

ARAŞTIRMA RESEARCH

# Erişkin Dönemde Belirsizliğe Tahammülsüzlük Üzerinde Otomatik Düşünceler ve Stresle Başa Çıkma Mekanizmalarının Etkisi

## Effects of Automatic Thoughts and Coping With Stress Mechanisms on Intolerance to Uncertainty in Adult Period

İzzet Parmaksız <sup>1</sup> 

### Öz

Bu çalışmada stresle başa çıkma ve belirsizliğe tahammülsüzlük ve otomatik düşünceler arasındaki ilişkileri saptamak amaçlanmıştır. Araştırma örneklemini Orta Anadolu'da yaşayan 393 (Erkek:194, Kadın:199) gönüllü katılımcıdan oluşmaktadır. Araştırma verileri Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği, Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği, Otomatik Düşünceler Ölçeği ve araştırmacı tarafından geliştirilen kişisel bilgi formu kullanılarak toplanmıştır. Yapılan analizlerde belirsizliğe tahammülsüzlük, otomatik düşünceler ve stresle başa çıkmanın alt boyutları (kendine güvenli yaklaşım, çaresiz yaklaşım, iyimser yaklaşım, boyun eğici yaklaşım, sosyal destek yaklaşımı) arasında anlamlı ilişkiler saptanmıştır. Yapılan regresyon analizinde stresle başa çıkma tarzlarının ve otomatik düşüncelerin belirsizliğe tahammülsüzlüğü yordadığı saptanmıştır. Bu çalışmanın sonuçlarına bakılarak ruh sağlığının korunması için olumlu stresle başa çıkma mekanizmalarının öğretilmesine ve bireylerde belirsizliğe tahammülsüzlüğü yordayan olumsuz otomatik düşüncelerin belirlenmesine yönelik eğitimler düzenlenebilir. Bu konularda sorun yaşayan bireyler psiko-eğitsel grup uygulamalarına dâhil edilebilir.

**Anahtar sözcükler:** Stres, stresle başa çıkma, belirsizliğe tahammülsüzlük, otomatik düşünceler

### Abstract

The aim of this study was to determine the relationships between coping with stress, intolerance to uncertainty and automatic thoughts. The research sample consists of 393 (Male: 194, Female: 199) volunteer participants living in Central Anatolia. The research data were collected using the Stress Coping Styles Scale, Intolerance to Uncertainty Scale, Automatic Thoughts Scale and a personal information form developed by the researcher. Significant relationships were found between intolerance to uncertainty, automatic thoughts and sub-dimensions of coping with stress (self-confident, helpless style, optimistic, submissive, seeking social support). In the regression analysis, it was determined that coping with stress and automatic thoughts predicted intolerance to uncertainty. To protect mental health, based on the results of this study, trainings can be organized to teach positive stress coping mechanisms and to identify negative automatic thoughts that predict intolerance to uncertainty in individuals. Individuals who have problems with these issues can be included in psycho-educational group practices.

**Keywords:** Stress, coping with stress, intolerance to uncertainty, automatic thoughts

<sup>1</sup> Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi, Niğde

✉ İzzet Parmaksız, Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi, Eğitim Fakültesi Rehberlik ve Psikolojik Danışma ABD, Niğde, Turkey  
izparm44@gmail.com | 0000-0003-2468-6134

Geliş tarihi/Received: 30.12.2020 | Kabul tarihi/Accepted: 26.03.2021 | Çevrimiçi yayın/Published online: 17.06.2021

**GÜNÜMÜZ** dünyasındaki karmaşalı yaşam, belirsizlikleri ve bunun sonucunda yaşanan stres yaşantısını kaçınılmaz hale getirmiştir. Bu yaşam düzeninde stressiz yaşantı mümkün gözükmemektedir. Bu nedenle stresle baş edebilmeyi öğrenmek stresi yok etmekten daha gerçekçi bir hedef olarak görünmektedir. Stresle baş etmeye çalışırken stresi tetikleyen temel dinamikleri de iyi bilmek önem arz etmektedir. Stresin en önemli dinamiklerinden biri de belirsizliktir. Bireylerin belirsizlik karşısındaki tahammülsüzlüğü problem çözme dinamiklerini doğrudan etkileyebilmektedir. Ayrıca stres algısı kişiseldir. Mevcut durumu problem haline getiren de olayları algılayış biçimimizdir. Bu nedenle algılayış biçimimizi etkileyen düşünce süreçleri otomatik düşünceleri ve stres yaşantısını da doğrudan etkilemektedir. Böylelikle stresle baş edebilmede kullanılan stratejiler ve sahip olunan otomatik düşünceler belirsizliğe tahammülsüzlük üzerinde etkili bir unsura dönüşebilmektedir. Çünkü belirsizlik her insan için bir stres kaynağıdır ve pek çok sorun belirsizlikle kendini göstermektedir. Belirsizlik bireylerde çaresizlik, umutsuzluk ve suçluluk hisleri, kafa karışıklığı, depresyon, kaygı, travma, duygu çelişmesi, eylemsizlik hali, kimlik sorunları, strese bağlı hastalıklar, madde kullanımı ve kişilerarası şiddet gibi çeşitli psikolojik sorunlara da yol açabilir (Boss 2004, Boss ve Yeats 2014). Belirsizliğe tahammülsüzlük ise belirsiz bir olay ve duruma karşı duygusal, bilişsel ve davranışsal olarak olumsuz tepki verme eğilimidir (Buhr ve Dugas 2002, Olatunji ve ark. 2007). Bu yaklaşım belirsiz olarak algılanan durumlar üzerinde kontrol sağlama teşebbüsüyle ilişkili olduğundan uyumsuz düşünce ve davranış güçlendirmektedir (Gentes ve Ruscio 2011). Belirsizliğe tahammülsüzlüğün fazla yaşanması ise kişinin duygusal becerileriyle ilgilidir (Abbate-Daga ve ark. 2015). Belirsizliğe tahammülsüz kişiler de belirsizlik hissi altında karar almak zorunda kaldıklarında belirsizliği azaltmak için olumlu ve olumsuz sonuçlarını düşünmeden yüzeysel bir değerlendirmeye az zamanda, farklı alternatifleri değerlendirmeden ani, dürtüsel kararlar verebilmektedirler (Deschenes 2010). Belirsizliğe tahammülsüzlük kaygı kavramının alt unsuru olarak görülür (Çardak 2012). Bu nedenle de belirsizliğe tahammülsüzlüğün bireyde olumsuz duygular oluşturmaya ve bireyin endişelenmesine sebep olması beklenir. Kaygıyla birlikte artan belirsizliğe tahammülsüzlük, karşılaşılan problemlerin çözümünü zorlaştırmakta ve bireyin yaşamını daha güç hale getirebilmektedir (Chen ve Hong 2010). Böylelikle birey stres yaşamakta ve bunun sonucunda uygun olmayan düşünce kalıplarını kullanmaktadır. Stres ise kişiyi bedenen ve ruhen zorlayan ve kişinin problemle başa çıkma becerisini zayıflatarak bireyi güçsüzleştiren zorlayıcı bir durum olarak tanımlanmaktadır (Erdoğan ve ark. 2009). Stresle baş etmekte stres kaynaklarını tolere etmek, değiştirmek veya önlemek için bilişsel ve davranışsal çabalardan oluşur (Dressler 1985). Stresin bireysel gücü zorlayan ve bireyin bütünlüğünü bozan durumlara sebep olması da kaçınılmazdır (Deniz ve Yılmaz 2016). Buna karşın belirli bir düzeyde stres fiziksel ve zihinsel gelişmeyi ve olgunlaşmayı sağlamaktadır. Çünkü belli bir düzeyde yaşanan kaygı bireyin performansını artırarak bireyi çalışmaya, üretmeye ve yeni deneyimler kazanmaya yöneltir (Arslan ve ark. 2009). Dolayısıyla yoğun yaşanmayan stresin bireyi güçlendirdiği söylenebilir. Bu nedenle stresi kontrol altına almak ve belli bir seviyenin üzerinde yaşanmasını önlemek gerekmektedir.

Stres ve belirsizliğin anlamlandırılmasında etkili olan otomatik düşünceler ise bilgiyi işleme sürecinin hatalı ve etkisiz olması nedeniyle meydana gelen düşünce hatalarıdır (Beck 2011). Otomatik düşünceler, kişinin kendisi ve dış dünyayla ilgili algısıyla ilgili gerçeği yansıtmayan değerlendirmeleri ve bunlarla birlikte yaşadığı duygusal, düşünsel ve davranışsal sorunlardır (Turan 2010). Bu düşünceler bireyin yaşamının her alanını etkileyerek kişinin kendisini, o andaki yaşantısını ve gelecekle ilgili değerlendirmesini

etkiler (Kuyucu 2007). Beck ve arkadaşları (2005) ise otomatik düşüncelerin bireyin yaşamını zorlaştıran duygular yaşamasına neden olacağını ifade eder. Otomatik düşüncelerin kişinin stresle baş etme yeteneğini olumsuz yönde etkilediği, öfkeye neden olduğu, öfkenin de ya kişiler arası ilişkilerde saldırganlığa ya da kendine zarar verme davranışına dönüşebileceği ifade edilmektedir (Öncü ve Sakarya 2013). Otomatik düşüncelere müdahale edilmesiyle birlikte bireyin yaşama yönelik olumsuz algı ve tutumlarının değiştirilebileceği de bildirilmektedir (Çakır 2014). Yapılan çalışmalar otomatik düşüncelerin önleme ve müdahale çabalarında önemli olduklarını kanıtlamıştır, çünkü bu düşünceler değiştirilebilir (Chretien ve ark. 2017). Bu nedenle otomatik düşüncelerin işlevinin araştırılması, insanların algılarını değiştirerek yeniden şekillendirmeye yardımcı olabilir (Hays 2009). Bu durum da bireylerin yaşadığı belirsizliğin ve stresin azalmasında etkisini gösterebilir.

Araştırma sonuçları göz önüne alındığında belirsizliğe tahammülsüzlük olumsuz düşünce ve olumsuz duygu düzenleme süreçleri ile büyük oranda ilişkili bulunmaktadır (Yıldız 2017). Olumlu baş etme ve uygun olmayan düşüncelerden uzaklaşma bireylerin yaşadığı belirsizlik duygusunu azaltmaktadır ve birey belirsizliğin ortaya çıkardığı stresle daha kolay baş edebilmektedir. İnsanlar belirsizlik karşısında biraz daha rahat hissetmeye başladığında, zihinleri de yeni umut kaynakları keşfederek özgürlüğe kavuşmaya başlar (Boss ve Yeats 2014). Kişilerarası ilişkilerle ilgili otomatik düşüncelerin insanların stres düzeylerini artırdığı belirtilmektedir (Ogai 2013). Sahip olunan otomatik düşünceler özellikle stresli yaşantılarda kaygıyı artırarak duygusal problemler yaşanmasına neden olmaktadır (Yılmaz ve Duy 2013, Walsh ve ark. 2015). Çünkü artan kaygı belirsizlik duygusunu güçlendirmektedir. Belirsizliğe tahammülsüzlük de uyumsuz düşünce ve davranışı artırmaktadır (Gentes ve Ruscio 2011). Sonuç olarak belirsizliğe tahammülsüzlük eğilimindeki bireyler dürtüsel kararlar verebilmektedirler (Deschenes 2010). Türküm (2001) bu kişilerin gerçekliği çarpık algılamalarına paralel olarak, stresle baş etmek için sorunla uğraşmaktan kaçındıklarını ve otomatik düşünceleri daha az kullanan bireylerin ise daha iyimser olduklarını bildirmiştir. Otomatik düşüncelerin stresli yaşantılardaki etkisi ise kaçınılmazdır. Buradan yola çıkarak otomatik düşüncelerle stresle başa çıkma arasında anlamlı bir ilişki olduğu söylenebilir (Bulut 2016). Bireyin sahip olduğu otomatik düşünceler stresle başa çıkmayı etkilediğinden dolayı stresle başa etmede ilk önce işlevsiz ve bireye zarar veren etkenlerin belirlenmesi ve bunların nelere yol açtığı fark edilmesi gerekmektedir (Özmen ve Önen 2005). Bu baş etme sürecinde stresin en önemli tetikleyicisi olan belirsizlik de önemli bir unsur olarak karşımıza çıkmaktadır. Çünkü belirsizlik en güçlü insanları bile yavaşlatan bir faktör olarak bilinmektedir. Yukarıdaki alan yazın bulgularına bakılarak belirsizliğe tahammülsüzlükte stresle başa etmede kullanılan stratejilerin ve otomatik düşüncelerin önemli bir yordayıcı olabileceği düşünüldüğünde bu araştırma yapılmıştır. Bu kapsamda aşağıdaki sorulara cevap aranmıştır.

1. Belirsizliğe tahammülsüzlük, otomatik düşünceler ve stresle başa çıkmanın alt boyutları (kendine güvenli yaklaşım, çaresiz yaklaşım, iyimser yaklaşım, boyun eğici yaklaşım, sosyal destek yaklaşımı) arasında anlamlı ilişki var mıdır?
2. Otomatik düşünceler ve stresle başa çıkmanın alt boyutları (kendine güvenli yaklaşım, çaresiz yaklaşım, iyimser yaklaşım, boyun eğici yaklaşım, sosyal destek yaklaşımı) belirsizliğe tahammülsüzlüğü yordamakta mıdır?.

## Yöntem

Araştırma öncesinde araştırmanın uygunluğu için Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi'nden 24/04/2019 tarih ve 2019/04-02 nolu kararla etik kurul izni alınmıştır. Ölçekler gönüllü katılımcılara araştırmacı tarafından uygulanmıştır. Çalışma verileri 2019 yılında elde edilmiştir. Katılımcılara, araştırmanın amacına yönelik bilgi veren onam formu verilerek onayları alınmıştır. Ölçme araçları 30 dakikalık bir zaman diliminde uygulanmıştır. Araştırmanın çalışma grubu, Niğde'de yaşayan 393 yetişkinden oluşmaktadır. Seçkisiz olarak belirlenen yetişkinlerin 194'ü (%49,4) erkek, 199'u (%50,6) kadındır. Katılımcıların yaşları 21 ile 63 arasındadır ( $\bar{X} \pm ss=27.09 \pm 8,71$ ). Katılımcılar herhangi bir ruhsal hastalık tanısı almamıştır.

**Tablo 1. Katılımcıların sosyo-demografik özellikleri**

	N	Yaşanan Yer			Yaş ( $\bar{x}$ )	Medeni Durumu		Ekonomik Durum Algısı			Eğitim Düzeyi				
		Köy	Kasaba	Şehir		Evlü	Bekar	Düşük	Orta	Yüksek	İlköğretim	Lise	Ön Lisans	Lisans	Yüksek Lisans
Kadın (f)	199	31	46	122	26.6	54	145	16	157	26	10	21	18	142	8
Erkek (f)	194	24	36	134	27.6	58	136	21	148	25	10	20	16	136	12
Toplam (f)	393	55	82	256	27.1	112	281	37	305	51	20	41	34	278	20

## Veri toplama araçları

### Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği

Bu ölçme aracı Freeston ve arkadaşları (1994) tarafından belirsiz durumlarda sergilenen bilişsel, duygusal ve davranışsal tepkileri değerlendirmek amacıyla geliştirilmiştir. Ölçeğin iç tutarlılığı .91'dir. Test-tekrar test güvenilirliği .78'dir. 27 maddeden oluşan ölçeğin 10. maddesinin madde toplam korelasyonunun düşük olması ( $r=.29$ ) ve test-tekrar test güvenirliliğinin de istenilen düzeyde olmaması ( $r=.27$ ,  $p<.05$ ) nedeniyle bu madde ölçekten çıkarılarak ölçek 26 madde olmuştur. Ölçeğin Türk kültürüne uyarlanması Sarı ve Dağ (2009) tarafından gerçekleştirilmiştir. Ölçeğin 26 maddelik son formu 4 faktörden oluşmaktadır. Ölçeğin son halinin iç tutarlılığı .93'tür. Test-tekrar test güvenirliliği .66'dır. 5'li likert tipi bir ölçektir. Ölçekten alınan puanlar yükseldikçe belirsizliğe tahammülsüzlük artmaktadır. Bu araştırma için hesaplanan güvenilirlik katsayısı .94'tür.

### Otomatik Düşünceler Ölçeği

Hollon ve Kendal (1980) tarafından geliştirilmiştir. Özellikle depresif dönemlerde görülen otomatik düşünceleri ve bunların akla gelme sıklığını ölçmek amacıyla hazırlanmıştır. Ölçeğin Türk kültürüne uyarlama çalışmaları Şahin ve Şahin (1992) tarafından gerçekleştirilmiştir. 5'li likert tipinde bir ölçektir. Ölçeğin 30 maddesi vardır. Ölçeğin ters maddesi bulunmamaktadır. Maddeler (1) hiç ile (5) her zaman arasında derecelendirilmektedir. Ölçekten alınacak toplam puan en düşük 30 en yüksek 150'dir. Yüksek puan, bireyin otomatik düşüncelerinin daha çok ortaya çıktığına işaret

etmektedir. Ölçeğin faktör yapısını belirlemek için açımlayıcı faktör analizi yapılmıştır. Ölçek 5 faktörlü bir yapıya sahiptir. Bu faktörler; olumsuz benlik kavramı, karmaşa/kaçış fikirleri, kişisel uyumsuzluk/değişme arzusu, yalnızlık/izolasyon ve bırakma/umutsuzluk olarak adlandırılmıştır. Ölçeğin madde toplam korelasyon değerleri .35 ile .69 arasında değişmektedir. Ölçek yarılama yöntemiyle yapılan güvenilirlik çalışmasında .91 düzeyinde korelasyon bulunmuştur. Bu araştırma için hesaplanan güvenilirlik katsayısı .97'dir.

### **Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği**

Folkman ve Lazarus (1980) tarafından geliştirilen Stresle Başa çıkma Stratejileri Ölçeği Şahin ve Durak (1995) tarafından Türk kültürüne uyarlanmıştır. Ölçek 0-3 arası değerlendirilen likert tipindedir. Alt boyutlardan ayrı puanlar elde edilmektedir. 1. ve 9. maddeler tersten puanlanmaktadır. 3 farklı örneklem üzerinde yapılan çalışmada ölçeğin 5 alt boyuttan oluştuğu, bu boyutların Cronbach's Alfa katsayılarının .47 ile .80 arasında değiştiği belirlenmiştir. İyimser yaklaşım alt boyutu için elde edilen güvenilirlik katsayıları .68 - .49 arasında, kendine güvenli yaklaşım alt boyutu için .62 - .80 arasında, çaresiz yaklaşım alt boyutu için .64 - .73 arasında, boyun eğici yaklaşım alt boyutu için .47 - .72 arasında, sosyal desteğe başvurma alt boyutu için .45 - .47 arasında olduğu saptanmıştır. Bu araştırma için hesaplanan güvenilirlik katsayısı iyimser yaklaşım alt boyutu için .70, kendine güvenli yaklaşım alt boyutu için .78, çaresiz yaklaşım alt boyutu için .72, boyun eğici yaklaşım alt boyutu için .60, sosyal desteğe başvurma alt boyutu için ise .33'tür.

### **Kişisel Bilgi Formu**

Araştırmacı tarafından katılımcıların yaşı, cinsiyeti, medeni durumu, algılanan ekonomik durumu, eğitim düzeyi ve yaşadığı yerin belirlenmesi için geliştirilmiş bir formdur.

### **İstatistiksel analiz**

Araştırma verileri SPSS 22.0 programıyla analiz edilmiştir. Öncelikle verilerin aritmetik ortalama, standard sapma değerlerine bakılmış ve değişkenler arasındaki ilişkiyi tespit etmek amacıyla korelasyon analizi yapılmıştır. Verilerin çözümlenmesinde hiyerarşik regresyon analizi kullanılmıştır. Analiz yapılmadan önce çoklu doğrusal regresyon analizinin varsayımları test edilmiştir. Çoklu doğrusal regresyon analizinin normallik ve doğrusallık varsayımlarının karşılandığı belirlenmiştir. Levene testi sonuçları tüm değişkenler için  $p > .05$  dir. Sonucun anlamlı olmaması dağılımın normal olduğunu ifade etmektedir. Çarpıklık değeri tüm değişkenler için -.26 ile .73 aralığındadır; basıklık değeri ise tüm değişkenler için -.40 ile -.08 aralığındadır. Çarpıklık ve basıklık katsayılarının  $\pm 1$  civarında olması, puanların normalden aşırı sapma göstermediği şeklinde yorumlanabilir (Büyüköztürk ve ark. 2010). Skewness değerlerinin +1 ve -1 aralığında kurtosis değerlerinin de +2 ile -1 aralığında olmasının da normal olduğu belirtilmektedir (Huck 2008). Bu kapsamda regresyon için ön şart olan bağımlı ve bağımsız değişken arasında ilişki olduğu saptanmış (Tablo 1) ve veriler aykırı değer açısından incelenip .001 geçerlik düzeyi dikkate alınarak (Büyüköztürk 2014) mahalanobis uzaklık değerine göre aykırı değere sahip 5 veri, veri setinden çıkarılmıştır. Bağımsız değişkenler arasındaki ikili korelasyonlar orta düzeydedir. Bu durum da çoklu bağlantının olmadığını ifade etmektedir. Otokorelasyonu test etmede kullanılan Durbin-Watson testinin 1.5 - 2.5 aralığında olması gereken değeri (Kalaycı 2010) bu çalışmada

1.87'dir. Tolerans  $>0.2$  ve  $VIF < 10$  değerlerinde olması kabul edilir değerlere sahip olduğunu göstermektedir (Green ve Salkind 2010).

## Bulgular

Belirsizliğe tahammülsüzlük, stresle başa çıkma stilleri ve otomatik düşünceler arasındaki ilişki çeşitli değişkenlere göre incelenmiştir.

**Tablo 2. Cinsiyet ve medeni durumun belirsizliğe tahammülsüzlük üzerindeki etkisi**

			$t_{(393)}$	<b>p</b>
Cinsiyet	Kadın (n=199)	Erkek (n=194)	-.83	.40
	Ortalama $\pm$ SS	Ortalama $\pm$ SS		
	79.23 $\pm$ 21.27	77.48 $\pm$ 20.01		
Medeni Durum	Evli (n=112)	Bekar (n=281)	-1.30	.19
	Ortalama $\pm$ SS	Ortalama $\pm$ SS		
	76.22 $\pm$ 22.71	79.22 $\pm$ 19.74		

\* $p < .05$

Tablo 2 incelendiğinde katılımcıların belirsizliğe tahammülsüzlük puanlarının cinsiyet ( $t_{(2-393)} = -.83, p > .05$ ) ve medeni durum ( $t_{(2-393)} = -1.30, p > .05$ ) değişkenine göre anlamlı farklılık göstermediği bulunmuştur.

**Tablo 3. Algılanan ekonomik durum, eğitim düzeyi ve yaşanan yerin belirsizliğe tahammülsüzlük üzerindeki etkisi**

		<b>N</b>	$\bar{X}$	<b>SS</b>	<b>F</b>	<b>p</b>
Ekonomik Durum Algısı	Düşük	37	75.59	19.31	.58	.56
	Orta	305	78.95	20.60		
	Yüksek	51	76.90	22.01		
Eğitim Düzeyi	İlköğretim	20	87.25	15.55	1.03	.38
	Lise	41	78.75	18.69		
	Ön Lisans	34	76.61	23.06		
	Lisans	278	77.84	20.76		
	Yüksek Lisans	20	78.95	22.84		
Yaşanan Yer	Köy	55	79.20	18.94	.98	.37
	Kasaba veya İlçe	82	80.95	22.01		
	İl	256	77.36	20.55		

Algılanan ekonomik durum, eğitim düzeyi ve yaşanan yerin belirsizliğe tahammülsüzlük puanlarını anlamlı farklılaştırıp farklılaştrmadığını saptamak için tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yapılmıştır. Tablo 3 incelendiğinde algılanan ekonomik durum, eğitim düzeyi ve yaşanan yerin belirsizliğe tahammülsüzlük puanlarını anlamlı farklılaştrmadığı ( $p > .05$ ) görülmektedir.

Tablo 4 incelendiğinde değişkenler arasında anlamlı ilişkilerin ( $r$ ) olduğu görülmektedir ( $p < .001, p < .05$ ).

Tablo 5 de gösterildiği üzere; yapılan hiyerarşik regresyon analizi sonuçlarına göre stresle başa çıkma stilleri (kendine güvenli yaklaşım, çaresiz yaklaşım, iyimser yaklaşım, boyun eğici yaklaşım ve sosyal destek yaklaşımı) belirsizliğe tahammülsüzlüğü %28 yordarken, otomatik düşüncelerle birlikte yordayıcı etki %33'e yükselmektedir. Kendine güvenli yaklaşım, iyimser yaklaşım ve sosyal destek yaklaşımı gibi pozitif baş etme stillerinin belirsizliğe tahammülsüzlük için negatif yordayıcı oldukları; çaresiz yaklaşım,

boyun eğici yaklaşım gibi olumsuz baş etme stillerinin belirsizliğe tahammülsüzlük için pozitif yordayıcı oldukları saptanmıştır. Otomatik düşüncelerdeki artışın belirsizliğe tahammülsüzlüğü pozitif yordadığı saptanmıştır.  $R^2$  değeri  $0.02 \leq R^2 < 0.13$  iken küçük etkiyi,  $0.13 \leq R^2 < 0.26$  iken orta etkiyi,  $0.26 \leq R^2$  ise büyük bir etkiyi ifade etmektedir (Cohen 1988). Bu duruma bakılarak stresle başa çıkma tarzları ve otomatik düşüncelerin belirsizliğe tahammülsüzlük üzerinde büyük bir etkiye sahip olduğu söylenebilir.

**Tablo 4. Değişkenler arasındaki korelasyon katsayıları ile değişkenlere ilişkin aritmetik ortalama ve standart sapma değerleri**

Değişkenler	$\bar{X} \pm SS$	BT	OD	KGy	ÇY	İY	BEY	SDY
BT	78.37 ± 20.65	1.00						
OD	62.11 ± 25.69	.50*	1.00					
KGy	21.09 ± 3.81	-.26*	-.38*	1.00				
ÇY	18.30 ± 4.44	.48*	.55*	-.25*	1.00			
İY	13.94 ± 2.97	-.26*	-.31*	.62*	-.22*	1.00		
BEY	12.49 ± 3.24	.30*	.41*	-.22*	.53*	-0.03	1.00	
SDY	11.19 ± 1.96	-.23*	-.23*	.10**	-.14*	.13**	-.18*	1.00

\*p<.001 \*\*p<.05; BT: Belirsizliğe Tahammülsüzlük, OD: Otomatik Düşünceler KGy: Kendine Güvenli Yaklaşım, ÇY: Çaresiz Yaklaşım, İY: İyimser Yaklaşım, BEY: Boyun Eğici Yaklaşım, SDY: Sosyal Destek Yaklaşımı

**Tablo 5. Hiyerarşik regresyon analizi**

Bağımlı Değişken	Bağımsız Değişken	R <sup>2</sup>	F	β	t
Belirsizliğe Tahammülsüzlük	1. Adım	.28	30.09*		
	Kendine Güvenli Yaklaşım			-.059	-1.04
	Çaresiz Yaklaşım			.383	7.31*
	İyimser Yaklaşım			-.123	-2,17**
	Boyun Eğici Yaklaşım			.058	1.09
	Sosyal Destek Yaklaşımı			-.143	-3.24**
	2. Adım	.33	31.59*		
	Kendine Güvenli			-.005	-.097
	Çaresiz Yaklaşım			.270	4.91*
	İyimser Yaklaşım			-.099	-1.80
	Boyun Eğici Yaklaşım			.020	.39
	Sosyal Destek Yaklaşım			-.110	-2.55***
Otomatik Düşünceler			.285	5.33*	

\*p<.001, \*\*p<.01, \*\*\*p<.05

## Tartışma

Bu araştırmanın bulgularına göre stresle başa çıkma tarzları alt boyutları ve otomatik düşüncelerle belirsizliğe tahammülsüzlük arasında anlamlı bir ilişki vardır. Stresle başa çıkma tarzları ve otomatik düşünceler belirsizliğe tahammülsüzlüğün güçlü yordayıcılarıdır. Bu çalışmada cinsiyet, medeni durum, eğitim düzeyi, ekonomik durum ve yaşanan yer gibi demografik değişkenlerin belirsizliğe tahammülsüzlük üzerinde etkili olmadığı saptanmıştır. Alan yazına bakıldığında cinsiyetin (Coşkun 2019, Güvenç 2019, Duman 2020), medeni durum ve ekonomik durumun (Ersöz ve ark. 2016, Belge 2019), eğitim düzeyinin (Belge 2019) ve yaşanan yerin (Coşkun 2019) belirsizliğe tahammülsüzlük puanlarını anlamlı farklılaştırmadığı görülmektedir. Alan yazında belirsizliğe tahammülsüzlüğün demografik değişkenlerle ilişkisini gösteren az sayıda araştırma olduğu görülmüştür. Bu sonuçlara bakıldığında belirsizliğe tahammülsüzlük

üzerinde kişilik özellikleri ya da diğer duygusal tutumların etkili olabileceği düşünülmektedir.

Belirsizlik yaşamak her türlü olumsuz duygusal yapının temelini oluşturan bir süreçtir. Aynı zamanda belirsizlik stresin en önemli tetikleyicilerinden biridir. Belirsizliğe tahammülsüzlük ve algılanan stres arasında da pozitif bir ilişki vardır (Lally ve Cantillon 2014, Demirtaş ve Yıldız 2019). Lally ve Cantillon (2014) belirsizliğe tahammülsüz olanların mevcut durum nasıl olursa olsun, sonuçlarla ilgili kaygılandıkları ve strese karşı toleranslarının düşük olduğunu ifade etmişlerdir. Belirsizlik ve stres arasındaki bağlantıyı ifade eden teorik yapı belirsizliğe tahammülsüzlüğün stresörlerin olumsuz etkilerini artırabileceğini ifade etmektedir (Chen ve Hong 2010). Belirsizliğe karşı toleranssız olan bireyler kolaylıkla stres yaşar (Yook ve ark. 2010). Bu nedenle strese baş etme mekanizmalarını kullanmak önem arz etmektedir. Stresle baş etmede kullanılan stratejiler belirsizlik gibi olumsuz duygularla ilişkilidir (Hamilton ve Lobel 2008). Çünkü olumlu ve olumsuz baş etme mekanizmaları bireyde istedik çözümleri her zaman üretmese de belirsizliği azaltarak stresi de azaltmaktadır. Buna karşın stresli yaşantılarda kararsız davranmak strese baş etme mekanizmalarını aktif kullanılmasını engellemektedir. Bunun sonucunda da belirsizlik algısı artarak problemler daha da büyüebilmektedir. Çünkü belirsizlik stres verici ve üzücüdür (Sarı ve Dağ 2009). Belirsizliğe tahammülsüz olan bireyler belirsizlik yaşantılarını stresli durumlar olarak görürler ve işlevselliklerinde sorun oluşur (Buhr ve Dugas 2002). Bu nedenle belirsizliğe yol açan stresli olaylarda uygun baş etme mekanizmalarını kullanmak önem arz etmektedir. Çünkü stres verici yaşantılar sonucu oluşan belirsizlikler kontrol edilemeyen kaygıyı ortaya çıkarır (Robichaud 2013). Karşılıklı etkileşim halinde bulunan bu duygusal yaşantılar fizyolojik, sosyal ve bilişsel açıdan insan hayatına olumsuz etkilerde bulunarak yaşam kalitesini düşürür. Stresle olumlu baş etme mekanizmalarının kullanımıyla belirsizliklerin azalarak yaşam kalitesinin artacağı söylenebilir. Bu sonuçlar ise strese başa çıkma tarzlarının belirsizliğe tahammülsüzlüğün güçlü yordayıcıları olduğu bulgusunu doğrulamaktadır.

Belirsizliğe tahammülsüzlüğün güçlü yordayıcılarından biri de otomatik düşüncelerdir. Belirsizliğe tahammülsüzlüğün, belirsiz bir durum, bu durumun çağrıştırdıkları ve mevcut durumun sonuçları ile ilgili olumsuz düşünceler sergilenmesi şeklinde kendini gösterme eğilimi olduğu ifade edilmektedir (Koerner ve Dugas 2008). Bu yönüyle bilişsel bir süreç söz konusu olduğu görülmektedir. Ayrıca belirsizliğe tahammülsüzlük uyumsuz düşünce ve davranışı güçlendirmektedir (Gentes ve Ruscio 2011). Dolayısıyla belirsizliğe tahammülsüzlüğü yüksek olan bireyler, belirsizlik yaşadıklarında uygun olmayan bilişsel stratejiler kullanabilmektedirler (Behar ve ark. 2009). Bunun yanı sıra bu bireyler belirsizlik durumunda karar verirken belirsizliği azaltmak için mevcut durumun yapısını dikkate almadan dürtüsel karar verme eğilimindedirler (Deschenes 2010). Dürtüsel davranmak da uyumsuz başa çıkma stratejilerinin kullanımına sebep olmaktadır (Pawluk ve Koerner 2016). Bilişsel davranışçı yaklaşımlar dürtülerin hatalı değerlendirilmesinin, takıntılı düşüncelerin yoğunluğunu ve sıklığını arttıran temel bilişsel süreçler olduğunu belirtmişlerdir (Clark ve ark. 2003). Frost ve Steketee (2002) takıntılı düşüncelerin bir kısmının otomatik düşüncelerle ilgili olduğunu ifade etmektedir. Bu açıdan bakıldığında otomatik düşüncelerin sağlıklı düşüncelerle yer değiştirmesi bireylerin takıntılı ve dürtüsel davranışlarını azaltarak belirsizlik algısını da azaltacaktır. Otomatik düşünceler, kısa süreli, gelip geçici düşünceler (Papageorgiou ve Wells 2004) olduğu için bu düşünsel



özelliklerin bireyi olumsuz etkilemeden sağlıklı düşünmenin öğretilmesi önem arz etmektedir. Ayrıca otomatik düşüncelerin kullanılmaması yaşamımızdaki belirsizliklerin de ortadan kalkmasına etkide bulunarak stresle mücadeleye de katkı sağlayacaktır.

## Sonuç

Araştırma sonuçları göz önüne alındığında belirsizliğe tahammülsüzlüğün, stres yaşantısıyla ve otomatik düşüncelerle yakından ilişkili olduğu görülmektedir. Bu bulgulara göre stresin belirsizliğe tahammülsüzlüğün duyuşsal boyutu, otomatik düşüncelerinse bilişsel boyutu olduğu söylenebilir. Bu çalışmanın sonuçlarına bakılarak stresle başa çıkma stratejilerinin öğretilmesi ve bireysel farkındalık kazandıracak otomatik düşüncelerin anlaşılmasına yönelik eğitimler düzenlenebilir. Belirsizliğe tahammülsüzlük bireyin günlük yaşam aktivitelerindeki işlevselliğini, çalışma motivasyonunu ve olaylarla ilgili algılarını negatif yönde etkileyecek bir değişken olduğundan okullarda bu konuda farkındalık oluşturabilecek gençlere yönelik ve halk sağlığı uzmanlarıyla erişkin bireylere yönelik etkinlikler düzenlenebilir. Bu konuda yardım isteyen bireyler psiko-eğitsel grup uygulamalarına dâhil edilebilir. Bu çalışma farklı örneklerle tekrarlanarak sonuçların karşılaştırılması sağlanabilir. Ayrıca depresyon ve otomatik düşüncelerin etkili olduğu teknolojik bağımlılıkların belirsizliğe tahammülsüzlükle ilişkisi yeni araştırmalarla sınanabilir. Ayrıca bu çalışmada kullanılan demografik değişkenlerin belirsizliğe tahammülsüzlük üzerinde etkili olmadığı saptandığından yeni araştırmalarda kişilik özellikleri ve tutumun belirsizliğe tahammülsüzlük üzerindeki etkisi incelenebilir. Bu araştırma kullanılan ölçme araçlarıyla ve tek bir ilde yaşayan bireylerden oluşan örneklemeyle sınırlıdır.

## Kaynaklar

- Abbate-Daga G, Quaranta M, Marzola E, Amianto F, Fassino S (2015) The relationship between alexithymia and intolerance of uncertainty in anorexia nervosa. *Psychopathology*, 48:202–208.
- Arslan C, Dilmaç B, Hamarta E (2009) Coping with stress and trait anxiety in terms of locus of control: A study with Turkish university students. *Soc Behav Pers*, 37:791-800.
- Beck JS (2011) Bilişsel davranışçı terapi: Temelleri ve ötesi. Şahin M (Çeviri Ed). İstanbul, Nobel Akademik Yayıncılık.
- Beck JS, Liese BS, Najavits LM (2005) Cognitive therapy. In *Clinical Textbook of Addictive Disorders* (Eds RJ Frances, SI Miller, AH Mack):474- 527. New York, Guilford Press
- Behar E, DiMarco ID, Hekler, EB, Mohlman J, Staples AM (2009) Current theoretical models of generalized anxiety disorder (GAD): Conceptual review and treatment implications. *J Anxiety Disord.*, 23:1011-1023.
- Belge J (2019) Bir grup yetişkinde depresif semptomlar, anksiyete semptomları ve belirsizliğe tahammülsüzlük arasındaki ilişkinin belirlenmesi (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul, İstanbul Gelişim Üniversitesi.
- Boss P, Yeats JR (2014) Ambiguous loss: A complicated type of grief when loved ones disappear. *Bereavement Care*, 33:63-69.
- Boss P (2004) Ambiguous loss research, theory, and practice: Reflections after 9/11. *J Marriage Fam*, 66:551-566.
- Buhr K, Dugas MJ (2002) The intolerance of uncertainty scale: Psychometric properties of the english version. *Behav Res Ther*, 40:931–945.
- Bulut N (2016) Okul psikolojik danışmanlarının yaşam doyumu, stresle başa çıkma stratejileri ve olumsuz otomatik düşünceleri arasındaki ilişkiler. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(27):2-13
- Büyüköztürk Ş, Çokluk Ö, Köklü N (2010) Sosyal Bilimler İçin İstatistik, 6. baskı. Ankara, Pegem Yayınevi.
- Büyüköztürk Ş (2014) Veri Analizi El Kitabı, 2. Baskı. Ankara, Pegem Akademi Yayıncılık
- Chen CY, Hong, RY (2010) Intolerance of uncertainty moderates the relation between negative life events and anxiety. *Pers Individ Diff*, 49:49-53.

- Chretien M, Giroux I, Goulet A, Jacques C, Bouchard S (2017) Cognitive restructuring of gambling-related thoughts: A systematic review. *Addict Behav*, 75:108–121.
- Clark DA, Purdon CL, Wang A (2003) The Meta-Cognitive Beliefs Questionnaire: development of a measure of obsessional beliefs. *Behav Res Ther*, 41:655–669
- Cohen J. (1988) *Statistical Power Analysis For The Behavioral Sciences* (2nd Ed.). Hillsdale NJ, Lawrence Earlbaum Associates.
- Coşkun E (2019) Duygusal zekâ ve belirsizliğe tahammülsüzlüğün stresle başa çıkma tarzlarına etkisinin incelenmesi (Yüksek lisans tezi). İstanbul, Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi.
- Çakır C (2014) Öğrenci ve mezun hemşirelerde bilişsel çarpıtmaların, mesleki benlik saygısı ve hemşirelik algısı ile ilişkisinin belirlenmesi. (Yüksek lisans tezi). Antalya, Akdeniz Üniversitesi.
- Çardak M (2012) Affedilicilik yönelimli psiko-eğitim programının affetme eğilimi, belirsizliğe tahammülsüzlük, psikolojik iyi oluş, sürekli kaygı ve öfke üzerindeki etkisinin incelenmesi (Doktora tezi). Sakarya, Sakarya Üniversitesi.
- Demirtas AS, Yıldız B (2019) Hopelessness and perceived stress: the mediating role of cognitive flexibility and intolerance of uncertainty. *Dusunen Adam*, 32:259–267.
- Deniz ME, Yılmaz E (2016) Üniversite öğrencilerinde duygusal zekâ ve stresle başa çıkma stilleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(25):17–26.
- Deschenes S (2010) Experimental manipulation of beliefs about uncertainty: Effects on interpretive processing and access to threat schemata. (Doctoral dissertation). Canada, Concordia University.
- Dressler WW (1985) The social and cultural context of coping, action, gender and symptoms in a southern black community. *Soc Sci Med*, 21:499–506.
- Duman N (2020) Üniversite öğrencilerinde COVID-19 korkusu ve belirsizliğe tahammülsüzlük. *The Journal of Social Science*, 4(8):426–437.
- Erdoğan T, Ünsar AS, Süt N (2009) Stresin çalışanlar üzerindeki etkileri: Bir araştırma. *Suleyman Demirel University Journal of Faculty of Economics & Administrative Sciences*, 14:447–461.
- Ersöz F, Ersöz T, Konoşkan Ö (2016) Belirsizlikle başa çıkmada etkili olan kriterlerin araştırılması: Bir üniversite uygulaması. *Ç.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 25:215–232.
- Frost RO, Steketee G (2002) *Cognitive Approaches to Obsessions and Compulsions: Theory, Assessment, and Treatment*. New York, Pergamon.
- Gentes EL, Ruscio AM (2011) A meta-analysis of the relation of intolerance of uncertainty to symptoms of generalized anxiety disorder, major depressive disorder, and obsessive-compulsive disorder. *Clin Psychol Rev*, 31:923–933.
- Green BS, Salkind JN (2010) *Using SPSS for Windows and Macintosh: Analyzing and Understanding Data*. Saddle River, NJ, Prentice Hall.
- Güvenç F (2019) Üniversite öğrencilerinde bilişsel esneklik ve belirsizliğe tahammülsüzlük ile kişilik özellikleri arasındaki ilişki (Yüksek lisans tezi), Konya, Necmettin Erbakan Üniversitesi.
- Hamilton JG, Lobel MT (2008) Patterns and predictors of coping with stress during pregnancy: Examination of the revised prenatal coping inventory in a diverse sample. *J Psychosom Obstet Gynecol*, 29:97–104.
- Hays PA (2009) Integrating evidence-based practice, cognitive-behavior therapy, and multicultural therapy: Ten steps for culturally competent practice. *Prof Psychol*, 40:354–360.
- Huck SW (2008) *Reading Statistics and Research*, 5th Edition. Boston, NY, Allyn and Bacon.
- Kalaycı Ş (2010) *SPSS Uygulamalı Çok Değişkenli İstatistik Teknikleri*, 5. Baskı. Ankara, Asil Yayın Dağıtım.
- Koerner N, Dugas MJ (2008) An investigation of appraisals in individuals vulnerable to excessive worry: The role of intolerance of uncertainty. *Cognit Ther Res*, 32:619–638.
- Kuyucu Y (2007) Boşanmış ailede yetişen ergenlerin bilişsel çarpıtmalarıyla benlik değeri arasındaki ilişki. (Doktora tezi). İzmir, Dokuz Eylül Üniversitesi.
- Lally J, Cantillon P (2014) Uncertainty and ambiguity and their association with psychological distress in medical students. *Acad Psychiatry*; 38:339–344.
- Ogai H (2013) Cognitive distortions in interpersonal situation and stress responses of nursing students. *J Jpn Acad Nurs Sci*, 33:21–28.
- Olatunji BO, Cisler JM, Tolin DF (2007) Quality of life in the anxiety disorders: a meta-analytic review. *Clin Psychol Rev*, 27:572–

581.

- Öncü B, Sakarya A (2013) Ergen özkiymalarında bilişsel etmenler ve çarpıtımların rolü. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 5:232-245.
- Özmen M, Önen B (2005) Stresle başa çıkma yolları. İstanbul Üniversitesi Tıp Fakültesi süreklı tıp etkinlikleri. *Medikal Açıdan Stres ve Çareleri Sempozyum Dizisi*, 47:171-180.
- Papageorgiou C, Wells A (2004) Nature, functions, and beliefs about depressive rumination. In *Depressive Rumination: Nature, Theory, Treatment* (Eds: C Papageorgiou, A. Wells):1-20. Chichester, UK, Wiley
- Pawluk EJ, Koerner N (2016) The relationship between negative urgency and generalized anxiety disorder symptoms: the role of intolerance of negative emotions and intolerance of uncertainty. *Anxiety Stress Coping*, 29:606-615.
- Robichaud M (2013) Cognitive behavior therapy targeting intolerance of uncertainty: Application to a clinical case of generalized anxiety disorder. *Cognit Behav Pract*, 20:251-263.
- Sarı S, Dağ İ (2009) Belirsizliğe tahammülsüzlük ölçeği, endişe ile ilgili olumlu inançlar ölçeği ve endişenin sonuçları ölçeğinin Türkçeye uyarlanması, geçerliliği ve güvenilirliği. *Anadolu Psikiyatri Derg*, 10, 261-270.
- Şahin NH, Durak A (1995) Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği: Üniversite öğrencileri için uyarlanması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 10(34):56-73.
- Şahin, NH, Şahin N (1992) Reliability and validity of the Turkish version of the Automatic Thoughts Questionnaire. *J Clin Psychol*, 48:334-340.
- Turan AF (2010) Üniversite öğrencilerinin ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtımlarını yordamada yalnızlık, benlik saygısı, yaş, cinsiyet ve romantik ilişki yaşama durumunun rolü. (Yüksek lisans tezi). Eskişehir, Anadolu Üniversitesi.
- Türküm S (2001) Stresle başa çıkma biçimi, iyimserlik, bilişsel çarpıtma düzeyleri ve psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlar arasındaki ilişkiler: Üniversite öğrencileri üzerinde bir araştırma. *Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 1(2):1-16
- Walsh K, Basu A, Monk C (2015) The role of sexual abuse and dysfunctional attitudes in perceived stress and negative mood in pregnant adolescents: an ecological momentary assessment study. *J Pediatr Adolesc Gynecol*, 28:327-332.
- Yıldız B (2017) Güvenli bağlanma stili kazandırma yönelimli psiko eğitim programının belirsizliğe tahammülsüzlük ve akademik erteleme üzerindeki etkisi. (Yüksek lisans tezi). Sakarya, Sakarya Üniversitesi.
- Yılmaz BŞ, Duy B (2013) Psiko- eğitim uygulamasının kız öğrencilerinin benlik saygısı ve akılcı olmayan inançları üzerine etkisi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(39):68-81.
- Yook K, Kim KH, Suh SY, Lee KS (2010) Intolerance of uncertainty, worry, and rumination in major depressive disorder and generalized anxiety disorder. *J Anxiety Disord*, 24:623-628.

**Yazarların Katkıları:** Yazar çalışmaya önemli bir bilimsel katkı sağladığını ve makalenin hazırlanmasında veya gözden geçirilmesinde yardımcı olduğunu kabul etmiştir.

**Danışman Değerlendirmesi:** Dış bağımsız

**Etik Onay:** Araştırma için Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi etik kurulundan onay alınmıştır. Tüm katılımcılar aydınlatılmış onam vermişlerdir.

**Çıkar Çatışması:** Yazarlar çıkar çatışması bildirmemiştir.

**Finansal Destek:** Yazarlar bu çalışma için finansal destek almadıklarını beyan etmişlerdir

**Authors Contributions.** Author attest that he has made an important scientific contribution to the study and has assisted with the drafting or revising of the manuscript.

**Peer-review:** Externally peer-reviewed.

**Ethical Approval:** Ethical approval was obtained from the ethics committee of Niğde Ömer Halisdemir University for the study. All participants gave informed consent.

**Conflict of Interest:** No conflict of interest was declared by the authors.

**Financial Disclosure:** The authors declared that this study has received no financial support.