Çocukluk çağı travmalarının, kimlik gelişimi, duygu düzenleme güçlüğü ve psikopatoloji ile ilişkisi. *Turk Psikiyatri Dergisi*, 29(4), 269-278.
- Di Giuseppe, K., ve Taylor, A. J. (2021). Investigating how intolerance of uncertainty and emotion regulation predict experiential avoidance in non-clinical participants. *Psychological Studies*, 66(2), 181-190.
- Djambazova-Popordanoska, S. (2016). Implications of emotion regulation on young children's emotional wellbeing and educational achievement. *Educational Review*, 68(4), 497-515. <https://doi.org/10.1080/00131911.2016.1144559>
- Doğan, N. E. K. (2022). Genç-yıldız erkekler grekoromen güreş milli takım sporcularının öz-duyarlıkları ve yaşam doyum durumlarının incelenmesi. *Journal of Social, Humanities and Administrative Sciences*, 8(54), 840-850.

- Dönmez, K., ve Sarı, T. (2021). Okul psikolojik danışmanlarında öz şefkat ile tükenmişlik arasındaki ilişkide umudun aracı rolünün incelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, (59), 60-84.
- Du, G., ve Lyu, H. (2021). Future expectations and internet addiction among adolescents: the roles of intolerance of uncertainty and perceived social support. *Frontiers in Psychiatry*, 12, 727106. <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2021.727106>
- Dugas, M. J., Savard, P., Gaudet, A., Turcotte, J., Laugesen, N., Robichaud, M., ... ve Koerner, N. (2007). Can the components of a cognitive model predict the severity of generalized anxiety disorder?. *Behavior therapy*, 38(2), 169-178.
- Dugas, M. J., Schwartz, A., ve Francis, K. (2004). Brief report: intolerance of uncertainty, worry, and depression. *Cognitive therapy and research*, 28, 835-842. <https://doi.org/10.1007/s10608-004-0669-0>
- Dugas, M.J., Freeston, M.H. ve Ladouceur, R. Intolerance of Uncertainty and Problem Orientation in Worry. *Cognitive Therapy and Research* 21, 593–606 (1997). <https://doi.org/10.1023/A:1021890322153>
- Duman, N. (2020). Üniversite öğrencilerinde COVID-19 korkusu ve belirsizliğe tahammülsüzlük. *The Journal of Social Science*, 4(8), 426-437.
- Dundas, I., Binder, P. E., Hansen, T. G., ve Stige, S. H. (2017). Does a short self-compassion intervention for students increase healthy self-regulation? A randomized control trial. *Scandinavian journal of psychology*, 58(5), 443-450. <https://doi.org/10.1111/sjop.12385>
- Ekinci, İ., ve Ekinci, E. (2021). Covid-19 pandemi döneminde sağlık çalışanlarında anksiyete, depresyon, duygu düzenleme güçlüğü ve uyku kalitesinin incelenmesi. *Medical Journal of Istanbul Kanuni Sultan Süleyman/İstanbul Kanuni Sultan Süleyman Tıp Dergisi*, 13(2).
- Ekşi, H., İkiz, K., ve Başman, M. (2020). Üniversite öğrencilerinin mutluluk korkusu ve duygularını ifade etme becerileri arasındaki ilişkide öz duyarlılığın aracı rolü. *Kastamonu Education Journal*, 28(2), 820-829.
- Ektaş, E. E. (2017). *Otizm tanısı almış çocukların annelerinin psikolojik dayanıklılık, öz duyarlılık ve psikolojik iyi oluşları arasındaki ilişkinin*

*incelenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Maltepe Üniversitesi, İstanbul.

Elmas, H. G., Cesur, G., ve Oral, E. T. (2017). Aleksitimi ve patolojik kumar: Duygu düzenleme güçlüğü'nün aracı rolü. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 28(1), 17-24

Emin, K., ve Kanak, M. (2024). Okul öncesi dönem çocuklarında duygu düzenleme becerileri ile iki dillilik arasındaki ilişkinin farklı değişkenler açısından incelenmesi. *İnönü Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 11(22), 105-123.

Erdoğan, E. G., ve Kaya, Z. I. (2024). COVID-19 Pandemisinin hemşirelerin belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyine etkisi. *Hacettepe Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi*, 11(1), 52-60.

Erişen, F., Gökkaya, F., ve Yurdalan, F. (2021). 12-14 yaşlarında olan ortaokul öğrencileri için öz-duyarlık ölçeğinin geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Sosyal, Beşeri ve İdari Bilimler Dergisi*, 4(8), 730-739.

Erişen, F., Gökkaya, F., ve Yurdalan, F. (2022). Ergenlerde öfke, duygusal zekâ ve öz duyarlılık arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Gençlik Araştırmaları Dergisi*, 10(27), 39-62.

Ersezgin, R., ve Tok, E. S. S. (2019). Algılanan iş stresi, psikolojik dayanıklılık, başa çıkma stilleri ve öz-duyarlılığın tükenmişlik düzeyini yordayıcı etkisi. *Uludağ Üniversitesi Fen-Edebiyat Fakültesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 20(36), 1-36.

Evren, B., Evren, C., Dalbudak, E., Topcu, M., ve Kutlu, N. (2018). Relationship of internet addiction severity with probable ADHD and difficulties in emotion regulation among young adults. *Psychiatry Research*, 269, 494-500. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2018.08.112>

Fergus, T. A. (2013). Cyberchondria and intolerance of uncertainty: examining when individuals experience health anxiety in response to internet searches for medical information. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 16(10), 735-739. <https://doi.org/10.1089/cyber.2012.0671>

Ferrari, M., Hunt, C., Harrysunker, A., Abbott, M. J., Beath, A. P., ve Einstein, D. A. (2019). Self-compassion interventions and psychosocial outcomes: a meta-

analysis of RCTs. *Mindfulness*, 10, 1455-1473.  
<https://doi.org/10.1007/s12671-019-01134-6>

Finlay-Jones, A. L., Rees, C. S., ve Kane, R. T. (2015). Self-compassion, emotion regulation and stress among australian psychologists: testing an emotion regulation model of self-compassion using structural equation modeling.1-19 *PloS one*, 10(7), e0133481.

Freeston, MH, Rhéaume, J., Letarte, H., Dugas, MJ, ve Ladouceur, R. (1994). Why do people worry? *Personality and Individual Differences*, 17(6), 791–802. [https://doi.org/10.1016/0191-8869\(94\)90048-5](https://doi.org/10.1016/0191-8869(94)90048-5)

Friis, A. M., Johnson, M. H., Cutfield, R. G., ve Consedine, N. S. (2016). Kindness matters: a randomized controlled trial of a mindful self-compassion intervention improves depression, distress, and HbA1c among patients with diabetes. *Diabetes care*, 39(11), 1963-1971 <https://doi.org/10.2337/dc16-0416>

Garnefski, N., ve Kraaij, V. (2007). The cognitive emotion regulation questionnaire. *European journal of psychological assessment*, 23(3), 141-149. <https://doi.org/10.1027/1015-5759.23.3.141>

Geçgin, F. M. ve Sahranç, Ü. (2017). Belirsizliğe tahammülsüzlük ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişki. *Sakarya University Journal of Education*, 7(4-özel sayı), 739-755.

Gedik, Z. ve Idiman, E. (2020). Health-related quality of life in multiple sclerosis: links to mental health, self-esteem, and self-compassion, *Dusunen Adam The Journal of Psychiatry and Neurological Sciences*, 33(1), 59-70. DOI:10.14744/DAJPNS.2019.00061 59-70

Gelgör, F. Z. (2016). *Anne, baba ve çocuk tarafından algılanan ebeveyn kabul-red ve kontrolünün çocuğun duygu düzenleme becerisi ile ilişkisi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Gaziantep.

Ghaderi, M., Ahi, Q., Vaziri, S., Mansouri, A., ve Shahabizadeh, F. (2020). The mediating role of emotion regulation and intolerance of uncertainty in the relationship between childhood maltreatment and nonsuicidal self-injury in adolescents. *International Archives of Health Sciences*, 7(2), 96-103.

- Giordano, A. L., Schmit, M. K., ve McCall, J. (2023). Exploring adolescent social media and internet gaming addiction: The role of emotion regulation. *Journal of Addictions & Offender Counseling*, 44(1), 69-80. <https://doi.org/10.1002/jaoc.12116>
- Goldsmith, H. H., ve Davidson, R. J. (2004). Disambiguating the components of emotion regulation. *Child development*, 75(2), 361-365. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2004.00678.x>
- Gök, F. (2022). *Kronik hastalığa sahip bireylerde sürekli kaygının belirsizliğe tahammülsüzlük ve bilişsel duygu düzenleme stratejileri ile ilişkisi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, İstanbul.
- Graziano, P. A., Reavis, R. D., Keane, S. P., ve Calkins, S. D. (2007). The role of emotion regulation in children's early academic success. *Journal of school psychology*, 45(1), 3-19. <https://doi.org/10.1016/j.jsp.2006.09.002>
- Greco, V., ve Roger, D. (2003). Uncertainty, stress, and health. *Personality and Individual Differences*, 34(6), 1057-1068.
- Grenier, S., Barrette, A. M., ve Ladouceur, R. (2005). Intolerance of uncertainty and intolerance of ambiguity: similarities and differences. *Personality and individual differences*, 39(3), 593-600. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2005.02.014>
- Gross, J. J. (2001). Emotion regulation in adulthood: timing is everything. *Current directions in psychological science*, 10(6), 214-219.
- Gross, J. J. (2002). Emotion regulation: affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*, 39(3), 281-291.
- Gross, J. J., ve John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of personality and social psychology*, 85(2), 348.
- Gullo, S., Gelo, O. C. G., Bassi, G., Lo Coco, G., Lagetto, G., Esposito, G., ... ve Di Blasi, M. (2023). The role of emotion regulation and intolerance to uncertainty on the relationship between fear of COVID-19 and distress.

*Current Psychology*, 42(23), 19658-19669. <https://doi.org/10.1007/s12144-022-03071-5>

Gunn, S., Henson, J., Robertson, N., Maltby, J., Brady, E. M., Henderson, S., ... ve Davies, M. J. (2022). Self-compassion, sleep quality and psychological well-being in type 2 diabetes: a cross-sectional study. *BMJ Open Diabetes Research and Care*, 10(5), e002927.

Günaydın, N., Kaşko Arıcı, Y., Kutlu, F. Y., ve Yancar Demir, E. (2022). The relationship between problematic Internet use in adolescents and emotion regulation difficulty and family Internet attitude. *Journal of community psychology*, 50(2), 1135-1154. <https://doi.org/10.1002/jcop.22708>

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

Halperin, E. (2014). Emotion, emotion regulation, and conflict resolution. *Emotion Review*, 6(1), 68-76. <https://doi.org/10.1177/1754073913491844>

Hayes, A. F. (2009). Beyond baron and kenny: statistical mediation analysis in the new millennium. *Communication monographs*, 76(4), 408-420.

Hu, Y., Wang, Y. ve Sun, Y. (2018). Diary study: the protective role of self-compassion on stress-related poor sleep quality. *Mindfulness* 9, 1931–1940. <https://doi.org/10.1007/s12671-018-0939-7>

Hwang, S., Kim, G., Yang, J. W., ve Yang, E. (2016). The moderating effects of age on the relationships of self-compassion, self-esteem, and mental health. *Japanese Psychological Research*, 58(2), 194-205. <https://doi.org/10.1111/jpr.12109>

Inwood, E., ve Ferrari, M. (2018). Mechanisms of change in the relationship between self-compassion, emotion regulation, and mental health: A systematic review. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 10(2), 215-235.

Iris B. Mauss , Allison S. Troy ve Monique K. LeBourgeois (2013) Poorer sleep quality is associated with lower emotion-regulation ability in a laboratory paradigm, *Cognition and Emotion*, 27:3, 567-576, DOI: 10.1080/02699931.2012.727783

- Işık, A., ve Turan, F. (2015). Normal gelişim gösteren ve otizm spektrum bozukluğu olan çocuklarda duygu düzenleme. *Hacettepe University Faculty of Health Sciences Journal*,1(2), 709-716.
- Izard, C. E., Woodburn, E. M., Finlon, K. J., Krauthamer-Ewing, E. S., Grossman, S. R., ve Seidenfeld, A. (2011). Emotion knowledge, emotion utilization, and emotion regulation. *Emotion Review*, 3(1), 44-52. <https://doi.org/10.1177/1754073910380972>
- Javed, N., Awaisi, Z. B., Karamat, A., Tufail, A., Arshad, A., ve Mahmood, A. (2025). Intolerance of uncertainty and ruminations as predictors of academic burnout among adolescents. *Dialogue Social Science Review (DSSR)*, 3 (4), 1–15.
- Kaçar-Başaran, S., ve Gökdağ, C. (2025). From self-compassion to obsessive-compulsive symptoms: the mediator role of intolerance of uncertainty. *Current Psychology*, 1-10.
- Karabacak, A., ve Demir, M. (2017). Özerklik, bağlanma stilleri, bilinçli farkındalık ve duygu düzenleme arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Bayburt Eğitim Fakültesi Dergisi*, 12(23), 271-291.
- Karaer, Y., ve Akdemir, D. (2019). Parenting styles, perceived social support and emotion regulation in adolescents with internet addiction. *Comprehensive psychiatry*, 92, 22-27.
- Karagöz, Ş., ve Uzunbacak, H. H. (2023). Öz-şefkat konusunda yayınlanan makalelerin bibliyometrik analizi. *Uluslararası Yönetim Akademisi Dergisi*, 6(2), 410-420.
- Karahanci, S. (2020). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik belirti ve öz-anlayış düzeylerinin incelenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Sakarya Üniversitesi, Sakarya.
- Karakasidou, E., Raftopoulou, G., ve Stalikas, A. (2020). Investigating differences in self-compassion levels: effects of gender and age in a Greek adult sample. *Psychology: The Journal of the Hellenic Psychological Society*, 25(1), 164–177. [https://doi.org/10.12681/psy\\_hps.25344](https://doi.org/10.12681/psy_hps.25344)

- Karlou, I., ve Karakasidou, E. (2025). The predictive and mediating role of self-compassion in substance use disorders. *The European Journal of Counselling Psychology*, 1-18.
- Kasapoğlu, F. (2020). COVID-19 salgını sürecinde kaygı ile maneviyat, psikolojik sağlamlık ve belirsizliğe tahammülsüzlük arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Turkish Studies*, 15(4), 599-614.
- Kaya, F. Ş. (2019). Öz-duyarlılık, dönüştürücü-etkileşimci liderlik ile psikolojik sahiplik arasındaki ilişki: öğretmenler üzerine bir çalışma. *Mersin Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 2(2), 17-26.
- Keleşoğlu, F., ve Karduz, F. F. A. (2022). COVID-19 sürecinde bireylerin kişilerarası duygu düzenleme stratejileri ve belirsizliğe tahammülsüzlük üzerine bir araştırma. *Cumhuriyet Uluslararası Eğitim Dergisi*, 11(2), 321-336.
- Kemper, K. J., Mo, X., ve Khayat, R. (2015). Are mindfulness and self-compassion associated with sleep and resilience in health professionals?. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 21(8), 496-503. <https://doi.org/10.1089/acm.2014.0281>
- Kerasidou, M. (2022). *The moderating role of Emotional Regulation in the relationship between Intolerance of Uncertainty and Depression* (Master's thesis).
- Kertz, S. J., Stevens, K. T., McHugh, R. K., ve Björgvinsson, T. (2015). Distress intolerance and worry: The mediating role of cognitive variables. *Anxiety, Stress, & Coping*, 28(4), 408-424.
- Kilit, Z., Dönmezler, S., Erensoy, H., ve Berkol, T. (2020). Üniversite öğrencilerinde belirsizliğe tahammülsüzlük, endişe ve bilişsel sınav kaygısı ilişkisi. *Ortadoğu Tıp Dergisi*, 12(2), 262-268.
- Kling, K. C., Hyde, J. S., Showers, C. J., ve Buswell, B. N. (1999). Gender differences in self-esteem: a meta-analysis. *Psychological bulletin*, 125(4), 470.
- Koçak, E. (2024). *Yakın kaybı yaşayan kişilerde yas şiddeti ve duygu düzenleme becerilerinin bedensel belirtiler üzerindeki etkisinin*

- incelenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, İstanbul.
- Koçyiğit, F. (2019). *Teknoloji bağımlılığının psikolojik iyi oluş ile ilişkisinde bilinçli farkındalık ve belirsizliğe tahammülsüzlük değişkenlerinin aracı rolünün incelenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Medipol Üniversitesi, İstanbul.
- Koçyiğit, S., Yılmaz, E., ve Sezer, T. (2015). 60-72 Aylık çocukların sosyal yetkinlik ve duygu düzenleme becerileri ile oyun becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *HAYEF Journal of Education*, 12(1), 209-218.
- Küçüker, D. (2016). *Affetme, affetmeme, bilişsel esneklik, duygu düzenleme ve yaşam doyumu arasındaki ilişkilerin incelenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Pamukkale Üniversitesi, Denizli.
- Laugesen, N., Dugas, M. J., ve Bukowski, W. M. (2003). Understanding adolescent worry: The application of a cognitive model. *Journal of abnormal child psychology*, 31, 55-64.
- Luo, R., Li, Q., Meng, G., Zheng, Y., Hu, K., Zhang, X., ... ve Liu, X. (2022). The association between intolerance of uncertainty and Internet addiction during the second wave of the coronavirus disease 2019 pandemic: a multiple mediation model considering depression and risk perception. *PsyCh Journal*, 11(3), 383-391. <https://doi.org/10.1002/pchj.545>
- Mammadrahimli, N. (2024). Ruminatif düşünce biçimi ile yeme tutumu arasındaki ilişkide öz duyarlılığın düzenleyici rolü. *International Journal of Social and Humanities Sciences Research (JSHSR)*, 11(108), 1196-1216.
- Mantelou, A., ve Karakasidou, E. (2017). The effectiveness of a brief self-compassion intervention program on self-compassion, positive and negative affect and life satisfaction. *Psychology*, 8(4), 590-610.
- Mauss, I. B., Bunge, S. A., ve Gross, J. J. (2007). Automatic emotion regulation. *Social and Personality Psychology Compass*, 1(1), 146-167. <https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2007.00005.x>
- Moffitt, R. L., Neumann, D. L., ve Williamson, S. P. (2018). Comparing the efficacy of a brief self-esteem and self-compassion intervention for state body

- dissatisfaction and self-improvement motivation. *Body Image*, 27, 67-76.  
<https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2018.08.008>
- Mosewich, A. D., Crocker, P. R., Kowalski, K. C., ve DeLongis, A. (2013). Applying self-compassion in sport: An intervention with women athletes. *Journal of sport and exercise psychology*, 35(5), 514-524.  
<https://doi.org/10.1123/jsep.35.5.514>
- Murray, C. V., Jacobs, J. I. L., Rock, A. J., ve Clark, G. I. (2021). Attachment style, thought suppression, self-compassion and depression: Testing a serial mediation model. *PloS one*, 16(1), 1-22.
- Neff, K. (2003a). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and identity*, 2(2), 85-101.
- Neff, K. D. (2003b). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and identity*, 2(3), 223-250.
- Neff, K. D. (2011). Self-compassion, self-esteem, and well-being. *Social and personality psychology compass*, 5(1), 1-12.
- Neff, KD ve Vonk, R. (2009). Self-Compassion versus Global Self-Esteem: Two Different Ways of Relating to Oneself. *Journal of Personality*, 77 (1), 23-50.
- Nolen-Hoeksema, S. (2012). Emotion regulation and psychopathology: the role of gender. *Annual review of clinical psychology*, 8(1), 161-187.  
<https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-032511-143109>
- Nuri, C., ve İnsan, F. (2023). Özel eğitim öğretmen adaylarının covid-19 korkusu ile belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *EKEV Akademi Dergisi*, (96), 41-61.
- Onat, O., ve Otrar, M. (2010). Bilişsel duygu düzenleme ölçeğinin türkçeye uyarlanması: geçerlik ve güvenirlik çalışmaları. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 31(31), 123-143.
- Oral, M., ve Karakurt, N. (2022). The impact of psychological hardiness on intolerance of uncertainty in university students during the COVID-19 pandemic. *Journal of Community Psychology*, 50(8), 3574-3589.  
<https://doi.org/10.1002/jcop.22856>

- Ouellet, C., Langlois, F., Provencher, M. D., ve Gosselin, P. (2019). Intolerance of uncertainty and difficulties in emotion regulation: Proposal for an integrative model of generalized anxiety disorder. *European Review of Applied Psychology*, 69(1), 9-18.
- Özalp, M., ve Ümmet, D. (2022). Türk gemi adamlarında psikolojik iyi oluşun kişilik özellikleri ve belirsizliğe tahammülsüzlük değişkenlerine göre incelenmesi. *Uluslararası Anadolu Sosyal Bilimler Dergisi*, 6(4), 1395-1413.
- Özcan, E., ve Sapancı, A. (2023). Öz-duyarlılık ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişkide ruminatif düşünce biçiminin aracı rolü. *Klinik Psikoloji Dergisi*, 7(2), 156-169.
- Özcan, N. A. (2019). Yetişkinlerde travma sonrası stres ve öz duyarlılığın travma sonrası büyüme üzerindeki yordayıcı rolü. *OPUS International Journal of Society Researches*, 14(20), 621-642.
- Özgüle, E. T. U., ve Sümer, N. (2017). Ergenlikte duygu düzenleme ve psikolojik uyum: duygu düzenleme ölçeğinin türkçe uyarlaması. *Türk Psikoloji Yazıları*, 20(40), 1-18.
- Özpuat, F., ve Günaydın, N. (2018). Hemşirelik öğrencilerinin öz-duyarlılıkları ve hemşirelik mesleğine ilişkin düşünceleri. *Hacettepe University Faculty of Health Sciences Journal*, 3(1), 86-86.
- Öztürk, H. (2019). *Üniversite öğrencilerinde duygu düzenleme stratejileri ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Gaziantep.
- Öztürk, Y., Özyurt, G., Tufan, A. E., ve Pekcanlar, A. A. (2018). Dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğunda duygu düzenleme güçlükleri ve tedavisi. *Psikiyatride Guncel Yaklasimler*, 10(2), 188-201.
- Palmer, C. A., ve Alfano, C. A. (2017). Sleep and emotion regulation: an organizing, integrative review. *Sleep medicine reviews*, 31, 6-16.
- Parmaksız, İ. (2021). Erişkin dönemde belirsizliğe tahammülsüzlük üzerinde otomatik düşünceler ve stresle başa çıkma mekanizmalarının etkisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 13(Suppl. 1), 1-11.

- Paucsik, M., Nardelli, C., Bortolon, C., Shankland, R., Leys, C., ve Baeyens, C. (2023). Self-compassion and emotion regulation: testing a mediation model. *Cognition and Emotion*, 37(1), 49-61.
- Poluch, M., Feingold-Link, J., Papanagnou, D., Kilpatrick, J., Ziring, D., ve Ankam, N. (2022). Intolerance of uncertainty and self-compassion in medical students: is there a relationship and why should we care? *Journal of Medical Education and Curricular Development*, 9, 1-3. <https://doi.org/10.1177/23821205221077063>
- Qiang, J., He, X., Xia, Z., Huang, J., ve Xu, C. (2024). The association between intolerance of uncertainty and academic burnout among university students: the role of self-regulatory fatigue and self-compassion. *Frontiers in Public Health*, 12, 1441465.
- Rahimi, F., ve Asghari, A. (2024). Comparing the effectiveness of metacognitive therapy and compassion-based therapy on emotional suppression and self-disclosure in adolescents with depression. *Journal of Modern Psychological Researches*, 18(72), 135-143.
- Roberton, T., Daffern, M., ve Bucks, R. S. (2012). Emotion regulation and aggression. *Aggression and violent behavior*, 17(1), 72-82. <https://doi.org/10.1016/j.avb.2011.09.006>
- Rutherford, H. J., Wallace, N. S., Laurent, H. K., ve Mayes, L. C. (2015). Emotion regulation in parenthood. *Developmental Review*, 36, 1-14. <https://doi.org/10.1016/j.dr.2014.12.008>
- Sahib, A., Chen, J., Cárdenas, D., ve Calear, A. L. (2023). Intolerance of uncertainty and emotion regulation: a meta-analytic and systematic review. *Clinical Psychology Review*, 101, 102270.
- Sanchis-Sanchis, A., Grau, M. D., Moliner, A. R., ve Morales-Murillo, C. P. (2020). Effects of age and gender in emotion regulation of children and adolescents. *Frontiers in psychology*, 11, 946. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00946>
- Sarı, E., Işık, C., ve Baran, N. (2022). Yeni koronavirüs (COVID-19) pandemisinde ebelik öğrencilerinin belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerinin uyku kalitesi

ile ilişkisi. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 11(3), 991-1001.

Sarıçam, H., Erguvan, F., Akın, A., ve Akça, M. (2014). Belirsizliğe tahammülsüzlük ölçeği BTÖ 12 Türkçe formu geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Route Educational and Social Science Journal*, 1(3).

Sari, S., ve Dağ, İ. (2009). Belirsizliğe tahammülsüzlük ölçeği, endişe ile ilgili olumlu inançlar ölçeği ve endişenin sonuçları ölçeği'nin Türkçeye uyarlanması, geçerliliği ve güvenilirliği. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 10(4), 261-270.

Savaş, E. (2021). *Pandemi sürecinde yetişkinlerin öz şefkat ve duygu düzenleme yeteneklerinin, belirsizliğe tahammülsüzlüklerin ve psikolojik sorunlarla ilişkilerin incelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Kent Üniversitesi, İstanbul.

Scoglio, A. A., Rudat, D. A., Garvert, D., Jarmolowski, M., Jackson, C., ve Herman, J. L. (2018). Self-compassion and responses to trauma: the role of emotion regulation. *Journal of interpersonal violence*, 33(13), 2016-2036.

Seçim, G. (2020). Bilişsel esneklik ve duygu düzenleme özelliklerinin psikolojik sağlamlık üzerine etkisi. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 18 (2), 505-524.

Selçuk Arpınar, A. (2020). Sosyo demografik özelliklerin bilişsel duygu düzenleme stratejilerine etkisine yönelik bir çalışma. *Balkan ve Yakın Doğu Sosyal Bilimler Dergisi*, 6(01), 118-143.

Sheppes, G., Suri, G., ve Gross, J. J. (2015). Emotion regulation and psychopathology. *Annual review of clinical psychology*, 11(1), 379-405. <https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-032814-112739>

Smeets, E., Neff, K., Alberts, H., ve Peters, M. (2014). Meeting suffering with kindness: Effects of a brief self-compassion intervention for female college students. *Journal of clinical psychology*, 70(9), 794-807. <https://doi.org/10.1002/jclp.22076>

Stapleton, P. B., Richardsom, K., ve Kalla, M. (2018). How aspects of self-compassion contribute to wellbeing and the effect of age. *International Journal of Healing and Caring*, 18(3), 1-12.

- Şahin, K. (2019). *Okul öncesi dönem çocukların duygu düzenleme becerileri ile davranış sorunları arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Şahin, T., ve Güçlü, M. (2018). Sporcularda psikolojik dayanıklılığın duygu düzenleme becerilerine etkisi: türkiye korumalı futbol 1. ligi oyuncularını örneği. *spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 16(3), 204-216.
- Şahinler, Y. (2021). Covid-19 sürecinde spor bilimler fakültesi öğrencilerinin belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerinin incelenmesi. *İnönü Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 8(1), 13-26.
- Şentürk, E. (2018). *Evlilikte özyetkinlik, ebeveyn özyetkinliği, bilişsel duygu düzenleme ve evlilik doyumu arasındaki ilişki* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Üniversitesi, İstanbul.
- Şirin, H. D., Şirin, E. F., ve Erdoğan, A. (2023). Belirsizliğe tahammülsüzlük ve olumlu gelecek beklentisi arasında stresle başa çıkma tarzının aracı rolü. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 28(2), 122-134.
- Tang, W.K. (2019). Resilience and self-compassion related with achievement emotions, test anxiety, intolerance of uncertainty, and academic achievement. *Psychological Studies*, 64(1), 92-102. <https://doi.org/10.1007/s12646-019-00482-6>
- Tavares, L., Xavier, A., Vagos, P., Castilho, P., Cunha, M., ve Pinto-Gouveia, J. (2024). Lifespan perspective on self-compassion: Insights from age-groups and gender comparisons. *Applied Developmental Science*, 1-17. <https://doi.org/10.1080/10888691.2024.2432864>
- Taxer, J. L., ve Gross, J. J. (2018). Emotion regulation in teachers: the “why” and “how”. *Teaching and teacher education*, 74, 180-189. <https://doi.org/10.1016/j.tate.2018.05.008>
- Tel, F. D., ve Sarı, T. (2016). Üniversite öğrencilerinde öz-duyarlık ve yaşam doyumu. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 16(1), 292-304.

- Thompson, R. A., Lewis, M. D., ve Calkins, S. D. (2008). Reassessing emotion regulation. *Child Development Perspectives*, 2(3), 124-131. <https://doi.org/10.1111/j.1750-8606.2008.00054.x>
- Tolin, D. F., Abramowitz, J. S., Brigidi, B. D., ve Foa, E. B. (2003). Intolerance of uncertainty in obsessive-compulsive disorder. *Journal of anxiety disorders*, 17(2), 233-242. doi:10.1016/s0887-6185(02)00182-2
- Toprak Ülker, B., ve Çakır, S. G. (2017). Öğretmenlerin eşli ruminasyon ve öz-duyarlılık düzeyleri ile mesleki tükenmişlik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 19(4), 1393-1408.
- Torpus, K., Usta, G., Özbay, S. Ç., ve Kanbay, Y. (2024). The moderating role of gender in the impact of intolerance of uncertainty on earthquake fear. *Research Square*, 1, 1-21.
- Trumello, C., Babore, A., Candelori, C., Morelli, M., ve Bianchi, D. (2018). Relationship with parents, emotion regulation, and callous-unemotional traits in adolescents' internet addiction. *BioMed research international*, 2018(1), 7914261. <https://doi.org/10.1155/2018/7914261>
- Ural, O., Güven, G., Sezer, T., Azkeskin, K., ve Yılmaz, E. (2015). Okul öncesi dönemdeki çocukların bağlanma biçimleri ile sosyal yetkinlik ve duygu düzenleme becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Hacettepe University Faculty of Health Sciences Journal*, 1, 589-598.
- Urry, H. L., ve Gross, J. J. (2010). Emotion regulation in older age. *Current Directions in Psychological Science*, 19(6), 352-357. <https://doi.org/10.1177/0963721410388395>
- Uzdil, N., ve Albayrak, E. (2023). Hemşirelik öğrencilerinde öz-duyarlılığın otantiklik üzerine etkisi. *Black Sea Journal of Health Science*, 6(4), 609-616.
- Uzun, K., Gönültaş, O., ve Akın, M. S. (2020). Ergenlerin aleksitimi düzeylerinin yordayıcıları olarak belirsizliğe tahammülsüzlük ve akılcı olmayan inançlar. *Humanistic Perspective*, 2(2), 191-211.

- Vaillancourt, E. S., ve Wasylkiw, L. (2020). The intermediary role of burnout in the relationship between self-compassion and job satisfaction among nurses. *Canadian journal of nursing research*, 52(4), 246-254.
- Vandekerckhove, M., ve Wang, Y. L. (2017). Emotion, emotion regulation and sleep: an intimate relationship. *AIMS Neuroscience*, 5(1), 1-17. doi: 10.3934/Neuroscience.2018.1.1.
- Vardi, Ö., ve Demiriz, S. (2021). 5-6 Yaş çocuklarının davranışsal öz düzenleme ve duygu düzenleme becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 41(3), 1993-2029.
- Vatan, S., ve Oruçlular Kahya, Y. (2018). Duygu düzenleme becerileri ölçeğinin türkçeye uyarlanması: geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Anatolian Journal of Psychiatry/Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 19(2), 192-201.
- Wakelin, K. E., Perman, G., ve Simonds, L. M. (2022). Effectiveness of self-compassion-related interventions for reducing self-criticism: a systematic review and meta-analysis. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 29(1), 1-25. <https://doi.org/10.1002/cpp.2586>
- Wang, M., ve Saudino, K. J. (2011). Emotion regulation and stress. *Journal of Adult Development*, 18, 95-103. <https://doi.org/10.1007/s10804-010-9114-7>
- Werner, K. H., Jazaieri, H., Goldin, P. R., Ziv, M., Heimberg, R. G., ve Gross, J. J. (2011). Self-compassion and social anxiety disorder. *Anxiety, Stress, & Coping*, 25(5), 543-558. <https://doi.org/10.1080/10615806.2011.608842>
- Yarnell, L. M., Stafford, R. E., Neff, K. D., Reilly, E. D., Knox, M. C., ve Mullarkey, M. (2015). Meta-analysis of gender differences in self-compassion. *Self and Identity*, 14(5), 499-520. <https://doi.org/10.1080/15298868.2015.1029966>
- Yığman, F., ve Fidan, S. (2021). Transdiagnostik faktör olarak belirsizliğe tahammülsüzlük. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 13(3), 573-587.
- Yıldız, B., ve Güllü, A. (2018). Belirsizliğe tahammülsüzlük ile aleksitimi arasındaki ilişki ve bazı sosyo-demografik değişkenlere göre incelenmesi. *Adnan Menderes Üniversitesi Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 9(1), 113-131.

- Yıldız, B., ve Güllü, A. (2019). Duygu düzenleme süreçleri ve aleksitimi arasındaki ilişkide belirsizliğe tahammülsüzlüğün aracı rolü. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 18(69), 201-217.
- Yıldız, Ç., ve Şarlak, D. (2022). Erken dönem uyumsuz şemaları ile depresif belirtiler ve öz-duyarlık arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Sosyal, Beşeri ve İdari Bilimler Dergisi*, 5(5), 562-581.
- Yıldız, M. A., ve Duy, B. (2014). Ergenler için duygu düzenleme ölçeği'nin Türkçe'ye uyarlanması. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 5(41), 22-35.
- Yılmaz, Y., ve Cenkseven, F. (2020). Üniversite öğrencilerinde duygu düzenleme güçlüğü'nün yordayıcısı olarak öz-duyarlılık. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 29(4), 168-182.
- Yıldız, B. (2022). Self-differentiation and self-concealment: serial mediation by self-compassion and intolerance of uncertainty. *Educational and Developmental Psychologist*, 40(2), 190–200.  
<https://doi.org/10.1080/20590776.2022.2111210>
- Yılmaz, F. B., ve Satici, S. A. (2024). Childhood maltreatment and spiritual well-being: intolerance of uncertainty and emotion regulation as mediators in Turkish sample. *Journal of religion and health*, 63(3), 2380-2396.  
<https://doi.org/10.1007/s10943-023-01965-7>
- Yöyen, E. G., ve Şan, R. (2021). Bilişsel duygu düzenleme stratejileri ve belirsizliğe tahammülsüzlüğün yas süreci ile ilişkisi. *Balkan & Near Eastern Journal of Social Sciences (BNEJSS)*, 7, 1-14.
- Yu, S., Zhang, C., ve Xu, W. (2023). Self-compassion and depression in chinese undergraduates with left-behind experience: Mediation by emotion regulation and resilience. *Journal of Clinical Psychology*, 79(1), 168-185.
- Zhang, Z., Lin, Y., Liu, J., Zhang, G., Hou, X., Pan, Z., ve Dai, B. (2022). Relationship between behavioral inhibition/activation system and internet addiction among Chinese college students: the mediating effects of intolerance of uncertainty and self-control and gender differences. *Frontiers in Public Health*, 10, 1047036. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.1047036>

Zlomke, KR ve Jeter, KM (2014). Stress and worry: Examining intolerance of uncertainty's moderating effect. *Anxiety, Stress & Coping: An International Journal*, 27(2), 202–215. <https://doi.org/10.1080/10615806.2013.835400>



## EKLER

### EK-1: Ön Bilgilendirme ve Kişisel Bilgi Formu

Sevgili Öğrenciler, bu çalışma İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Yüksek lisans programı bünyesinde yürütülmektedir. Araştırmanın amacı " Öz Duyarlılık ve Belirsizliğe Tahammülsüzlük Arasındaki İlişkide Duygu Düzenlemenin Aracı Rolü" nün ölçülmesidir. Araştırma kapsamında cevaplayacağınız bilgiler tamamıyla bilimsel bir çalışmada kullanılacak olup, kesinlikle başka kurum ve kuruluşlarla paylaşılmayacaktır. Soruları eksiksiz ve dikkatli doldurmanız çalışmanın doğru sonuçlanması için önemli olup, göstereceğiniz dikkat ve ayırmış olduğunuz zaman için teşekkür ederim.

Araştırmacı Tuğba Helvacıoğlu

#### Kişisel Bilgi Formu

##### 1. Cinsiyet?

A) Kadın B) Erkek

##### 2. Yaşınız?

A)14-15 B) 16-17 C) 18-19

##### 3. Ailenizin gelir düzeyini nasıl algılıyorsunuz?

A) Düşük

B) Orta

C) Yüksek

##### 4. Akademik not ortalamanız

A) 69 ve altı B) 70-84 C) 85 ve üstü

##### 5. Günlük ortalama uyku saatiniz

A) 5 saat ve altı B) 6-8 saat C) 9 saat ve üzeri

##### 6. Günlük internet kullanımınız

A) 1 saat ve altı B) 2-3 saat C) 4 saat ve üzeri

## Ek-2: Öz Duyarlılık Ölçeği

Sizden istenilen bu ifadeleri okuduktan sonra kendinizi değerlendirmeniz ve sizin için en uygun seçeneğin karşısına çarpı (X) işareti koymanızdır. Her sorunun karşısında bulunan; (1) Hiç bir zaman, (2) Nadiren, (3) Sık sık, (4) Genellikle ve (5) Her zaman anlamına gelmektedir. Lütfen her ifadeye mutlaka TEK yanıt veriniz ve kesinlikle BOŞ bırakmayınız. En uygun yanıtı vereceğinizi ümit eder katkılarımız için teşekkür ederim.						
1	Bir yetersizlik hissettiğimde, kendime bu yetersizlik duygusunun insanların birçoğu tarafından paylaşıldığını hatırlatmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
2		1	2	3	4	5
3	Bir şey beni üzdüğünde, duygularıma kapılıp giderim.	1	2	3	4	5
4		1	2	3	4	5
5	Benim için önemli olan bir şeyde başarısız olduğumda, kendimi bu başarısızlıkta yalnız hissederim.	1	2	3	4	5
6		1	2	3	4	5
7		1	2	3	4	5
8	Başarısızlıklarımı insanlık halinin bir parçası olarak görmeye çalışırım.	1	2	3	4	5
9		1	2	3	4	5
10	Kendimi kötü hissettiğimde kötü olan her şeye kafamı takar ve onunla meşgul olurum.	1	2	3	4	5
11		1	2	3	4	5
12		1	2	3	4	5
13	Acı veren olaylar yaşadığımda kendime kibar davranırım.	1	2	3	4	5
14		1	2	3	4	5
15	Sıkıntı çektiğim durumlarda kendime karşı biraz acımasız olabilirim.	1	2	3	4	5
16		1	2	3	4	5
17		1	2	3	4	5
18	Acı veren bir şeyler yaşadığımda bu duruma dengeli bir bakış açısıyla yaklaşmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
19		1	2	3	4	5
20	Hata ve yetersizliklerime karşı kınayıcı ve yargılayıcı bir tavır takınırım.	1	2	3	4	5
21		1	2	3	4	5
22		1	2	3	4	5
23	Bir şeyde başarısızlık yaşadığımda objektif bir bakış açısı takınmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
24		1	2	3	4	5
25	Zor durumlarla mücadele ettiğimde, diğer insanların daha rahat bir durumda olduklarını düşünürüm.	1	2	3	4	5
26		1	2	3	4	5

### Ek-3: Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği

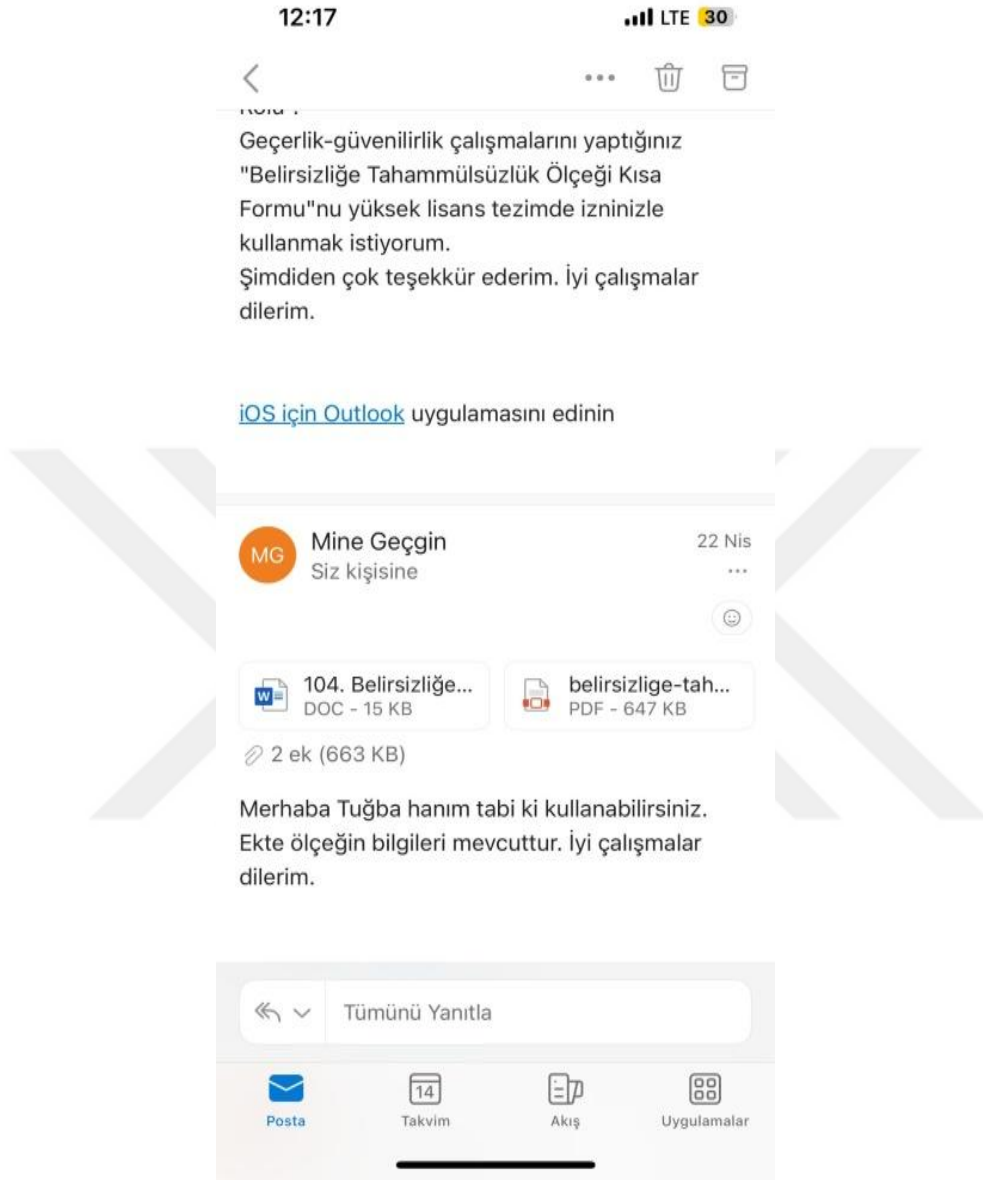
Lütfen aşağıdaki maddelerin karşısında bulunan ve maddelere ne kadar katıldığınızı gösteren sayılardan size en uygun olanı işaretleyiniz. (1) Bana hiç uygun değil, (2) Bana çok az uygun, (3) Bana biraz uygun, (4) Bana çok uygun ve (5) Bana tamamen uygun.						
1	Beklenmedik olaylar canımı çok sıkar.	1	2	3	4	5
2		1	2	3	4	5
3	İnsan sürprizlerden kaçınmak için daima ileriye bakmalıdır.	1	2	3	4	5
4		1	2	3	4	5
5	Geleceğin bana neler getireceğini her zaman bilmek isterim.	1	2	3	4	5
6		1	2	3	4	5
7	Her şeyi önceden ayrıntılı bir şekilde organize edebilmeliyim.	1	2	3	4	5
8		1	2	3	4	5
9	Harekete geçme zamanı geldiğinde, belirsizlik elimi kolumu bağlar.	1	2	3	4	5
10		1	2	3	4	5
11	En küçük bir şüphe bile hareket etmemi engeller.	1	2	3	4	5
12		1	2	3	4	5

#### Ek-4: Duygu Dzenleme leği

	HIÇ DOğRU DEğİL	DOğRU DEğİL	BİRAZ DOğRU DEğİL	KARARSIZIM	BİRAZ DOğRU	DOğRU	TAMAMEN DOğRU
1.Duygularımı içinde bulunduğum durum hakkındaki düncelerimi değiştirerek kontrol ederim.							
2.Hissettiğim olumsuz duyguları azaltmak istediğimde, içinde bulunduğum durum hakkındaki düncelerimi değiştiririm.							
3.							
4.Hissettiğim olumlu duyguları (sevinç veya eğlence/ coşku gibi) arttırmak istediğimde, düşündüğüm şeyleri değiştiririm.							
5.							
6.							
7.Duygularımı onları belli etmeyerek kontrol ederim							
8.							
9.							
10.Olumlu duygular hissettiğimde, onları belli etmemeye özen gösteririm.							

## Ek-5: Ölçek Kullanım İzinleri

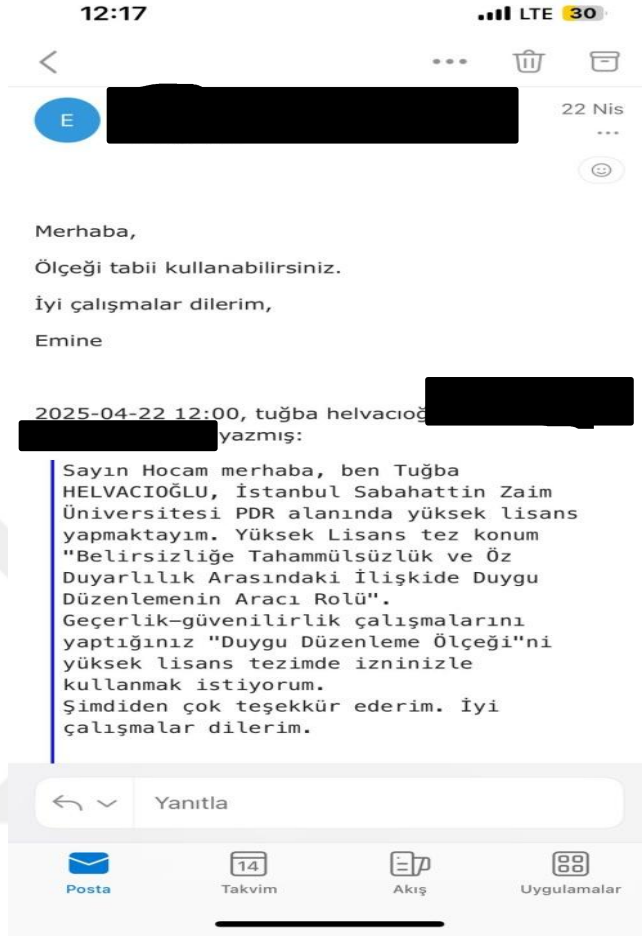
### Ek-5.1. Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği Kullanım İzni



## Ek-5.2. Öz Duyarlık Ölçeği Kullanım İzni



### Ek-5. 3. Duygu Dzenleme leği Kullanım İzni



# ÖZGEÇMİŞ

Tuğba HELVACIOĞLU

## A.EĞİTİM

**Yüksek Lisans:** İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik, 2025, İstanbul

**Lisans:** İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik, 2022, İstanbul

## B.MESLEKİ DENEYİM

2022-2025: İstanbul Bakırköy Murat Eğitim Kurumları- Psikolojik Danışman ve Rehber Öğretmen