

T.C.
İSTANBUL SABAHATTİN ZAİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ BİLİM DALI

**KAYGININ YORDAYICILARI OLARAK EBEVEYN
KABUL-REDDİ, BİLİŞSEL ESNEKLİK, BELİRSİZLİĞE
TAHAMMÜLSÜZLÜK VE BİLİŞSEL DAVRANIŞSAL
KAÇINMA**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Feyza Nur HATİPOĞLU

İstanbul
Ocak - 2022

T.C.
İSTANBUL SABAHATTİN ZAİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ BİLİM DALI

**KAYGININ YORDAYICILARI OLARAK EBEVEYN
KABUL-REDDİ, BİLİŞSEL ESNEKLİK, BELİRSİZLİĞE
TAHAMMÜLSÜZLÜK VE BİLİŞSEL DAVRANIŞSAL
KAÇINMA**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Feyza Nur HATİPOĞLU

Tez Danışmanı
Dr. Öğr. Üyesi Volkan KOÇ

İstanbul
Ocak - 2022

TEZ ONAYI

Bu alışma, jürimiz tarafından Psikoloji Anabilim Dalı, Klinik Psikoloji Bilim Dalında YÜKSEK LİSANS TEZİ olarak kabul edilmiştir.

Danışman Dr. Öğr. Üyesi Volkan KOÇ (imza)

Üye Doç. Dr. Ahmet ÖZTÜRK (imza)

Üye Dr. Öğr. Üyesi Yusuf BİLGE (imza)

Onay

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylım.

İmza
Prof. Dr. Metin TOPRAK
Enstitü Müdürü

BİLİMSEL ETİK BİLDİRİMİ

Yüksek lisans tezi olarak hazırladığım “**Kaygının Yordayıcıları Olarak Ebeveyn Kabul-Reddi, Bilişsel Esneklik, Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Bilişsel Davranışsal Kaçınma**” adlı çalışmanın öneri aşamasından sonuçlandığı aşamaya kadar geçen süreçte bilimsel etiğe ve akademik kurallara özenle uyduğumu, tez içindeki tüm bilgileri bilimsel ahlak ve gelenek çerçevesinde elde ettiğimi, tez yazım kurallarına uygun olarak hazırladığımı, bu çalışmamda doğrudan veya dolaylı olarak yaptığım her alıntıya kaynak gösterdiğimi ve yararlandığım eserlerin kaynakçada gösterilenlerden oluştuğunu beyan ederim.

Feyza Nur HATİPOĞLU

ÖN SÖZ

Yüksek lisans ve tez sürecim boyunca bilgi birikimiyle yol gösteren ve deneyimleri ile destek olan, beraber çalışmaktan keyif aldığım tez danışmanım Dr. Volkan Koç'a anlayışı ve sonsuz sabrı için teşekkür ederim.

Tez jürimde yer alan Dr. Yusuf Bilge ve Dr. Ahmet Öztürk'e, klinik psikolog olma yolundaki sürecime eşlik eden, kendimi geliştirmeme katkı sağlayan tüm hocalarıma teşekkür ederim.

Çalışmama katkı sağlayan tüm katılımcılara, desteklerini esirgemeyen meslektaşlarıma ve heyecanımı paylaşan tüm dostlarıma teşekkür ederim.

Varlıklarıyla hep yanımda olan, desteklerini ve sevgisini her daim hissettiğim, her zaman başaracağıma inanan değerli aileme maddi manevi emekleri için sonsuz teşekkürler, iyi ki varsınız.

Feyza Nur HATİPOĞLU
İstanbul-2022

ÖZET

**KAYGININ YORDAYICILARI OLARAK EBEVEYN
KABUL-REDDİ, BİLİŞSEL ESNEKLİK, BELİRSİZLİĞE
TAHAMMÜLSÜZLÜK VE BİLİŞSEL DAVRANIŞSAL
KAÇINMA**

Feyza Nur HATİPOĞLU

Yüksek Lisans, Klinik Psikoloji

Tez danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi Volkan KOÇ

Ocak-2022, 94 + X Sayfa

Bu tez çalışmasında kaygının yordanmasında ebeveyn kabul-reddi, bilişsel esneklik, belirsizliğe tahammülsüzlük ve bilişsel davranışsal kaçınmanın rolü araştırılmıştır. Çalışmanın örneklemini 18-58 yaş aralığında bulunan 350 birey oluşturmaktadır. Katılımcıların 243'ü (%69,4) kadın, 107'si (%30,6) erkektir. Araştırma kapsamında bireylerin, anne/babadan algılanan red düzeyleri, bilişsel esneklik, belirsizliğe tahammülsüzlük, bilişsel davranışsal kaçınma ve kaygı düzeyleri incelenmiştir. Veri toplama amacıyla Ebeveyn Kabul-Red Ölçeği-Yetişkin Kısa Form, Bilişsel Esneklik Envanteri, Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği, Bilişsel Davranışsal Kaçınma Ölçeği ve Penn Eyalet Endişe Ölçeği kullanılmıştır. Ek olarak katılımcıların yaş, cinsiyet, eğitim durumu hakkında bilgi almak amacıyla Demografik Bilgi Formu verilmiştir. Algılanan anne baba reddi, bilişsel esneklik, belirsizliğe tahammülsüzlük, bilişsel davranışsal kaçınma ve kaygı arasında 0,12 ile 0,47 aralığında istatistiksel açıdan anlamlı derecede ilişkiler bulunmaktadır. Regresyon analizi sonuçlarına göre bilişsel esnekliğin kontrol alt boyutu ile belirsizliğe tahammülsüzlüğün ileriye yönelik kaygı ve engelleyici kaygı alt boyutlarının birlikte kaygı puanını %28 oranında yordadığı görülmektedir. Ayrıca cinsiyete ve eğitim düzeyine göre değişkenlerin farklılaşp farklılaşmadığına ilişkin incelemeler de yapılmıştır. Bulgular literatür ışığında tartışılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Bilişsel Esneklik, Belirsizliğe Tahammülsüzlük, Bilişsel Davranışsal Kaçınma, Kaygı, Anne-Baba Reddi

ABSTRACT
**PARENTAL ACCEPTANCE-REJECTION, COGNITIVE
FLEXIBILITY, INTOLERANCE OF UNCERTAINTY, AND
COGNITIVE BEHAVIORAL AVOIDANCE AS PREDICTORS OF
ANXIETY**

Feyza Nur HATIPOĞLU

Master, Clinical Psychology

Thesis Advisor: Asst. Prof. Volkan KOÇ

January-2022, 94 + X Pages

In this thesis, the role of parental acceptance-rejection, cognitive flexibility, intolerance of uncertainty and cognitive behavioral avoidance in predicting anxiety was investigated. The sample of the study consists of 350 individuals between the ages of 18-58. The participants were 243 (69.4%) female and 107 (30.6%) male. Within the scope of this research, individuals perceived rejection levels from their parents, cognitive flexibility, intolerance to uncertainty, cognitive behavioral avoidance and anxiety levels were examined. The Adult Parental Acceptance Rejection Questionnaire Short Form, The Cognitive Flexibility Inventory, The Intolerance of Uncertainty Scale, The Cognitive Behavioral Avoidance Scale and Penn State Worry Questionnaire were used for data collection. In addition, a Demographic Information Form was given to obtain information about the participants age, gender and educational status. The results show that between perceived parental rejection, cognitive flexibility, intolerance to uncertainty, cognitive behavioral avoidance and anxiety there is a statistically significant correlation with in the range of 0.12 and 0.47. According to the results of the regression analysis, the control subscale of cognitive flexibility and the concern for the future and inhibitory anxiety subscale of intolerance to uncertainty predict the anxiety score by 28%. In addition, a study was conducted to determine whether the variables differed according to gender and education. The findings were discussed in the light of the literature.

Keywords: Cognitive Flexibility, Intolerance of Uncertainty, Cognitive Behavioral Avoidance, Anxiety, Parental Rejection

İÇİNDEKİLER

TEZ ONAYI	i
BİLİMSEL ETİK BİLDİRİMİ	ii
ÖN SÖZ	iii
ÖZET	iv
ABSTRACT	v
İÇİNDEKİLER	vi
TABLO LİSTESİ	viii
ŞEKİL LİSTESİ	ix
KISALTIMA LİSTESİ	x
BİRİNCİ BÖLÜM	1
GİRİŞ	1
1.1 Kaygı.....	2
1.1.1 Kaygı Tanımı	2
1.1.2 Kaygıya Kuramsal Yaklaşımlar	3
1.1.2.1 Psikodinamik Yaklaşım	3
1.1.2.2 Öğrenme Kuramları ve Davranışsal Yaklaşım	4
1.1.2.3 Bilişsel Yaklaşım	4
1.1.3 Yaygın Kaygı Bozukluğu.....	5
1.1.3.1 Yaygın Kaygı Bozukluğunu Açıklayan Yaklaşımlar.....	7
1.2 Ebeveyn Kabul-Red Kuramı (EKAR)	9
1.2.1 Ebeveynliğin Sıcaklık Boyutu.....	9
1.2.2 Ebeveyn Kabul-Red Kuramının Alt Kuramları	12
1.2.2.1 Kişilik Alt Kuramı	12
1.2.2.2 Baş Etme Alt Kuramı	16
1.2.2.3 Sosyokültürel Sistemler Alt Kuramı	17
1.2.3. Ebeveyn Kabul-Reddi ve Kaygı Arasındaki ilişki	17
1.3 Bilişsel Esneklik.....	19
1.3.1 Bilişsel Esneklik ve Kaygı Arasındaki İlişki	20
1.4 Belirsizliğe Tahammülsüzlük.....	22
1.4.1 Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Kaygı Arasındaki İlişki	23
1.5 Bilişsel Davranışsal Kaçınma	26
1.5.1 Bilişsel Davranışsal Kaçınma ve Kaygı Arasındaki İlişki	28
1.6 Araştırmanın Amacı ve Soruları	29

İKİNCİ BÖLÜM	31
YÖNTEM	31
2.1 Örneklem.....	31
2.2 Veri Toplama Araçları	32
2.2.1 Demografik Bilgi Formu.....	32
2.2.2 Ebeveyn Kabul-Red Ölçeği (Yetişkin EKRÖ-Kısa Form).....	32
2.2.3 Bilişsel Esneklik Envanteri (BEE).....	33
2.2.4 Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği (BTÖ-12).....	33
2.2.5 Bilişsel Davranışsal Kaçınma Ölçeği (BDKÖ).....	34
2.2.6 Penn Eyalet Endişe Ölçeği (PEEÖ)	34
2.3 İşlem.....	35
2.4 Analiz	35
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM	37
BULGULAR	37
3.1 Tanımsal İstatistik Bulguları	37
3.2 Demografik Değişkenlere İlişkin Bulgular	38
3.3 Değişkenler Arası Korelasyon Bulguları	40
3.4. Regresyon Analizi.....	42
DÖRDÜNCÜ BÖLÜM	44
TARTIŞMA	44
4.1 Demografik Değişkenlere İlişkin Değerlendirme	44
4.2 Değişkenler Arası Korelasyonların Değerlendirilmesi	50
4.3 Kaygının Yordanmasına İlişkin Değerlendirme	57
4.4 Sonuç.....	59
KAYNAKÇA	61
EKLER	85
ÖZGEÇMİŞ	94

TABLO LİSTESİ

Tablo 2.1: Demografik Özelliklere İlişkin Sıklık ve Yüzdeler Değerler	31
Tablo 3.1: Tanımsal İstatistik Değerlerine İlişkin Bulgular.....	38
Tablo 3.2: Kadın ve Erkeklerin Bağımsız Gruplar T-Testi Sonuçları	38
Tablo 3.3: Eğitim Düzeyi için Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları	39
Tablo 3.4: Değişkenler Arası Korelasyon Katsayıları	41
Tablo 3.5: Değişkenlerin Kaygıyı Yordama Güçlerinin İncelenmesi.....	43



ŞEKİL LİSTESİ

Şekil 1.1: Ebeveynliğin Sıcaklık Boyutu	11
Şekil 1.2: Yaygın Kaygı Bozukluğu BT Modeli.....	25



KISALTMA LİSTESİ

BDK	:Bilişsel Davranışsal Kaçınma
BDKÖ	:Bilişsel Davranışsal Kaçınma Ölçeği
BEE	:Bilişsel Esneklik Envanteri
BT	:Belirsizliğe Tahammülsüzlük
BTÖ (12)	:Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği (12)
DSM-5	:Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı-5
EKAR	: Ebeveyn Kabul-Red Kuramı
EKRÖ	: Ebeveyn Kabul-Red Ölçeği
PEEÖ	: Penn Eyalet Endişe Ölçeği
TDK	: Türk Dil Kurumu

BİRİNCİ BÖLÜM

GİRİŞ

Kaygı, günlük hayatın içerisinde yer alan zaman zaman herkesin deneyimleyebileceği duygulardan biridir. Zorlayıcı durumlarla karşı karşıya kalan her bireyin bir miktar kaygı yaşaması olağandır. Hafif bir gerginlikten panik seviyelerine kadar çıkabilen kaygının, sürekli ortaya çıkması, bireyin hayat kalitesinin düşmesine ve işlevsellikte bozulmaya neden olması durumunda kaygı bozukluklarından söz edilmeye başlanmaktadır (Alıcı ve Cenkseven-Önder, 2016:381).

Doğumun ilk yıllarından itibaren ebeveyn ile çocuk arasında kurulan iletişim, bireyin duygusal, bilişsel ve davranışsal gelişimi açısından önemli bir etkiye sahiptir. Çocukluğun geçirildiği aile ortamı, ebeveynlerin çocuğun ihtiyaçlarını yeterince karşılaması, çocuğun davranışlarının tepkisiz bırakılmaması, ebeveynlerin ilgili, sıcak ve destekleyici bir tutumda bulunmaları bireyin yetişkinlik dönemindeki psikolojik sağlığı ve iyi oluşu açısından bir temel oluşturmaktadır (Ekşi, Yücel, Yaman ve Ekşi, 2020:1259). Bireyin çocukluk döneminde ebeveynleri tarafından kabul edici veya reddedici tavırlara maruz kalması ve ebeveynlerin yaşamın erken dönemlerinden itibaren bireyin bilişsel, duygusal ve kişilik gelişimini etkileyen çeşitli müdahaleler ve deneyimler sunması bireyin bilişsel işlevlerini şekillendirebilmektedir (Chorpita ve Barlow, 1998).

Bilişsel işlevler ise yaşam boyu karşılaşılan zorluk ve problemlerle baş etmede önemli bir rol oynayabilmektedir. Olumsuz durumlarla başa çıkmada yardımcı olabilecek bilişsel esneklik (Lee ve Orsillo, 2014:214) ya da psikopatolojilerin gelişimine zemin hazırlayabilecek belirsizliğe tahammülsüzlük (McEvoy ve Mahoney, 2012:532) ve bilişsel davranışsal kaçınma (Ottonbreit ve Dobson, 2004) gibi süreçlerin kaygı belirtileri ile ilişkisinin bilinmesi, kaygıya ilişkin mekanizmaların anlaşılmasına yardımcı olacaktır.

Bu bölümde ilk olarak kaygı ve yaygın kaygı bozukluğu ile ilgili kuramsal açıklamalara yer verilmiş ve devamında ebeveyn kabul-red kuramı, bilişsel esneklik,

belirsizliğe tahammülsüzlük ve bilişsel davranışsal kaçınma kavramları açıklanmıştır. Son olarak araştırmanın amacı ve araştırma soruları paylaşılmıştır.

1.1 Kaygı

1.1.1 Kaygı Tanımı

Kaygı, korku ve endişe kavramları kaygı bozukluklarının temelini oluşturmaktadır. Latince “anxietas” veya “anxius” kelimesinden gelen kaygı (anksiyete), sıkıştırmak, boğulmak, ezilmek anlamları taşımaktadır (Taylor ve Arnow, 2017:14) ve bireyde herhangi bir uyarana ya da sebep olmadan ortaya çıkan, nahoş duyguların eşlik ettiği huzursuzluk veya abartılı korku durumu olarak tanımlanmaktadır (Dağ, 1999:167). Kaygı, geleceğe yönelik bir tehdit içeriğine karşı hazırlığı içermektedir (Craske ve ark., 2011:370) ve bireyin algıladığı tehdit unsuru karşısında gösterdiği bedensel duyuları (kas gerginliği, çarpıntı vb.) bilişsel (korku ve tetikte olma vb.) ve davranışsal etmenleri (kaçınma, erteleme vb.) içinde barındıran bir kavramdır (Amerikan Psikiyatri Birliği, 2013:189).

Korku ise somut ve yakın tehlikeye karşı bir alarm tepkisi niteliğindedir (Craske ve ark., 2011:370). Örneğin bir ormanda yürüyorsanız yırtıcı bir hayvanla karşılaşma ihtimaline karşı ya da deprem, sel gibi doğal afetin içinde bulunma durumunda korku yaşamamız olağandır (Şahin, 2019:110). Endişe ise geleceğe yönelik belirsiz olaylara abartılı ve hatalı yaklaşımı içeren bilişsel bir unsur olarak ele alınmaktadır. Sonucu hakkında bir netlik olmayan ancak olumsuz bir şekilde sonuçlanacağına inanılan bir durum veya konu hakkında kaygıya eşlik eden zihinsel bir uğraşı olarak da tanımlanmaktadır (MacLeod, Williams ve Bekerian, 1991:478).

Sağlıklı düzeyde kaygı, kişilerin tehlikeler karşısında bilişsel, fizyolojik, duygusal olarak kendini hazırlama ve içinde bulunulan durumun sonuçlarını hasarsız bir şekilde atlatalmalarına yardımcı olmaktadır (Sartori, Landgraf ve Singewald, 2011:531). Kaygı evrensel bir duygudur ve hafif düzeylerde hemen herkes tarafından zaman zaman yaşanmaktadır. Hayatın farklı alanlarındaki sorunlarla baş etmede yardımcı olması, harekete geçirmesi ve bir süre sonra sonlanması kaydıyla kaygı duymak işlevsel ve normal bir durum olarak kabul edilmektedir. Ancak kaygı hayatın büyük bir alanında yoğun olarak yer almaya ve kalıcı olmaya başladıysa, bedensel duyuların eşlik ettiği, stres içeren bir uyarana olmadığı zamanlarda da ortaya çıkmaya ve olumlu bir etkisi

olmadan sürdürülmeye devam ediyorsa bireylerin hayat kalitesinin azalmasına sebep olarak patolojik kaygı şeklinde kendini göstermekte ve bu durum sonucunda yaygın kaygı bozukluğundan söz edilmektedir (Gross ve Hen, 2004:545).

1.1.2 Kaygıya Kuramsal Yaklaşımlar

1.1.2.1 Psikodinamik Yaklaşım

Psikanalizin kaygıya dair ilk teorilerinde kaygı, dışa aktarılamayan ve baskılanan libidodan (cinsel gerilimler) kaynaklanan biyolojik kökenli bir durum olarak açıklanmaktadır. Freud'a (1962) göre libidonun boşaltılmasını engelleyen durumlar yani bastırılan dürtüler kaygıya sebep olmaktadır. Kuramın gelişmesiyle birlikte ikinci teorisini öne süren Freud, ilk teorisinin aksine kaygıyı psikolojik bir olgu olarak ele alarak egonun bir işlevi şeklinde bir açıklama getirmektedir (Çetinay-Aydın, 2017:229). Freud'a göre gerçek kaygı, dışarıdan gelebilecek tehlikelere karşı bireyin kendini hazırlama ve yaşamsal olarak o duruma uyum sağlamasını sağlayan fonksiyonel bir işlev görmektedir. Gerçek dışı ve mantıksız temellere dayandırılan kaygı ise işlevselliğini yitirerek nevrotik kaygıya dönüşmektedir. Freud'a göre normal ve nevrotik kaygı görülme sıklığı açısından değil, geldikleri kaynak bakımından farklılaşmaktadır. Normal kaygı, mantıklı bir sebebe dayanan, herkesin yaşayabileceği, gerçek bir tehdit algısına karşı verilen, korku duygusuyla benzerlik gösteren bir tepki olarak ele alınmaktadır. Zehirli bir yılandan ya da üzerinize doğru gelmekte olan bir arabadan korkmak normal kaygıya örnek verilebilir. Kaçma/kaçınma davranışlarının eşlik ettiği normal kaygı, tehlikelere karşı bireyin hayatını devam ettirebilme ve kendini koruma içgüdüsüyle gelişmektedir. Nevrotik kaygı ise asılsız temellere dayanan, gerçek bir tehdit algısı içermeyen duruma bağlı olarak oluşmaktadır ve kökenini erken dönem yaşantılarından almaktadır (Hall, 2010:76). Benlik tarafından onaylanmayan düşünce ve istekler savunma mekanizmasını harekete geçirmektedir. Eğer egonun işlevi olan kaygı o anda savunma mekanizmasını devreye geçiremezse nevrotik belirtiler ile aşırı ve kronik kaygı ortaya çıkmaktadır. Bu durumda Freud'a göre kaygı hem nevrotik belirtilerin ortaya çıkmasını önleyen hem de nevrotik çatışmaya sebep olan bir kavram olarak açıklanmaktadır. Psikodinamik yaklaşım, kişinin bastırılmış bir travmayı yeniden deneyimleme tehlikesiyle karşı karşıya kaldığı zaman savunmalarda bir bozulma

meydana gelebileceğini ve kaygının, egoya bu tehlike işaretini iletme görevi gördüğünü söylemektedir (Reiss, 1997:202).

1.1.2.2 Öğrenme Kuramları ve Davranışsal Yaklaşım

Davranışçı yaklaşım kaygının ve korkunun koşullanma ile öğrenildiğini ileri sürmektedir. Kaygının koşullu bir tepki olarak ortaya çıktığına dair varsayımların kökenleri Pavlov'a kadar uzanmaktadır. Davranışçı yaklaşım, kaygıyı bir uyarana verilen tepki süreci niteliğinde ve pekiştirmeyle devam ettirilen bir sonuç olarak ele almaktadır. Klasik koşullanma ya da gözlem, rol model alma gibi öğrenme yoluyla kazanılan korku; kaçma ve kaçınma tepkisine neden olmaktadır. Hatta toplumsal öğrenme yaklaşımına göre birey bebeklik dönemlerinden başlayarak ebeveynlerini taklit yoluyla ya da çevresini gözlemleyerek kaygı tepkilerini öğrenebilmektedir. Eğer kaçma veya kaçınma davranışı başarılı bir şekilde gerçekleştirilirse kaygının azalmasını ve böylelikle kaçma kaçınma davranışlarının pekiştirilmesini sağlamakta, bu bir kısır döngüye sebep olarak kaygı ve korkunun sönmesini engellemektedir (Çetinay-Aydın, 2017:230).

Mowrer'e (1960) göre kaygı bozukluklarının oluşumu, öncelikle patolojik korkunun klasik koşullanma ile kazanılması ve kaçınma davranışının da edimsel koşullanma yani pekiştirme yoluyla sürdürülmesi sonucu ortaya çıkmaktadır. Bu sebeple davranışçı yaklaşımlar kaygı bozukluklarının tedavi sürecinde korkulan uyaranlara verilen abartılı tepkileri söndürmek amacıyla öğrenme ilkelerini kullanmaktadır. Davranışçı yaklaşım kaygı bozukluklarının tedavisinde gevşeme egzersizleri, sistematik duyarsızlaştırma, model olma gibi farklı teknikler kullanmaktadır ve en yaygın olarak kullanılan davranışsal teknik, patolojik korku uyandıran durumlara ve uyaranlara aşamalı olarak maruz bırakmayı içermektedir. Aşamalı olarak ilerlenen ve uzun süren maruz bırakma süreçleri sonucunda kaygı tepkileri azalmaya başlamakta ve alışma süreci gerçekleşmektedir (Deacon ve Abramowitz, 2004:429).

1.1.2.3 Bilişsel Yaklaşım

Bilişsel yaklaşım, öğrenme kuramlarının görüşlerini desteklemekle birlikte kaygının bireyin fiziksel veya psikolojik bir tehdit ile ilgili hatalı inançları dolayısıyla ortaya çıktığına dair vurgu yapmaktadır (Beck ve ark., 1985; Deacon ve Abramowitz,

2004:429). Her birey karşılaştığı olay veya durumu farklı biçimde algılamaktadır ve içinde bulunduğu ortam, durum veya olay esnasındaki duygudurumu ve geçmiş deneyimleri olayı yorumlama biçimini etkilemektedir. Bir olaya dair her insanın bakış açısı farklı olmakta, aynı olaya bireyin farklı zamanlarda verdiği tepkiler ve hissettiği duygular bile değişebilmektedir. Hayatı boyunca birçok tehdit unsuruyla karşı karşıya kalan birey, diğer bireylerin algılamasından farklı olarak yani seçici algı göstererek içinde bulunduğu durumu olumsuz olarak algılamakta ve bu durumda beyin sinir sistemine sinyaller yollamaktadır. Sempatik sinir sisteminin devreye girmesiyle birey kendini tehlike unsuruna karşı hazırlayarak savaş ya da kaç tepkisi oluşturmakta ve kaygı süreci başlamaktadır. Bilişsel yaklaşıma göre tam da bu noktada kaygının ortaya çıkmasına ve sürdürülmesine sebep olan şey hatalı bilişlere sahip olunması ve bu bilişlerin düzeltilmemesidir (Çetinay-Aydın, 2017:230).

Örneğin sosyal fobisi olan kişiler başkalarının yanında kendilerini olumsuz değerlendirme olasılıklarını abartmakta, panik bozukluğu olanlar ise bedensel duyuları bir felaketin habercisi olarak yorumlamaktadırlar. Bilişsel yaklaşımlar kaygı bozukluklarının tedavisinde bireylerin korkularını azaltmak için çarpık bilişleri tanımaya ve düzeltmelerine yardımcı olmaktadır. Bilişsel yaklaşım kaygıyla ilgili problemlerin çözülmesinde kritik eşiğin bilişlerin değiştirilmesi olduğunu öne sürmektedir. Bilişlerin değiştirilmesi ise bazı durumlarda davranışsal değişiklikler ile sağlanmaktadır, çünkü davranışlar bilişlerin bir çıktısı olarak ortaya çıkmaktadır (Deacon ve Abramowitz, 2004:429).

1.1.3 Yaygın Kaygı Bozukluğu

Yaygın kaygı bozukluğu, kronikleşmiş ve uzun süreli endişe ile karakterize edilmektedir. Çok odaklı (örn., aile, sağlık, ekonomi vb. ile ilgili) bir alanda kendini gösteren aşırı ve kontrol edilemez algılanan bu endişeye psikolojik ve bedensel belirtiler eşlik etmektedir (Stein ve Sareen, 2015:2059).

DSM-5'e göre yaygın kaygı bozukluğu kronik bir özelliğe sahiptir ve minimum altı ay boyunca kaygının sürmesi, tedirginlik, hızlı yorulma, odaklanmada zorluklar yaşama, çabuk sinirlenme, kaslarda gerginlik ve uykuda bozulma belirtilerinden en az üç tanesinin yoğun kaygıya eşlik etmesi gerekmektedir. Yoğun kaygı ve beraberinde getirdiği fizyolojik belirtilerin neden olduğu problemler bireyin aile, iş, sosyal vb.

alanlarda işlevsellikte bozulmalara yol açmaktadır. Yaygın kaygı bozukluğu tanısı için bu belirtilerin başka bir sağlık problemi ya ruhsal bozuklukla açıklanmaması gerekmektedir (Amerikan Psikiyatri Birliği, 2013).

Amerika Birleşik Devletleri'nde yapılan araştırmalara göre genel nüfusun %3,1'inin yaygın kaygı bozukluğu tanısı aldığı görülmektedir ve bu yaygınlık kadınlarda erkeklere göre iki kat daha fazladır (Kessler ve Wang, 2008:119). Yaygın kaygı bozukluğunun ülkemizdeki yaygınlığı Özcan, Uğuz ve Çilli'nin (2006:281) çalışmasında yetişkinlerde %10,3, Keskin ve arkadaşlarının (2012:347) çalışmasında ise %6,8 olarak bildirilmiştir. Ülkemizde de cinsiyete göre yaygınlığı uluslararası çalışmalarla benzer şekilde kadınlarda erkeklerden daha sık rastlandığı yönündedir (Ünsalver ve Balcıoğlu, 2006:116).

Bozukluğun başlama yaşına dair net bir şey söylenememekle birlikte çoğunlukla erken yetişkinlik döneminde başladığı görülmektedir. Yetişkin bireylerde kaygı bozuklukları içerisinde fobilerden sonra en sık karşılaşılan yaygın kaygı bozukluğu, özellikle yaşlılarda en sık rastlanan psikolojik bozukluklardan biri olarak yer almaktadır (Mackenzie, Reynolds, Chou, Pagura ve Sareen, 2011:306). Bozukluğa sahip olan bireyler genelde endişe belirtisi ile değil de fizyolojik belirtiler (örn., baş ağrısı, mide-bağırsak sorunları) ile sağlık hizmetlerine başvurumaktadırlar (Ramsawh, Chavira ve Stein, 2010:966).

Yaygın kaygı bozukluğu en sık majör depresif bozukluk ile eştanı göstermektedir. Yorgunluk ve uykusuzluk örtüşen belirtiler olurken, ayıran bazı noktalar da bulunmaktadır. Majör depresif bozukluğun önemli bir belirtisi olan zevk alamama yaygın kaygı bozukluğunda görülmemektedir. Yaygın kaygı bozukluğunda bireyler çaresizlik duygusu tanımlarken, majör depresif bozuklukta umutsuzluk hissi hâkim olmaktadır. Yaygın kaygı bozukluğunda sıklıkla intihar ve kendine zarar verme görülmekte ve bozukluğa sahip bireyler için yaşamsal bir risk faktörü oluşturmaktadır (Zbonizek ve ark., 2012:1069).

Yaygın kaygı bozukluğu olan bireylerin yaklaşık %35'inin kaygılarını azaltmak amacıyla alkol, uyuşturucu madde ve ilaç kullandığı görülmektedir, dolayısıyla alkol, madde kullanımını farklı alanlarda sorunlar yaşamasına neden olmaktadır. Yaygın kaygı bozukluğunun gelişiminde en önemli risk faktörleri arasında kadın olmak, düşük sosyoekonomik düzey, çocuklukta yaşanan travmatik yaşantılar (örn., taciz, istismar,

şiddet, alkol ve madde kullanan ebeveynlerle büyümüş olma) yer almaktadır (Moreno-Peral ve ark., 2014:345).

1.1.3.1 Yaygın Kaygı Bozukluğunu Açıklayan Yaklaşımlar

Endişenin Bilişsel Kaçınma Modeli: Bu modelde endişe, tehdit içeren uyarın veya varlıktan bilişsel kaçınma görevi görmekte ve tehdit uyarısıyla karşılaştığı andan itibaren endişe aktif olmaktadır (Borkovec ve Newman, 1998:441-442).

Endişe tehdit faktörüyle baş edebilmek için tedbirli olma, kaygının sebep olduğu fizyolojik tepkilerin ortaya çıkmasını önleme ve nahoş duyguların zihne gelmesini engelleme işlevi görmektedir. Duygusal işleme sürecinin baskılanmasına sebep olan endişe, dikkati farklı alanlara yönlendirerek zihnin olumsuz duygulardan uzaklaşmasını ve endişe hakkında olumlu inançların (örn., “Endişe problemi çözmeme yardımcı oldu”) pekiştirilmesini sağlamaktadır. Tehdit içeren durumlar karşısında olumsuz duyguların sebep olduğu duygulardan kaçınmaya yardımcı olan endişe bilişsel bir kontrol stratejisi olarak kullanılmakta ve endişe yaratan durumla ilgili gerçek değerlendirmeleri engelleyerek bireyin algıladığı her tehdit uyarını karşısında tekrar tekrar aynı olumsuz duygularla karşı karşıya kalmasına ve endişe ile ilgili kısır döngünün devam etmesine sebep olmaktadır (Sibrava ve Borkovec, 2006; Uzun, 2019:13).

Belirsizliğe Tahammülsüzlük Modeli: Belirsizliğe tahammülü olmayan bireyler belirsizliği stresli ve üzücü bulmaktadırlar, kaçılması gereken bir durum olarak görerek belirsiz durumlar karşısında işlevsellikte zorlanmalar yaşamaktadırlar. Belirsizliğe tahammülsüzlük modelinde bireyler, belirsiz durumları tehlikeli olarak algılama eğiliminde olmakta, kaçmaları gerektiğine ve endişelenmeyle birlikte duruma dair negatif sonuçların engelleneceğine yönelik inanç geliştirmektedirler. Yaygın kaygı bozukluğunu açıklayan bu model ise bireylerin belirsizlik karşısında endişelenmenin yaşadıkları problemlere bir çözüm yolu olacağı motivasyonu içerdiğini söylemektedir (Dugas, Schwartz ve Francis, 2004:835).

Üstbilişler ve Patolojik Endişe Modeli: Yaygın kaygı bozukluğu olan bireyler beklenen tehlikeler ve tehditlerle başa çıkmada endişeyi kullanmaktadır. Patolojik endişe modelinde bireyler birinci tip endişede, endişenin içeriği olarak bilişsel olmayan dış olaylara ve içsel olaylara (örn., bedensel tepkiler veya sosyal kaygılar

gibi) odaklanırken, ikinci tip endişede endişelenme üzerine bir endişe -üst endişe- yaşamakta ve endişenin kendisinin tehlikeli olduğuna dair bir yorum yapmaktadırlar. Yaygın kaygı bozukluğu olan bireyler endişenin tehlikeli olduğu ve kontrolünü kaybedeceği algısına sahip olduğu için endişe dizilerini sonlandırmak amacıyla endişeyi tetikleyen durumlardan kaçınma, dikkatini başka alanlara yönlendirme gibi davranışlar sergileyerek uyumsuz baş etme stratejileri kullanmaktadır (Wells, 1999:87).

Duygu Düzenleyememe Modeli: Duygular, bireylerin bir durum karşısında endişeleri, ihtiyaçları ve hedeflerinin uygunluğu konusunda bilgilendiren bir görev görmektedir. Duygu düzenleme, bireylerin hedeflerini gerçekleştirmede duygusal tepkileri kontrol etmek, değerlendirmek ve duruma uygun olarak değiştirmekle sorumlu içsel ve dışsal tepki süreçlerden oluşmaktadır (Thompson, 2008:27). Duygu düzenleyememe modeline göre yaygın kaygı bozukluğu bireylerin içinde bulunduğu bağlama uygun duygularını kullanmada ve yoğunluğunu ayarlama sorunu yaşamaktadırlar. Endişenin temel işlevi duyguların denetlenmesi, olumsuz duygulardan kaçınılması iken endişenin de kontrol edilememesiyle birlikte duyguların düzenlenmesi güçleşmektedir. Araştırmalar duygu düzenlemede problem yaşamayan yaygın kaygı bozukluğu için yordayıcı olduğunu göstermektedir (Mennin, Heimberg, Turk ve Fresco, 2005:1284-1285).

Bilgi-İşlem Modeli: Bireylerin karşılaştıkları durumlara ilişkin algıları, düşünceleri, farkındalıkları bilişsel yapıları tarafından şekillenmektedir. İşlevsel olmayan hatalı düşünce yapısına sahip bireyler uyaranları negatif ve tehditkâr bir şekilde algılamakta, tehdit içeren uyaranları seçici dikkat yoluyla daha kolay kodlamakta ve etraftaki tehlikeli olmayan diğer uyaranları ise yok sayarak bu tehlike unsuruyla baş edemeyeceklerini düşünmektedirler. Hatalı ve aşırı tehlike algısı sonucunda ise kaygı ortaya çıkmaktadır. Bilgi işleme modelleri ise kaygının oluşumunu üç adımda açıklamaktadır. İlk aşamada birey etrafındaki uyaranlara seçici algı aracılığıyla olumsuzlukları seçici olarak algılayarak yanlış bir değerlendirme yapmaktadır ve bu süreç çok hızlı ve istemsiz bir şekilde işlemektedir. İkinci adımda birey, içinde bulunduğu durumla ilgili daha detaylı bir değerlendirmeye girerek olumlulukları göz ardı ederek olumsuz duruma iyice yoğunlaşmaktadır. Üçüncü adımda ise birey bu durumla baş edip edemeyeceğine yönelik kaynaklarını gözden geçirmektedir ve çoğunlukla tehlikeye odaklanılmış olduğundan baş etme becerilerini fark

edememektedir. Bu durum da beraberinde kaygıyı ortaya çıkarmaktadır (Beck ve Clark, 1997:56-57).

1.2 Ebeveyn Kabul-Red Kuramı (EKAR)

Ebeveyn ile çocuk ilişkisini insan ilişkilerinin temeli olarak gören John Bowlby'nin bağlanma kuramıyla ilişkili ebeveyn kabul-reddi (Hughes, Blom, Rohner ve Britner, 2005:379), Ronald P. Rohner tarafından geliştirilen dünya çapında çocuklukta ebeveynden algılanan kabul veya reddin başlıca sebeplerini ve sonuçlarını araştıran ve açıklayan bir sosyalizasyon ve yaşam boyu gelişim kuramı olarak tanımlanmaktadır (Khaleque ve Rohner, 2002:54). Ebeveyn kabul-red kuramının geçmişi 1890'lı yıllara kadar uzanmakta ve kavramsal temellerini psikiyatrist Kardiner'in (1939) çalışmalarından almakta olup 1960'larda Rohner tarafından geliştirilip 1975'te ebeveyn kabul-red kuramı olarak tanıtılmıştır (Rohner, Khaleque ve Cournoyer, 2005:301-302).

Kuram başlangıçta çocuklukta ebeveynden algılanan kabul veya reddin bireyin gelecekteki yaşantısına uzanan sonuçlarına odaklanmışken, 2000'lerden itibaren bireyin yakın romantik ilişkileri ve hayatı boyunca diğer önemli kişilerle kurduğu ilişkilerin de (arkadaş, kardeş, eş vs.) kuramın içine dahil edilmesiyle kuramın kapsamı genişletilmiş ve 2014'te Rohner tarafından kişilerarası kabul-red kuramı olarak güncellenmiştir. İçeriğinin genişletilmesi ve adının değiştirilmesine rağmen kuram hala çocuklukta algılanan ebeveyn kabul-reddin temel nedenleri, etkileri ve diğer değişkenlerle ilişkisi üzerine odaklanmaktadır (Rohner, 2016:1). Bu tez kapsamında anne ve baba tarafından algılanan kabul ve reddin olası etkileri ele alınacağından ebeveyn kabul-red kuramı olarak kullanılmıştır. Ebeveyn kabul-red kuramının odaklandığı diğer bir nokta ise çocuklukta anne veya babadan algılanan kabul veya reddin bireyin yaşam boyu duygusal, sosyal, bilişsel ve davranışsal yaşantılarını etkilemesidir (Rohner, 1980:1).

1.2.1 Ebeveynliğin Sıcaklık Boyutu

Ebeveyn kabul-red kuramı ebeveynliğin sıcaklık boyutu üzerine şekillendirilmiştir. Çocukluk döneminde ebeveynden algılanan kabul ve red sıcaklık boyutunun iki ucunu oluşturmaktadır. Her bireyin gelişimi boyunca bakım verenleriyle kurduğu ilişkide bakım

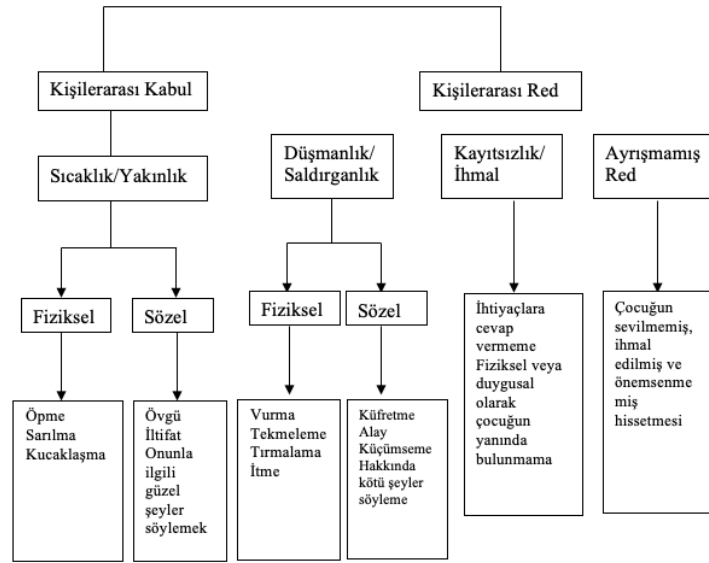
vereninden düşük ya da yüksek düzeyde sevgi gördüğü, farklı seviyelerde de olsa bir kabul veya reddedilme deneyimlediği için sıcaklık kategorik olarak değil süreklilik gösteren bir boyut olarak değerlendirilmektedir. Sıcaklık boyutu çocuğun ebeveyni ile kurduğu duygusal ilişkinin niteliğiyle ilgilidir ve anne babaların duygularını açığa çıkarırken kullandıkları sözel, fiziksel ve simgesel davranışları içermektedir (Rohner, Khaleque ve Cournoyer, 2005:305)

Sıcaklık boyutunun olumlu ucunda çocukların ebeveynlerinden algıladıkları ve ebeveynlerin çocuklarına gösterdiği şefkat, ilgi, dikkat, destek, bakım ve sevgiyi içeren ebeveyn kabulü yer almaktadır. Kabul gösteren ebeveynler çocuklarını okşama, kucaklama, öpme, tebessüm etme gibi fiziksel; çocuğa güzel sözler söyleme, olumlu geribildirimlerde bulunma, iltifat etme, masal anlatma gibi sözel; ihtiyaçları olduğu zamanlarda yanında bulunma ve ihtiyacına cevap verme gibi davranışsal ya da kültürel olarak anlam ifade eden jest ve mimiklerde bulunma gibi sembolik ifadelerle kabul göstermektedirler (Rohner, 2004:831).

Sıcaklık boyutunun diğer ucunda ise olumlu uçta yer alan sıcaklık, şefkat, ilgi gibi davranışların zıddını veya azlığını işaret eden ilgisiz ve soğuk davranışların sergilendiği, çocuğu zedeleyici sözel ve fiziksel davranışlar içeren ebeveyn reddi yer almaktadır. Reddedici tutum sergileyen ebeveynler soğuk ve hoşgörüsüz davranışlar sergilemekte, diğer çocuklarla kıyaslamakta, çocuğu bir külfet ya da engel gibi görmektedirler. Bu bağlamda yapılan kültürlerarası çalışmalar sonucunda ebeveyn reddinin soğuk ve ilgisiz, düşmanca ve saldırgan, kayıtsız ve ihmal edici ve ayrışmamış red şeklinde dört temel kavram ile açıklanabileceği veya ebeveyn reddinin bu kavramların birleşmesi şeklinde deneyimlenebileceği ifade edilmektedir (Rohner, 1980:3)

Soğuk ve ilgisiz olarak red gösteren ebeveynler çocuklarını sevgiden mahrum bırakmakta, sıcaklık ifade eden fiziksel ve sözel ifadelerden yoksun bir tavır sergilemektedirler. Bu ebeveynler çocuklarına karşı toleranssız, sinirli ve öfkeli hissetmektedir. Öfke, nefret, düşmanlık gibi duygular hissettiklerinde saldırganlık davranışı ortaya çıkmaktadır. Ebeveynlerin saldırgan davranışları ise sözel ve fiziksel olarak görülmektedir. Fiziksel saldırganlık çocuğa vurma, iteleme, tekmeleme gibi davranışları içerirken, sözel saldırganlık ise hakaret etme, aşağılama, alay etme, çocuğun şahsına katı ve zalimce sözler söyleme, içinde bulunulan kültüre özgü kırıcı jest ve mimiklerde bulunmayı içermektedir. Kayıtsızlık ve ihmal içeren red türünde

ise ebeveynler çocuğu görmezden gelmektedir. Kayıtsızlık, ebeveynin içsel bir motivasyonla çocuğa dair bir yükümlülük hissetmemesidir. Ebeveyn kayıtsızlığa dair bu süreci davranışlara dönüştürerek ihmal etmektedir. Çocuğun isteklerine, ihtiyaçlarına cevap verilmeyen, yardım çağrısına ilgi göstermeyen, aynı zamanda duygusal ve sosyal ihtiyaçlarına da karşılık vermeyen ebeveynler ihmal eden ebeveynler olarak tanımlanabilir. Kayıtsız ve ihmal eden ebeveynler çocuklarına yeteri kadar zaman ayırmamakla çocukların yardıma ihtiyacı olduğunda ulaşılamaz olmakla beraber duygusal anlamda da tepkisiz ve umursamaz bir tavırda olmaktadır. Ancak ebeveynlerin kayıtsızlık dışında başka sebeplerden dolayı da çocuklarına karşı ihmal edici olabileceği veya ihmal ediyormuş gibi gözükebileceği noktası kaçırılmamalıdır. Ayrışmamış red ise ebeveyn tarafından aleni bir şekilde saldırganlık veya ihmal edici bir tavır sergilenmemesine rağmen çocuğun sevilmediğine, istenmediğine ilişkin inancını içermektedir (Rohner, Khaleque ve Cournoyer, 2005:306). Ayrışmış ve ayrışmamış red arasında önemli bir fark bulunmaktadır. Ayrışmış reddetmede kayıtsızlık ve düşmanlığa dair duygusal deneyimler ya da ihmale ve saldırganlığa yönelik davranışlar görülürken, ayrışmamış reddetmede birey herhangi bir somut işaret olmamasına rağmen reddedildiğine ve sevilmediğine dair bir inanç geliştirmiştir (Rohner, 2016:3). Sıcaklık boyutundaki ebeveyn davranışları Şekil 1.1’de gösterilmektedir.



Şekil 1.1: Ebeveynliğin Sıcaklık Boyutu (Rohner, Khaleque ve Cournoyer, 2005:306)

Ebeveyn kabul-red kuramı bireylerin kültür, cinsiyet, etnik köken, toplumdaki statüsü gibi farklılıklara bakmaksızın her bireyin çocuklukta ebeveynlerine dair hatırladıkları kabul ve redde dair aynı şekilde etkilenip etkilenmedikleri sorusunu araştırmaktadır (Khaleque ve Rohner, 2002:54). Bir sonraki bölümde bu soruya açıklık getiren ebeveyn kabul-red kuramının üç alt kuramından bahsedilecektir.

1.2.2 Ebeveyn Kabul-Red Kuramının Alt Kuramları

Ebeveyn kabul-red kuramı, birbirini bütünleyen üç alt kuramdan oluşmaktadır. Bu alt kuramlar; kişilik, baş etme ve sosyokültürel sistemler alt kuramıdır (Rohner, 2004:831).

1.2.2.1 Kişilik Alt Kuramı

Kişilik alt kuramı bireylerin çocuklukta ebeveynleriyle kurdukları ilişkide algıladıkları kabul ve reddin etkilerinin yetişkinlikteki kişilik gelişimleri ve psikolojik sağlıkları üzerindeki etkilerini açıklamaya çalışmaktadır. Ebeveyn kabul-red kuramının en gelişmiş alt kuramıdır (Rohner, 2004:831).

Bireyin bağlanma ilişkisi kurduğu kişi veya etrafında onun için önemli olan diğer kişilerden olumlu bir karşılık görme ihtiyacı oldukça kuvvetli bir motivasyon kaynağı oluşturmaktadır. Olumlu tepki ihtiyacı tıpkı sıcaklık boyutunda olduğu gibi sevgi, ilgi, destek, bakım gibi farkında veya bilinçsiz bir şekilde duygusal arzuları içermekte ve yetişkinliğe geçişle birlikte saygı da eklenerek kompleks bir hale gelmektedir. Bebeklik ve çocukluk döneminde bu ihtiyaca karşılık verenler ebeveynler iken, yetişkinlik ve ergenlik döneminde karşılık verenler diğer önemli kişiler (arkadaş, öğretmen vs.) ve ebeveyn dışındaki bağlanma figürleri (eş, kardeş vb. gibi) olmaktadır. Kişilik alt kuramı her bireyin ebeveynlerinden ya da bağlanma figüründen sıcaklık ve kabul görmeye dair duygusal bir ihtiyaç hissettiğini, bu ihtiyacın yeteri düzeyde karşılanmaması durumunda bireyin belli duygusal ve davranışsal tepkiler gösterdiğini söylemektedir. Bu bağlamda ebeveynlerden algılanan red ve kabulün yetişkinlikteki kişiliği şekillendirip şekillendirmediği ve her bireyin algılanan redde ve kabule cinsiyet, ırk, din, dil fark etmeksizin benzer tepkiler gösterip göstermediği soruları cevap aramaktadır (Hughes ve ark., 2005:383).

Kurama göre reddedilen bireyler yaş, cinsiyet, din, ırktan ayrı bir şekilde, (1) saldırgan ve düşmanca, (2) bağımlı ya da savunucu şekilde bağımsız olma, (3) olumsuz özsaygı, (4) olumsuz özyeterlik, (5) duygusal tepkisizlik, (6) duygusal tutarsızlık, (7) olumsuz dünya görüşüne sahip olma şeklinde yedi farklı olumsuz kişilik boyutu geliştirme eğiliminde olmaktadır. Bu olumsuz kişilik örüntüleri ebeveyn reddinin sebep olduğu psikolojik acıdan dolayı ortaya çıkmaktadır. Ek olarak reddedilme diğer gelişimsel problemlerin yanında bilişsel çarpıtmaların gelişiminde de rol oynamaktadır (Ali, Khaleque ve Rohner, 2015).

Bağımlılık ve Savunucu Bağımsızlık: Bağımlılık, ebeveyn veya bağlanma figüründen olumlu tepkiler almaya yönelik psikolojik, duygusal ve fiziksel ilgi, bakım, destek görme ve benzeri ihtiyaçlara yönelik duygusal isteği ifade etmektedir. Reddedilme deneyimi algılayan bireyler, reddedilme hissinden kaynaklı kaygı, güvensizlik gibi olumsuz duyguları tolere etmek ve bu duygusal ihtiyaçlarına karşılık almak için reddedildikleri kişilerden duygusal taleplerini yükselterek belirli davranışlar sergileyebilmektedir. Çocuklarda ebeveynlerinden ayrılırken ağlama veya mızızlanma, ebeveynleri döndüğünde sarılma ve yapışma gibi fiziksel yakınlaşmaya yönelik davranışlar örnek olarak verilebilir. Ergenlerde ve yetişkinlerde ise bu kabul görmeye yönelik bu duygusal istek onay, söz, güvence gibi sembolik ifadeleri içermektedir. Duygusal desteğin karşılanmasına yönelik isteklerin arttırılması karşındaki kişiye bağımlılık riski geliştirmektedir. Bir diğer tarafta ise reddedilme ile karşı karşıya olan bireyler bu acı verici deneyimden kurtulmak amacıyla olumlu kabul görme ihtiyacını bastırarak savunucu bağımsızlık sergilerler. Savunucu bağımsızlıkta birey reddeden kişiyi görmezden gelerek karşıt bir red tepkisi göstermektedir. Ancak karşılıklı red sürecine dayanan bu durum sağlıklı ilişkilere yol açmaktadır. Bu durum sağlıklı bir bağımsızlık göstergesi olarak görülmemelidir; çünkü birey yaşadığı kronik reddedilme sonucunda öfke, kızgınlık gibi duygularla aslında devam eden olumlu duygulara yönelik ihtiyacı bastırmaktadır (Khaleque ve Rohner, 2002:55)

Düşmanlık ve Saldırganlık: Düşmanlık, saldırganlığın ortaya çıkmasına neden olan kızgınlık, öfke, kin gibi duyguların hissedilmesini içermekte; saldırganlık ise bireyin isteyerek ya da istemeyerek kendisine ve çevresindeki diğer insan veya nesnelere yönelik zarar verici davranışları içermektedir. Saldırganlık, düşmanlığın dışavurumu olarak da tanımlanabilir. Saldırganlık fiziksel, sözel sembolik veya pasif saldırganlık olarak görülmektedir. Vurma, çimdikleme, tekmeleme gibi davranışlar fiziksel

saldırıcılığa; aşağılayıcı sözlerde bulunma, hakaret etme, alaycı tavırlarda bulunma gibi ifadeler sözel saldırıcılığa; nezaketsiz ve küçümsemeye yönelik ya da kültürel argo içeren jest ve mimiklerde bulunma ise sembolik saldırıcılığa örnek teşkil etmektedir. Pasif saldırıcılıkta ise birey saldırıcılığa yönelik bilinçli bir farkındalık içermeden, zarar verme niyeti göstermeyen bir şekilde yüzünü düşürme, direktme veya erteleme gibi doğrudan olmayan davranışlarla saldırıcılık tepkisini göstermektedir. Ebeveynlerince duygusal veya fiziksel ihtiyaçları karşılanmayan, kabul görmeyen çocuklarda yaşadıkları hüsrana sonucu düşmanlık duyguları tetiklenmekte ve saldırıcılık davranışları gösterme meyilleri artmaktadır. Çocukluk döneminde eğer ebeveynleri düşmanlık içeren tutumlarda bulunuyorsa bunu rol model alan çocukların da ileriki dönemlerde saldırıcılık için zemin hazırladığı düşünülmektedir (Rohner, 2016:10)

Duygusal Tutarsızlık: Duygusal tutarsızlık, bireyin stres verici bir durumla karşılaştığında duygu durumundaki değişikliklerle ilgilidir. Duygusal olarak tutarsız olan bir birey duygusal durumunda gelgitler yaşayabilmekte ve duygusal durumlarına dair bir öngöründe bulunmak zor olabilir. Ebeveynlerden red algılayan çocukların kabul görmüş çocuklara kıyasla duygusal açıdan daha tutarsız oldukları ve stresli bir durum karşısında daha büyük öfke tepkisi verdikleri görülmektedir. Ebeveynlerinden kabul gören bireyler ise gerginlik yaratan olaylar karşısında daha sakin kalmakta, reddedilen bireyler ise çoğunlukla duyguların düzenlenmesi konusunda sorun yaşadıklarından daha yoğun tepkiler göstermektedir (Rohner, 2005:312).

Duygusal Tepkisizlik: Ebeveynlerinden ciddi düzeyde red algılayan bireyler yoğun bir şekilde öfke, kızgınlık, nefret gibi zarar verici duygular yaşamakta ve bu duyguların verdiği hisle şiddetli acılar yaşamaktadırlar. Reddedilen birey bu şiddetli acıların etkisinden korunmak için duygularını yok sayarak kendi içine çekilir ve bu duyguları görmezden gelerek duygular karşısında daha düşük bir hassasiyete sahip olur. Bu bireyler çoğunlukla sevgilerini dile getirme ve sevgiyi nasıl kabul edeceklerini bilmediklerinden bu alanda sorunlar yaşamaktadır (Hughes ve ark., 2005:387).

Olumsuz Özsaygı: Bireylerin kendileri hakkında değerlendirmelerini içeren diğer bir ifadeyle öz değerlendirme, özsaygı ve özyeterlilik olarak iki ayrı şekilde ele alınmaktadır. Kişilik alt kuramına göre ebeveynlerden algılanan red bireylerin kendilerine yönelik saygı ve yeterlilik duygularını olumsuz etkilemektedir. Özsaygı bireyin kendilik değeri ve değerlilik hisleriyle ilgilidir. Bozulmuş özsaygıda

kendilerini bağlanma figürü ya da kendileri için önemli olan kişiler bireye nasıl davranıyorsa kendisini o bakış açısıyla değerlendirerek ebeveynleri tarafından sevilme biriyse sevilmeyle layık olmadığı düşünmektedir. Bu nedenle ebeveynleri tarafından reddedilme algılayan bireylerde benlik saygılarında azalma olası bir durumdur. Bozulmuş özsaygı aynı zamanda özyeterliliği de etkilemekte, benlik değeri düşük olan kişiler aynı zamanda ihtiyaçlarını karşılamada beceriksizlik ve yetersizlik hissine kapılmakta, yetersiz olduğunu hisseden kişilerde ise değersizlik algısı şeklinde bir kısır döngü oluşmaktadır (Rohner, 2004).

Olumsuz Özyeterlilik: Özyeterlik, bireylerin günlük işlevselliklerini yerine getirebilme ve yükümlülüklerini tamamlayabilme konusundaki yeterlilik hisleriyle alakalıdır. Özyeterliliğe sahip olan bireyler bir görevle karşı karşıya kaldıklarında kendilerinden emin olma ve görevi başarıyla tamamlayabileceğine dair inanç duyarken, bozulmuş özyeterlilik duygusuna sahip olanlar kendilerini yetersiz görmekte ve günlük basit işlerini tamamlamada zorlanmış hissiyle ifade edilmektedir. Olumsuz özyeterlilikte birey herhangi bir iş veya sorumlulukla karşılaştığında işi/görevi başarıyla sonuçlandırmayı düşünmek yerine kendi ile alakalı olumsuz taraflarına odaklanmakta ve bu yetersizlik hissiyle görevlerini tamamlama konusunda problem yaşamaktadır (Rohner, 2016:14).

Olumsuz Dünya Görüşü: Bireylerin dünyaya dair görüşleri büyük bir oranda çocukluk dönemini geçirdikleri aile ortamı ve ebeveyn tutumları ile şekillenmektedir. Olumlu dünya görüşüne sahip bireyler dünyayı yaşanılır, güvenilir, iyi bir yer olarak algılayan olumsuz dünya görüşüne sahip bireyler tehditkâr ve güvenilmez, düşmanca, belirsizliklerle dolu bir yer olarak algılama eğiliminde olmaktadır (Rohner, Khaleque ve Cournoyer, 2005:313). Ebeveynlerden red algılayan bireylerin yaşadığı incitici yoğun duygular çocuk ve yetişkinleri olumsuz bir dünya görüşü geliştirmelerine zemin hazırlamaktadır. Reddedilen bireyler dünyanın güvenilmez ve yaşanılmaz olduğu, insanlar ve insanlarla kurduğu ilişkilerin düşmanca veya tehdit edici ve tehlikeli olduğu yönünde bir görüş geliştirmektedir. Bu bireylerin dünya hakkında ve diğer insanlara yönelik görüşleri yaşamlarını şekillendirmektedir. Red algılayan bireylerde onlara yönelik herhangi bir maksat içermese bile davranışlarından düşmanlık çıkarımında bulunma veya düşüncenin yanlışlığına dair somut kanıtlar sunulsa bile kişisel değerlerini düşürme eğiliminde olmaktadır. Bu bireylerin dünyaya yönelik çarpık algıları tüm ilişkisel süreçlerini etkilemekte, ilişkilerinde kendi

kimyalarına uyan kişileri ve ilişkileri aramakta, algılarına uymayan durumlardan ve ilişkilerden kaçınmakta ve başkalarına güvenme konusunda aşırı hassas ve tetikte olmaktadırlar (Rohner, 2016:11).

1.2.2.2 Baş Etme Alt Kuramı

Ebeveyn kabul-red kuramı bireylerin yetişkinlikteki psikolojik sağlıklarının çocuklukta ebeveynlerinden algıladıkları kabul ve reddin oranı, şiddeti ve ciddiyeti ile şekillendiğini söylemektedir. Fakat somut bir şekilde ebeveynlerden red deneyimlemesine rağmen herhangi bir belirti görülmeyen ya da kabul gördüğü halde reddedilme algılayan ve reddedilme belirtileri gösteren bireyler sırasıyla “başa çıkanlar (copers)” ve “sorunlu (troubled)” olarak iki şekilde sınıflandırılmaktadır (Rohner, Khaleque ve Cournoyer, 2005:316).

Baş etme alt kuramı ise bireylerin ebeveynlerinden red algılamalarına rağmen duygusal anlamda bu reddedilme deneyimi ile diğer bireylerden farklı olarak nasıl daha etkili başa çıkabildiklerini ve baş etme esnekliği veren durumu açıklamaya çalışmaktadır (Rohner, 2004:831). Baş etme alt kuramı, baş etmeye yardımcı olan sistem hakkında yeterli bir bilgiye sahip olmadığından ebeveyn kabul-red kuramının en az gelişmiş alt kuramıdır (Rohner, Khaleque ve Cournoyer, 2005:315).

Bireylerin bu durumla nasıl baş ettiklerini açıklayan ilk varsayım bireyin en az bir ebeveyninden sıcaklık ve kabul algıladığı üzerinedir. İkinci bir varsayım ise bazı bilişsel kabiliyetlere sahip bireylerin durumları veya olayları kişiselleştirmeme ve özerlik yeteneğine sahip olmasıdır. Özerlik kapasitesine sahip bu bireyler yaşadıkları reddedilme deneyimi ile içsel psikolojik kaynaklarını kullanarak ve kontrolün kendi ellerinde olduğunu düşünerek olumsuz etkilerini en aza indirmeye çalışmaktadır. Kişiselleştirme yapmayarak birey olayları kendinden bağımsız, benliğinden uzak olarak değerlendirmektedir (Rohner, 2016:15-16). Bu sosyal bilişsel becerilerin bireyler için reddedilmenin olumsuz etkilerine yönelik bir kalkan görevi sağladığı düşünülmektedir. Ancak bu bilişsel becerilerin kazanılması da çocukluk dönemi boyunca ebeveynin tutumlarıyla şekillenmekte ve reddedilme bu becerilerin kazanılmasını zorlaştırmaktadır (Rohner, 2004:835).

1.2.2.3 Sosyokültürel Sistemler Alt Kuramı

Sosyokültürel sistemler alt kuramı ebeveyn davranışlarına odaklanarak neden bazı ebeveynlerin çocuklarına karşı ilgi gösteren, kabul edici ve sıcak olduğunu bazılarının ise reddedici, soğuk veya ihmalkâr davrandığını, ebeveynleri reddedici veya kabul edici olmaya taşıyan nedenleri ve bağları araştırmaktadır (Rohner, Khaleque ve Cournoyer, 2005:317).

Sosyokültürel sistemler alt kuramının ilgilendiği bir diğer soru ise toplumsal değişkenlerin etkisi göz ardı edildiğinde aynı toplum içerisinde yer alan bireylerden bazılarının kabul edici bazılarının ise red gösterme eğiliminde olmasının hangi bireysel farklılıklardan kaynaklandığı sorusudur (Rohner, 2004:831).

Sosyokültürel sistemler alt kurama göre içinde bulunulan toplumun aile yapısı, ekonomik durumu, siyasi özellikleri, sosyal koşulları gibi toplumlar arasında ve toplumun içinde yer alan bu farklılıklar ebeveyn kabul ve reddini etkilemektedir. Bu durumun sebeplerinden biri duygusal ilişkilerin bozulmuş olması ve sosyal desteğin olmaması olarak açıklanmaktadır (Rohner, Khaleque ve Cournoyer, 2005:318). Rohner (1986) sosyal ve duygusal desteğe sahip olmayan çocuğunu tek başına büyüten ebeveynlerin -özellikle anneler- genç ve düşük ekonomik düzeye sahipse çocuklarına karşı reddedici ve soğuk olma konusunda en büyük risk altında yer alan kişiler olduğunu ifade etmektedir. Ancak bu noktada bahsedilen yoksulluğa sosyal ve duygusal şartların da eşlik etmesi gözden kaçırılmaması gereken bir noktadır (Rohner, 2016:20). Bir diğer örnek ise ebeveynlerin büyük çoğunluğunun reddetme eğiliminde olduğu toplumlarda doğaüstü varlıklar (Tanrı, tanrılar vs.) hakkında kültürel olarak kötü ve düşmanca, yıkıcı olduklarına dair bir inanç görülmektedir. Çocukların büyük bir çoğunluğunun kabul edici bir şekilde yetiştirildiği toplumlarda ise doğaüstü varlıkların kapsayıcı, koruyucu ve yardımsever olduğu düşünülmektedir (Batool ve Najam, 2012:84-85).

1.2.3. Ebeveyn Kabul-Reddi ve Kaygı Arasındaki İlişki

Chorpita ve Barlow (1998:12) bireyin ebeveyn kabulü olarak adlandırılan sıcaklık ve olumlu kabul alması ve kontrol boyutunu içeren özerkliğinin gelişmesine imkân sağlanan ebeveynler tarafından yetiştirilmemesinin, Parker (1983:957) ise anne ve babanın sıcaklık göstermemesi veya duyarlı olmamasının, tepkisiz bir ebeveynliğe

maruz kalmasının çocuğun gelişimi boyunca aksamalara ve sorunlara yol açabileceğini, kaygı ve duygudurum bozuklukları için risk oluşturabileceğini öne sürmektedir.

Reddetme, ihmal etme, düşmanca tavırlar sergileme ya da aşırı koruma gibi olumsuz yetiştirme tutumları ile kaygı bozuklukları arasında güçlü bir ilişki kurulmaktadır; aynı zamanda ebeveynlerden sıcaklık ve kabul alma gibi olumlu yetiştirme tutumları ise birçok psikolojik rahatsızlığa karşı koruyucu bir işlev görmektedir (Eisemann, 1997). Ebeveyn kabul-red kuramının öncülerinden Rohner (1986), reddedilme deneyimleyen bireylerin kabul algılayan bireylere göre daha yüksek düzeyde kaygı gösterdiğini belirtmektedir (Pektaş, 2015:113).

Bireyin dünyaya bakış açısı, ebeveynleri ile kurduğu ilişki ve erken döneme ait deneyimleri ile şekillenmektedir. Reddedilme üzerine kurulu bir ilişki deneyimleyen bireyin, olumsuz örüntüleri baz alarak dünyaya ve insanlara bakış açısını da bu deneyimler doğrultusunda geliştirmesi ve tehditkâr, düşmanca, güvenilmemesi gereken bir yer algısı oluşturması ve bunun neticesinde kaygı belirtileri göstermesi olağan gözükmemektedir (Pektaş, 2015:113).

Ebeveyn kabul-red kuramı ve kaygı ile ilgili yapılan çalışmalar sınırlı olsa da Rapee (1997) klinik olarak kaygı tanısı alan bireylerin, klinik olmayanlara göre ebeveynlerini daha reddedici ve kontrolcü olarak algılamaya meyilli olduklarını söylemektedir (Yakın, 2011:14). Vulic-Prtoric ve Mcuka (2006:26) ebeveyn tutumları ile kaygı ve depresyon arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmasında algılanan baba reddinin kaygıyı yordadığını belirtmektedir. Azevedo ve arkadaşlarının (2013:1) ergen bireylerle yürüttüğü çalışmada da anne ve babanın reddedici tutum gösterdiği ergenlerde sürekli kaygı düzeyinin daha yüksek olduğu ifade edilmektedir.

Ülkemizde de Karslı'nın (2010:726) üniversite öğrencileriyle gerçekleştirdiği, ebeveyn tutumları ile depresyon ve kaygıyı incelediği çalışmada erken dönemlerde ebeveynlerden reddedilme ve aşırı koruma algılayanların depresyona yatkınlıklarının ve sürekli kaygı düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmektedir. Pektaş'ın (2015:113) üniversite öğrencileri ile yaptığı çalışma benzer sonuçlar göstererek ebeveynlerinden red algılayan bireylerde sürekli kaygı düzeyi yüksek olduğunu göstermektedir. Abacı (2018:65) ve İnce'nin (2020:52) ebeveyn kabul-reddi ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişkiyi inceledikleri çalışmalar sonuç olarak

ebeveyninden algılanan red ile kaygı belirtileri arasında pozitif yönde ilişkiler ortaya koymaktadır.

1.3 Bilişsel Esneklik

Her birey yaşamında karşılaştığı belirli bir durum karşısında farklı şekillerde düşünmekte ve farklı hislere sahip olmakta, içinde bulunduğu duruma göre farklı davranışlar sergilemektedir (Bilgin, 2009:143). İnsanlar hayatı boyunca birçok farklı problemle karşı karşıya kalabilmekte ve bu problemlerin çözümünde her birey farklı seçenekler yaratmaktadır. Bir problem karşısında doğru bulduğu çözüm yolunu uygulamaya geçmeden önce farklı çözüm yolları olduğunun farkında olması ise bireyin esnek davranabilme yetisiyle ilgilidir (Martin ve Anderson, 1998:1).

Bilişsel esneklik, bireyin bir durumda mevcut farklı seçeneklerin olduğunun farkında olması, yenilikler karşısında uyum sağlayabilmesi ve esneklik sağlama becerisine olan inancı olarak tanımlanmaktadır (Martin ve Anderson, 1998:1). Bilişsel esneklik, bireyin etrafındaki tanıdık ve beklendik olmayan durumlar karşısında bilgi işleme stratejilerini şartlara uygun bir şekilde adapte edebilme becerisi olarak açıklanmaktadır (Canas, Antoli, Fajardo ve Salmeron, 2005:95). Başka bir tanımda ise bilişsel esneklik bireylerin değişen çevresel faktörlere uyum sağlamak için bilişlerini değiştirebilme kabiliyeti olarak tanımlanmaktadır. Bilişsel esneklik; zor durumların kontrol edilebileceği algısı, karşılaşılan durumlara yönelik farklı seçeneklerin olabileceğine yönelik inancı ve karşılaşılan zorlu problemlere birden fazla çözüm yolu üretebilme yetisi olarak üç alan içermektedir (Dennis ve Vander Wal, 2010:242). Farklı alanlarda yapılan çalışmalar da göz önüne alınırsa bilişsel esnekliğe yönelik yapılan tanımlamaların ortak noktası alternatifler üretebilme ve bu alternatifler arasında en uygun olanına karar verebilme becerisi olmaktadır. Bilişsel esneklik becerisine sahip olan kişiler günlük aktivitelerinde karşılarına çıkan sorunları kolaylıkla çözmekte ve sağlıklı kişilerarası ilişkiler kurmakta, benliklerine, dünyaya ve diğerlerine dair olumlu algılara sahip olmakta ve işlevsel baş etme becerilerini kullanmaktadır (Altunkol, 2017:16).

Bireyin yaşamında karşılaştığı sorunlarla mücadele edebilmesi, bu sorunlara birden fazla çözüm yolları sunması, bu çözüm yolları içerisinde en uygun olanını seçebilmesi ve içinde bulunduğu zorlu duruma uyum sağlayabilmesi, tecrübelerini

karşılaştığı bu yeni durum karşısında kullanabilmesi bilişsel esnekliğe sahip olduğunu göstermektedir. İnsanlar hangi davranışı uygulayacağına karar vermeden önce diğer alternatiflerin de var olduğunu farkına vardıkları bir sosyal bilişsel süreçten geçmektedirler ve alternatiflerin farkına varan bireylerin sadece tek bir doğru seçeneğin olduğunu düşünen bireylere göre bilişsel olarak daha esnek olabilmeye yetisine sahip olduğunu göstermektedir (Martin ve Rubin, 1995:623).

Bir problemin çözülmesinde kendini tek bir seçenekle sınırlandırmayan, çeşitli planlar ile yeni yöntemler denemeye çalışan kişilerin bilişsel olarak daha esnek oldukları ve daha önce deneyimlemedikleri güçlükler karşısında daha kolay baş edebildikleri söylenmektedir (Altunkol, 2017:16). Bilişsel olarak esnek olabilen bireylerin tehdit edici bir şeyle karşılaştıklarında ya da bir durum karşısında hüsrana uğradıklarında bilişsel olarak daha katı olan bireylere göre daha az saldırganlık davranışı sergiledikleri ve daha az öfke duygusu deneyimledikleri görülmektedir (Deffenbacher, 1999:299).

Bilişsel olarak esnek olma becerisine sahip insanlar kişilerarası ilişkilerinde daha sağlıklı iletişim kurmakta, farklı iletişim yollarını denemekten çekinmemekte ve ilişkilerinde tutarlı davranışlar sergilemektedir (Martin ve Anderson, 1998). Esnek bir bakış açısına sahip olan bireylerin hayatlarını daha tatmin edici olarak algılamaya yatkın oldukları ve daha mutlu oldukları düşünülmektedir; çünkü bu bireyler ihtiyaçlarını karşılama konusunda mücadele eden, güçlüklerle etkili bir şekilde baş edebilen, zorluklar karşısında alternatifler üretme konusunda başarılı bireylerdir (Dennis ve Vander Wal, 2010:243).

Cox'a (1980) göre bilişsel esneklik düzeyi yüksek olan bireyler değişiklikler karşısında daha kolay uyum sağlamakta, katı bilişsel düşüncelere sahip bireyler ise değişimlere ayak uydurma konusunda sıkıntılar yaşamaktadır (Asıcı ve İkiz, 2005:193). Bireylerin olaylara uygun bir şekilde bilişlerini değiştirebildikleri durumlarda bilişsel esneklikten söz edilebilir, bilişsel esnekliğin olmadığı durumlarda ise psikopatolojiler ortaya çıkmaktadır (Dağ ve Gülüm, 2013:241)

1.3.1 Bilişsel Esneklik ve Kaygı Arasındaki İlişki

Bilişsel yaklaşıma göre bilişsel esneklik, psikolojik sağlık için temel oluşturmaktadır. İçinde buldukları durumu esnek bakış açısıyla değerlendirebilen bireyler, daha

sağlıklı ve işlevsel tepkiler gösterebilmektedir (Buğa ve ark., 2018:50). Bu durumda bilişsel esnekliğin psikopatolojiler için koruyucu bir işlevi olduğu söylenebilir.

Literatür incelendiğinde bilişsel esnekliğin kaygı ile ilişkisinin yanı sıra, kaygıyla dolaylı yoldan ilgili olabilecek diğer değişkenlerle de ilişkisi olduğu görülmektedir. Altunkol'un (2011) üniversite öğrencilerinden oluşan örnekleme yaptığı araştırma bilişsel esneklik düzeyinin artması ile stres arasında negatif yönlü bir ilişki sunmaktadır. Han ve arkadaşları (2011:223) bilişsel esnekliği yüksek olan sporcuların düşük kaygıya ve düşük stres düzeyine sahip olduğunu belirtmektedir. Al-Jabari (2012:62) üniversite öğrencilerinde öz saygı, psikolojik esneklik, bilişsel esneklik ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmasında psikolojik belirtiler ile bilişsel esneklik arasında ters yönlü bir ilişki olduğu yönünde bulgulara ulaşmıştır. Psikolojik esneklik ve bilişsel esneklik arasındaki farka da değinen Al-Jabari, bilişsel esnekliğin daha çok biliş ve problem çözme, psikolojik esnekliğin ise duygularla ilgili olduğu yönünde bir ayırım yapmaktadır.

Öz'ün (2012) çalışması bilişsel esnekliğin kaygı için koruyucu bir bilişsel faktör olabileceğini doğrular şekilde bilişsel esnekliğin yüksekliği ile endişe arasında negatif sonuçlar sunmaktadır. Dağ ve Gülüm (2013:242) bilişsel esnekliğin zorlu durumların kontrol edilebileceğine yönelik inancı içeren kontrol alt boyutu ile sosyal kaygı ve depresyonun negatif yönlü anlamlı bir ilişki gösterdiğini ifade etmektedir. Asıcı ve İkiz'in (2015:198) üniversite öğrencileriyle gerçekleştirdiği çalışmada mutluluk ile bilişsel esneklik düzeyleri arasında pozitif yönlü bir ilişkinin olduğunu söylemektedir.

Gabrys ve arkadaşlarının (2018:16) bilişsel esneklik ve bilişsel kontrolün stres ve depresyon ile ilişkisini araştırdıkları çalışmada düşük düzeyde bilişsel esneklik ve kontrolün, stresi olumsuz yorumlama ve yüksek düzeyde depresyonla ilişkili olduğu görülmüştür. Çalışmanın odak noktası olmamakla birlikte düşük düzeyde bilişsel esnekliğin kaygı ve yeme bozuklukları ile ilişkili olduğu da belirtilmiştir. Akalın'ın (2018:362) ise bilişsel esneklik düzeyi düşük olan bireylerin sorunlarını çözme konusunda tek başına baş edemediklerini ve yardım aldıklarını ifade etmektedir. Buğa ve arkadaşlarının (2018:55) çalışması da bilişsel esnekliği yüksek düzeyde olan bireylerin olumlu ve etkili problem çözme becerilerine sahip olduğunu göstermektedir.

1.4 Belirsizliğe Tahammülsüzlük

Her birey hayatı boyunca geleceğine dair belirsizlikler yaşamaktadır. Üniversiteye başlayan bir öğrencinin mezun olup olamayacağı, hasta olan birinin sağlığına kavuşup kavuşamayacağı, iş bulamayan birinin yeni bir iş bulup bulamayacağı gibi hayatın içinden birçok örnek verilebilir (Burhanoğlu, 2016). Belirsizlik “belirsiz olma durumu, müphemiyet, belirli olmayan” şeklinde tanımlanmaktadır (Türk Dil Kurumu, 2021). Crigger (1996:38) belirsizliği, yaşanan duruma anlam yükleyememe ile ilgili bilişsel bir süreç olarak açıklamaktadır. Geleceğin kestirilememesi ya da geleceğe yönelik gerçekleşmesi beklenen şeylerin öngörülememesi de belirsizlik olarak tanımlanmaktadır (Sarıçam ve ark., 2014:149). Belirsizlik kavramı birçok disiplin tarafından ele alınmaktadır. Belirsizlik kavramı hem olumlu hem olumsuz olarak algılanmakla birlikte çoğunlukla olumsuzluk ile bağdaştırılmakta ve belirsizlik kavramına sıklıkla korku ve endişe eşlik etmektedir (Arslan, 2013:33).

Bireyler için belirsiz bir durum, elinde yeterli işaretler olmadığından herhangi bir yere yerleştirilemeyen ya da yeterince biçimlendirilemeyen bir durum olarak tanımlanmaktadır. Belirsiz durum; yeni ve tanıdık olmayan, çok fazla sayıda işaretin olduğu karmaşıklık ve farklı olasılıkların olduğu öngörülemezlik içeren durumlarda ortaya çıkmaktadır. Karmaşıklık ve çözümsüzlük içeren belirsizlik durumu, birey tarafından bir tehdit kaynağı olarak algılanmaktadır. Belirsizlik durumu ile karşı karşıya kalan birey tehdit olarak algıladığı bu duruma boyun eğme veya inkâr şeklinde iki tür tepki vermektedir. Boyun eğici tepki gösteren bireyler durumun değişmezliğine yönelik bir inanç geliştirmekte, inkâr edici tutum sergileyenler ise durumu kendi algılayış şekillerine göre yorumlamakta ya da kaçınma davranışı göstermektedir. Belirsizlik durumunun tehlike içeren bir kaynak olarak görülmesi ise belirsizliğe tahammülsüzlük kavramı ile açıklanmaktadır (Budner, 1962:30).

Belirsizliğe tahammülsüzlük kavramı literatürde ilk olarak Frenkel-Brunswick (1948) tarafından ele alınmıştır. Budner (1962:30) belirsizliğe tahammülsüzlüğü, gelecekle ilgili öngörülemeyen durumları tehlikeli ve tehditkâr olarak yorumlama olarak açıklamaktadır. Freeston ve arkadaşları (1994:792), belirsizliğe tahammülsüzlüğü “bireyin günlük yaşantısında belirsiz durumlara karşı bilişsel, duygusal ve davranışsal tepkiler” olarak tanımlamaktadır. Belirsizliğe tahammülsüzlük başka bir tanımda ise “bireyin duygusal, bilişsel ve davranışsal düzeyde belirsizlik durumuna dair algısını, yorumunu ve tepkilerini etkileyen bilişsel bir eğilim” olarak açıklanmaktadır (Dugas,

Schwartz ve Francis, 2004:835). Boelen, Reijntes ve Carleton (2014: 134-135) tarafından ise bireylerin gelecekteki belirsizliğe yönelik bilişsel tehdit algıları olarak ifade edilmektedir.

Bireylerin belirsiz durumları tehdit olarak algılaması bilişsel bakış açılarından kaynaklanmaktadır (Dugas, Marchand ve Ladouceur, 2005:331). Belirsizliğe tahammülsüzlük seviyesi yüksek düzeyde olan bireyler, düşük olan bireylere göre belirsizliğin tehdit edici olduğuna inanmakta ve gelecekte olumsuz olayların yaşanma ihtimalinin yüksek olduğuna ilişkin belirsizliğin yarattığı stres ve gerginlik sonucu olumsuz duygular hissetmekte ve belirsizliği kaçınılması gereken bir durum gibi görmektedirler (Buhr ve Dugas, 2002:3). Bu bireyler korkulan sonuçların gerçekleşmeyeceğine veya bu belirsizlikle baş edebileceklerine dair kanıtlara ihtiyaç duymaktadırlar. Belirsiz durumlar karşısında kendilerini stres altında hissetmekte ve belirsizlikten uzaklaşmak için büyük bir bilişsel çaba etmekte ve işlevsellikte bozulmalara zemin hazırlamaktadır (Buhr ve Dugas, 2012:3).

Öngörülebilirlik arzusu (ileriye yönelik kaygı) ve belirsizlik felci (engelleiyici kaygı) belirsizliğe tahammülsüzlüğü oluşturan temel kavramlar olarak ele alınmaktadır. Öngörülebilirlik arzusu, bireyin geleceğin net olmasına dair isteği içeren bilişsel bir ögedir ve endişenin artması üzerinde doğrudan bir etkiye sahiptir. Belirsizlik felci ise bilinmeyen, belirsizlik içeren durumlardan uzaklaşma veya belirsiz durumla karşılaştığında tepkisiz kalmayı içeren davranışsal bir ögedir ve kaçınma davranışları içermektedir (Carleton, Sharpe ve Asmundson, 2007:2308). Öngörülebilirlik arzusu çoğunlukla yaygın kaygı bozukluğu ve obsesif kompulsif bozukluk belirtileri ile ilişkiliyken, belirsizlik felci ise çoğunlukla agorafobi, panik bozukluk ve depresif belirtiler ile ilişkili görülmektedir (McEvoy ve Mahoney, 2012:532).

1.4.1 Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Kaygı Arasındaki İlişki

Literatürde belirsizliğe tahammülsüzlük ile kaygı arasındaki ilişkiyi inceleyen birçok çalışma bulunmaktadır. Belirsizliğe tahammülsüzlüğün psikopatolojiler ile ilişkisi incelendiğinde en sık yaygın kaygı bozukluğu ile ilişkisi olduğu görülmüştür (Öztürk, 2013:28). Belirsizliğe tahammülsüzlük yaygın kaygı bozukluğu etiyojisinde yer alan bilişsel bir süreç olarak değerlendirilmektedir. Belirsizliğe tahammülsüzlük, endişe ve yaygın kaygı bozukluğu için hassasiyet faktörü olarak ele alınmaktadır. Belirsizliği

tolere etme yeteneğindeki bireysel farklılıklar kaygı düzeyini etkilemektedir (Greco ve Roger, 2001).

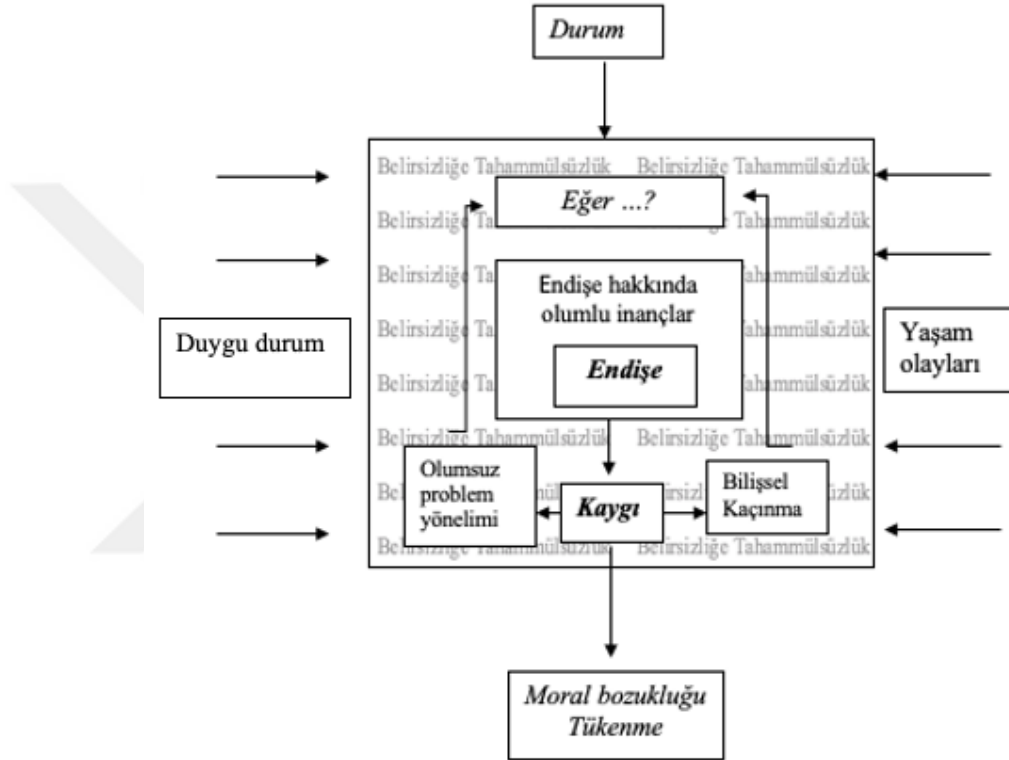
Dugas ve arkadaşlarının (1998:255) belirsizliğe tahammülü olmayan bireylerde sonuçları belirsiz bir durumla meşgul olmanın yüksek düzeyde kaygıyı tetikleyebileceğini öne sürmektedir ve araştırmalarında belirsizliğe tahammülsüzlük kaygının en iyi yordayıcısı olarak görülmektedir. Ladoceur ve arkadaşlarının (1999) yaygın kaygı bozukluğu tanısı olan bireylerle yürüttüğü bir çalışmada yaygın kaygı bozukluğu tanısı alan bireylerin panik bozukluk veya herhangi bir kaygı bozukluğu tanısı alan bireylere göre daha fazla belirsizliğe tahammülsüzlük yaşadıkları görülmüştür (Koerner ve Dugas, 2008:620)

Yaygın kaygı bozukluğunun tedavisinde uygulanan bilişsel davranışçı terapi çalışmalarında belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyinin azalmasının ardından kaygı belirtilerinde azalma olduğu gözlenmiştir. Bu bulgular da belirsizliğe tahammülsüzlük faktörünün kaygı etiolojisinde yer alan bilişsel bir süreç olduğuna işaret etmektedir (Dugas ve Ladouceur, 2000).

Dugas, Schwartz ve Francis'in (2004) çalışmasında belirsizliğe tahammülsüzlüğü yüksek düzeyde olan bireyler belirsiz durumları tehdit olarak algılama eğilimi göstermiş ve belirsizlik ifade eden uyarıları önyargılı algıladıklarına dair bir hatırlama yaşamışlardır. Çalışmanın bulguları ışığında belirsiz durumların tehlikeli olarak yorumlanmasının aşırı kaygı ve yaygın kaygı bozukluğuna yol açabileceği yönünde bir sonuca ulaşılmıştır.

Belirsizliğe Tahammülsüzlük Modeli yaygın kaygı bozukluğuna sahip bireylerin, belirsiz durumları rahatsız edici ve gerginlik yaratan durumlar olarak görmekte ve bu durumlar karşısında sürekli bir endişe (örneğin “Ya kötü bir şeyse?”) deneyimlemektedirler. Deneyimlenen sürekli endişe, bilişsel kaçınma ve problemi çözemeyeceğine dair olumsuz beklenti içinde olma gibi endişenin sürmesine yardımcı olan faktörleri tetiklemektedir. Endişenin belirsiz durumla baş etme konusunda “*Endişelenme olayları doğrudan değiştirir*” veya korkulan sonucun gerçekleşmesine engel olacağı konusunda “*Endişelenme sorunları çözmeye yardımcı olur*” şeklinde bir inanç geliştirmektedirler. Modele göre birinci durumda kaygı bilişsel kaçınmaya yol açarak düşüncelerin bastırılması, dikkatin farklı bir şeye yönlendirilmesi ve düşüncelerin değiştirilmesi gibi uyumsuz baş etme yöntemlerinin kullanılmasına

neden olmaktadır. İkinci durumda ise sorunların tehditkâr olduğu algısı ve endişenin artmasıyla problemi çözebileceğine dair düşük özgüvenle ilişkili olan olumsuz problem yönelimine sebep olmaktadır. Bu davranışlar kısa sürede olumsuz düşünce ve kaygıda rahatlama sağlasa da uzun vadede olumsuz düşünceleri ve endişeyi güçlendirerek kısır döngü oluşturmakta, bireyin tükenmesine ve demoralizasyona neden olmaktadır (McEvoy ve Mahoney, 2012:533) (bkz. Şekil 1.2)



Şekil 1.2: Yaygın Kaygı Bozukluğu BT Modeli (Dugas ve ark., 1998:216)

Yapılan tüm bu çalışmalar belirsizliğe tahammülsüzlüğün kaygı belirtileri ve yaygın kaygı bozukluğu için bir risk faktörü olduğu fikrini desteklemektedir. Belirsizliğe tahammülsüzlüğün, patolojik kaygı ve yaygın kaygı bozukluğunun gelişiminde ve sürdürülmesinde önemli bir mekanizma olabileceği düşünülmektedir (Koerner ve Dugas, 2008:620).

1.5 Bilişsel Davranışsal Kaçınma

Kaçınma; fiili bir durumu gerçekleştirmekten ve bir bireyden veya bir uyarandan kaçma olarak tanımlanmaktadır (Ottonbreit ve Dobson, 2004:294). Tehdit edici uyarılarla karşılaşıldığında uzaklaşma hissi yaratan bir savunma mekanizması olarak da açıklanmaktadır (Korkut, 2007). Kaçınma davranışı bir baş etme stratejisi, işlevsel olmayan bir problem çözme becerisi ya da bir kişilik boyutu olarak farklı şekillerde kavramsallaştırılmaktadır (Ottonbreit, Dobson ve Quigley, 2014:82).

Baş etme stratejisi olarak kullanılan kaçınma, stres yaratan durumlar karşısında düşünce, davranış, duygu gibi her insanın yaşamında yer alan psikolojik unsurlarla baş edebilmek için kullanılan bir yöntemdir. Bilişsel kaçınma ile başa çıkma, bir durumu veya problemi inkâr, sonuçlarını en aza indirmeye ya da problemin kabulüne dayanmaktadır. Bastırma yani belirli düşüncelerden bireyin farkındalıklı olarak kaçınma çabası, bilişsel kaçınmanın temelini oluşturmaktadır. Ancak düşüncelerini bastıran bireyler kısa vadede rahatlama yaşasalar da bu düşüncelerle yüzleşmediklerinden bu düşüncelerin yoğunluğu artmakta ve bu kişiyi kısır döngüye sokarak uyum bozucu inançlarının sürmesine ve uzun vadede psikolojik sağlıklarında bozulmalara yol açabilmektedir. Davranışsal kaçınma ile başa çıkma ise gerginlik veren stres etmenlerinden doğrudan kaçınmayı, onunla mücadele etmek yerine başka bir şeyle meşgul olmayı içermektedir. Sağlıklı baş etme stratejilerinde ise durum ve durumun sonuçları bilişsel veya davranışsal yollarla ele alınmaktadır. (Ottonbreit ve Dobson, 2004:294). Bilişsel davranışçı terapi modelleri kaçınmayı kaygı bozukluklarının sürdürülmesinde rol oynayan önemli bir faktör olarak ele almaktadır (Ziyalan, 2019).

Kuyken ve Brewin (1994) yakın zamanda stresörle karşılaşan depresyon tanısı alan ve tanı almayan 64 kadınla yaptığı çalışmada depresyon tanısı alan kadınların tanı almayanlara göre daha fazla bilişsel ve davranışsal kaçınma baş etme stratejisi kullandıklarını ve daha az düzeyde olayın kontrolünü elinde tutma, probleme planlı çözümler üretme ile meşgul olduklarını görmüşlerdir. Davranışsal ve bilişsel kaçınmanın kullanıldığı baş etme stratejilerinin depresif belirtilerle bir ilişkisinin olduğunu görülmektedir (Ottonbreit ve Dobson, 2004:295).

Problem çözme, bireyin rutin hayatında karşı karşıya kaldığı sorunları belirlediği çözüm yolları ve bu yollardan en uygun olanına karar verip uygulamaya geçmesinden

oluşan bilişsel ve davranışsal süreçler olarak tanımlanmaktadır. Her bireyin problem çözme yaklaşımı farklı tarzlar içermektedir. Bir problem çözme tarzı olarak kaçınma, işlevsel olmayan bir problem çözme stili olarak açıklanmaktadır. Kaçınma, problemleri çözme noktasında erteleme, harekete geçememe ve bağımlılık ile kendini göstermektedir (D’Zurilla ve Nezu, 1990:201). Sosyal problem çözme teorisine göre problem çözmeye aktif olarak katılma işlevsel bir yaklaşım biçimi olarak görülürken, problemlerle başa çıkmada kaçınmacı tavır sergileyen bireylerin yüksek düzeyde depresyon belirtileri gösterdiği görülmektedir (D’Zurilla, Chang, Nottingham ve Faccini, 1998). Davila’nın (1993) çalışmasında kaçınmacı problem çözme becerisi gösteren bireylerin aktif olarak problemi çözme davranışında bulunan bireylere göre ilişkilerinde güvensiz bağlanma örüntülerinin görüldüğü ve yüksek düzeyde stresli yaşam olaylarıyla karşılaştıkları görülmüştür. Yapılan çalışmalar farklı işlevsellik alanlarının kaçınma stratejilerinin kullanımından çeşitli şekillerde etkilenebileceğini düşündürmektedir (Ottonbreit ve Dobson, 2004:295).

Cloninger’ın psikobiyolojik kişilik modeli üç karakter boyutu ve dört mizaç alt boyutu içermektedir. Yetişkinlikle birlikte sonradan gelişen üç karakter boyutu kendini yönetme, iş birliği yapma ve kendini aşma olarak ele alınırken, doğuştan gelen ve yaşam boyu değişmeyen dört mizaç boyutu ise zarardan kaçınma, yenilik arayışı, ödüle bağımlılık ve sebat etme olarak yer almaktadır. “Zarardan kaçınma (harm avoidance)” yani belirsiz durumlarla ilgili endişeler, kötümser bakış açısı ya da davranışın durdurulması ya da engellenmesini içeren bir kişilik boyutu olarak ele alınmaktadır (Cloninger, 1987:573). Zarardan kaçınma kişilik özelliğine sahip bireylerin genellikle utangaç, korkan, karamsar ve sosyal olarak engellenmiş olarak tanımlanabileceği söylenmektedir. Yapılan çalışmalar zarardan kaçınma boyutunun depresyon için bir risk faktörü olabileceğini göstermektedir (Cloninger ve ark, 1993; Cankardaş, 2019:132). Hansenne ve arkadaşlarının (1997:961) çalışmasında zarardan kaçınma kişilik boyutu ile depresyon arasında pozitif ilişki görülmektedir. Richter, Eisemann ve Richter’in (2000:45) çalışmasında ise psikoterapi ve farmakolojik tedavi sonrası depresif belirtilerin nüksetmesiyle birlikte zarardan kaçınma puanlarının yükselmesi zarardan kaçınma boyutunun psikopatolojiler için bir risk faktörü oluşturabileceği düşüncesini destekler niteliktedir.

Kaçınma yapısını oluşturan farklı boyutların bir arada değerlendirilmesi önemli bir faktördür. Dört ayrı boyutta ele alınan kaçınma; bilişsel ve davranışsal kaçınma

boyutlarını ve sosyal ve sosyal olmayan kaçınma alanlarını içermektedir. Bir olaydan veya nesneden sürekli olarak kaçmak ya da o durumu göz ardı ederek farklı alanlara dikkatini yönlendirmek, farklı şeylerle ilgilenmek veya bir sorunla uğraşmaktan kaçınmak davranışsal boyutu oluştururken, tehdit edici bulunduğu olay veya uyarıcıları düşünmemek, o problemi ele almama, inkâr veya bilişsel olarak dikkatin dağıtılması, sorundan kaçınma veya kabul etme ise bilişsel boyutu oluşturmaktadır (Ottonbreit ve Dobson, 2004:297).

Örneğin sınav esnasında sürekli midesi ağrıyan ve sınav kaygısı olan bir bireyin terapi ile değişmeyeceğini düşünmesi ve bir terapistten yardım almaması bilişsel, terapistten randevu aldığı halde randevusuna gitmeme veya randevu saatinde başka işlerle meşgul olması ise davranışsal kaçınmaya örnek verilebilir (Eşkisu, Ağırkan ve Haspolat, 2018:65). Sosyal kaçınma, sosyal etkinlikler veya diğerleriyle sosyal olarak birlikte olmayı içeren durumlardan kaçınma ile ilgiliyken, sosyal olmayan kaçınma bireyin kendi başına yapabileceği ya da başarı ile ilgili alanlarda bir şeyden ya da bir olaydan kaçınmayı içermektedir (Ottonbreit ve Dobson, 2004:297). Aktif kaçınmada olay veya bireyle mücadele söz konusuysen, pasif kaçınma problemin kabulüne dayanmaktadır (Eşkisu, Ağırkan ve Haspolat, 2018:65).

1.5.1 Bilişsel Davranışsal Kaçınma ve Kaygı Arasındaki İlişki

Yapılan araştırmalar incelendiğinde kaçınma kavramının birçok psikopatoloji ve olumsuz duygu ve davranışla bağlantılı olduğu görülmektedir. Kaçınma kavramı kaygı bozuklukları bazında geniş bir çerçevede araştırılmaktadır. DSM-5 tanı ölçütlerine göre kaygı bozukluklarının temel belirtilerinden biri korkulan olay ve uyaranlardan kaçınmadır (Amerikan Psikiyatri Birliği, 2013).

Kaygı bozukluklarının en tipik özelliği kaçma ve kaçınma davranışı içermesidir. Davranışsal açıklamaya göre birey korkulan uyaranlardan ve kaygısıyla ilişkili olabilecek belirli uyaranlardan kaçarak kaygısından kurtulmaya çalışırken, bilişsel açıklamaya göre kaçınmanın odak noktasının tehdit edici olarak algılanan sonuçlar olduğu ve güvenlik arama ihtiyacından dolayı tehditle ilgili bilişlerin doğrulanmasını önlemek amacıyla korkulan olay veya nesnelere kaçınma gösterdiğini ileri sürmektedir (Salkovskis, 1991:13). Kaygı uyandıran olay veya nesnelere kaçınma

kısa süreli olarak kaygıyı azaltmakla beraber bu durum kaçınmanın pekiştirilmesine ve devam ettirilmesine neden olmaktadır (Eşkisü, Ağırkan ve Haspolat, 2018:65).

Barlow'a (2002) göre kaçınma terimi, kaygı bozukluklarının temellendirilmesi ve tedavi sürecinin planlanmasında önemli bir katkı sağlamaktadır. Kaygının sürdürülmesinde birçok farklı değişken rol oynamaktadır. Bilişsel davranışsal modeller, kaçınmanın kaygı bozukluklarında uyumsuz inançların sürdürülmesine katkıda bulunduğunu söylemektedir. Kaçınma davranışının tanımı, uzun vadede kaygıyı azaltma etkisine sahip olan başa çıkma davranışının aksine, nelerden kaçınıldığının ve neyi önlediğinin anlaşılmasına bağlıdır (Salkovskis, 1991:12).

1.6 Araştırmanın Amacı ve Soruları

Kaygı, tüm dünyada yaygın görülen ruh sağlığı sorunlarından biridir (Lewinshon ve ark., 1998:109). Yaygın kaygı bozukluğu ise kaygı bozukluklar içerisinde en sık rastlanan bozukluklardan biri olarak yer almaktadır. Çocukluk döneminden itibaren başlaması, uzun süreler boyunca devam etmesi ve sıklıkla diğer bozukluklarla birliktelik göstermesi işlevsellikte bozulmalara yol açabilmektedir (Saatçioğlu, 2001:62).

Literatürde erken dönemlerden itibaren ebeveynlerinden reddedilme deneyimlemenin, belirsiz durumlara atfedilen olumsuz duyguların ve katı bilişsel tarzın hatalı ve işlevsel olmayan düşüncelere sebep olarak kaygıya ve birçok psikolojik belirtilere sebep olabileceğine ve işlevsel olmayan baş etme yöntemlerinin kullanılmasının kaygının sürdürülmesinde önemli bir faktör olduğuna dair çalışmalar paylaşılmıştır. Yetişkinlikte kaygının gelişiminde erken dönemde ebeveynle kurulan iletişimin, bireyin hatalı, işlevsel olmayan veya koruyucu özellikleri olan düşüncelerin rolünün bilinmesinin hem kuramsal hem de müdahale planlama noktasında pratik açıdan katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Kaygı belirtilerinin ebeveyn reddi, bilişsel esneklik, belirsizliğe tahammülsüzlük ve bilişsel davranışsal kaçınma temelinde değerlendirilmesi, kaygı bozukluklarında rol oynayan mekanizmaların anlaşılması açısından yol gösterici olabilir. Bu çerçevede mevcut çalışma kapsamında aşağıdaki sorulara yanıt aranmıştır:

1. Anne/baba reddi, bilişsel esneklik, belirsizliğe tahammülsüzlük, bilişsel davranışsal kaçınma ve kaygı değişkenleri demografik değişkenlere göre değişiklik göstermekte midir?
2. Algılanan anne/baba reddi ile kaygı belirtileri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
3. Bilişsel esneklik ile kaygı belirtileri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
4. Belirsizliğe tahammülsüzlük ile kaygı belirtileri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
5. Bilişsel davranışsal kaçınma ile kaygı belirtileri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
6. Anne/baba reddi, bilişsel esneklik, belirsizliğe tahammülsüzlük ve bilişsel davranışsal kaçınma birlikte kaygıyı ne oranda yordamaktadır?

İKİNCİ BÖLÜM

YÖNTEM

2.1 Örneklem

Çalışmanın örneklemini 18 yaşından büyük 350 kişiden oluşmaktadır. Katılımcıların 243'ü (%69,4) kadın, 107'si (%30,6) erkektir. Katılımcıların yaşları 18 ile 58 arasında değişmektedir ve yaş ortalaması 26'dır ($S = 7,98$). Katılımcıların demografik özelliklerine ilişkin bilgileri Tablo 2.1.'de verilmiştir.

Tablo 2.1: Demografik Özelliklere İlişkin Sıklık ve Yüzdeler

		Katılımcılar (N=350)	
		Ortalama	Standart Sapma
Yaş		26	7,98
Cinsiyet	Kadın	243	69,4
	Erkek	107	30,6
Eğitim Durumu	Ortaokul/Lise	98	28
	Üni. öğrencisi	117	33,4
	Üniversite	92	26,3
	Lisansüstü	43	12,3
Anne Eğitim Durumu	Okur yazar değil	28	8
	Okur yazar	32	9,1
	İlkokul/ortaokul	168	48
	Lise	67	19,1
	Üniversite	55	15,7
Baba Eğitim Durumu	Okur yazar değil	9	2,6
	Okur yazar	15	4,3
	İlkokul/ortaokul	149	42,6
	Lise	79	22,6
	Üniversite	98	28

2.2 Veri Toplama Araçları

2.2.1 Demografik Bilgi Formu

Çalışma kapsamında katılımcılara ait demografik özellikler hakkında veri toplamak amacıyla araştırmacı tarafından geliştirilmiş bir formdur. Formda katılımcıların yaş, cinsiyet, eğitim durumları, anne ve babalarının eğitim düzeyleri hakkında bilgi almaya yönelik sorular yer almaktadır.

2.2.2 Ebeveyn Kabul-Red Ölçeği (Yetişkin EKRÖ-Kısa Form)

Ebeveyn Kabul-Red Ölçeği bireylerin ebeveyn kabul-reddine ilişkin algılarını değerlendirmek amacıyla Rohner (1975) tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkçeye kısa form uyarlaması Dedeler, Akün ve Batıgün (2017) tarafından yapılmıştır. Aslı 60 maddeden oluşan ölçeğin yapısı korunarak kısa formu geliştirilmiştir. Anne ve baba formu ayrı olmak üzere 24 maddeden oluşmaktadır. Anne ve baba formu aynı maddeleri içermekte ve ayrı doldurulmaktadır. Dört alt alana sahip ölçek; sıcaklık/şefkat (8 madde), düşmanlık/saldırganlık (6 madde), kayıtsızlık/ihmal (6 madde) ve ayrışmamış red (4 madde) alt boyutlarını içermektedir. Ölçekte yer alan maddeler dörtlü Likert tipi derecelendirmeye sahip ve “hemen hemen her zaman doğru” (4 puan), “bazen doğru” (3 puan), “nadiren doğru” (2 puan), “hiçbir zaman doğru değil” (1 puan) şeklinde puanlandırılmaktadır. Ölçek kendini değerlendirme türündedir. Alt ölçek puanları içerdikleri maddelerin toplanması ile elde edilmektedir. Ölçek toplam puanı ise tüm alt ölçeklerin toplanması ile elde edilmektedir, ancak sıcaklık/şefkat maddelerinin ters kodlanması gerekmektedir. Toplam puanın yüksekliği bireyin ebeveynlerinden algılanan reddin yüksekliğini belirtmektedir. Ölçekten alınabilecek puanlar 24 ile 96 aralığında değişmektedir. Ölçeğin tümü ve alt boyutlarının Cronbach alfa iç tutarlılık katsayıları 0,75 ile 0,96 aralığındadır. Ölçeğin geçerlik değerlendirmesi Ana Babaya Bağlanma Ölçeği (ABBÖ) ile yapılmıştır. EKRÖ Anne Formu ile ABBÖ Anne Formu toplam puanları arasında $r = -0,76$; EKRÖ Baba Formu ile ABBÖ Baba Formu toplam puanları arasında $r = -0,83$ anlamlı düzeyde ilişki göstermektedir. EKRÖ anne baba alt ölçekleri ile ABBÖ alt ölçekleri arasında $r = -0,21$ ile $r = 0,89$ arasında değişen korelasyonlar görülmektedir (Dedeler, Akün ve Batıgün, 2017).

2.2.3 Bilişsel Esneklik Envanteri (BEE)

Bilişsel Esneklik Envanteri bireylerin problemler karşısında alternatif, uyumlu ve yeni düşünceler üretebilme becerisini ölçmek amacıyla Dennis ve Walder (2010) tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkçeye uyarlaması Gülüm ve Dağ (2012) tarafından yapılmıştır. Ölçek yetişkinler için öz bildirim dayalı yapılmaktadır. Ölçek 20 maddeden oluşmaktadır. Alternatifler (13 madde) ve kontrol (7 madde) olmak üzere iki alt boyut içermektedir. Beşli Likert derecesine sahip ölçek “hiç uygun değil” (1 puan), “pek uygun değil” (2 puan), “kararsızım” (3 puan), “uygun” (4 puan), “tamamen uygun” (5 puan) şeklinde puanlandırılmaktadır. Ölçekten alınan puanın yüksekliği bilişsel esnekliğin yüksekliğine işaret etmektedir. Alternatifler alt ölçeğinin Cronbach alfa değeri 0,91, kontrol alt boyutunun Cronbach alfa değeri ise 0,84’tür. Geçerlik kapsamında yapılan Bilişsel Esneklik Envanteri’nin Boratav Depresyon Tarama Ölçeği ile korelasyonu $r = -0,38$, Bilişsel Esneklik Ölçeği ile korelasyonu $r = 0,46$, İyimserlik Ölçeği ile $r = 0,49$ bulunmuştur (Gülüm ve Dağ, 2012).

2.2.4 Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği (BTÖ-12)

Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği (BTÖ-12), Freeston ve arkadaşlarının (1994) geliştirdiği 27 maddelik ölçek esas alınarak Carleton, Norton ve Asmundson (2007) tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkçeye uyarlaması ise Sarıçam, Erguvan, Akın ve Akça (2014) tarafından yapılmıştır. Ölçek yetişkinler için kendini değerlendirme türündedir. 12 maddeden oluşan ölçek ileriye yönelik kaygı (7 madde) ve engelleyici kaygı (5 madde) olmak üzere iki alt boyut içermektedir. Beşli Likert derecelendirmesine sahip ölçek, “bana tamamen uygun” (5 puan), “bana çok uygun” (4 puan), “bana biraz uygun” (3 puan), “bana çok az uygun” (2 puan), “bana hiç uygun değil” (1 puan) şeklinde puanlanmaktadır. Ölçekte ters madde bulunmamaktadır. Ölçekten alınabilecek toplam puan 12 ile 60 aralığındadır. Toplam puanın artması belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyinin yüksekliğine işaret etmektedir. Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı toplam puan için 0,88, ileriye yönelik kaygı alt boyutu için 0,84 ve engelleyici kaygı alt boyutu için 0,77 olarak bulunmuştur. Geçerlik sınavında Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği ile Başa Çıkma Esnekliği arasındaki korelasyon $r = -0,43$ ve Eğitim Stresi Ölçeği ile arasındaki korelasyon $r = 0,41$ olarak bulunmuştur (Sarıçam, Erguvan, Akın ve Akça, 2014).

2.2.5 Bilişsel Davranışsal Kaçınma Ölçeği (BDKÖ)

Bilişsel Davranışsal Kaçınma Ölçeği (BDKÖ), kaçınma davranışını derinlemesine ve çok boyutlu değerlendirmek amacıyla Ottonbreit ve Dobson (2004) tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkçeye uyarlaması Çakır (2016) tarafından yapılmıştır. Yetişkinler için kendini değerlendirme türünde bir ölçektir. Ölçek 31 maddeden oluşmakta ve davranışsal sosyal kaçınma, davranışsal sosyal olmayan kaçınma, bilişsel sosyal kaçınma ve bilişsel sosyal olmayan kaçınma olmak üzere dört alt boyut içermektedir. Beşli Likert derecesine sahip olan ölçek “benim için tamamen doğru” (5 puan), “benim için oldukça doğru” (4 puan), “benim için orta derecede doğru” (3 puan), “benim için biraz doğru” (2 puan) ve “benim için tamamen yanlış” (1 puan) şeklinde puanlandırılmaktadır. Toplam puanın yüksekliği bilişsel davranışsal kaçınma düzeyinin yüksekliğini göstermektedir. Ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı alt boyutlar için 0,75 ile 0,86 arasında değişmekte, tüm ölçek için 0,91’dir. Ölçüt bağlantılı geçerliği sınamak amacıyla Sıkıntıya Toleranssızlık Ölçeği, Beck Depresyon Ölçeği, Kısa Semptom Envanteri, Pozitif-Negatif Duygulanım Ölçeği, Penn Eyalet Endişe Ölçeği ile Bilişsel Davranışsal Kaçınma Ölçeği kullanılmıştır ve korelasyonlar $r = -0,18$ ile $r = 0,66$ arasında değişmektedir (Çakır, 2016).

2.2.6 Penn Eyalet Endişe Ölçeği (PEEÖ)

Penn Eyalet Endişe Ölçeği (PEEÖ), genel ve sürekli endişenin yaygınlığı ve şiddetini değerlendirmek amacıyla Meyer, Miller, Metzger ve Borkovec tarafından (1990) geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkçeye uyarlaması Yılmaz, Gençöz ve Wells (2008) tarafından yapılmıştır. Ölçek yetişkinler için kendini değerlendirme türündedir. 16 maddeden oluşan ölçek alt boyut içermemektedir. Beşli Likert derecesine sahip ölçek “benim için her zaman doğru” (5 puan), “benim için çoğunlukla doğru” (4 puan), “benim için bazen doğru” (3 puan), “benim için nadiren doğru” (2 puan), “benim için hiçbir zaman doğru değil” (1 puan) şeklinde puanlama yapılmaktadır. Ölçekten alınan puanın yüksekliği kaygı düzeyinin yüksekliği ile doğru orantılıdır. Ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı 0,91’dir. Geçerlik sınaması kapsamında Penn Eyalet Endişe Ölçeği ile Padua Envanteri, Durumluk-Sürekli Kaygı Ölçeği, Beck Depresyon Ölçeği, Beck Anksiyete Ölçeği arasında anlamlı ve pozitif yönde ilişkiler gösterdiği görülmüştür (Yılmaz, Gençöz ve Wells, 2008).

2.3 İşlem

Veri toplama aşamasına geçmeden önce araştırmanın etik kurallara uygunluğu İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Etik Kurul tarafından değerlendirilmiş ve etik kurul onayı alınmıştır (bkz. Ek1). Araştırmaya dair sorular internet üzerinden oluşturulan Google Forms aracılığı ile çevrimiçi yöntemle ve kâğıt kalem yöntemi ile toplanmıştır. Katılımcılar gönüllülük esasına göre çalışmaya katılmışlardır.

Veri toplama aşamasında katılımcılara öncelikle araştırmacının hazırlamış olduğu bilgilendirilmiş onam formu sunulmuştur. Katılımcılara çalışmanın amacı ve içeriği, araştırmacı bilgisi, verilerin gizli tutulacağı ve bilimsel amaçlar çerçevesinde araştırmacı tarafından kullanılacağı ve formu doldururken bir rahatsızlık hissedilmesi durumunda katılımın sona erdirilebileceği hakkında bilgi verilmiştir.

Katılımcılara Demografik Bilgi Formu, Ebeveyn Kabul-Red Ölçeği Kısa Form, Bilişsel Esneklik Envanteri, Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği, Bilişsel Davranışsal Kaçınma Ölçeği, Penn Eyalet Endişe Ölçeği verilmiştir. Sıra etkisini ortadan kaldırmak amacıyla Demografik Bilgi Formu ölçek setinin başında sabit tutulmuş, diğer ölçekler yerleri değiştirilerek sunulmuştur. Formları tamamlamak yaklaşık 10-15 dakika arası sürmektedir.

2.4 Analiz

Verilerin istatistiksel analizinde Jamovi 1.6.23 programı kullanılmıştır. Araştırmanın temel değişkenlerinin tanımsal istatistikleri ve normallik değerlendirmesi yapılmıştır. Katılımcıların ebeveyn kabul-reddi, bilişsel esneklik, belirsizliğe tahammülsüzlük, bilişsel davranışsal kaçınma ve kaygı belirtileri değişkenleri arasındaki ilişkileri araştırmak için Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Analizi gerçekleştirilmiştir. Daha sonra araştırmanın temel değişkenlerini oluşturan puanların literatüre göre önemli olabileceği düşünülen demografik değişkenlerden cinsiyete göre değerlendirmesi için bağımsız gruplar t- testi; eğitim durumuna göre değerlendirmesi için ise varyans analizi yürütülmüştür. Ebeveyn Kabul-Red Yetişkin Kısa Form ile ölçülen anne ve baba reddi, BDKÖ ile ölçülen bilişsel davranışsal kaçınma ve PSEÖ ile ölçülen kaygı toplam puanlar üzerinden analiz edilmiştir. BEE ile ölçülen bilişsel esnekliğin “alternatifler” ve “kontrol” iki alt boyutu ve BTÖ (12) ile ölçülen belirsizliğe tahammülsüzlüğün “ileriye yönelik kaygı” ve “engelleme kaygı” iki alt

boyutu ayrı ayrı analize dahil edilmiştir. Son olarak katılımcıların anne-baba red, bilişsel esneklik, belirsizliğe tahammülsüzlük ve bilişsel davranışsal kaçınma puanlarının birlikte kaygı puanlarını yordayıp yordamadığını değerlendirmek amacıyla stepwise yöntemiyle çoklu regresyon analizi yapılmıştır.



ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

Bu bölümde çalışmanın amaçları doğrultusunda gerçekleştirilen istatistiksel analizlerin sonuçları paylaşılacaktır. Öncelikle araştırmanın temel değişkenlerinin normallik değerlendirmesine yer verilecektir. Devamında katılımcılara ait demografik özellikler ile araştırmanın değişkenleri arasındaki ilişkilere yönelik bulgular sunulacaktır. Değişkenlerin birbirleri ile olan ilişkisini göstermek amacıyla Pearson korelasyon analizine yönelik bulgulara yer verilecektir. Son olarak kaygı belirtilerini yordayan değişkenleri belirlemek amacıyla gerçekleştirilen stepwise yöntemi ile çoklu doğrusallık regresyon analizine dair sonuçlar paylaşılacaktır.

3.1 Tanımsal İstatistik Bulguları

Araştırmanın temel değişkenlerinin normallik değerlendirmesi yapılmıştır. Değişkenlerin normal dağılım gösterdiği görülmüştür. Değişkenlerin tanımsal istatistik değerlerine ilişkin bulgular Tablo 3.1’ de paylaşılmıştır.

Tablo 3.1: Tanımsal İstatistik Değerlerine İlişkin Bulgular

	Aralık	Ort.	S	Çarpıklık	Basıklık	Cronbach α
Anne Reddi	24-92	38,6	13,1	1,21	1,30	0,932
Baba Reddi	24-93	42,2	14,9	0,933	0,480	0,937
Bilişsel esneklik-Alternatifler	13-91	50,8	10,4	-0,917	1,89	0,905
Bilişsel esneklik-Kontrol	9-35	24,3	5,52	-0,309	-0,331	0,812
B. Tahammülsüzlük-İleriye yönelik kaygı	7-35	21,1	6,18	0,159	-0,640	0,835
B. Tahammülsüzlük-Engelleyici kaygı	5-25	14,4	5,59	0,136	-0,949	0,891
Bilişsel Davranışsal Kaçınma	29-145	58,9	22,2	1,10	1,23	0,944
Kaygı	19-80	48,2	12,8	0,116	-0,482	0,906

3.2 Demografik Değişkenlere İlişkin Bulgular

Kadın ve erkeklerin araştırmanın temel değişkenlerini oluşturan puanları bağımsız gruplar t-testi ile karşılaştırılmıştır (bkz. Tablo 3.2). Analiz sonucunda kadınların engelleyici kaygı puanlarının (*Ort.* = 15, *S* = 5,71), erkeklerin engelleyici kaygı puanlarından (*Ort.* = 13,2, *S* = 5,12) ($t = 2,7255$, $p = 0,007$); kadınların kaygı puanlarının (*Ort.* = 49,3, *S* = 12,7), erkeklerin kaygı puanlarından (*Ort.* = 45,5, *S* = 12,77) ($t = 2,5524$, $p = 0,011$) istatistiksel açıdan anlamlı olarak yüksek olduğu görülmektedir. Kadınlarda kontrol puanının (*Ort.* = 23,6, *S* = 5,72), erkeklerin kontrol puanından (*Ort.* = 25,7, *S* = 4,77) istatistiksel açıdan anlamlı olarak düşük olduğu görülmektedir ($t = -3,2572$, $p = 0,001$). Kadınların anne reddi puanlarının (*Ort.* = 39,4, *S* = 13,46), erkeklerin puanlarından (*Ort.* = 36,08, *S* = 12,08) ($t = 1,6967$, $p = 0,091$); kadınların baba reddi puanlarının (*Ort.* = 42,1, *S* = 15,08), erkeklerin puanlarından (*Ort.* = 42,3, *S* = 14,61) ($t = -0,0815$, $p = 0,935$); kadınların alternatifler puanının (*Ort.* = 51,3, *S* = 9,97), erkeklerin puanlarından (*Ort.* = 49,6, *S* = 11,38) ($t = 1,4294$, $p = 0,154$); kadınların ileriye yönelik kaygı puanlarının (*Ort.* = 20,8, *S* = 6,23), erkeklerin puanlarından (*Ort.* = 21,7, *S* = 6,02) ($t = -1,2870$, $p = 0,199$) ve kadınların bilişsel davranışsal kaçınma puanlarının (*Ort.* = 58,9, *S* = 23,07), erkeklerin puanlarından (*Ort.* = 58,8, *S* = 20,26) ($t = 0,0534$, $p = 0,957$) istatistiksel açıdan anlamlı olarak farklılaşmadığı görülmektedir.

Tablo 3.2: Kadın ve Erkeklerin Bağımsız Gruplar T-Testi Sonuçları

	Kadın		Erkek		<i>t</i>
	<i>N</i> = 243		<i>N</i> = 107		
	<i>Ort.</i>	<i>S</i>	<i>Ort.</i>	<i>S</i>	
Anne Reddi	39,4	13,46	36,8	12,08	1,6967
Baba Reddi	42,1	15,08	42,3	14,61	-0,0815
BE-Alternatifler	51,3	9,97	49,6	11,38	1,4294
BE-Kontrol	23,6	5,72	25,7	4,77	-3,2572*
BE-Toplam	74,9	12,9	75,3	13,4	-0,2182
BT-İleriye yönelik kaygı	20,8	6,23	21,7	6,02	-1,2870
BT-Engelleyici kaygı	15	5,71	13,2	5,12	2,7255*
BT-Toplam	35,8	11,02	34,9	9,59	0,6751
Bilişsel Davranışsal Kaçınma	58,9	23,07	58,8	20,26	0,0534
Kaygı	49,3	12,70	45,5	12,77	2,5524

Katılımcıların anne ve baba reddi, bilişsel esneklik, belirsizliğe tahammülsüzlük, bilişsel davranışsal kaçınma ve kaygı düzeyleri toplam puanları eğitim düzeylerine göre tek yönlü varyans analizi ile karşılaştırılmıştır. Varyansları homojen dağılmayan değişkenler için Welch varyans analizi yapılmıştır. Katılımcıların eğitim düzeyleri lise ($n = 98$), üniversite öğrencisi ($n = 117$) ve üniversite mezunu ($n = 135$) olmak üzere üç grupta sınıflandırılmıştır (bkz. Tablo 3.3).

Tablo 3.3: Eğitim Düzeyi için Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

Değişkenler	Eğitim Düzeyi	N	Ort.	S	F	p
Anne Reddi	Lise	98	40,5	15,5	2,386	0,094
	Üni. öğr.	117	36,7	10,9		
	Üni. mezun	135	38,9	12,8		
Baba Reddi	Lise	98	43,4	15,9	0,767	0,465
	Üni. öğr.	117	40,9	14,7		
	Üni. mezun	135	42,4	14,3		
Bilişsel Esneklik- Toplam	Lise	98	74,3	13,3	2,650	0,072
	Üni. öğr.	117	73,3	12,1		
	Üni. mezun	135	77	13,5		
Belirsizliğe Tahammülsüzlük- Toplam	Lise	98	35,6	10,6	1,487	0,228
	Üni. öğr.	117	36,7	11		
	Üni. mezun	135	34,4	10,2		
Bilişsel Davranışsal Kaçınma-Toplam	Lise	98	55,6	16,6	2,672	0,071
	Üni. öğr.	117	62,1	24,2		
	Üni. mezun	135	58,5	23,7		
Kaygı	Lise	98	47	11,9	0,779	0,460
	Üni. öğr.	117	49,2	13,7		
	Üni. mezun	135	48,1	12,7		

Yapılan analiz sonucuna göre, anne reddi puanları, lise ($Ort. = 40,5$, $S = 15,5$), üniversite öğrencisi ($Ort. = 36,7$, $S = 10,9$) ve üniversite mezunu ($Ort. = 38,9$, $S = 12,8$) eğitim düzeyine göre ($F_{2,214} = 2,386$, $p = 0,094$); baba reddi puanları, lise ($Ort. = 43,4$,

$S = 15,9$), üniversite öğrencisi ($Ort. = 40,9, S = 14,7$) ve üniversite mezunu ($Ort. = 42,4, S = 14,3$) eğitim düzeyine göre ($F_{2,347} = 0,767, p = 0,465$); bilişsel esneklik puanları, lise ($Ort. = 74,3, S = 13,3$), üniversite öğrencisi ($Ort. = 73,3, S = 12,1$) ve üniversite mezunu ($Ort. = 77, S = 13,5$) eğitim düzeyine göre ($F_{2,347} = 2,650, p = 0,072$); belirsizliğe tahammülsüzlük puanları, lise ($Ort. = 35,6, S = 10,6$), üniversite öğrencisi ($Ort. = 36,7, S = 11$) ve üniversite mezunu ($Ort. = 34,4, S = 10,2$) eğitim düzeyine ($F_{2,347} = 1,487, p = 0,228$); bilişsel davranışsal kaçınma puanları, lise ($Ort. = 55,6, S = 16,6$), üniversite öğrencisi ($Ort. = 62,1, S = 24,2$) ve üniversite mezunu ($Ort. = 58,5, S = 23,7$) eğitim düzeyine göre ($F_{2,229} = 2,672, p = 0,071$); kaygı puanları, lise ($Ort. = 47, S = 11,9$), üniversite öğrencisi ($Ort. = 49,2, S = 13,7$) ve üniversite mezunu ($Ort. = 48,1, S = 12,7$) eğitim düzeyine göre ($F_{2,347} = 0,779, p = 0,460$) istatistiksel açıdan anlamlı olarak farklılık göstermemektedir.

3.3 Değişkenler Arası Korelasyon Bulguları

Katılımcıların anne ve baba reddi, bilişsel esneklik, belirsizliğe tahammülsüzlük, bilişsel davranışsal kaçınma ve kaygı düzeyleri arasındaki ilişkiler Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Analizi ile hesaplanmıştır. Bilişsel Esneklik Envanteri (BEE) ile ölçülen bilişsel esnekliğin 2 alt boyutu “alternatifler” ve “kontrol”, Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği (BTÖ-12) ile ölçülen belirsizliğe tahammülsüzlüğün 2 alt boyutu “ileriye yönelik kaygı” ve “engelleme kaygı” analize ayrı ayrı dahil edilmiştir. Ebeveyn Kabul-Red Ölçeği, Bilişsel Davranışsal Kaçınma Ölçeği ve Penn Eyalet Endişe Ölçeği toplam puanları ile analize dahil edilmiştir. Analiz sonuçları Tablo 3.4’te paylaşılmıştır.

Tablo 3.4: Değişkenler Arası Korelasyon Katsayıları

Değişkenler	2	3	4	5	6	7	8
1. Anne Reddi	0,46***	-0,20***	-0,11*	-0,01	0,08	0,16*	-0,01
2. Baba Reddi	-	-0,18***	-0,17***	0,07	0,23***	0,26***	0,12*
3. BE-Alternatifler		-	0,26***	0,16**	0,014	-0,27***	-0,12*
4. BE-Kontrol			-	-0,27***	-0,47***	-0,45***	-0,46***
5. BT-İleriye yönelik kaygı				-	0,62***	0,23***	0,36***
6. BT-Engelleyici kaygı					-	0,40***	0,42***
7. BDK						-	0,25***
8. Kaygı							-

* $p < 0,05$, ** $p < 0,01$, *** $p < 0,001$

Analiz sonuçlarına göre anne reddi ile baba reddi ($r = 0,46$, $p < 0,001$) ve bilişsel davranışsal kaçınma ($r = 0,16$, $p < 0,001$) arasında istatistiksel açıdan anlamlı pozitif yönlü ilişki görülmektedir. Anne reddi ile alternatifler ($r = -0,20$, $p < 0,001$) ve kontrol ($r = -0,11$, $p < 0,001$) arasında istatistiksel açıdan anlamlı negatif yönlü ilişki görülmektedir. Anne reddi ile ileriye yönelik kaygı ($r = -0,006$, $p = 0,91$), engelleyici kaygı ($r = 0,08$, $p = 0,10$) ve kaygı ($r = -0,006$, $p = 0,91$) arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki görülmemiştir.

Baba reddi ile engelleyici kaygı ($r = 0,23$, $p < 0,001$), bilişsel davranışsal kaçınma ($r = 0,26$, $p < 0,001$) ve kaygı ($r = 0,12$, $p < 0,05$) arasında düşük düzeyde pozitif yönlü anlamlı ilişki gözlenmektedir. Baba reddi ile alternatifler ($r = -0,18$, $p < 0,001$) ve kontrol ($r = -0,17$, $p < 0,001$) arasında negatif yönlü istatistiksel açıdan anlamlı düzeyde ilişki görülmektedir. Baba reddi ile ileriye yönelik kaygı ($r = 0,07$, $p = 0,15$) arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki görülmemiştir.

Bilişsel esnekliğin alt boyutları olan alternatifler ve kontrol ($r = 0,26$, $p < 0,001$) arasında beklendiği üzere negatif yönde anlamlı düzeyde ilişki görülmektedir. Alternatifler boyutu ile ileriye yönelik kaygı ($r = 0,16$, $p < 0,01$) arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki gözlenmektedir. Alternatifler ile bilişsel davranışsal kaçınma ($r = -0,27$, $p < 0,001$), kaygı ($r = -0,12$, $p < 0,05$) arasında negatif yönlü anlamlı düzeyde ilişki görülmektedir. Alternatifler ile engelleyici kaygı ($r = 0,014$, $p = 0,79$) arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki görülmemiştir. Kontrol boyutu ile ileriye yönelik

kaygı ($r = -0,27, p < 0,001$), engelleyici kaygı ($r = -0,47, p < 0,001$), bilişsel davranışsal kaçınma ($r = -0,45, p < 0,001$), kaygı ($r = -0,46, p < 0,001$) arasında negatif yönlü anlamlı düzeyde ilişki görülmektedir.

Belirsizliğe tahammülsüzlüğün alt boyutları ileriye yönelik kaygı ve engelleyici kaygı ($r = 0,62, p < 0,001$) arasında beklendiği üzere pozitif yönde anlamlı düzeyde ilişki görülmektedir. İleriye yönelik kaygı ile kaygı ($r = 0,36, p < 0,001$) arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki gözlenmektedir. Engelleyici kaygı ile ($r = 0,42, p < 0,001$) kaygı arasında pozitif yönlü anlamlı düzeyde ilişki görülmektedir.

Bilişsel davranışsal kaçınma ile ileriye yönelik kaygı ($r = 0,23, p < 0,001$), engelleyici kaygı ($r = 0,40, p < 0,001$) ve kaygı ($r = 0,25, p < 0,001$) arasında pozitif yönlü anlamlı düzeyde ilişki görülmektedir.

3.4. Regresyon Analizi

Ebeveyn kabul-reddi, bilişsel esneklik, belirsizliğe tahammülsüzlük ve bilişsel davranışsal kaçınma puanlarının Penn Eyalet Endişe Ölçeği ile ölçülen kaygıyı yordayıcılığını belirlemek amacıyla adımsal çoklu doğrusal regresyon analizi yapılmıştır. Yapılan regresyon analizine kaygı ile ilişki göstermeyen ve 0,20 altında ilişki gösteren değişkenler dahil edilmemiştir. Bu sebeple anne reddi, baba reddi, bilişsel esnekliğin alternatifler alt boyutu modele alınmamıştır (bkz. Tablo 3.5).

Kaygı puanlarına ilişkin varyansa katkıları açısından üç değişkenin yordayıcı olduğu saptanmıştır. Bilişsel davranışsal kaçınma ($\beta = -0,009, t = -0,170, p = 0,865$) istatistiksel açıdan anlamlı katkı sağlamadığı için modelde yer almamıştır. Bilişsel esneklik - kontrol boyutu ($\beta = -0,337, t = -6,522, p < 0,001$), belirsizliğe tahammülsüzlük - ileriye yönelik kaygı boyutu ($\beta = 0,167, t = 2,868, p = 0,004$) ve belirsizliğe tahammülsüzlük - engelleyici kaygı boyutu ($\beta = 0,164, t = 2,582, p = 0,010$) yordayıcı değişkenler olarak yer almıştır ve birlikte kaygıya ilişkin varyansın %27,9'unu ($Düz. R^2 = 0,279, F_{3,349} = 46,03, p < 0,001$) açıkladıkları görülmektedir.

Tablo 3.5: Değişkenlerin Kaygıyı Yordama Güçlerinin İncelenmesi

Yordanan Değişken	Yordayıcı Değişkenler	B	Sh	β	t	p
Kaygı	BEE-Kontrol	-0,782	0,120	-0,337	-6,522	< 0,001
	BTÖ- İleriye yönelik kaygı	0,346	0,121	0,167	2,868	0,004
	BTÖ- Engelleyici kaygı	0,375	0,145	0,164	2,582	0,010
$R^2 = 0,285$; Düz. $R^2 = 0,279$; $F_{3,349} = 46,03$; $p < 0,001$						

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

TARTIŞMA

Bu çalışma ebeveyn kabul-reddi, duygu bilişsel esneklik, belirsizliğe tahammülsüzlük bilişsel davranışsal kaçınma ve kaygı belirtileri arasındaki ilişkileri incelemeyi amaçlamıştır. Bu bölümde çalışmanın araştırma sorularına cevap bulmak amacıyla gerçekleştirilen istatistiksel analizlerden elde edilen bulgular, literatür ışığında değerlendirilmiştir. İlk olarak ebeveyn kabul-reddi, bilişsel esneklik, belirsizliğe tahammülsüzlük, bilişsel davranışsal kaçınma ve kaygının demografik değişkenlere göre değerlendirilmesine yer verilmiştir. Devamında ebeveyn kabul-reddi, bilişsel esneklik, belirsizliğe tahammülsüzlük, bilişsel davranışsal kaçınma ve kaygı belirtileri arasındaki korelasyonlar ele alınmıştır. Son olarak, kaygıyı yordayan değişkenlerin rolü tartışılmıştır. Araştırma sorularına ilişkin bulgular değerlendirildikten sonra, çalışmanın sonuçları, sınırlılıkları ve gelecek çalışmalar için öneriler paylaşılmıştır.

4.1 Demografik Değişkenlere İlişkin Değerlendirme

Bu araştırma kapsamında yer alan temel değişkenlerin literatür için önemli olabileceği düşünülen cinsiyet değişkeni açısından farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir. Yapılan analizler sonucunda kaygı puanlarının, bilişsel esnekliğin kontrol boyutunun ve belirsizliğe tahammülsüzlüğün engelleyici alt boyutunun cinsiyet açısından farklılaştığı, diğer değişkenlerin istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık göstermediği görülmüştür (bkz. Tablo 3.2).

Algılanan anne ve baba reddinin cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığına yönelik yapılan analiz sonucunda, bulgular algılanan anne ve baba reddinin kadın ve erkek katılımcılar için farklılaşmadığını göstermektedir. Literatür ebeveyn reddinin cinsiyete göre farklılaşması konusunda farklı bulgular sunmaktadır. Cournoyer, Sethi ve Cordero (2005:343), Eryavuz (2006:59), Gelgör (2006:23), Haktanır (2020:34), İnci (2020:40) Pektaş (2015:120), Salahur (2010:29) ve Varan, Rohner ve Eryüksel'in (2008:51) çalışmaları mevcut araştırmanın bulguları ile paralellik göstererek cinsiyete göre algılanan anne baba red puanlarının farklılaşmadığına işaret etmektedir.

Kabaoğlu (2011:99-101) da anne ve babası boşanma sürecinde olan çocuklarla yaptığı çalışmada, mevcut çalışmanın bulgularıyla benzer bulgulara ulaşmıştır.

Araştırmanın bulgularıyla ters düşen çalışmalar da mevcuttur. Abacı (2018:38), Dwairy (2010:32), Sultana ve Uddin (2019:419) ve Ünübol'un (2011:135-136) yaptığı çalışmalarda algılanan anne reddinin cinsiyete göre farklılaşmadığı görülürken, algılanan baba reddinde erkek katılımcıların kadın katılımcılara göre daha yüksek puan aldıkları görülmektedir. Karaboğa ve Eker'in (2018:42-43) çalışmasında ise algılanan anne reddi puanlarında cinsiyete göre bir farklılaşma görülmezken baba reddinde düşmanlık/saldırganlık alt boyutu puanının erkek katılımcılarda daha yüksektir. Deniz'in (2014:44) çalışmasında algılanan baba reddi ve Skripkauskaite ve Branje'nin (2015:6) çalışmasında ise algılanan anne reddi puanlarının kadın katılımcılarda erkek katılımcılara göre daha yüksek olduğu görülmektedir.

Batum ve Öktem (2011:12), Dural ve Yalçın (2014:226), Geyik (2018:36), Hussain, Alvi, Zeeshan, Nadeem (2013:271), Kavak (2013:62-63) ve Vulic-Prtoric ve Macuka'nın (2006:26) araştırmalarında ebeveynlerin her ikisinden algılanan toplam red puanının erkek katılımcılarda kadın katılımcılara göre daha yüksek olduğu ifade edilmektedir. Bu doğrultuda çalışmanın bulguları bazı literatür ile tutarlılık gösterirken bazıları ile göstermemektedir. Rohner (1980:197), ebeveynlerden kabul veya red sürecinin insan davranışını şekillendiren güçlü bir kuvvet olduğunu ve ırk, zaman, kültür gibi koşullardan bağımsız bir şekilde ebeveynlerden kabul ve sıcaklık görme ihtiyacının her zaman ve her yerde her bireyin ihtiyacını olduğunu söylemektedir. Literatürde farklılığın görüldüğü çalışmalar ise kültürel yapılar ve toplumsal cinsiyet rolleri gibi unsurların etkisiyle açıklanabilir. Örneğin erkeklerin babalarını daha reddedici algılaması, babaların kültürümüzde kız çocuklarına karşı daha sıcak olması, daha nazik ve uysal yaklaşması ile ilgili olabilir (Yılmaz, 2018:74).

Araştırmanın bir diğer bulgusu olan kaygının cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığına yönelik yapılan analiz sonucunda Penn Eyalet Endişe Ölçeği ile elde edilen kaygı puanlarının kadın katılımcılarda erkek katılımcılardan daha yüksek olduğu görülmektedir. Literatür mevcut araştırma ile büyük oranda benzerlik gösteren sonuçlar sunmaktadır. Boehlen ve arkadaşları (2020:6), Dong, Chen ve Simon (2014:63), Kök-Eren (2021:240), Pektaş (2015:45), Pretorius, Walker ve Esterhuyse (2015:238), Ryum ve arkadaşları (2017:3), Saçaklı (2019:77), Safrancı (2015:56) ve Uzun'un (2019:129) çalışmalarında kadın katılımcılarda patolojik kaygı puanlarının

daha yüksek olduğunu gösteren sonuçlar bulunmaktadır. Ak ve Kılıç (2017:244), Alisinanoğlu ve Ulutaş (2003:67), Engür (2002:54), Gürsoy (2006:187), Liu, Qiao ve Lu (2021:5) ve Musanhi (2012:30) ise çalışmalarında kaygı puanlarının kadın ve erkek katılımcılarda farklılaşmadığını belirtmektedir.

Kadınlarda erkeklere göre kaygının daha yüksek oranlarda görülmesi birçok farklı açıdan değerlendirilebilir. Toplumsal cinsiyet rollerine bakıldığında kadınlar problemlerini kolaylıkla dışa vurabilirken, erkeklerin geleneksel rollere uygun bir şekilde güçlü görünme arzuları belirtileri gizleme ve olduğundan az gösterme çabasına girmelerine sebep olabilmektedir (Bal, Çakmak ve Uğuz, 2013:454). Ülkemizde de toplumsal olarak kadınların daha güçsüz ve hassas olduğuna dair algı, stres unsuruyla karşı karşıya kalan kadının tek başına üstesinden gelemeyeceği ve birilerine bağımlı olması düşüncesi ve kadınların daha çekingen bir mizaç yapısına sahip olması kaygıya yatkınlık yaratan unsurlar olarak düşünülebilir.

Mevcut araştırma kapsamında yapılan analiz sonucunda bilişsel esneklik toplam puanının kadın ve erkek katılımcılarda farklılaşmadığı, kontrol alt boyutunun erkeklerde kadınlara göre daha yüksek olduğu görülmektedir. Güler ve Tatar (2021:2121), Martin ve Rubin (1995:624), Yu, Yu ve Lin (2019:4) ve Zong ve arkadaşlarının (2010:3) yetişkinlerle yaptıkları çalışmalarda bilişsel esneklik puanlarının cinsiyete göre farklılaşmadığı görülmektedir. Altunkol'un (2017:48) çalışmasında erkeklerin bilişsel esneklik puanları kadınlara göre daha yüksek çıkmıştır. Asıcı ve İkiz'in (2015:198) çalışmasında da benzer şekilde erkeklerin bilişsel esneklik puanları ve kontrol alt boyutunun kadınlara göre daha yüksek olduğu, alternatifler alt boyutu açısından ise bir farklılık olmadığı görülmektedir. Balta'nın (2020:73) genç yetişkin örnekleme yaptığı çalışmada ve Sapmaz ve Doğan'ın (2013:157) çalışması sonucunda kadınların bilişsel esneklik puanlarının erkeklere göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Mevcut çalışmanın bulguları kapsamında cinsiyetler arasında bir farkın olmaması beklendik bir durum olarak görülebilir. Bilişsel esneklik, erken dönemlerden itibaren bilişsel gelişim süreci içerisinde şekillenmektedir (Aktepe, 2019:2634). Ancak kültürümüzde anne ve babaların çocuk yetiştirme tarzları kız ve erkek çocuklar için farklılaşmaktadır. Erken dönemlerden itibaren kız çocukları daha korumacı ve hassas bir şekilde yetiştirilmekte, erkek çocukların ise serbest olmalarına daha fazla imkân sağlanan bir tarzda yetiştirilmektedir. Bu durum sonucunda yeni durumlara uyum sağlama, zorluklarla baş

etme konusunda bireyin kendine güveni ve baş edebilme becerisine sahip olması küçük yaşlardan itibaren yeni ortamlara girme, bağımsız olma ve yeni durumlarla karşılaşması ile bağlantılı gibi gözükmektedir. Farklı ortamlarda bulunma ve değişik zorluklarla karşı karşıya kalma ve bireyin bu duruma uyum sağlama çabası bireyin bilişsel esnekliğini arttıran faktörlerden biridir (Sarıçalı, 2018:52). Erkeklerin de kültürümüzde yetiştirilme şekliyle değişik ortam ve koşullarda bulunma avantajına sahip olmaları ile kontrol puanlarının farklılaşması açıklanabilir.

Araştırmanın bir diğer değişkeni olan belirsizliğe tahammülsüzlük toplam puanı ile kadın ve erkek katılımcılar arasında bir farklılaşma görülmezken, engelleyici kaygı puanlarının kadınlarda daha yüksek olduğu görülmektedir. Araştırmanın bulguları literatürle büyük bir oranda örtüşmektedir. Boelen ve Reijntjes (2009:132), Buhr ve Dugas (2002:942), Carleton, Sharpe ve Asmundson (2007:2311), Carleton ve arkadaşları (2014:466), Geçgin ve Sahranç (2017:744), Saylık ve Han (2021:7948) ve Uzun'un (2019:69) çalışmalarında belirsizliğe tahammülsüzlük puanları cinsiyete göre farklılaşmamaktadır. Belirsizliğe tahammülsüzlüğün kadınlarda erkeklere göre daha yüksek çıktığını gösteren çalışmalar da bulunmaktadır. Aydın-İnegöl'ün (2016:75) çalışmasında Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği ile ölçülen belirsizliğe tahammülsüzlüğün tüm alt boyut puanlarının kadınlarda erkeklere göre daha yüksek olduğu görülmektedir. Robichaud, Dugas ve Conway'in (2003:508) çalışmasında belirsizliğe tahammülsüzlük ile ilgili yapılan ölçümde kadın katılımcıların erkek katılımcılara oranla puanları daha yüksek çıkmıştır. Karataş ve Uzun (2018:1273), Korkut ve Keskin (2015:44) ile Sarı (2007) üniversite öğrencileriyle yaptıkları çalışmalarda belirsizliğe tahammülsüzlük puanları kadın öğrencilerde anlamlı olarak farklılaşmaktadır.

Belirsizlik içeren durumların olumsuz olarak algılanması ve belirsizlik durumlarında karar vermede güçlük, stres yaşama gibi duygular ve düşünceler kadın veya erkek fark etmeksizin her bireyi etkileyebilir. Yine engelleyici kaygının mevcut çalışmada kadınlarda daha yüksek çıkması ve literatürdeki bazı bulguların kadınlarda belirsizliğe tahammülsüzlük puanlarında daha yüksek sonuçlar göstermesinin kadınların belirsizlik durumlarında toplumsal kadın rolü ve kültürel faktörlerden kaynaklı olabileceğini düşündürmektedir. Engelleyici kaygı bireyin belirsizlik içeren durumların olumsuz olarak algılanması ve o durumdan kaçınma, uzaklaşma davranışlarıyla ilişkilidir. Bu durum kadınların belirsiz durumları güvensiz ve tehdit

içerikli olarak algılayıp daha tedirgin ve temkinli yaklaşma ihtiyacından kaynaklanıyor olabilir.

Mevcut araştırmanın bir başka bulgusu ise bilişsel davranışsal kaçınma puanlarının cinsiyete göre farklılaşmamasıdır. Mevcut bulgu ile literatür bulguları ile büyük oranda benzerlik göstermektedir. Barajas, Garra ve Ros (2017:6), Carvalho ve Hopko (2011:158), Çavuşoğlu (2014:39) ile Eşkisü, Ağırkan ve Haspolat (2018:67) çalışmaları bilişsel davranışsal kaçınma puanlarının erkek ve kadınlarda farklılaşmadığını göstermektedir. Cramer (2002:120), Gross ve John (2003:352) ile Ottonbreit ve Dobson (2004:309) araştırmalarında ve Ziyalan'ın (2019:25) üniversite öğrencileriyle yaptığı çalışmada ise bilişsel davranışsal kaçınma puanlarının erkeklerde daha yüksek çıktığı görülmektedir. Kadın ve erkeklerin kaygı puanının farklılaşmasına rağmen bilişsel davranışsal kaçınma puanlarının farklılaşmaması kadınların kaçınma yerine farklı stratejileri kullandığına işaret ediyor olabilir.

Mevcut araştırmanın diğer bir demografik değişkenlerin analizi kapsamında temel değişkenlerin eğitim düzeyi açısından farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir. Yapılan analizler sonucunda ebeveyn kabul-reddi, kaygı, bilişsel esneklik, belirsizliğe tahammülsüzlük ve bilişsel davranışsal kaçınma toplam puanlarının eğitim düzeyine göre istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık göstermediği görülmüştür (bkz. Tablo 3.3).

Algılanan anne ve baba reddinin eğitim düzeyine göre farklılaşıp farklılaşmadığına yönelik yapılan analiz sonucunda, bulgular algılanan anne ve baba reddinin eğitim düzeyine göre farklılaşmadığına işaret etmektedir. Literatürde ebeveyn kabul-reddinin eğitim düzeyi ile ilişkisinin araştırıldığı bir çalışmaya rastlanmamıştır. Ebeveyn tutumları ile ilgili yapılan çalışmalar da genellikle ebeveynlerin eğitim düzeyini incelemişlerdir. Oral (2015:59) mahkûm popülasyonu ile yaptığı çalışmasında duygusal sıcaklık, aşırı koruyuculuk ve reddedicilik ebeveyn tutumlarını ele almış, eğitim düzeylerine göre babadan algılanan bu üç tutum arasında anlamlı bir farklılaşma görülmemiş ancak okur yazar olmayan ve ilkökul mezunu bireylerin anneden algılanan red tutumunu diğer eğitim düzeyindeki bireylere göre daha fazla algıladıkları görülmüştür.

Çalışmanın bir diğer değişkeni olan kaygı puanlarının eğitim düzeyine göre farklılaşıp farklılaşmadığına bakılmıştır ve istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık göstermediği

görülmüştür. Bjelland ve arkadaşlarının (2008:1340) eğitimin kaygı ve depresyon düzeyleri üzerinde koruyucu bir etkisinin olup olmadığını inceledikleri çalışmada kaygı düzeyi ile eğitim düzeyinin ters yönde ilişki gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır. Çiftlerde evlilik uyumu ve kaygı düzeyleri arasındaki ilişkiyi inceleyen Aktaş (2009:78), sürekli kaygı düzeyinin eğitim düzeyine göre farklılaşmadığını bildirmiştir. Belge'nin (2019:47) çalışmasında ise ilkokul-ortaokul eğitim düzeyine sahip bireylerin, üniversite düzeyinde eğitime sahip bireylere göre kaygı puanlarının daha yüksek olduğu görülmüştür.

Bir diğer değişken olan bilişsel esnekliğin eğitim düzeyine göre farklılaşp farklılaşmadığına yönelik yapılan analiz sonucunda istatistiksel açıdan bir farklılaşmanın olmadığını bulgusuna ulaşılmıştır. Literatür incelendiğinde ise bilişsel esneklik ile ilgili yapılan çalışmaların genellikle üniversite öğrencileri veya lise öğrencileri ile yapıldığı, dolayısıyla eğitim düzeyine göre karşılaştırmaların kısıtlı olduğu görülmektedir. Oral ve Kolburan'ın (2019:170) boşanma sürecindeki bireylerin bilişsel esneklik ve empatik eğilimlerini inceledikleri çalışmalarında bireylerin bilişsel esneklik puanlarının eğitim düzeyine göre farklılaştığı yönünde bulgular sunulmuştur. Üniversite mezunu bireylerin bilişsel esneklik düzeyleri yüksek, okur yazar ve ilköğretim mezunu bireylerin bilişsel esneklik düzeyleri ise düşük bulunmuştur. Bu bulguya göre eğitim düzeyi yükseldikçe bilişsel esneklik düzeyinin de yükselebileceği şeklinde bir yoruma varılmıştır. Bilişsel esnekliğin eğitim düzeyine göre farklılık göstermemesi düşük düzeyde eğitim düzeyine sahip bireylerin hayat şartları gereği çeşitli zorluklarla karşılaşma olasılıklarının yüksek olması ve bu durumlara bir şekilde ayak uydurmak zorunda olmaları bilişsel olarak esnekliğe sahip olma yetilerini geliştirmelerine katkıda bulunuyor olabilir. Yine aynı şekilde yüksek düzeyde eğitim seviyesine sahip olan bireylerin de farklı bakış açılarına sahip olmalarına olanak sağlayan gibi çevre ve ortamlarda bulunması bilişsel esnekliğe sahip olmalarını sağlıyor olabilir.

Çalışmanın bir diğer bulgusu ise belirsizliğe tahammülsüzlük puanlarının eğitim düzeyine göre farklılaşmamasıdır. Çalışmanın bulgusuyla tutarlılık gösteren Savaş'ın (2021:50) pandemi sürecinde yetişkinlerin belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerini incelediği çalışmasında belirsizliğe tahammülsüzlüğün eğitim düzeyine göre farklılaşmadığı görülmüştür. Benzer şekilde belirsizliğe tahammülsüzlüğün otomatik düşünceler ve stresle başa çıkma mekanizmaları ile ilişkisini inceleyen Parmaksız'ın

(2021:6) çalışmasında, belirsizliğe tahammülsüzlük puanlarının eğitim düzeyine göre farklılık göstermediği görülmektedir. Belge (2019:46) de yetişkinlerde depresyon, kaygı belirtileri ile belirsizliğe tahammülsüzlük arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmasında belirsizliğe tahammülsüzlük puanlarının eğitim düzeyine göre farklılaşmadığını ifade etmektedir. Literatürde mevcut çalışmanın bulgusuyla tutarlı olmayan çalışmalar da görülmektedir. Uzunaslan (2019:81) geçici koruma statüsü altındaki Suriyeli kadınların belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerini incelemiş ve belirsizliğe tahammülsüzlük puanlarının eğitim düzeyine göre değişmekte ve lise ve üniversite düzeyindeki kadınların, okur yazar olmayan kadınlara göre daha düşük düzeyde belirsizliğe tahammülsüzlük gösterdiği bulgusuna ulaşmıştır. Aka'nın (2021:56) erken dönem uyumsuz şemalar ile kişilik özelliklerinin Covid-19 korkusu ve belirsizliğe tahammülsüzlükle ilişkisini incelediği çalışmasında yetişkinlerdeki belirsizliğe tahammülsüzlük puanlarının eğitim düzeyi ilkökul-ortaokul düzeyinde olan bireylerin, lisansüstü ve doktora düzeyinde eğitime sahip olan bireylere göre daha yüksek olduğu görülmüştür.

Son değişken olan bilişsel davranışsal kaçınma puanlarının eğitim düzeyine göre farklılaşmadığı çalışmanın bulguları arasındadır. Giriş bölümünde bilişsel davranışsal kaçınmanın baş etme stratejileri başlığı altında yer alabileceğinden bahsedilmiştir. Mevcut çalışmanın bulgusuyla benzer şekilde Erbay ve arkadaşlarının (2017:45) meme kanseri tanısı alan katılımcılarla yaptığı çalışmada baş etme stratejilerinin eğitim durumuna göre farklılaşmadığı belirtilmektedir. Literatür bilişsel davranışsal kaçınma alanında sınırlı çalışma sunmakta ve yapılan çalışmalarda örneklem grubunun ağırlıklı olarak üniversite öğrencilerinden oluştuğu görülmektedir (Çakır, 2013:129; Eşkisü, Ağırkan ve Haspolat, 2018:63; Gök, 2019:58; Ziyalan, 2019:16).

4.2 Değişkenler Arası Korelasyonların Değerlendirilmesi

Araştırmanın temel değişkenleri olan ebeveyn kabul-reddi, bilişsel esneklik, belirsizliğe tahammülsüzlük, bilişsel davranışsal kaçınma ve kaygı belirtileri arasında anlamlı ilişkiler olup olmadığı araştırılmıştır. Pearson Korelasyon Analizi sonuçlarına göre temel değişkenler ile çeşitli düzeylerde anlamlı ve anlamlı olmayan ilişkiler bulunmuş ve bu değişkenler arasındaki önemli ilişkiler literatür ışığında değerlendirilmiştir.

Ebeveyn Kabul-Red Ölçeği ile ölçülen hatırlanan anne-baba kabul reddi, toplam puan bazında ele alınmıştır ve toplam puanın yüksekliği, anne ve babadan algılanan reddi göstermektedir. İlk olarak ebeveyn reddi ile kaygı belirtileri arasındaki ilişki incelendiğinde algılanan anne reddi ile kaygı düzeyinin istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki göstermediği, algılanan baba reddi ile kaygı arasında ise düşük de olsa anlamlı bir ilişkinin olduğu görülmektedir. Alanda bu bulgularla hem benzerlik gösteren hem de farklılık gösteren çalışmalar mevcuttur. Mevcut çalışmanın bulgusu ile benzerlik gösteren Vulic-Prtoric ve Macuka'nın (2006:207) çalışması depresyon ve kaygı ile ebeveyn reddi arasındaki ilişkiyi ele almış, anne ve babanın her ikisinden algılanan reddin depresif belirtileri yordadığı; ancak sadece baba reddinin kaygıyı yordadığı görülmüştür. Azevedo ve arkadaşlarının (2013:1) yaşları 12 ile 15 arasında değişen ergenlerle yürüttüğü çalışmada ise ergenlerde kaygı belirtileri ile ebeveyn reddi arasında pozitif yönde ilişkinin olduğu belirtilmiştir.

Literatür anne ve baba reddi arttıkça kaygı düzeyinin arttığını gösteren çalışmalar sunmaktadır (Chorpita ve Barlow, 1998:12; Drake ve Ginsburg, 2011:308; Kurtović ve Zivković, 2018:39; Rohner, 1986; Teetsel ve ark., 2014:1). Sekmenli'nin (2000:110) ülkemizde lise öğrencileriyle yürüttüğü çalışmada anne baba tutumları ile sürekli kaygı arasında anlamlı bir ilişkinin olduğu ve otoriter anne babaya sahip bireylerin sürekli kaygı düzeylerinin yüksek olduğu görülmüştür. Direktör'ün (2012:55-56) KKTC'de yaşayan bireylere yaptığı çalışmada anne babadan algılanan red ile kaygı arasında pozitif yönde bir ilişki bulunmuştur. Pektaş (2015:35) tarafından üniversite öğrencileriyle yapılan çalışmada algılanan ebeveyn reddi ile depresyon ve sürekli kaygı belirtileri arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Abacı (2018:66) da çalışmasında psikolojik belirtiler ile ebeveyn reddi arasındaki ilişkiye pozitif yönlü bir ilişki bildirmiştir. Rohner (1986), çocuklukta algılanan ebeveyn reddi ile yüksek düzeyde kaygının ilişkili olduğunu ifade etmektedir. Buna göre erken dönemlerden itibaren ebeveyn ile çocuk arasında kurulan iletişim bireyin düşüncelerini, duygularını, davranışlarını ve dünyaya bakış açısını etkilemektedir. Ebeveyninden red, soğukluk, düşmanlık algılayan bireylerin dış dünyaya ve diğer insanlara olan bakış açısı da bu deneyimden etkilenerek dünyayı ve çevresindekileri düşmanca, tehditkâr bir şekilde algılaması sonucunda kaygı yaşamaları muhtemeldir. Mevcut çalışmada baba reddi ile kaygı belirtileri arasında ilişkinin görülmesi ataerkil toplumlarda baba figürünün otorite figürü olarak algılanması ve babanın rolünün kültürümüzde daha katı ve keskin

sınırlarla belli olması, çocukla baba arasındaki ilişkinin korku temelli bir bağlamda oluşturulması (örn., yaramazlık yapan bir çocuğa “Seni babana şikayet ederim” vb. şeklinde söylemler) ve bu sebeple babaya dair reddedilme anılarının daha canlı olmasının bireyin dünyaya ve diğerlerine bakış açısını daha net bir şekilde etkilemesine sebep olduğu düşünülebilir. Çocukluğu bir sahne olarak düşünürsek anne figürü sürekli sahnenin içindedir, çocuk neredeyse vaktinin tamamını anneye geçirmektedir ancak baba figürü sürekli gidip gelmektedir. Babadan algılanan red bireyin aslında dış dünyadan red algılaması ile ilişkili olabilir ve kaygı geliştirmesinde daha büyük bir etken olabilir.

Çalışmanın bulguları algılanan anne ve baba reddi arttıkça bilişsel esnekliğin azaldığı yönündedir. Literatürdeki sonuçlar genel olarak çalışmanın bulgusunu destekler niteliktedir. Dedeler’in (2006:117) çalışması bilişsel esneklik ile anne ve baba reddinin negatif yönlü anlamlı ilişki gösterdiği yönündedir. Ebeveyn tutumları ile bilişsel esneklik arasında yapılan çalışmalar da benzer bulgular vermektedir. Sıcaklık, ilgi ve destekleyici tutumu ifade eden demokratik anne baba tutumu bilişsel esnekliğin yüksekliğiyle ilişkiliyken, katı ve soğuk tutumu ifade eden otoriter ve koruyucu anne baba tutumu bilişsel esnekliğin azalmasıyla ilişkilidir (Bilgin, 2009:153; Ahn, Kim ve Park, 2009:38; Williams, Ciarrochi ve Heaven, 2012:1061; Sucu, 2020; Alhas, 2021:40; Wu, Chen ve Jen, 2021:113, Tatlıcı ve Kıran, 2021:1503). Yeşilyurt’un (2017:62) üniversite öğrencileriyle yaptığı çalışmada ise demokratik anne baba tutumunun otomatik düşüncelerin azalmasıyla ilişki olduğu görülmektedir. Reddedici anne ve baba tutumuna sahip bireylerin bilişsel esneklik düzeylerinin negatif yönde bir ilişki gösterdiği görülmektedir (Akkaya, 2021:63).

Bilişsel esneklik erken dönem çocukluktan itibaren gelişmeye başlamakta ve ergenlikle birlikte olgunluk kazanmaktadır (Gündüz, 2013). Erken dönemlerden itibaren başlayan bilişsel esnekliğin gelişiminde bireyin içinde bulunduğu aile ortamı ve ebeveynleriyle kurduğu ilişki bilişsel esnekliğin şekillenmesinde büyük bir öneme sahiptir. Doğduklarından itibaren gerektiği kadar sevgi ve kabul almayan bebeklerde duygu ve davranışların düzenlenmesinde büyük bir öneme sahip limbik sistemdeki hücrelerin yeterli gelişime sahip olmadığı görülmüştür (Joseph, 1992; Soysal ve ark., 2005:96). Bu durumda reddedilmenin bireylerde bilişsel gelişimi bozucu bir rol oynama potansiyeli bulunuyor olabilir.

Ebeveynlerin çocuklarını yetiştirirken kendi yaşamlarıyla ilgili deneyimlerini aktarmakta ve sahip oldukları genelleme, abartma gibi birçok hatalı düşünme tarzlarını da çocuklarına yansıtmaktadır (Robin ve Foster, 1989; Tatlıcı ve Kıran, 2021:1498). Bu çerçevede değerlendirildiğinde anne baba tutumlarının bilişsel esneklikle oldukça alakalı olduğu görülmektedir. Stresle başa çıkma, problem çözme becerisi kazanma gibi bilişsel becerilerin kazanılmasında ebeveynlerin küçük yaşlardan itibaren gösterdiği tutum ve davranışların etkili olduğu düşünülmektedir. Reddedici ebeveynlerin çocukların bireyleri sınırlayan, girişimciliğini kısıtlayan, tek başına bir şeylerin yapılmasını engelleme ve araya karışma gibi davranışların bireyleri alternatifleri görme konusunda ketleyen ve katı düşünce yapısına yönlendiren bir etkisi olabilir.

Çalışmanın temel değişkenlerinden anne baba reddi ile belirsizliğe tahammülsüzlük arasındaki ilişkide anne reddi ile ilişki görülmezken, baba reddi ile belirsizliğe tahammülsüzlüğün alt boyutu “engelleyici kaygı” pozitif yönde ilişki göstermektedir. Literatür doğrudan ebeveyn kabul-red kuramıyla ilgili çalışma sunmamakla birlikte ebeveyn tutumları ile ilgili yapılan çalışmalar incelendiğinde kendi içerisinde de tutarsız bulgular görülmektedir. Erguvan’ın (2015:92) üniversite öğrencilerinde ebeveyn tutumları ile belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerini incelediği çalışmada engelleyici kaygı boyutunun bir ilişki göstermediği, ileriye yönelik kaygı ve toplam belirsizliğe tahammülsüzlük puanının ebeveyn tutumları ile ilişki gösterdiği görülmektedir. Geçgin ve Sahranç’ın (2017:747) çalışmasında koruyucu anne tutumuna sahip bireylerin demokratik anne baba tutumuna sahip bireylere göre daha yüksek düzeyde belirsizliğe tahammülsüzlüğe sahip oldukları bildirilmiştir. Uçar’ın (2019:34) çalışmasında ise, aşırı korumacı ve reddedici anne tutumu ile belirsizliğe tahammülsüzlüğün her iki alt boyutu pozitif yönde ilişki göstermektedir.

Carleton (2016:33) güvenli bağlanmanın bilinmeyen ve yeni durumlarla karşılaşma sonucu yaşanan korkuyu hafiflettiğini ifade etmektedir. Bu durumda erken dönemde anne ve baba ile kurulan iletişimde olumsuz yaşantıların varlığı belirsizliğe tahammülsüzlük için hazırlayıcı bir faktör gibi görünmektedir. Bireyin kabul ve sıcaklık gördüğü aileler sevgi gösteren, katı ve kesin kuralların yer almadığı, bireyler üzerinden baskıcı bir sistemin kurulmadığı, kendi başlarına hareket etmelerine olanak sağlayan tutumlar sergilemektedir (Erguvan, 2015:93). Engelleyici kaygı, belirsizlik felci olarak da adlandırılan belirsiz bir durumdan uzaklaşma ya da belirsizlik içeren

bir durumla karşılaşıldığında davranışsal olarak tepkilerin ketlenmesi olarak ifade edilmektedir (Yığman ve Fidan, 2021:577). Bireyin özerkliğinin kısıtlanması, ihtiyaçlarının karşılanmaması, girişkenliğinin engellenmesi sonucu olumsuz bir dünya algısı geliştirmesi muhtemeldir ve neticesinde belirsiz durumları tehlikeli ve güvensiz algılaması ve uzaklaşmak istemesi olağan görünmektedir.

Mevcut çalışmada kapsamında anne baba reddi ile bilişsel davranışsal kaçınma arasında pozitif yönlü bir ilişkinin olduğu görülmektedir. Buna göre anne ve babadan algılanan red arttıkça bireylerin bilişsel davranışsal kaçınmaları da artmaktadır. Buna göre ebeveynlerinden red algılayan bireylerin bilişsel davranışsal kaçınma stratejilerini kullanıyor olması beklenebilir. Literatür incelendiğinde bu bulgular ile benzerlik gösteren çalışmaların olduğu görülmektedir. Bilişsel davranışsal kaçınma giriş bölümünde de bahsedildiği üzere baş etme stratejileri, problem çözme stilleri ve kişilik özellikleri başlıkları altında ele alınmaktadır. Johnson ve Pandina (1991:84) düşmanlık sergileyen ve sıcaklık göstermeyen ebeveynlere sahip çocukların işlevsel olmayan başa çıkma yöntemlerini kullandığını söylemektedir. Yapılan başka bir çalışmada algılanan ebeveyn reddi ile pasif baş etme stratejileri arasında pozitif yönlü bir ilişki görülürken (Meesters ve Muris, 2004:518) benzer şekilde algılanan ebeveyn sıcaklığı ile aktif baş etme stratejileri arasında da pozitif yönlü bir ilişki görülmektedir. (Wolfradt, Hempel ve Miles, 2013:530). Kayaalp ve Gündüz'ün (2018:521) ergenlerle ve Zincirli'nin (2014:99) öğretmen adayları ile yaptığı çalışmada otoriter ve koruyucu anne baba tutumuna sahip olma ile olumsuz problem çözme yaklaşımı arasında pozitif yönde ilişki görülmüştür.

Çalışmanın bir diğer değişkeni olan kaygı belirtileri ile bilişsel esneklik arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Literatür mevcut araştırmanın bulgularını destekler nitelikte çalışmalar sunmaktadır. Yapılan çalışmalar bilişsel esneklik ile kaygı arasında negatif yönlü bir ilişki olduğunu göstermektedir (Berdan, 2021:57; Gündüz, 2013; Johnco, Wuthrich ve Rapee, 2015:760; Lee ve Orsillo, 2014:214; Öz, 2012; Özsoy, 2019:79; Yıldız, 2018:44; Yu, Yu ve Lin, 2019:8). Bireylerin yeni durumlar karşısında bilişlerinde değişiklik meydana gelmediği durumlarda bilişsel esnekliğin olmadığı söylenebilir. Bilişsel esnekliğin artması psikolojik sağlığın iyileşmesini de etkilemektedir (Ellis, 2001). Bilişsel esneklikteki azalma, esneklikten uzak ve katı düşünce tarzına sahip olan bireylerin hayatta karşılaşılan birçok alandaki problemlerle baş etmede yeni seçenekler oluşturma ve

çözüm yolları üretme konusunda sıkıntılar yaşamasına, bilişsel esnekliğin olmadığı düşünce yapısının, olumsuz duyguları da beraberinde getirdiği düşünülürse bu becerilerin yoksunluğu kaygının gelişimi için zemin hazırlıyor gibi gözükmektedir. Aynı zamanda bilişsel hatalara sahip olma ve işlevsel olmayan düşünce tarzlarına sahip olma kaygı için sürdürücü bir faktör olabilir.

Çalışmanın bir diğer bulgusu kaygı belirtileri ile belirsizliğe tahammülsüzlük arasında pozitif yönlü bir ilişkinin olmasıdır. Literatür bulguları çalışmanın bulguları ile tutarlılık göstermektedir. Yapılan birçok çalışmada kaygı ve belirsizliğe tahammülsüzlük arasında pozitif yönlü ilişki görülmektedir (Ladouceur, Gosselin ve Dugas, 2000:939; Buhr ve Dugas, 2002:942; Dugas, Marchand ve Ladouceur, 2005; Koerner ve Dugas, 2008:632; Berenbaum, Bredeneier ve Thompson, 2008:123; McEvoy ve Mahoney, 2012:542; Chen, Yao ve Qian, 2018:13; Shapino, Short, Marabito ve Schmidt, 2020:166; Tantan-Ulu ve Yaka, 2020:96; Berdan, 2021:57). Dugas'a (2005) göre belirsizliğe tahammülsüzlüğü yüksek düzeyde olan bireyler için belirsiz bir durum tedirgin edicidir ve bu durum olumsuz ve tehlikeli olarak algılanmaktadır. Belirsizlik durumu bireyde o olay veya durumla ilgili bir stres yaratmaktadır (Sarıçam, 2014:7). Bu durumda da belirsizlik, bireyin üzerinde yarattığı stres sonucu kaygı geliştirmesine sebebiyet verebilir.

Mevcut çalışmanın bulguları arasında kaygı belirtileri ile bilişsel davranışsal kaçınma arasında pozitif yönlü ilişkinin olduğu görülmüştür. Moulds, Kandris, Starr ve Wong'un (2007:257) çalışmasında depresyon ve kaygı puanları ile bilişsel davranışsal kaçınma arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bildirmektedir. Carvalho ve Hopko'nun (2011:159) depresyon ve kaygı ile bilişsel davranışsal kaçınma arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmada depresyon ve kaygı belirtileri ile bilişsel davranışsal kaçınma arasında pozitif ilişki bulmuş, ancak depresyonun daha yüksek düzeyde anlamlılık gösterdiğini ifade etmiştir. Ziyalan'ın (2019:43) çalışmasında da sürekli kaygı ve bilişsel davranışsal kaçınma arasında pozitif bir ilişki görülmektedir. Barajas, Garra ve Ros (2017:9) bir İspanya örnekleminde yaptıkları çalışmada kaygı ve depresyon ile bilişsel davranışsal kaçınma arasında anlamlı bir ilişkiye rastlamamıştır. Kaygı ve kaçınma karşılıklı olarak birbirini etkiliyor olabilir. Kaygı düzeyi yüksek olan bireylerin kaçınmayı daha fazla kullanması, kullanılan kaçınma davranışlarının da kaçınılan durumla ilgili nesnel bilgiye ulaşmayı engellemesi yoluyla kaygı için sürdürücü bir faktör olması olası görünmektedir.

Mevcut çalışmanın bulguları belirsizliğe tahammülsüzlüğün alt boyutları ile bilişsel esnekliğin kontrol alt boyutu arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki gösterirken bilişsel esnekliğin alternatifler alt boyutu ile belirsizliğe tahammülsüzlüğün engelleyici kaygı alt boyutu arasında anlamlı bir ilişki göstermemektedir. Güvenç (2019:48) çalışmasında üniversite öğrencileriyle gerçekleştirdiği çalışmada bilişsel esneklikle belirsizliğe tahammülsüzlük arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki bulmuştur. Öztürk'ün (2013:48) üniversite öğrencileriyle gerçekleştirdiği çalışmada intihar ve aile işlevselliği arasındaki ilişkide belirsizliğe tahammülsüzlük ve bilişsel esneklik arasındaki ilişkiyi incelediğinde bilişsel esnekliğin alternatifler boyutu ile belirsizliğe tahammülsüzlük arasında ilişki görülmezken kontrol boyutu ile anlamlı negatif bir ilişki görülmüştür. Lieberman, Gorka, Sarapas ve Shankman (2015:1501) panik bozukluk tanısı olan yetişkinlerle yaptığı çalışmada bilişsel esneklikle belirsizliğe tahammülsüzlük arasında negatif yönlü ilişki bulmuştur. Nörobilimin ilgilendiği kavramlardan biri olan ve belirsizliğe tahammülsüzlükle yakından ilişkili olan bilişsel tamamlanma ihtiyacı, belirsizlik içeren bir durum karşısında belirsizliğin giderilmesi ve mutlak bilgiye ulaşma ihtiyacını ifade etmektedir (Atak, Syed ve Çok, 2017:18). Yüksek tamamlanma ihtiyacı yani belirsizlik durumlarında mutlak bilgiye ulaşma ihtiyacının yüksek düzeyde olması ile bilişsel olarak katı düşünce yapısına sahip olmak arasında pozitif yönlü bir ilişki bildirilmektedir (Berenbaum, Bredemeier ve Thompson, 2008:123). Bayram, Özkamalı ve Çiftçi (2021: 110) tercih sürecindeki üniversite öğrencileriyle yaptığı çalışmada bilişsel esneklik ile belirsizliğe tahammülsüzlük arasında negatif yönlü bir ilişki bulmuştur. Berdan'ın (2021:57) üniversite öğrencileriyle yaptığı çalışmada ise kontrol boyutunun ileriye yönelik kaygı ve engelleyici kaygı ile ilişkili olduğu görülmektedir.

Mevcut çalışmanın bulguları bilişsel esneklik ile bilişsel davranışsal kaçınma arasında negatif yönlü bir ilişkinin varlığını göstermektedir. Bedel ve Ulubey (2015:297) bilişsel esneklik ile olumsuz başa çıkma arasında negatif yönde; Bilgin (2009) de bilişsel esneklik düzeyi ile işlevsel problem çözme becerileri arasında pozitif yönde bir ilişki bulmuştur. Bilişsel esnekliğe sahip olan bireyin bir problemle karşı karşıya kalması durumunda o problemi farklı bakış açılarıyla değerlendirebilmesi, çözüm seçenekleri üretebilmesi ve işlevsel çözüm önerileriyle yaklaşması ve bu davranışlarının sonucunun olumlu olacağına dair inanç geliştirmesinin bilişsel davranışsal kaçınma gibi işlevsel olmayan problem çözme becerilerinden

uzaklaştırdığı ve işlevsel baş etme becerilerini kullandırmaya yönlendirdiği söylenebilir.

Son olarak mevcut çalışma bulguları kapsamında bilişsel davranışsal kaçınma ile belirsizliğe tahammülsüzlük arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Bu konuda yapılan çok az çalışma olmasına rağmen literatürde rastlanan çalışmalar bu bulguyu desteklemektedir. Dugas, Marchand ve Ladouceur'un (2005:338) çalışması belirsizliğe tahammülsüzlüğün bilişsel kaçınma ile ilişkili olduğunu göstermektedir. Berenbaum, Bredemeier ve Thompson'un (2008:124) çalışması belirsizliğin kaçınmayı sürdüren bir faktör olduğunu göstermektedir. Belirsizliğe tahammülsüzlük belirsiz durumların tehlikeli ve olumsuz olduğuna dair algıları içerdiğinden belirsizliğe tahammülsüzlüğü yüksek düzeyde olan bir insanın bu durumlarda işlevsel olmayan baş etme becerilerinden bilişsel ve davranışsal düzeyde kaçınmalara başvurması beklenen bir durumdur.

4.3 Kaygının Yordanmasına İlişkin Değerlendirme

Mevcut çalışmada ebeveyn reddi, bilişsel esneklik, belirsizliğe tahammülsüzlük ve bilişsel davranışsal kaçınma puanlarının kaygı belirtilerini yordama düzeyini değerlendirmek amacıyla çoklu doğrusal regresyon analizi gerçekleştirilmiştir. Yapılan regresyon analizi sonucunda belirsizliğe tahammülsüzlüğün engelleyici kaygı ve ileriye yönelik kaygı boyutu ve bilişsel esnekliğin kontrol boyutu kaygı puanını pozitif yönde yordadığı görülmüştür. Anne reddi ile kaygı arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki görülmemiştir, baba reddi ile kaygı arasında ise zayıf bir ilişki görülmüştü. Anne ve baba reddinin ölçümü geçmiş deneyimlere yönelik bir hatırlamayı içermesi nedeniyle anne baba reddinin kısıtlı bir düzeyde ölçülmüş olma olasılığı bulunmaktadır. Bilişsel davranışsal kaçınma değişkeninin ise belirsizliğe tahammülsüzlük değişkeni ile paralellik taşıyan maddelere sahip olması nedeniyle yordayıcılığı yeterli düzeyde görülmemiş olabilir. Regresyon analizi sonuçları değerlendirildiğinde bireylerin düşük bilişsel esnekliğe sahip olmasının ve yüksek düzeyde belirsizliğe tahammülsüzlüğe sahip olmasının kaygı gelişimi için zemin hazırlayan unsurlar olabileceğine işaret etmektedir.

Belirsizliğe tahammülsüzlüğün kaygı ile güçlü bir ilişkisinin olması ve kaygıyı yordaması beklenen bir bulgudur. Buhr ve Dugas (2002:932) belirsizliğe

tahammülsüzlüğün kaygı için belirleyici bir faktör olduğunu öne sürmektedir. Belirsizliğe tahammülsüzlük ile ilgili hem teorik alanda (Carleton, 2012:470) hem de deneysel olarak (Hong ve Cheung, 2015:14) yapılan çalışmalar kaygı için hazırlayıcı bir risk faktörü olduğunu göstermektedir. İleriye yönelik kaygı yani öngörülebilirlik arzusu, bireyin geleceğin net olmasına dair arzularını içermekte ve endişenin artması üzerinde doğrudan bir etkiye sahipken; belirsizlik felci olarak adlandırılan engelleyici kaygı ise belirsizlik durumlarında kaçma veya tepkisizlik gibi davranışsal öğeler içermektedir (Carleton, Sharpe ve Asmundson, 2007:2308). Birey belirsizlik içeren bir durum karşısında sonucunu tahmin edemediğinden gerginlik ve stres yaşar. Bu durum ise bireyin “ya kötü bir şeyse?” şeklinde hatalı düşünceler göstererek sürekli olarak endişe deneyimlemesine neden olmaktadır (McEvoy ve Mahoney, 2012:533). İleriye yönelik kaygının, yaygın kaygının doğasıyla daha yakından ilişkili olması sebebiyle engelleyici kaygı boyutundan daha önemli olabileceği çıkarımında bulunulabilir. Ayrıca bireyin belirsiz durum karşısında çaresizlik hissine kapılarak problemi çözemeyeceğine dair olumsuz düşünceleri sürdürmesi, sorundan kaçınmasına neden oluyor olabilir, sonuç olarak da bu kaçınma endişeyi güçlendiriyor olabilir.

Kaygı bozuklukları ve depresyonda yer alan yapıları belirlemek ve anlamak ve potansiyel kırılganlıkları araştırmak koruyucu sağlık hizmeti ve müdahaleler açısından önemlidir (Carleton, 2012:469). Bilişsel olarak esnek olmamak yani bilişsel katılık çeşitli bilişsel hataları içermektedir. Bu tarzda bilişsel hatalara sahip olan bireyler kendilerine, yaşamlarına ve geleceğe ilişkin olumsuz değerlendirmelerde bulunmaktadır (Bilgin, 2009:153). Bilişsel esnekliğin kontrol boyutu zorlu durumların kontrol edilebilir olduğuna dair algıyı içermektedir (Dağ ve Gülüm, 2013:221). Bilişsel esneklik, karşılaşılan durumlara yönelik farklı bakış açıları geliştirmeyi ve çözümler üretebilmeyi içerdiğinden bireyin zorlayıcı bir durumla karşılaşması sonucunda olayı algılayış biçimi kaygının gelişmesinde belirleyici bir faktör olabilir. Bilişsel olarak esnek bir yapıya sahip olan bireyin zorlukla karşı karşıya kalması durumunda durumu çözebileceğine olan inancı onu olumlu ve işlevsel problem çözmeye yönlendirmektedir. Olumsuz durumları kontrol edilebilir olarak görmesi de bireyin özgüveninin artmasını sağlayarak kaygı için koruyucu bir işlev görebilir. Bu çalışmalardan yola çıkarak kontrol boyutunun kaygıyı yordaması anlaşılır gözükmemektedir. Ancak alternatifler boyutunun anlamlı bir katkı sağlamadığı görülmüştür. Johnco ve arkadaşları (2014) da bilişsel esneklik ile kaygı ve depresyon

arasındaki ilişkiyi inceledikleri çalışmada benzer şekilde alternatifler alt boyutu ile anlamlı ilişkinin bulunmadığını bildirmektedir. Bu bilgiler ışığında kaygı için alternatifler üretebilmekten ziyade kontrol algısının daha önemli olabileceği çıkarımında bulunulabilir. Sonuç bir bütün olarak düşünüldüğünde ise bireyin belirsizliğe rağmen bir kontrol algısına sahip olmasının kaygıda oldukça temel olduğu sonucuna varılabilir.

4.4 Sonuç

Mevcut çalışmada kaygı belirtileri, ebeveyn reddi, bilişsel esneklik, belirsizliğe tahammülsüzlük ve bilişsel davranışsal kaçınma arasındaki ilişkilere bakılmış, kaygıyı yordayan değişkenler incelenmiştir.

Bireylerin kaygı belirtileri göstermesinde anne baba reddi, düşük bilişsel esneklik, yüksek düzeyde belirsizliğe tahammülsüzlük ve bilişsel davranışsal kaçınma değişkenlerinin rol oynayabileceği düşünülerek yapılan istatistiksel analizler sonucunda, özellikle belirsizliğe tahammülsüzlük ve bilişsel esnekliğin kaygı belirtileri için önemli bir açıklayıcı olabileceği görülmüştür. Bu bağlamda, kaygı belirtileri ile baş etmek amacıyla çözüm arayan ve terapiye başvuran bireylerin belirsizliğe tahammülsüzlük ve bilişsel esneklik gibi ilgili değişkenlerin ele alınmasının ve bu doğrultuda bir planlama yapılmasının belirtilerin gelişimini anlama açısından işlevi olabilir. Bilişsel esnekliğin geliştirilmesine yönelik programların hazırlanması, hatta sanal ortamda çeşitli egzersizler ve oyunlar aracılığıyla kontrol algısının artırılmasına yönelik çalışmaların yapılması ilerleyen çalışmalar için iyi birer seçenek olabilir.

Çalışma kapsamında yapılan ilişki analizleri sonucunda anne ve babadan algılanan tutumların, bireylerin bilişsel ve davranışsal gelişimleri ile belli bir düzeyde de olsa ilişkili olduğu çıkarımı yapılabilir. Ebeveynlerin çocuklarını yetiştirirken aynı zamanda gelişimsel olarak da her yönden etkilediği ve yetişkinlikte psikopatolojilerin ortaya çıkmasında ailelerin, özellikle de kültürümüzde baba faktörünün kritik bir role sahip olduğu görülmektedir. Ailelere ebeveynlikle ilgili becerilerin geliştirilmesi yönünde eğitimler verilmesinin, önleyici destek programları ile ebeveynleri bilinçlendirmeye yönelik çalışmaların yetişkinlikte ortaya çıkabilecek psikolojik rahatsızlıkları önlemek adına önemli olabileceği düşünülmektedir.

Mevcut çalışma bazı sınırlılıklar içermektedir. Bu sınırlılıklar öncelikle örneklem özellikleri ile ilgilidir. Çalışmanın değişkenleri genel toplum örneklemini üzerinden ele alınmış ve klinik özellikler taşımayan bireylerle çalışılmıştır, bu sebeple klinik vakalara genellenmemelidir. Örneklemin büyük çoğunluğunun üniversite öğrencisi olması yaş ortalamasının düşmesine neden olmuştur. Gelecek çalışmalarda daha geniş ve temsil özelliği güçlü bir örneklem grubunun seçilmesi daha kapsayıcı sonuçlara ulaşılması bakımından önem arz etmektedir. Yaygın kaygı bozukluğu tanısı alan klinik bir örneklemin seçilmesi klinik olmayan örneklem grupları arasında karşılaştırılma yapılmasına olanak sağlayacaktır.

İkinci bir sınırlılık ise ölçümle ilgilidir. Verilerin öz bildirim dayalı ölçekler ile toplanmış olması ve ölçeklerin doldurulmasının uzun süre alması katılımcıların sorulara hızlı bir şekilde cevap vermesine veya verimli bir şekilde cevaplandıramamalarına neden olmuş olabilir. Demografik bilgi formunun içeriğinde katılımcıların yaş, cinsiyet, eğitim düzeyi ve anne baba eğitim durumu sorulmuşken katılımcıların herhangi bir psikolojik rahatsızlığa sahip olup olmadığına dair bilgi alınmamıştır, gelecek çalışmalarda bu sorunun da dahil edilmesi bulgular açısından daha sağlıklı sonuçlar alınmasına yardımcı olabilir. Anne babaya dair hatırlanan red ve kabulün geriye dönük bir ölçüm olması sebebiyle yanlı cevaplar verilmiş olabilir ancak çalışma için önemli olan bireylerin algısı olduğu için önemli bir sorun teşkil etmemekle birlikte bulgular değerlendirilirken göz önünde bulundurulmalıdır. Verilerin katılımcılardan tek ölçüm yapılarak alınması, bulguların ilişkisel olarak değerlendirilmesi ve neden sonuç ilişkisi içerisinde değerlendirme yapılamaması araştırmanın bir diğer sınırlılığıdır.

Sınırlılıklarına rağmen bu çalışmanın alanda çalışan uzmanlara kaygının gelişiminde rol oynayabilecek değişkenlerin bilinmesi konusunda yardımcı olabileceği düşünülmektedir. Gelecek çalışmalarda kaygı belirtilerinin yordanmasında farklı değişkenlerle ilişkilere bakılması literatüre katkı sağlayacaktır.

KAYNAKÇA

- Abacı, F.D. (2010). *Ebeveyn kabul-reddi ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişkide duygu düzenleme ile kişilerarası problemlerin rolü*. (Tez No. 510888). [Yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi]. YÖK Tez Merkezi.
- Ahn, A.J. Kim, B.S.K. ve Park, Y.S. (2009). Asian cultural values gap, cognitive flexibility, coping strategies, and parent-child conflicts among Korean Americans. *Cultural Diversity and Ethnic Minority Psychology*, 14(4), 353-363.
- Aka, B. (2021). *Yetişkinlerde erken dönem uyumsuz şemalar ve kişilik özelliklerinin covid-19 korkusu ve belirsizliğe tahammülsüzlük üzerindeki etkisinin incelenmesi*. (Tez No. 698393). [Yüksek lisans tezi, Kent Üniversitesi]. YÖK Tez Merkezi.
- Akalın, B. (2018). Bilişsel esneklik ve stres yönetimi: Bir karma yöntem çalışması. *Journal of Current Researches on Health Sector*, 8(2), 353-364.
- Aktepe, R. (2019). Lise öğrencilerinin bilişsel esnekliklerinin cinsiyetlerine ve mizah tarzlarına göre incelenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 27(6), 2631-2640.
- Ak, S. ve Kılıç, C. (2017). Cinsiyet anksiyete duyarlılığı ve sosyal anksiyete arasındaki ilişkiyi etkiliyor mu? *Türk Psikiyatri Dergisi*, 28(4), 240-245.
- Akkaya, G. (2021). *An exploration of alexithymia in adulthood: The predictive power of perceived parenting attitudes and cognitive flexibility*. (Tez No. 698677). [Yüksek lisans tezi, Yeditepe Üniversitesi]. YÖK Tez Merkezi.
- Alhas, U. (2021). *Ergenlerde bilişsel esneklik düzeyi ile algılanan anne baba tutumu arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Tez No. 693466). [Yüksek lisans tezi, Gelişim Üniversitesi]. YÖK Tez Merkezi.

- Al-Jabari, R. (2012). *Relationship among self-esteem, psychological and cognitive flexibility and psychological symptomatology*. [Yayınlanmamış doktora tezi]. University of North Texas, USA.
- Alıcı, E. ve Cenkseven-Önder, F. (2016). Kaygı bozukluğu olan ve olmayan yetişkinlerde sosyal beceri ve benlik saygısı. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 9(46), 381-389.
- Ali, S., Khaleque, A. ve Rohner, R.P. (2015). Pancultural gender differences in the relation between perceived parental acceptance and psychological adjustment of children and adult offspring: A meta-analytic review of worldwide research. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 46(8), 1059-1080.
- Alisinanoğlu, F. ve Ulutaş, İ. (2003). Çocukların kaygı düzeyleri ile annelerinin kaygı düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Eğitim ve Bilim*, 28(128), 65-71.
- Altunkol, F. (2011). *Üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklik ile algılanan stres düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Tez No. 299899). [Yüksek lisans tezi, Çukurova Üniversitesi]. YÖK Tez Merkezi.
- Altunkol, F. (2017). *Bilişsel esneklik eğitim programının lise öğrencilerinin bilişsel esneklik ile algılanan stres düzeylerine ve stresle başa çıkma tarzlarına etkisi*. (Tez No. 485634). [Doktora tezi, Çukurova Üniversitesi]. YÖK Tez Merkezi.
- Amerikan Psikiyatri Birliği. (2013). *Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal Elkitabı, (DSM-5)*. E.Köroğlu. (Çev. Ed.). Ankara: Hekimler Yayın Birliği.
- Anlı, İ. ve Karlı, T.A. (2010). Perceived parenting style, depression and anxiety levels in a Turkish late-adolescent population. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 2(2), 724-727.
- Arslan, Y. (2013). *Belirsizlik yönetimi (BELYÖN) programının belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyine etkisi- kadın öğretmen adayları üzerine deneysel bir*

- araştırma*. (Tez No. 345680). [Yüksek lisans tezi, Kocaeli Üniversitesi].
YÖK Tez Merkezi.
- Asıcı, E. ve İkiz, F.E. (2015). Mutluluğa giden bir yol: Bilişsel esneklik. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(35), 191-211.
- Atak, H., Syed, M. ve Çok, F. (2017). Tamamlanma ihtiyacı ölçeği-kısa formunun Türk üniversite öğrencilerinde psikometrik özelliklerinin incelenmesi. *Arch Neuropsychiatry*, 54(2), 175-182.
- Aydın-İnegöl, M. (2016). *Bağlanma kaygısı ile patolojik kaygı arasındaki ilişkide kaygı duyarlılığı ve belirsizliğe tahammülsüzlüğün aracı değişken olarak rolünün incelenmesi*. (Tez No. 447658). [Yüksek lisans tezi, Maltepe Üniversitesi]. YÖK Tez Merkezi.
- Azevedo, V. Simões, S. Marques, M. Cunha, M. ve Espírito-Santo, H. (2013). The role of parental rearing styles in the perception of college adolescents' anxiety symptoms. *European Psychiatry*, 28(1), 1.
- Bal, U., Çakmak, S. ve Uğuz, Ş. (2013). Anksiyete bozukluklarında cinsiyete göre semptom farklılıkları. *Arşiv Kaynak Tarama Dergisi*, 22(4), 441-459.
- Balta, Ş.N. (2020). *Genç yetişkin bireylerin bilişsel esneklik düzeylerinin, ölüm kaygısı düzeyleri ve mutluluk düzeylerine etkisinin incelenmesi*. (Tez No. 624329). [Yüksek lisans tezi, Gelişim Üniversitesi]. YÖK Tez Merkezi.
- Barajas, S., Garra, I. ve Ros, I. (2017). Avoidance in anxiety and depression: Adaptation of the cognitive behavioral avoidance scale in a Spanish sample. *The Spanish Journal of Psychology*, 20(8), 1-11.
- Batool, S. ve Najam, H. (2012). Relationship between perceived parenting style, perceived parental acceptance-rejection and perception of God among young adults. *Journal of Behavioral Sciences*, 22(1), 83-99.

- Batum, P. ve Öktem, F. (2011). Öğrenme bozukluklarında ebeveyn kabulü/reddi ile içselleştirme ve dışsallaştırma sorunlarının incelenmesi. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 18(1), 5-19.
- 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.
- Beck, A.T. ve Clark, D. (1997). An information processing model of anxiety: Automatic and strategic processes. *Behaviour Research and Therapy*, 35(1), 49-58.
- Bedel, A. ve Ulubey, E. (2015). Ergenlerde başa çıkma stratejilerini açıklamada bilişsel esnekliğin rolü. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 14(55), 291-300.
- Belge, J. (2019). *Bir grup yetişkinde depresif semptomlar, anksiyete semptomları ve belirsizliğe tahammülsüzlük arasındaki ilişkinin belirlenmesi*. (Tez No. 583816). [Yüksek lisans tezi, Gelişim Üniversitesi]. YÖK Tez Merkezi.
- Berdan, N. (2021). *Belirsizliğe tahammülsüzlük ile bilişsel esneklik düzeylerinin psikolojik semptomlar üzerindeki yordayıcı etkisinin incelenmesi*. (Tez No. 675442). [Yüksek lisans tezi, Hasan Kalyoncu Üniversitesi]. YÖK Tez Merkezi.
- Berenbaum, H., Bredemier, K., Thompson, R.J. ve Boden, M.T. (2012). Worry, anhedonic depression, and emotional styles. *Cognitive Therapy and Research*, 26, 72-80.
- Bilgin, M. (2009). Developing a cognitive flexibility scale: Validity and reliability studies. *Society for Personality*, 37(3), 343-354.

- Bjelland, I., Krokstad, S., Mykletun, A., Dahl, A.A., Tell, G.S. ve Tambs, K. (2008). Does a higher educational level protect against anxiety and depression? The HUNT study. *Social Science and Medicine*, 66(6), 1334-1345.
- Boehlen, F.H., Herzog, W., Schellberg, D., Maatouk, I., Schoettker, B., Brenner, H. ve Wild, B. (2020). Gender-specific predictors of generalized anxiety disorder symptoms in older adults; results of a large population-based study. *Journal of Affective Disorders*, 1(262), 174-181.
- Boelen P.A. ve Reijntje A. (2009). Intolerance of uncertainty and social anxiety. *Journal of Anxiety Disorders*, 23(1), 130-135.
- Boelen P.A, Reijntje A. ve Carleton N.R. (2014). Intolerance of uncertainty and adult separation anxiety. *Cognitive Behaviour Therapy*, 43(2), 133-144.
- Borkovec, T.D. ve Newman, M.G. (1998). Worry and generalized anxiety disorder. *Comprehensive Clinical Psychology*, 6, 439-459.
- Budner, N. Y. (1962). Intolerance of ambiguity as a personality variable 1. *Journal of personality*, 30(1), 29-50.
- Boelen P.A, Reijntje A. ve Carleton N.R. (2014). Intolerance of uncertainty and adult separation anxiety. *Cognitive Behaviour Therapy*, 43(2), 133-144.
- Buğa, A., Özkamalı, E., Altunkol, F. ve Çekiç, A. (2018). Üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklik düzeylerine göre sosyal problem çözme tarzlarının incelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 2(1), 48-58.
- 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.
- Burhanoğlu, B. (2016). “Belirsizliğe tahammülsüzlük”, <http://www.fethiyepsikiyatri.com/belirsizlige-tahammulsuzluk/> (13.11.2021).

- Canas, J.J., Queseda, J.F., Antoli, A. ve Fajardo, I. (2003). Cognitive flexibility and adaptability to environmental changes in dynamic complex problem-solving tasks. *Ergonomics*, 46(5), 482-501.
- Cankardaş, S. (2019). Cloninger'in mizaç ve karakter boyutları ile depresyon arasındaki ilişki: Gözden geçirme çalışması. *Kıbrıs Türk Psikiyatri ve Psikoloji Dergisi*, 1(2), 129-34.
- Carleton, R.N. (2016). Into the unknown: A review and synthesis of contemporary models involving uncertainty. *Journal of Anxiety Disorders*, 39, 30-43.
- Carleton, R.N., Duranceau, S., Freeston, M.H., Boelen, P.A., McCabe, R.E. ve Antony, M.M. (2014). "But it might be a heart attack": Intolerance of uncertainty and panic disorder symptoms. *Journal of Anxiety Disorders*, 28(5), 463-470.
- Carleton, R.N., Sharpe, D. ve Asmundson, G.J. (2007). Anxiety sensitivity and intolerance of uncertainty: Requisites of the fundamental fears? *Behaviour Research and Therapy*, 45(10), 2307-2316.
- Carvalho, J.P. ve Hopko, D.R. (2011). Behavioral theory of depression: Reinforcement as a mediating variable between avoidance and depression. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 42(2), 154-162.
- Chorpita, B.F. ve Barlow, D.H. (1998). The development of anxiety: The role of control in the early environment. *Psychological Bulletin*, 124(1), 3-21.
- Chen, S., Yao, N. ve Qian, M. (2018). The influence of uncertainty and intolerance of uncertainty on anxiety. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 61, 60-65.

- Cloninger, C.R. (1987). A systematic method for clinical description and classification of personality variants. A proposal. *Archives of General Psychiatry*, 44(6), 573-588.
- Cournoyer, D.E., Sethi, R. ve Cordero, A. (2005). Perceptions of parental acceptance-rejection and self-concepts among Ukrainian University Students. *Ethos*, 33(3), 335-346.
- Craske, M. G., Rauch, S. L., Ursano, R., Prenoveau, J., Pine, D. S. ve Zinbarg, R. E. (2011). What Is an Anxiety Disorder? *FOCUS*, 9(3), 369–388.
- Crigger, N. J. (1996). Testing an uncertainty model for women with multiple sclerosis. *Advances in Nursing Science*, 18(3), 37-47.
- Çakır, Z. (2016). Sıkıntıya toleranssızlık ölçeği ve bilişsel-davranışsal kaçınma ölçeğinin psikometrik özelliklerinin incelenmesi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 17(1), 24-32.
- Çavuşoğlu, C.B. (2014). *Depresyonda kaçınma: Bilişsel davranışçı kaçınma ölçeğinin geçerlik ve güvenirliğinin incelenmesi*. (Tez No. 363273). [Yüksek lisans tezi, Haliç Üniversitesi]. YÖK Tez Merkezi.
- D’Zurilla, T. J. ve Nezu, A. M. (1990). Development and preliminary evaluation of the Social Problem-Solving Inventory. *Psychological Assessment: A Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 2(2), 156–163.
- Dağ, İ. (1999). Psikolojinin ışığında kaygı. *Doğu Batı Düşünce Dergisi*, 2(6), 167-174.
- Dağ, İ. ve Gülüm, İ.V. (2013). Yetişkin bağlanma örüntüleri ile psikopatoloji belirtileri arasındaki ilişkide bilişsel özelliklerin aracı rolü: Bilişsel esneklik. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 24(4), 240-247.

- Dedeler, M. (2016). *Yaşamı sürdürme nedenleri: Ebeveyn kabul reddi, duygu düzenleme stratejileri ve bilişsel esneklik açısından bir değerlendirme*. (Tez No. 437245). [Yüksek lisans tezi, Ankara Üniversitesi]. YÖK Tez Merkezi.
- Deffenbacher, J.L. (1999). Cognitive-behavioral conceptualization and treatment of anger. *Psychotherapy in Practice*, 55(3), 295-309.
- Deniz, P. (2014). *The effects of parental acceptance-rejection/control on personality and psychopathology: Mediator role of proneness to shame and guilt*. (Tez No. 379876). [Yüksek lisans tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi]. YÖK Tez Merkezi.
- Dennis, J.P. ve Vander Wal, J.S. (2010). The cognitive flexibility inventory: Instrument development and estimates of reliability and validity. *Cognitive Therapy and Research*, 34(3), 241-253.
- Direktör, C. (2012). *The effects of perceived parental acceptance and rejection on psychological problems in adolescents*. [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Yakın Doğu Üniversitesi, Kıbrıs.
- Dong, X., Chen, R., ve Simon, M. A. (2014). Anxiety among community-dwelling U.S. Chinese older adults. *The Journals of Gerontology. Series A, Biological Sciences and Medical Sciences*, 69(2), 61-67.
- Drake, K.L. ve Ginsburg, G.S. (2011). Parenting practices of anxious and nonanxious mothers: A multi-method, multi informant approach. *Child and Family Behavior Therapy*, 33(4), 299-321.
- Dugas, M.J., Freeston, M.H., Ladouceur, R., Rheume, J., Provencher, M. ve Boisvert, J.M. (1998). Worry themes in primary GAD, secondary GAD, and other anxiety disorders. *Journal of Anxiety Disorders*, 12(3), 253-261.

- Dugas, M.J., Gagnon, F., Ladouceur, R. ve Freeston, M.H. (1998). Generalized anxiety disorder: A preliminary test of a conceptual model. *Behaviour Research and Therapy*, 36(2), 215-226.
- Dugas, M. J., Marchand, A., Ladouceur, R. (2005). Further validation of cognitive-behavioral model of generalized anxiety disorder: Diagnostic and symptom specificity. *Journal of Anxiety Disorders*, 19(3), 329-343.
- Dugas, M. J., Schwartz, A. ve Francis, K. (2004). Intolerance of uncertainty, worry and depression. *Cognitive Therapy and Research*, 28(6), 835-842.
- Dural, G. ve Yalçın, İ. (2014). Üniversite öğrencilerinde ebeveyn kabulü ile psikolojik uyum arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Düşünen Adam Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Dergisi*, 27(3), 221-232.
- Dwairy, M. (2010). Parental acceptance-rejection: A fourth cross-cultural research on parenting and psychological adjustment of children. *Journal of Child and Family Studies*, 19(1), 30-35.
- Eisemann, M. (1997). Parental rearing and adult psychopathology. *Psiquiatrica Clinica*, 18, 169-174.
- Engür, M. (2002). *Elit sporcularda başarı motivasyonunun durumluk kaygı düzeyleri üzerine etkisi*. (Tez No. 138535). [Yüksek lisans tezi, Ege Üniversitesi]. YÖK Tez Merkezi.
- Eşkisu, M., Ağırkan, M. ve Haspolat, N.M. (2018). Üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım aramaya ilişkin kendini damgalama tutumları ile bilişsel-davranışsal kaçınma düzeyleri arasındaki ilişki. *Anemon Muş Alparslan Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 6(18), 63-71.

- Erbay, E., Albayrak, H., Erim, F. ve Bek, F. (2017). Meme kanseri hastalarının baş etme stratejilerinin sosyo-demografik değişkenler açısından incelenmesi. *Tıbbi Sosyal Hizmet Dergisi*, 0(10), 37-56.
- Erguvan, F.M. (2015). *Üniversite öğrencilerinin belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyleri ile psikolojik iyi olma düzeylerinin incelenmesi*. (Tez No. 413668). [Yüksek lisans tezi, Sakarya Üniversitesi]. YÖK Tez Merkezi.
- Eryavuz, A. (2006). *Çocuklukta algılanan ebeveyn kabul veya reddinin yetişkinlik dönemi yakın ilişkiler üzerindeki etkileri*. (Tez No. 204929). [Doktora tezi, Ege Üniversitesi]. YÖK Tez Merkezi.
- Freeston, M., Rhéaume, J., Letarte, H., Dugas, M. J. ve Ladouceur, R. (1994). Why do people worry? *Personality and Individual Differences*, 17(6), 791–802.
- Gabrys, R., Tabri, N., Anisman, H. ve Matheson, K. (2018). Cognitive control and flexibility in the context of stress and depressive symptoms: The cognitive control and flexibility questionnaire. *Frontiers in Psychology*, 19(1), 47-54.
- Geçgin, F.M. ve Sahranç, Ü. (2017). Belirsizliğe tahammülsüzlük ve iyi oluş arasındaki ilişki. *Sakarya University Journal of Education*, 74(4), 739-755.
- Gelgör, F.Z. (2016). *Anne, baba ve çocuk tarafından algılanan ebeveyn kabul-red ve kontrolünün çocuğun duygu düzenleme becerisi ile ilişkisi*. (Tez No. 454175). [Yüksek lisans tezi, Hasan Kalyoncu Üniversitesi]. YÖK Tez Merkezi.
- Geyik, G. (2018). *Ebeveyn kabul reddinin yetişkinlikteki psikolojik uyum üzerindeki etkisinin cinsiyet açısından incelenmesi*. (Tez No. 495612). [Yüksek lisans tezi, Maltepe Üniversitesi]. YÖK Tez Merkezi.
- Gök, S.E. (2019). *Autobiographical memory in depression and anxiety: Similarities and differences with the effects of early maladaptive schemas, rumination and*

- cognitive avoidance*. (Tez No. 603616). [Doktora tezi, Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi]. YÖK Tez Merkezi.
- Güler, K. Ve Tatar, Ç. (2021). Yetişkin bireylerde bilişsel esneklik ve başa çıkma stilleri değişkenleri arasındaki ilişki. *Atlas Journal*, 7(43), 2112-2126.
- Gülüm, I.V. ve Dağ, İ. (2012). Tekrarlayıcı düşünme ölçeği ve bilişsel esneklik envanterinin Türkçe'ye uyarlanması, geçerliliği ve güvenilirliği. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 13(3), 216-223.
- Gündüz, B. (2013). Bağlanma stilleri, akılcı olmayan inançlar ve psikolojik belirtilerin bilişsel esnekliği yordamadaki katkıları. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 13(4), 2071-2085.
- Gürsoy, F.T. (2006). Farklı sosyoekonomik düzeydeki ergenlerin benlik tasarım düzeyleri ile kaygı düzeylerinin incelenmesi. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 15(2), 183-190.
- Güvenç, F. (2019). *Üniversite öğrencilerinde bilişsel esneklik ve belirsizliğe tahammülsüzlük ile kişilik özellikleri arasındaki ilişki*. (Tez No. 583636). [Yüksek lisans tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi]. YÖK Tez Merkezi.
- Greco, V. ve Roger, D. (2003). Uncertainty, stress and health. *Personality and Individual Differences*, 34(6), 1057-1068.
- Gross, C. ve Hen, R. (2004). The developmental origins of anxiety. *Nature Reviews Neuroscience*, 5(7), 545-552.
- 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), 348-362.

- Haktanır, Z. (2020). *Algılanan ebeveyn kabul reddi ile somatik belirtiler arasındaki ilişkinin psikolojik uyum ve aleksitimi temelinde incelenmesi*. (Tez No. 641094). [Yüksek lisans tezi, Marmara Üniversitesi]. YÖK Tez Merkezi.
- Hall, C.S. (2010). *Freudyen psikolojiye giriş*. (Çev. E. Devrim). İstanbul: Kaknüs Yayınları. (Orijinal yayın tarihi, 1999).
- Han, D.H., Park, H.W., Kee, B.S., Na, C., Na, D.H. ve Zaichkowsky, L. (2011). Performance enhancement with low stress and anxiety modulated by cognitive flexibility. *Psychiatry Investigation*, 8(3), 221-226.
- Hansenne, M., Pitchot, W., Moreno, A.G., Reggers, J., Machurot, P.Y. ve Ansseau, M. (1997). Harm avoidance dimension of the tridimensional personality questionnaire and serotonin-1A activity in depressed patients. *Biological Psychiatry*, 42(10), 959-961.
- Hughes, M.M., Blom, M., Rohner, R.P. ve Britner, P.A. (2005). Bridging parental acceptance-rejection theory and attachment theory in the preschool strange situation. *Ethos*, 33(3), 378-401.
- Hussain, S., Tabassum, A., Zeeshan, A. ve Nadeem, S. (2013). Perceived childhood paternal acceptance-rejection among adults. *Journal of the Collage Physicians and Surgeons Pakistan*, 23(4), 221-232.
- İnce, Ş.İ. (2020). *Üniversite öğrencilerinde algılanan ebeveyn kabul reddi ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişkide reddedilme duyarlılığı ve duygu düzenleme güçlüğüünün incelenmesi*. (Tez No. 628930). [Yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi]. YÖK Tez Merkezi.
- Johnco, C., Wuthrich, V.M. ve Rapee, R.M. (2015). The impact of late-life anxiety and depression on cognitive flexibility and cognitive restructuring skill acquisition. *Depression and Anxiety*, 32(10), 754-762.

- Johnson, V. ve Pandina, R.J. (1991). Effects of the family environment on adolescent substance use, delinquency and coping styles. *The American Journal of Drug and Alcohol Abuse*, 17(1), 71-88.
- Kabaoğlu, F. (2011). *Anne babası evli ve boşanmakta olan çocuk ve ergenlerin anne ve babalarından algıladıkları kabul veya red düzeyleri ile kişilik özellikleri arasındaki ilişki*. (Tez No. 296630). [Yüksek lisans tezi, Maltepe Üniversitesi]. YÖK Tez Merkezi.
- Karaboğa, F. ve Eker, E. (2018). Ebeveyn reddi algısı yüksek olan ergenlerin bazı sosyodemografik değişkenler açısından incelenmesi. *Aydın İnsan ve Toplum Dergisi*, 4(1), 33-56.
- Karataş, Z. ve Uzun, K. (2018). Belirsizliğe tahammülsüzlüğün yordayıcısı olarak endişe ile ilgili olumlu ve olumsuz inançlar. *Kastamonu Education Journal*, 26(4), 1267-1276.
- Kavak, G. (2013). *Üniversite öğrencilerinde ebeveyn kabulü ile psikolojik uyum arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Tez No. 342489). [Yüksek lisans tezi, Ankara Üniversitesi]. YÖK Tez Merkezi.
- Kayaalp, İ. ve Gündüz, B. (2018). Ergenlerin anne baba tutumları ile problem çözme becerileri arasındaki ilişkide benlik saygısının rolü. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 48, 514-536.
- Keskin, A., Ünlüoğlu, İ., Bilge, U. Ve Yenilmez, Ç. (2013). Ruhsal bozuklukların yaygınlığı, cinsiyetlere göre dağılımı ve psikiyatrik yardım alma ile ilişkisi. *Archives of Neuropsychiatry*, 50(4), 344-351.
- Kessler, R. C. ve Wang, P. S. (2008). The Descriptive Epidemiology of Commonly Occurring Mental Disorders in the United States. *Annual Review of Public Health*, 29(1), 115–129.

- Khaleque, A. ve Rohner, R.P. (2002). Perceived parental acceptance-rejection and psychological adjustment: A meta-analysis of cross-cultural and intracultural studies. *Journal of Marriage and Family*, 64(1), 54-64.
- Koerner, N. ve Dugas M. J. (2008). An investigation of appraisals in individuals vulnerable to excessive worry: The role of intolerance of uncertainty. *Cognitive Therapy and Research*, 32(5), 619-638.
- Korkut, F. (2007). *Okul temelli önleyici rehberlik ve psikolojik danışma*. Anı Yayıncılık: Ankara.
- Korkut, A. ve Keskin, İ. (2015). Öğretmen adaylarının belirsizlikten kaçınma düzeylerine ilişkin karşılaştırmalı bir analiz. *Electronic International Journal of Education, Arts and Science*, 1(2), 31-57.
- Kök-Eren, H. (2021). Covid 19 salgını sürecinde bireylerin anksiyete düzeyleri ve uyku kaliteleri. *Journal of Turkish Sleep Medicine*, 8(3), 235-242.
- Kurtović, A. ve Zivković, K. (2018). The role of parental acceptance and rejection, trait anxiety and coping with adolescent depression. *Československá Psychologie: Časopis Pro Psychologickou Teorii a Praxi*, 62(1), 32-46.
- Ladouceur, R., Gosselin, P. ve Dugas, M. J. (2000). Experimental manipulation of intolerance of uncertainty: A study of a theoretical model of worry. *Behaviour Research and Therapy*, 38(9), 933-941.
- Lee, J.K. ve Orsillo, S.M. (2014). Investigating cognitive flexibility as a potential mechanism of mindfulness in generalized anxiety disorder. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 45(1), 208-216.
- Lewinshon, P.M., Gotlib, I.H., Lewinsohn, M., Seeley, J.R. ve Allen, N.B. (1998). Gender differences in anxiety disorders and anxiety symptoms in adolescents. *Journal Abnormal Psychology*, 107(1), 109-117.

- Lieberman, L.S., Gorka, S.M., Sarapas, C. ve Shankman, S.A. (2015). Cognitive flexibility mediates the relation between intolerance of uncertainty and safety signal responding in those with panic disorder. *Cognition and Emotion*, 30(8), 1495-1503.
- Mackenzie, C. S., Reynolds, K., Chou, K.-L., Pagura, J. ve Sareen, J. (2011). Prevalence and Correlates of Generalized Anxiety Disorder in a National Sample of Older Adults. *The American Journal of Geriatric Psychiatry*, 19(4), 305–315.
- McEvoy, P. M. ve Mahoney, A. E. J. (2012). To be sure, to be sure: Intolerance of uncertainty mediates symptoms of various anxiety disorders and depression. *Behavior Therapy*, 43(3), 533-545.
- MacLeod, A.K., Williams, M.G. ve Bekerian, D.A. (1991). Worry is reasonable: The role of explanations in pessimism about future personal events. *Journal of Abnormal Psychology*, 100(4), 478-486.
- Manav, F. (2011). Kaygı kavramı. *Toplum Bilimleri*, 5(9), 201-211.
- Martin, M. M. ve Anderson, C. M. (1998). The cognitive flexibility scale: Three validity studies. *Communication Reports*, 11(1), 1-9.
- Martin, M.M. ve Rubin, R.B. (1995). A new measure of cognitive flexibility. *Psychological Reports*, 76, 623-626.
- Meesters, C. ve Muris, P. (2004). Perceived parental rearing behaviours and coping in young adolescents. *Personality and Individual Differences*, 37(3), 513-522.
- Mennin, D.S., Heimberg, R.G., Turk, C.L. ve Fresco, D.M. (2005). Preliminary evidence for an emotion dysregulation model of generalized anxiety disorder. *Behaviour Research and Therapy*, 43(10), 1281-1310.

- Moreno-Peral, P., Conejo-Cerón, S., Motrico, E., Rodríguez-Morejón, A., Fernández, A., García-Campayo, J., Roca, M., Serrano-Blanco, A., Rubio-Valera, M. ve Bellón, J.A. (2014). Risk factors for the onset of panic and generalised anxiety disorders in the general adult population: A systematic review of cohort studies. *Journal of Affective Disorders*, 168, 337-348.
- Moulds, M.L., Kandris, E., Starr, S. ve Wong, A.C.M. (2007). The relationship between rumination, avoidance and depression in a non-clinical sample. *Behaviour Research and Therapy*, 45(2), 251-261.
- Musanhi, R. (2012). *The relationship between adjustment, anxiety and gender in form one students from selected harare schools the relationship between adjustment, anxiety and gender in form one students in selected harare schools*. [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, The University of Zimbabwe].
- Oral, S.O. (2015). *Mahkumların algıladıkları ebeveyn tutumları ile algıladıkları sosyal destek düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Tez No. 425030). [Yüksek lisans tezi, Haliç Üniversitesi]. YÖK Tez Merkezi.
- Oral, S. ve Kolburan, Ş.G. (2019). Çekişmeli boşanma sürecindeki bireylerin empatik eğilim düzeyleri ve bilişsel esneklik düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Yaşam Becerileri Psikoloji Dergisi*, 3(6), 165-178.
- Ottobreit, N. D. ve Dobson, K. S. (2004). Avoidance and depression: The construction of the Cognitive-Behavioral Scale. *Behaviour Research and Therapy*, 42(3), 293-313.
- Ottobreit, N.D., Dobson, K.S. ve Qigley, L. (2014). An examination of avoidance in major depression in comparison to social anxiety disorder. *Behaviour Research and Therapy*, 56(1), 82-90.

- Öz, S. (2012). *Ergenlerin cinsiyet, sosyoekonomik ve öğrenim kademesi düzeylerine göre bilişsel esneklik, uyum ve kaygı puanları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Tez No. 327682). [Yüksek lisans tezi, Çukurova Üniversitesi]. YÖK Tez Merkezi.
- Özcan, M., Uğuz, F. ve Çilli, A.S. (2006). Ayaktan psikiyatri hastalarında yaygın anksiyete bozukluğunun yaygınlığı ve ek tanılar. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 17(4), 276-285.
- Özsoy, G. (2019). *Beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerde yaşantısal kaçınma, kendinelik ve bilişsel esnekliğin, kaygı ile belirsizliğe tahammülsüzlük ilişkisindeki rolü: Bir model denemesi*. (Tez No. 599844). [Yüksek lisans tezi, Sıtkı Koçman Üniversitesi]. YÖK Tez Merkezi.
- Öztürk, Ö. (2013). *İntihar olasılığı ve aile işlevselliği arasındaki ilişkide bilişsel esneklik ve belirsizliğe tahammülsüzlük değişkenlerinin aracı rolü*. (Tez No. 348232). [Yüksek lisans tezi, Ankara Üniversitesi]. YÖK Tez Merkezi.
- Parker, G. (1983). Parental “Affectionless Control” as an antecedent to adult depression. *Archives on General Psychiatry*, 40(9), 956-960.
- Parmaksız, İ. (2021). Erişkin dönemde belirsizliğe tahammülsüzlük üzerinde otomatik düşünceler ve stresle başa çıkma mekanizmalarının etkisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 13(1), 1-11.
- Pektaş, E. (2015). *Üniversite öğrencilerinin algıladıkları ebeveyn kabul-reddi ile depresyon ve sürekli kaygı düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi: Duygu düzenleme güçlüklerinin aracı rolü*. (Tez No. 399627). [Yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi]. YÖK Tez Merkezi.
- Pretorius, C., Walker, S. P. ve Esterhuyse, K. G. (2015). The Applicability of The Metacognitive Model of Worry and Generalized Anxiety Disorder in A Non-

- Clinical Multi-Ethnic Sample of University Students. *South African Journal of Psychology*, 45(2), 234-248.
- Ramsawh, H.J., Chavira, D.A. ve Stein, M.B. (2010). Burden of anxiety disorders in pediatric medical settings. *Archives on Pediatrics and Adolescent Medicine*, 164(10), 965-972.
- Reiss, S. (1997). Trait anxiety: It's not what you think it is. *Journal of Anxiety Disorders*, 11(2), 201-214.
- Richter, J., Eisemann, M. ve Richter, G. (2000). Temperament and character during the course of unipolar depression among inpatients. *European Archives of Psychiatry and Clinical Neuroscience*, 250(1), 40-47.
- Richter, B.E.J., Lindahl, K.M. ve Malik, N.M. (2017). Examining ethnic differences in parental rejection of LGB youth sexual identity. *Journal of Family Psychology*, 31(2), 244-249.
- Robichaud, M., Dugas, M.J. ve Conway, M. (2003). Gender differences in worry and associated cognitive-behavioral variables. *Journal of Anxiety Disorders*, 17(5), 501-516.
- Rohner, R.P. (1980). Worldwide tests of parental acceptance-rejection theory: An overview. *Behavior Science Research*, 15(1), 1-21.
- Rohner, R.P. (2004). The parental "Acceptance-Rejection Syndrome": Universal correlates of perceived rejection. *American Psychologist*, 59(8), 830-840.
- Rohner, R.P. (2016). "Introduction to interpersonal acceptance-rejection theory. *IPARTheory*", <https://csiar.uconn.edu/introduction-to-partheory/#> (10.11.2021).

- Rohner, R.P., Khaleque, A. ve Cournoyer, D.E. (2005). Parental acceptance-rejection: Theory, methods, cross-cultural evidence and implications. *Ethos*, 33(3), 299-334.
- Ryum, T., Kennair, L.E.O., Hjemdal, O., Hagen, R., Halvorsen, J. Ø. Ve Solem, S. (2017). Worry and metacognitions as predictors of anxiety symptoms: A prospective study. *Frontiers in Psychology*, 8, 1-6.
- Saatçioğlu, Ö. (2001). Yaygın anksiyete bozukluğunun tedavisi ve yeni yaklaşımlar. *Klinik Psikofarmakoloji Bülteni*, 11(1), 60-77
- Saçaklı, H. (2019). Examination of the level of state-trial anxiety of elite level archers from several variables. *Journal of Education and Training Studies*, 7(4), 74-78.
- Safrancı, B. (2015). *Emotional aspects of psychological symptoms: The roles of parenting attitudes and emotion dysregulation*. (Tez No. 399833). [Doktora tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi]. YÖK Tez Merkezi.
- Salahur, E. (2010). *Üniversite öğrencilerinin geriye dönük olarak çocukluklarında algılamış oldukları ebeveyn kabul veya reddinin yetişkin bağlanma biçimleri ve depresif belirtiler ile ilişkisi*. (Tez No. 258294). [Yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi]. YÖK Tez Merkezi.
- Salkovskis, P.M. (1991). The importance of behaviour in the maintenance of anxiety and panic: A cognitive account. *Behavioural Psychotherapy*, 19(1), 6-19.
- Shapiro, M.O., Short, N.A., Morabito, D. ve Schmidt, N.B. (2020). Prospective associations between intolerance of uncertainty and psychopathology. *Personality and Individual Differences*, 166(1), 1-7.

- Sapmaz, F. ve Doğan, T. (2013). Bilişsel esnekliğin değerlendirilmesi: Bilişsel esneklik envanteri Türkçe versiyonunun geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 46(1), 143-161.
- Sarı, S. (2007). *Sürekli kaygının yordayıcıları olarak belirsizliğe tahammülsüzlük, endişe ile ilgili inançlar ve kontrol odağının incelenmesi*. (Tez No. 221598). [Yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi]. YÖK Tez Merkezi.
- Sarıçalı, M. (2018). *Üniversite öğrencilerinde olumlu mizah kullanımı ile özgünlük ilişkisinde bilişsel esnekliğin ve psikolojik kırılganlığın aracılığı: Karma desen araştırma*. (Tez No. 533393). [Doktora tezi, Anadolu Üniversitesi]. YÖK Tez Merkezi.
- Sarıçam, H. (2014). Belirsizliğe tahammülsüzlüğün mutluluğa etkisi. *Sosyal Bilimler Dergisi*, 4(8), 1-12.
- Sarıçam, H., Erguvan, F.M., Akın, A., Akça, M.Ş. (2014). Belirsizliğe tahammülsüzlük ölçeği (BTÖ-12) Türkçe formu: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Route Educational and Social Science Journal*, 1(3), 148-157.
- Sartori, S.B., Landgraf R., Singewald, N. (2011). The clinical implications of Mouse models of enhanced anxiety. *Future Neurol*, 6(4), 531-571.
- Savaş, E. (2021). *Pandemi sürecinde yetişkinlerin öz şefkat ve duygu düzenleme becerilerinin belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyleri ve psikolojik semptomları ile ilişkisinin incelenmesi*. (Tez No. 675297). [Yüksek lisans tezi, Kent Üniversitesi]. YÖK Tez Merkezi.
- Saylık, A. ve Han, B. (2021). Kültürel değerler olarak belirsizlikten kaçınma ve uzun erimlilik ile öğretmenlik mesleğine yönelik tutum arasındaki ilişki. *Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 18(44), 7935-7967.

- Sekmenli, T. (2000). *Lise 1. Sınıf öğrencilerinin mesleki olgunluk düzeyleri ile sürekli kaygı düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi*. (Tez No. 98889). [Yüksek lisans tezi, İnönü Üniversitesi]. YÖK Tez Merkezi.
- Skripkauskaitė, S., Hawk, S.T., Branie, S.J.T., Koot, H.M., van Lier, P.A.C. ve Meeus, W. (2015). Reactive and proactive aggression: Differential links with emotion regulation difficulties, maternal criticism in adolescence. *Aggressive Behavior*, 41(3), 214-226.
- Soysal, A.Ş., Bodur, Ş., İşeri, E. ve Şenol, S. (2005). Bebeklik dönemindeki bağlanma sürecine genel bir bakış. *Klinik Psikiyatri*, 8(2), 88-99.
- Stein, M. B., Sareen, J. (2015). Generalized Anxiety Disorder. *New England Journal of Medicine*, 373(21), 2059–2068.
- Sucu, B.T. (2020). *Üniversite öğrencilerinin sosyal problem çözme becerilerinin algılanan anne baba tutumu ve bilişsel esneklik düzeyleri açısından incelenmesi*. (Tez No. 627968). [Yüksek lisans tezi, Maltepe Üniversitesi]. YÖK Tez Merkezi.
- Sultana, M. ve Uddin, M.K. (2019). Parental rejection, depression and internet addiction among young adults. *Pakistan Journal of Psychological Research*, 34(2), 419-432.
- Şahin, M. (2019). Korku, kaygı ve kaygı (anksiyete) bozuklukları. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 6(10), 117-135.
- Tantan-Ulu, Ş. ve Yaka, B. (2020). Kaygı, belirsizliğe tahammülsüzlük ve karar verme arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Ege Eğitim Dergisi*, 21(1), 89-100.
- Tatlıcı, M.E. ve Kıran, B. (2021). Lise öğrencilerinin algıladıkları anne baba tutumlarına göre bilişsel esnekliklerinin ve karar verme stillerinin incelenmesi. *Social, Mentality and Researcher Thinkers Journal*, 7(47), 1496-1506.

- Taylor, C.B., Arnou, B. (2017). *The nature and treatment of anxiety disorders* [E kitap]. Erişim adresi Academy Alef Ed.
- Türk Dil Kurumu, (2021). “*Belirsizlik*”, <https://sozluk.gov.tr> (13.11.2021).
- Teetsel, R.N., Ginsburg, G.S. ve Drake, K.L. (2014). Anxiety promoting parenting behaviors: A comparison of anxious mothers and fathers. *Child Psychiatry and Human Development*, 45(2), 133-142.
- Thompson, R. A. (2008). Emotion regulation: A theme in search of definition. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59(2-3), 25–52.
- Uçar, İ. (2019). *Yetişkinlerde bilişsel duyu düzenleme stratejileri ile belirsizliğe tahammülsüzlük ve çocukluk çağı ebeveyn tutumu arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Tez No. 578285). [Yüksek lisans tezi, Arel Üniversitesi]. YÖK Tez Merkezi.
- Uzun, D. (2019). *Patolojik endişenin yordanmasında algılanan ebeveyn tutumları, kişilik özellikleri, üstbilişler ve belirsizliğe tahammülsüzlük arasındaki ilişkilerin incelenmesi*. (Tez No. 572956). [Yüksek lisans tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi]. YÖK Tez Merkezi.
- Ünsalver, B. ve Balciolu, İ. (2006). Yaygın anksiyete bozukluğu: Epidemiyoloji, prognoz ve farmokolojik olmayan tedaviler. *Cerrahpaşa Tıp Dergisi*, 37(3), 115-120.
- Ünüböl, M. (2011). *Üç farklı yaş grubunda ebeveyn kabul-reddi ve genel psikolojik uyumun incelenmesi*. (Tez No. 308400). [Yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi]. YÖK Tez Merkezi.

- Varan, A., Rohner, R.P. ve Eryüksel, G. (2008). Intimate partner acceptance, parental acceptance in childhood and psychological adjustment among Turkish adults in on going attachment relationship. *Cross-Cultural Research*, 42(1), 46-56.
- Vulic-Prtoric, A. ve Macuka, I. (2006). Family and coping factors in the differentiation of childhood anxiety and depression. *Theory, Research and Practice*, 79(2), 199-214.
- Wells, A. (1999). A metacognitive model and therapy for generalized anxiety disorder. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 6(2), 86-95.
- Williams, K.E., Ciarrochi, J. ve Heaven, P.C.L. (2012). Inflexible parents, inflexible kids: A 6 year longitudinal study of parenting style and the development of psychological flexibility in adolescents. *Journal of Youth and Adolescence*, 41(8), 1053-1066.
- Wolfradt, U., Hempel, S. ve Miles, J.N.V. (2003). Perceived parenting styles, depersonalisation, anxiety and coping behaviour in adolescents. *Personality and Individual Differences*, 34(3), 521-532.
- Wu, C.W., Chen, W.W. ve Jen, C.H. (2020). Emotional intelligence and cognitive flexibility in the relationship between parenting and subjective well-being. *Journal of Adult Development*, 28(1), 106-115.
- Yakın, D. (2011). *Parental acceptance-rejection/control and symptoms of psychopathology: Mediator roles of personality characteristics*. (Tez No. 300544). [Yüksek lisans tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi]. YÖK Tez Merkezi.
- Yeşilyurt, N. (2017). *Üniversite öğrencilerinin algıladıkları anne baba tutumları ile otomatik düşünceleri ve stresle baş etme tarzları arasındaki ilişki*. (Tez No. 470543). [Yüksek lisans tezi, Beykent Üniversitesi]. YÖK Tez Merkezi.

- Yıgman, F. ve Fidan, S. (2021). Transdiagnostik faktör olarak belirsizliğe tahammülsüzlük. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 13(3), 573-587.
- Yıldız, F. (2018). *Ergenlerde bilişsel esneklik ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişkide duygu düzenleme güçlüğü'nün aracı rolünün incelenmesi*. (Tez No. 525246). [Yüksek lisans tezi, Mersin Üniversitesi]. YÖK Tez Merkezi.
- Yılmaz, A. E., Gençöz, T. ve Wells, A. (2008). Psychometric Characteristics of The Penn State Worry Questionnaire and Metacognitions Questionnaire- 30 and Metacognitive Predictors of Worry and Obsessive–Compulsive Symptoms in A Turkish Sample. *Clinical Psychology and Psychotherapy*. 15(6), 424-439.
- Yu, Y., Yu, Y. ve Lin, Y. (2019). Anxiety and depression aggravate impulsiveness: The mediating and moderating role of cognitive flexibility. *Psychology, Health and Medicine*, 25(1), 25-36.
- Zbozinek, T. D., Rose, R. D., Wolitzky-Taylor, K. B., Sherbourne, C., Sullivan, G., Stein, M. B. ve Craske, M. G. (2012). Diagnostic overlap of generalized anxiety disorder and major depressive disorder in a primary care sample. *Depression and Anxiety*, 29(12), 1065–1071.
- Zincirli, Ö. (2014). *Okul öncesi öğretmen adaylarının anne baba tutum algısı, eleştirel düşünme ve problem çözme becerileri arasındaki ilişki*. (Tez No. 383509). [Yüksek lisans tezi, Fırat Üniversitesi]. YÖK Tez Merkezi.
- Ziyalan, M.G. (2019). *Üniversite öğrencilerinde sürekli kaygı düzeyi ve bilişsel davranışsal kaçınma ilişkisi*. (Tez No. 589457). [Yüksek lisans tezi, Haliç Üniversitesi]. YÖK Tez Merkezi.
- Zong, J.G., Cao, X.Y., Cao, Y., Shi, Y.F., Wang, Y.N., Yan, C. ve Chan, R.C. (2010). Coping flexibility in college students with depressive symptoms. *Health and Quality of Life Outcomes*, 8(1), 1-6.

EKLER

Evrak Tarih ve Sayısı: 12.11.2021-E.17027



T.C.
İSTANBUL SABAHATTİN ZAİM ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
ETİK KURULU BAŞKANLIĞI

Sayı : E-20292139-050.01.04-17027
Konu : Etik Kurul Kararları

Sayın Feyza Nur HATİPOĞLU
Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Klinik Psikoloji Tezli Yüksek Lisans Programı Öğrencisi

"Ebeveyn Kabul-Reddi ile Kaygı Belirtileri Arasındaki İlişkide Bilişsel Esneklik, Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Bilişsel Kaçınmanın Rolü" başlıklı araştırmanız kurumumuzun 28.10.2021 tarihli ve 2021/10 sayılı toplantısında değerlendirilerek etik açıdan uygun bulunduğu katılanların oy birliği ile karar verilmiştir.

Bilgilerinize rica ederim.

Prof. Dr. Nasuh USLU
Kurul Başkanı

Ek:18-Feyza Nur HATİPOĞLU Etik Onay Belgesi (1 sayfa)

Mevcut Elektronik İmzalar

NASUH USLU (Etik Kurulu Başkanlığı - Kurul Başkanı) 12.11.2021 15:35

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Doğrulama Kodu : *BSCMN1T4T* Pin Kodu : 18612
Adres: Halkalı Caddesi No: 281 Küçükçekmece/İstanbul
Telefon: 444 97 98 Faks: +90 (212) 693 82 29
e-Posta: bilgi@izu.edu.tr Web: www.izu.edu.tr
Kep Adresi: izu@hs01.kep.tr

Belge Takip Adresi : <https://ebys.izu.edu.tr/en/Vision/Dogrula?NG>

Bilgi için: Zeynep Fırdı TEZ
Unvanı: Yeminli Katip
Tel No: +902126929606



EK 2. DEMOGRAFİK BİLGİ FORMU

Demografik Bilgi Formu

1. Cinsiyetiniz: () Kadın () Erkek

2. Yaş:.....

3. Eğitim Durumunuz:

- () İlkokul/ortaokul
- () Lise
- () Üniversite öğrencisi
- () Üniversite mezunu
- () Lisansüstü

4. Anne eğitim durumu:

- () Okur yazar değil
- () Okur yazar
- () İlkokul/ortaokul
- () Lise
- () Üniversite

5. Baba eğitim durumu:

- () Okur yazar değil
- () Okur yazar
- () İlkokul/ortaokul
- () Lise
- () Üniversite

EK 3. EBEVEYN KABUL-RED ÖLÇEĞİ/YETİŞKİN KISA FORM (ANNE FORM)

Bu sayfada anne-çocuk ilişkisini içeren ifadeler bulunmaktadır. Her ifadeyi dikkatlice okuyun ve annenizin siz çocukken, size olan davranışlarını ne derece tanımladığınızı düşünün. Her ifadeyi okuduktan sonra, o ifadenin annenizin size karşı davranışları konusunda ne kadar uygun olduğunu düşünerek “Hemen hemen her zaman doğru”, “Bazen doğru”, “Nadiren doğru” veya “Hiçbir zaman doğru değil” şıklarından birini işaretleyiniz.

ANNEM	Hemen hemen her zaman doğru	Bazen doğru	Nadiren doğru	Hiçbir zaman doğru değil
1. Benim hakkımda güzel şeyler söylerdi.				
2. Bana hiç ilgi göstermezdi.				
3. Benim için önemli olan şeyleri anlatabilmemi kolaylaştırırdı.				
4. Hak etmediğim zaman bile bana vururdu.				
5. Beni büyük bir baş belası olarak görürdü.				
6. Kızdığı zaman beni çok kötü cezalandırırdı.				
7. Sorularımı cevaplayamayacak kadar meşguldü.				
8. Benden hoşlanmıyor gibiydi.				
9. Yaptığım şeylerle gerçekten ilgilenirdi.				
10. Bana bir sürü kırıcı şey söylerdi.				
11. Ondan yardım istediğimde beni duymazlıktan gelirdi.				
12. Bana istenilen ve ihtiyaç duyulan biri olduğumu hissettirirdi.				
13. Bana çok ilgi gösterirdi.				
14. Beni kırmak için elinden geleni yapardı.				
15. Hatırlaması gerekir diye düşündüğüm önemli şeyleri unuturdu.				
16. Eğer kötü davranırsam, beni artık sevmediğini hissettirirdi.				
17. Bana yaptığım şeylerin önemli olduğunu hissettirirdi.				
18. Yanlış bir şey yaptığımda beni korkutur veya tehdit ederdi.				
19. Benim ne düşündüğüme önem verir ve düşündüklerim hakkında konuşmamdan hoşlanırdı.				
20. Ne yaparsam yapayım, diğer çocukların benden daha iyi olduğunu düşünürdü.				
21. Bana istenmediğimi belli ederdi.				
22. Beni sevdiğini belli ederdi.				
23. Onu rahatsız etmediğim sürece benimle ilgilenmezdi.				
24. Bana karşı yumuşak ve iyi kalpliydi.				

EBEVEYN KABUL-RED ÖLÇEĞİ/YETİŞKİN KISA FORM (BABA FORM)

Bu sayfada baba-çocuk ilişkisini içeren ifadeler bulunmaktadır. Her ifadeyi dikkatlice okuyun ve annenizin siz çocukken, size olan davranışlarını ne derece tanımladığını düşünün. Her ifadeyi okuduktan sonra, o ifadenin babanızın size karşı davranışları konusunda ne kadar uygun olduğunu düşünerek “Hemen hemen her zaman doğru”, “Bazen doğru”, “Nadiren doğru” veya “Hiçbir zaman doğru değil” şıklarından birini işaretleyiniz.

BABAM	Hemen hemen her zaman doğru	Bazen doğru	Nadiren doğru	Hiçbir zaman doğru değil
1. Benim hakkımda güzel şeyler söylerdi.				
2. Bana hiç ilgi göstermezdi.				
3. Benim için önemli olan şeyleri anlatabilmemi kolaylaştırırdı.				
4. Hak etmediğim zaman bile bana vururdu.				
5. Beni büyük bir baş belası olarak görürdü.				
6. Kızdığı zaman beni çok kötü cezalandırırdı.				
7. Sorularımı cevaplayamayacak kadar meşguldü.				
8. Benden hoşlanmıyor gibiydi.				
9. Yaptığım şeylerle gerçekten ilgilenirdi.				
10. Bana bir sürü kırıcı şey söylerdi.				
11. Ondan yardım istediğimde beni duymazlıktan gelirdi.				
12. Bana istenilen ve ihtiyaç duyulan biri olduğumu hissettirirdi.				
13. Bana çok ilgi gösterirdi.				
14. Beni kırmak için elinden geleni yapardı.				
15. Hatırlaması gerekir diye düşündüğüm önemli şeyleri unuturdu.				
16. Eğer kötü davranırsam, beni artık sevmediğini hissettirirdi.				
17. Bana yaptığım şeylerin önemli olduğunu hissettirirdi.				
18. Yanlış bir şey yaptığımda beni korkutur veya tehdit ederdi.				
19. Benim ne düşündüğüme önem verir ve düşündüklerim hakkında konuşmamdan hoşlanırdı.				
20. Ne yaparsam yapayım, diğer çocukların benden daha iyi olduğunu düşünürdü.				
21. Bana istenmediğimi belli ederdi.				
22. Beni sevdiğini belli ederdi.				
23. Onu rahatsız etmediğim sürece benimle ilgilenmezdi.				
24. Bana karşı yumuşak ve iyi kalpliydi.				

EK 4: BİLİŞSEL ESNEKLİK ENVANTERİ

Aşağıdaki ifadelerin size ne kadar uygun olduğunu göstermek için lütfen ifadelerin solunda yer alan ölçeği kullanınız.

	Hiç uygun değil	Pek uygun değil	Kararsızım	Uygun	Tamamen uygun
1. Durumları "tartma" konusunda iyiyimdir.					
2. Zor durumlarla karşılaştığımda karar vermekte güçlük çekerim.					
3. Karar vermeden önce çok sayıda seçeneği dikkate alırım.					
4. Zor durumlarla karşılaştığımda kontrolümü kaybediyormuşum gibi hissederim.					
5. Zor durumlara değişik açılardan bakmayı tercih ederim.					
6. Bir davranışın nedenini anlamak için önce, elimdekini dışında ek bilgi edinmeye çalışırım.					
7. Zor durumlarla karşılaştığımda öyle strese girerim ki sorunu çözecek bir yol bulamam.					
8. Olaylara başkalarının bakış açısından bakmayı denerim.					
9. Zor durumlarla baş etmek için çok sayıda değişik seçeneğin olması beni sıkıntıya sokar.					
10. Kendimi başkalarının yerine koymakta başarılıyım.					
11. Zor durumlarla karşılaştığımda ne yapacağımı bilemem.					
12. Zor durumlara farklı açılardan bakmak önemlidir.					
13. Zor durumlarda nasıl davranacağıma karar vermeden önce birçok seçeneği dikkate alırım.					
14. Durumlara farklı bakış açılarından bakarım.					
15. Hayatta karşılaştığım zorlukların üstesinden gelmeyi becerebilirim.					
16. Bir davranışın nedenini düşünürken mevcut bütün bilgileri ve gerçekleri dikkate alırım.					
17. Zor durumlarda, şartları değiştirecek gücümün olmadığını hissederim.					
18. Zor durumlarla karşılaştığımda önce bir durup çözüm için farklı yollar düşünmeye çalışırım.					
19. Zor durumlarla karşılaştığımda birden çok çözüm yolu bulabilirim.					
20. Zor durumlara tepki vermeden önce birçok seçeneği dikkate alırım.					

EK 5. BELİRSİZLİĞE TAHAMMÜLSÜZLÜK ÖLÇEĞİ (BTÖ-12)

Lütfen aşağıdaki maddelerin karşısında bulunan ve maddelere ne kadar katıldığınızı gösteren ifadelerden size en uygun olanını işaretleyiniz.

	Bana hiç uygun değil	Bana çok az uygun	Bana biraz uygun	Bana çok uygun	Bana tamamen uygun
1. Beklenmedik olaylar canımı çok sıkar.					
2. Bir durumda ihtiyacım olan tüm bilgilere sahip değilsem sinirlerim bozulur.					
3. İnsan sürprizlerden kaçınmak için daima ileriye bakmalıdır.					
4. En iyi planlamayı yapsam bile beklenmedik küçük bir olay her şeyi mahvedebilir.					
5. Geleceğin bana neler getireceğini her zaman bilmek isterim.					
6. Bir duruma hazırlıksız yakalanmaya katlanamam.					
7. Her şeyi önceden ayrıntılı bir şekilde organize edebilmeliyim.					
8. Belirsizlik beni hayatı dolu dolu yaşamaktan alıkoyar.					
9. Harekete geçme zamanı geldiğinde, belirsizlik elimi kolumu bağlar.					
10. Belirsizlik yaşadığımda pek iyi çalışmam.					
11. En küçük bir şüphe bile hareket etmemi engeller.					
12. Tüm belirsiz durumlardan uzak durmak zorundayım.					

EK 6. BİLİŞSEL DAVRANIŞSAL KAÇINMA ÖLÇEĞİ

Hayatlarındaki problemleri ve durumları çözmek için farklı insanlar farklı stratejilerden yararlanırlar. Aşağıda bu sorunlarla baş etmek için kişilerin kullanabileceği birkaç strateji bulunmaktadır. Aşağıdaki birkaç madde iş ve okulla ilgili durumlarla baş etme ile alakalıdır. Şu anda bir işte çalışmıyor ya da bir okula devam etmiyorsanız, bu maddeleri günlük görev ve aktivitelerinizi düşünerek cevaplayın. Lütfen her bir maddeyi dikkatle okuyun ve izleyen anahtarı kullanarak her bir ifadenin sizin için genelde ne kadar doğru olduğunu belirleyin.

	Benim için hiç doğru değil	Benim için biraz doğru	Benim için orta derecede doğru	Benim için oldukça doğru	Benim için son derece doğru
1.Sosyal etkinliklere katılmaktan kaçınırım.					
2.Geleceğimle ilgili kuşkularım olduğunda, gerçekten ne istediğimi oturup düşünmeyi beceremem.					
3.İşte/okulda bir şeyleri başarmayı isterim ama sınırlarımı kabullenmem lazım.					
4.Kendim için belirlediğim başarı hedeflerinde ilerlemek için yapılması gerekenleri yapmada başarısızım.					
5.Hayal kırıklığı yaşamamak için işi/okulu çok ciddiye almam.					
6.Yeni faaliyetler denemektense bildiğim şeyleri yapmaya devam ederim.					
7.Eğitimimi/kariyerimi ilerletmek için önüme çıkan fırsatları geri çeviririm					
8.Sosyal davetler için arama olasılığına karşı telefona bakmam					
9.Beni çok fazla zorlayan aktiviteleri bırakırım.					
10.Kişisel ilişkilerimdeki sorunları düşünmemeye çalışırım.					
11.Gerçekten zorlayıcı işleri tamamlayamayacağımı düşünürüm					
12.Kişisel ilişkilerim hakkında karar almam gerektiğini bilsem de işleri olurlarına bırakırım.					
13.Başarısızlıkla sonuçlanabilecek yeni faaliyetleri denemekten kaçınırım.					
14.Tanımadığım pek çok insanın olacağını bildiğim etkinliklere katılmam.					

15. Sosyal hayatımdaki problemleri düşünmek yerine, kendime yalnızlığı tercih ettiğimi söylerim.					
16. Arkadaşlık ilişkilerimde ortaya çıkan gerilimleri tartışmakta/dile getirmekte başarısızım.					
17. Sosyal ortamlardan sıklıkla ayrılmak istediğimi görüyorum					
18. İşteki/okuldaki performansımı geliştirmenin yollarını düşünmek adına bir çabam yok.					
19. Geleceğim ve hayatımda ne yapacağım hakkında düşünmemeye çalışıyorum.					
20. İlişkilerimdeki gerginliğin kendiliğinden geçip gitmesini umarak oluruna bırakıyorum.					
21. Sosyal faaliyetlere katılmamak için bahanelere uydururum.					
22. İlişkilerimdeki sorunları düzeltmek için yapabileceğim hiçbir şey yok.					
23. Karşı cinsle sosyalleşebileceğim fırsatları geri çeviririm.					
24. Sosyal toplantılarda veya etkinliklerde kendi kendime kalma eğilimindeyim.					
25. Geleceğimle ilgili kararlar vermekten kaçınırım.					
26. İlişkilerimde karışıklık yaşadığımda olayları çözümlemeye çalışmam.					
27. İş/okul konusunda bazı önemli kararlar vermem gerektiğini bilmeme rağmen buna yönelik bir şey yapmıyorum.					
28. Dışarı çıkıp bir şeyler yapmaktansa, evde öylece oturup televizyon izlerim.					
29. İşimdeki/okuldaki performansımı düşünmeye başladığımda dikkatimi başka yöne çeviririm.					
30. Ailemdeki sorunları nasıl çözebileceğimi düşünme zahmetine girmiyorum- bu işe yaramaz.					
31. Kendimi, gerçekten önemli olan işlerden/görevlerden kaçarken buluyorum.					

EK 7. PENN EYALET ENDİŞE ÖLÇEĞİ

Her bir ifadenin sizi ne ölçüde tanımladığını değerlendiriniz. Sizin için uygun olan şıklardan birini işaretleyiniz.

	Benim için hiçbir zaman doğru değil	Benim için nadiren doğru	Benim için bazen doğru	Benim için çoğu zaman doğru	Benim için her zaman doğru
1. Her şeye yetişebilecek kadar zamanım olmasa bile bunun için endişelenmem.					
2. Endişelerim beni bunaltır.					
3. Bir şeyler hakkında endişelenmeye eğilimli değilim.					
4. Pek çok durum beni endişelendirir.					
5. Bir şeyler hakkında endişelenmemem gerektiğini biliyorum; ancak kendime engel olamıyorum.					
6. Baskı altında olduğumda çok fazla endişelenirim.					
7. Her zaman bir şeyler hakkında endişeleniyorum.					
8. Endişe veren düşünceleri aklımdan uzaklaştırmayı kolay bulurum.					
9. Bir işi bitirir bitirmez yapmak zorunda olduğum her şey için endişelenmeye başlarım.					
10. Hiçbir şey için asla endişelenmem.					
11. Bir sorun hakkında yapabileceğim daha fazla bir şey olmadığına o konu hakkında daha fazla endişelenmem.					
12. Hayatım boyunca endişeli birisi oldum.					
13. Birden bir şeylere endişelenmekte olduğumu fark ederim.					
14. Bir kere endişelenmeye başladığımda durduramam.					
15. Her zaman endişelenirim.					
16. Tümüyle yapıp bitirilinceye kadar planladığım işler hakkında endişelenmeye devam ederim.					

ÖZGEÇMİŞ

Feyza Nur HATİPOĞLU

Eğitim:

Lisans: İstanbul Medipol Üniversitesi (2014-2018)

Yüksek Lisans: İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi (2019-2022)

Staj:

İstinye Devlet Hastanesi (Ekim, 2017-Ocak, 2018)

Down Sendromu Derneği (Kasım 2017-Ocak, 2018)

Mustafa Saffet Anadolu Lisesi (Ekim, 2018-Ocak, 2019)

Projeler:

Tübitak 2209-A Üniversite Öğrencileri Araştırma Projesi (Sosyal Bilimler)