

**T.C.**  
**HASAN KALYONCU ÜNİVERSİTESİ**  
**LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**  
**PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI**  
**KLİNİK PSİKOLOJİ TEZLİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI**

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE SIKINTIYA DAYANMA İLE ANKSİYETE**  
**ARASINDAKİ İLİŞKİDE BİLİŞSEL DAVRANIŞSAL KAÇINMA VE BİLİŞSEL**  
**ESNEKLİĞİN ARACILIK ROLÜ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**HAZIRLAYAN**  
**YILMAZ ONUR**

**GAZİANTEP, 2021**

**T.C.**  
**HASAN KALYONCU ÜNİVERSİTESİ**  
**LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**  
**PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI**  
**KLİNİK PSİKOLOJİ TEZLİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI**

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE SIKINTIYA DAYANMA İLE ANKSİYETE**  
**ARASINDAKİ İLİŞKİDE BİLİŞSEL DAVRANIŞSAL KAÇINMA VE BİLİŞSEL**  
**ESNEKLİĞİN ARACILIK ROLÜ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**HAZIRLAYAN**  
**YILMAZ ONUR**

**TEZ DANIŞMANI**  
**PROF. DR. ŞAZİYE SENEM BAŞGÜL**

**GAZİANTEP, 2021**

## TEZ ETİK VE BİLDİRİM SAYFASI

Yüksek Lisans Tezi olarak sunduğum “**Üniversite Öğrencilerinde Sıkıntıya Dayanma ile Anksiyete Arasındaki İlişkide Bilişsel Davranışsal Kaçınma ve Bilişsel Esnekliğin Aracılık Rolü**” başlıklı çalışmanın tarafımca, bilimsel ahlak ve geleneklere aykırı düşecek bir yardıma başvurmaksızın yazıldığını ve yararlandığım eserlerin kaynakçada gösterilenlerden oluştuğunu ve bunlara atıf yapılarak yararlanmış olduğumu belirtir ve onurumla doğrularım.

22/10/2021

Yılmaz ONUR

## ÖNSÖZ

21. yüzyılda ve özellikle son yıllarda anksiyete (kaygı) kavramı ve ilişkili faktörler önem kazanmıştır. Bu çalışma ile anksiyete ile bu faktörlerden üçünün ilişkisi incelenmiştir. Bu araştırmanın ortaya çıkmasında ve klinik bilgi ve tecrübesiyle akademik gelişimimde desteğini esirgemeyen sevgili hocam ve tez danışmanım Prof. Dr. Şaziye Senem BAŞGÜL'e, istatistik bilgileriyle koşulsuz bir şekilde rehberlik eden sevgili hocam Dr. Öğr. Üyesi Akif AVCU'ya teşekkürlerimi sunarım.

Bu süreçte teknolojik ve akademik bilgisiyle desteğini hiç esirgemeyen ve koşulsuz bir şekilde yanımda olan değerli arkadaşım Uzm. Psk. Dan. Bilge TIRAŞ'a teşekkürlerimi ayrıca sunarım.

Bilgi ve tecrübeleriyle bu süreçte yanımda olan ve beni destekleyen değerli arkadaşım Kln. Psk. Yiğit Ali DEMİR'e ve bana bilimi sevdiren ve öğreten değerli hocalarıma teşekkürlerimi sunarım, çalışmamın tüm ilgililere yararlı olmasını dilerim.

**Gaziantep, 2021**

**Yılmaz ONUR**

## ÖZET

Literatürde sıkıntıya dayanma ile ilişkili olduğu bilinen anksiyetenin ve bu iki değişken arasındaki ilişkiye aracılık eden değişkenlerle ilgili çalışmaların kısıtlı olduğu görülmektedir. Bu araştırmada bu iki değişken arasındaki ilişkiye aracılık ettiği öngörülen değişkenlerden bilişsel davranışsal kaçınma ve bilişsel esnekliğin aracılık etkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmanın örneklemini Türkiye’de çeşitli üniversitelerde öğrenimine devam eden 446 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Bu araştırmanın yöntemi korelasyonel tarama çalışması şeklindedir. Değişkenlerin aracılık etkisini test etmek amacıyla yapısal eşitlik modellemelerinden yol analizi kullanılmıştır. Araştırmada bilişsel davranışsal kaçınmanın sıkıntıya dayanma ile anksiyete arasındaki ilişkide aracılık etkisi olduğu; diğer taraftan, bilişsel esnekliğin ise sıkıntıya dayanma ile anksiyete arasındaki ilişkiye aracılık etmediği sonucuna ulaşılmıştır.

**Anahtar kelimeler:** Anksiyete, esneklik, kaçınma, sıkıntıya dayanma

## ABSTRACT

Studies on anxiety, which is known to be associated with withstanding distress, and the variables that mediate the relationship between these two variables, are limited in the literature. In this study, it was aimed to examine the mediating effect of cognitive behavioral avoidance and cognitive flexibility, which are predicted to mediate the relationship between these two variables. The sample of the study consists of 446 university students continuing their education in various universities in Turkey. The method of this research is relational survey study. Path analysis, one of the structural equation models, was used to test the mediation effect of the variables. In the study, it was found that cognitive behavioral avoidance had a mediating effect on the relationship between distress tolerance and anxiety; On the other hand, it was concluded that cognitive flexibility did not mediate the relationship between distress tolerance and anxiety.

**Keywords:** anxiety, avoidance, distress tolerance, flexibility

## İÇİNDEKİLER

ÖNSÖZ.....	i
ÖZET.....	ii
ABSTRACT.....	iii
TABLolar LİSTESİ.....	vii
ŞEKİLLER LİSTESİ.....	viii
KISALTMALAR LİSTESİ.....	ix
<b>BİRİNCİ BÖLÜM</b> .....	1
<b>GİRİŞ</b> .....	1
1.1.    Problem Durumu.....	1
1.1.1.    Problem Cümlesi.....	3
1.1.2.    Alt Problemler.....	3
1.2.    Araştırmanın Amacı.....	3
1.3.    Araştırmanın Önemi.....	4
1.4.    Araştırmanın Varsayımları.....	4
1.5.    Araştırmanın Sınırlılıkları.....	4
<b>İKİNCİ BÖLÜM</b> .....	5
<b>KAVRAMSAL ÇERÇEVE</b> .....	5
2.1.    Sıkıntıya Dayanma.....	5
2.1.1.    Sıkıntıya Dayanma Kavramı.....	5
2.1.2.    Sıkıntıya Dayanma ile İlgili Yapılan Araştırmalar.....	6
2.2.    Anksiyete.....	8
2.2.1.    Anksiyete Kavramı.....	8
2.2.2.    Anksiyeteyi Açıklayan Kuramsal Yaklaşımlar.....	9
Psikanalitik Yaklaşım.....	9
Biyolojik Yaklaşım.....	11
Davranışçı Yaklaşım.....	13
Bilişsel Davranışçı Yaklaşım.....	13
2.2.3.    Anksiyete Bozuklukları ve Sınıflandırılması.....	15
2.3.    Bilişsel Davranışsal Kaçınma.....	16
2.3.1.    Bilişsel Davranışsal Kaçınma Kavramı.....	16
2.4.    Bilişsel Esneklik.....	18
2.4.1.    Bilişsel Esneklik Kavramı.....	18
2.5.    İlgili Araştırmalar.....	21
2.5.1.    Sıkıntıya Dayanma ve Anksiyete.....	21
2.5.2.    Bilişsel Davranışsal Kaçınma ve Sıkıntıya Dayanma.....	22

2.5.3. Bilişsel Davranışsal Kaçınma ve Anksiyete.....	23
2.5.4. Bilişsel Esneklik ve Sıkıntıya Dayanma.....	25
2.5.5. Bilişsel Esneklik ve Anksiyete.....	25
<b>ÜÇÜNCÜ BÖLÜM.....</b>	<b>27</b>
<b>YÖNTEM.....</b>	<b>27</b>
3.1. Evren ve Örneklem.....	27
3.2. Araştırmanın Modeli.....	27
3.3. Veri Toplama Araçları.....	29
Kişisel Bilgi Formu.....	29
Sıkıntıya Dayanma Ölçeği (Distress Tolerance Scale).....	29
Beck Anksiyete Envanteri (Beck Anxiety Inventory).....	30
Bilişsel Davranışçı Kaçınma Ölçeği (Cognitive-Behavioral Avoidance Scale).....	30
Bilişsel Esneklik Ölçeği (The Cognitive Flexibility Scale).....	31
3.4. Verilerin Toplanması.....	32
3.5. Verilerin Analizi ve Yorumlanması.....	32
<b>DÖRDÜNCÜ BÖLÜM.....</b>	<b>33</b>
<b>BULGULAR VE YORUM.....</b>	<b>33</b>
4.1. Varsayımların İncelenmesi.....	33
4.2. Betimleyici İstatistikler.....	35
4.2. SDÖ ile BEÖ, BDKÖ, BEÖ ve Alt ölçekleri Arasındaki Korelasyona İlişkin Bulgular.....	38
4.3. Yol Analizine Ait Bulgular.....	41
4.3.1. Sıkıntıya Dayanma ile Anksiyete Arasındaki İlişkide Bilişsel Davranışsal Kaçınmanın Aracılık Rolüne İlişkin Bulgular.....	42
4.3.2. Sıkıntıya Dayanma ile Anksiyete Arasındaki İlişkide Bilişsel Esnekliğin Aracılık Rolüne Ait Bulgular.....	44
4.3.3. Sıkıntıya Dayanma, Bilişsel Esneklik ve Bilişsel Davranışsal Kaçınmanın Anksiyete Üzerindeki Etkisine Yönelik Yol Modelinin İncelenmesi.....	46
<b>BEŞİNCİ BÖLÜM.....</b>	<b>47</b>
<b>SONUÇ VE ÖNERİLER.....</b>	<b>47</b>
5.1. Tartışma ve Sonuç.....	47
5.2. Öneriler.....	51
5.2.1. Araştırmanın Bulgularına Yönelik Öneriler.....	51
5.2.2. Gelecekte Yapılacak Araştırmalar İçin Öneriler.....	52
<b>KAYNAKÇA.....</b>	<b>53</b>
Ek-1.....	63
Ek-2.....	64
Ek-3.....	65

Ek-4 .....	66
Ek-5 .....	69



## TABLULAR LİSTESİ

### Sayfa No.

<b>Tablo 1.</b> Araştırmada Kullanılan Ölçek Puanlarına İlişkin Betimsel İstatistik Sonuçları.....	34
<b>Tablo 2.</b> Örneklemin Öğrenim Gördükleri Bölüm Özellikleri.....	36
<b>Tablo 3.</b> Örneklemin Cinsiyet Özellikleri.....	37
<b>Tablo 4.</b> Örneklemin Yaş Özellikleri.....	37
<b>Tablo 5.</b> Araştırmada Kullanılan Ölçeklere İlişkin Güvenirlilik Analizi.....	37
<b>Tablo 6.</b> SDÖ, BAÖ, BDKÖ, BEÖ ve Alt ölçekleri Arasındaki Korelasyona İlişkin Bulgular.....	39
<b>Tablo 7.</b> Model Uyum İndeks Kriterleri.....	42
<b>Tablo 8.</b> Sıkıntıya Dayanma ile Anksiyete Arasında Bilişsel Davranışçı Kaçınmanın Aracılık Rolü.....	43
<b>Tablo 9.</b> Sıkıntıya Dayanma ile Anksiyete Arasında Bilişsel Esnekliğin Aracılık Rolü.....	45

## ŞEKİLLER LİSTESİ

	<b>Sayfa No.</b>
<b>Şekil 1.</b> Hipotetik Model 1.....	27
<b>Şekil 2.</b> Hipotetik Model 2.....	28
<b>Şekil 3.</b> Hipotetik Model 3.....	28
<b>Şekil 4.</b> Sıkıntıya Dayanma ile Anksiyete Arasında Bilişsel Davranışsal Kaçınmanın Aracılık Etkisini İnceleyen Yol Analizi.....	42
<b>Şekil 5.</b> Sıkıntıya Dayanma ile Anksiyete Arasında Bilişsel Esnekliğin Aracılık Etkisini İnceleyen Yol Analizi.....	44
<b>Şekil 6.</b> Sıkıntıya Dayanma, Bilişsel Esneklik ve Bilişsel Davranışsal Kaçınmanın Anksiyete Üzerindeki Etkisine Yönelik Yol Modeli.....	46

## KISALTMALAR LİSTESİ

<b>DSM-V</b>	:	Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal Elkitabı
<b>SDÖ</b>	:	Sıkıntıya Dayanma Ölçeği
<b>BAÖ</b>	:	Beck Anksiyete Ölçeği
<b>BDKÖ</b>	:	Bilişsel Davranışçı Kaçınma Ölçeği
<b>BEÖ</b>	:	Bilişsel Esneklik Ölçeği



## BİRİNCİ BÖLÜM

### GİRİŞ

#### 1.1. Problem Durumu

Anksiyete hayatımızın olağan bir parçasıdır ve diğer hoş ve nahos duygularımız gibi yaşamımızda gerekli olan ve işlevi olan bir duygudur. Anksiyete olumsuz bir durumu çağrıştırıyor gibi görünse de anksiyete (kaygı) salt bir şekilde “kötü” değildir. Aksine yaşam için uyum sağlayıcıdır. Söz gelimi kaygı; performans dayalı etkinlikler için bireyi harekete geçirir, bireyin hazırlıksız yakalanmasının önüne geçer ve en önemlisi de bireyin yaşamsal fonksiyonunu devam ettirebilmesi için potansiyel tehlikelerden kaçınmasını sağlar. Buna karşılık anksiyetenin hiç olmaması gibi aşırı anksiyete de birey için zararlıdır (Kring ve ark., 2017: 173; Beck, 1976: 135). Böyle bir durumda anksiyetenin kişiyi tehdit eden somut bir tehlike olmadan, kişinin hayatını yoğun bir şekilde ve sürekli olarak olumsuz etkilemesi, kişinin gündelik yaşantısını etkileyerek işlevselliğini bozması durumunda bir anksiyete bozukluğundan söz edilebilir (Türkçapar, 2004: 13; Uzbay, 2002: 5). Anksiyete bozukluklarının en sık görülen psikiyatrik bozukluklardan olduğu, anksiyete belirtilerinin diğer psikiyatrik bozukluklarla sıklıkla birlikte görülebildiği ve bu bozuklukların tedavisini güçleştirebildiği gerçeği de göz önünde bulundurulduğunda koruyucu faktörler ve risk faktörleri önem kazanmaktadır (Karamustafalıoğlu ve Yumrukçal, 2011: 65; Michael ve ark., 2007: 136-138). Ayrıca anksiyete olgusunun klinik olmayan örnekleme de görülebiliyor olması bu konu klinik örnekleme sınırlı tutulamayacak düzeyde önemli olduğu sonucu ortaya çıkmaktadır. Sıkıntıya dayanma kapasitesi, bilişsel davranışsal kaçınma ve bilişsel esneklik bu risk ve koruyucu faktörler içerisinde değerlendirilebilir. Bu kavramların anksiyete ve birbirleriyle ilişkisi bireyin karşılaştığı stresörlerle başa çıkmasında avantaj ve dezavantaj yaratabilir.

Sıkıntıya dayanma, olumsuz psikolojik durumları deneyimleme ve buna dayanma kapasitesi olarak tanımlanmaktadır (Simons ve Gaher, 2005: 83). Sıkıntıya dayanma düzeyi düşük olan bireyler hissettikleri olumsuz duygulardan kaçınma konusunda büyük bir çaba gösterirler (Simons ve Gaher, 2005: 84). Bu noktada sıkıntıya dayanma düzeyinin anksiyete ile ilişkisinde kaçınma durumunun ele alınmasında fayda vardır. Daha düşük sıkıntı toleransı olan bireyler sıkıntı yaratan durumlara karşı uyumsuz davranmaya yatkın ve uyumsuz; daha yüksek sıkıntı toleransına sahip bireyler ise uyumlu tepkiler veriyor olabilirler (Zvolensky ve ark., 2010: 406). Dahası, sıkıntı toleransı daha düşük olan kişiler nahos duygular ya da

bununla ilgili hoşla gitmeyen uyarıcılardan katı (uyumsuz) bir şekilde ya da duruma uygun olmayan şekilde kaçınabilirlerken; aksine daha yüksek sıkıntı toleransına sahip bireyler sıkıntı yaratan durumlara daha uyumlu bir şekilde tepki gösterebilirler (Zvolensky ve Hogan, 2013: 420). İnsanların acı veren ve hoşla gitmeyen ya da fiziksel hasara neden olabilecek akut ağrı atakları yaşadıkları durumlardan kaçınmaları akut acıyı içeren durumlarla başla çıkmak için uyumlu bir davranış stratejisidir (Gatchel ve ark., 2016: 38). Ancak kaçınma davranışlarının görünürde bir tehlike oluşturabilecek veya acı verici bir nedeni yokken ve aşırı olması durumunda uyumsuz hâle gelebilir. Bireyi rahatsız eden düşünceler, uygunsuz fikirler veya bireyi sıkıntıya sokabilecek görüntüler kaçınma isteğine neden olabilmektedir. Ancak kaçınma davranışının kaçınılan uyarının yarattığı sıkıntının etkisini azaltmak ve düşünceleri bastırmak için gerçekleştirilmesine karşın-paradoksal olarak-kaçınma davranışının daha fazla artmasına neden olmakta, buna ek olarak takıntı ve kaçınılan konu ile ilgili meşguliyeti arttırabilmektedir (Wegner ve ark., 1987: 5). Bu çerçevede ele alındığında kaçınma durumlarının sıkıntıya dayanma düzeyi ile anksiyete arasındaki ilişkide bir aracı etkisi söz konusu olabilir.

Ruh sağlığı alanında sağlıklı bireylerden söz ederken onların çevrelerine ve olanaklarına uyum sürecine vurgu yapılmaktadır. Burada önemli bir diğer kavram olan “bilişsel esneklik” dikkate alınmaya değerdir. Bilişsel yaklaşımlar esnek olmayan düşüncelerin işlevsel olmayan bilişsel yapıların (olumsuz otomatik ve fonksiyonel olmayan düşünce gibi) ortaya çıkmasına ve uyum problemlerine neden olduğunu belirtmişlerdir (Akt: Bilgin, 2009: 346). Beck “Cognitive Therapy and Emotional Disorders” adlı kitabında olumsuz düşüncelerin uyumlu olmayan duygu ve düşünceleri aktive ettiğine vurgu yapmıştır. Ellis (1989: 69) de benzer şekilde esnek olmayan şekilde, katı düşünme tarzının uyum sağlamanın önünde bir engel olduğunu söylemiştir. Katı düşünme şekli esnek olmanın tam tersi şekilde davranmaktır. Seçeneklerinin yalnızca bir kısmına odaklanmak, davranış repertuarının daralmasına ve bu da farklı durumlara uygun davranamamaya neden olmaktadır. İnsanlar, üzüntü gibi sıkıntılı duygusal deneyimleri tolere edememeleri durumunda katı bir bakış açısına sahip oldukları ölçüde kaçınma gibi uyumsuz stratejiler geliştirebilirler. Bunun yanında aşırı ve uzun süreli sıkıntıyla sonuçlanan yaşam olaylarına maruz kalmak kişinin esnek olmayan bir şekilde davranışlarının çevresine uyarlayamamasına neden olabilir (Leyro ve ark., 2010: 24). Gündelik hayatın karmaşıklıkları ve beklenmedik yeni durumlar ise bireyleri, bilişsel olarak esnek davranma konusunda zorunlu tutmakta; bilişsel olarak esnek olan bireyler ise yeni durumlara karşı esnek davranabilmektedir. (Martin

ve Anderson, 1998: 1). Martin ve Rubin (1995: 623) bireylerin esneklik gösterebilmeleri için önce bilişsel olarak esnek olmaları gerektiğini vurgulamıştır. Buna göre bilişsel olarak esnek olabilen bireyler sıkıntılı durumlarında da bilişsel olarak esnek olabilecek ve daha esnek davranışlar gösterebilecek böylece daha düşük anksiyete görülecektir.

Bu araştırma ile sıkıntıya dayanma ve anksiyete ilişkisinin aracılık rolünü üstleneceği düşünülen bilişsel davranışsal kaçınma ve bilişsel esneklik kavramlarının araştırılması, böylece literatüre katkı sağlanması amaçlanmaktadır. Bu amaçla araştırmanın kavramsal çerçeve ve ilgili araştırmalar kısmında değişkenler tanımlanmıştır ve her bir kavram için literatür incelemesi özetlenmiştir. Daha sonra bulgular incelenmiştir ve elde edilen bulgular literatür ışığında tartışılmıştır. Son olarak araştırmanın sonucu açıklanarak uygulayıcılara ve araştırmacılara öneriler verilmiştir.

### **1.1.1. Problem Cümlesi**

Sıkıntıya dayanma ile anksiyete arasındaki ilişkiye bilişsel davranışsal kaçınma ve bilişsel esneklik aracılık etmekte midir?

### **1.1.2. Alt Problemler**

- Anksiyete ile sıkıntıya dayanma, bilişsel davranışsal kaçınma ve bilişsel esneklik arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
- Bilişsel davranışsal kaçınma, sıkıntıya dayanma ile anksiyete arasındaki ilişkiye aracılık etmekte midir?
- Bilişsel esneklik, sıkıntıya dayanma ile anksiyete arasındaki ilişkiye aracılık etmekte midir?

### **1.2. Araştırmanın Amacı**

Bu araştırmanın amacı üniversite öğrencilerinde sıkıntıya dayanma ile anksiyete düzeyi arasındaki ilişkide bilişsel davranışsal kaçınma ve bilişsel esnekliğin aracılık rolünü incelemektir. Araştırmada ayrıca söz konusu değişkenler arasındaki ilişkilerin düzeyini saptamak amaçlanmaktadır.

Aşağıdaki hipotezleri test etmek araştırmanın amaçlarını oluşturmaktadır:

- I. Sıkıntıya dayanma ile anksiyete arasındaki ilişkiye bilişsel-davranışsal kaçınma aracılık etmektedir. (hipotetik model 1)
- II. Sıkıntıya dayanma ile anksiyete arasındaki ilişkiye bilişsel esneklik aracılık etmektedir. (hipotetik model 2)
- III. Sıkıntıya dayanma anksiyete ve bilişsel davranışsal kaçınmayı negatif yordamaktayken bilişsel esnekliği pozitif yordamaktadır. Bilişsel esneklik anksiyeteyi ve bilişsel davranışsal kaçınmayı negatif yordamaktadır. Bilişsel davranışsal kaçınma ise anksiyeteyi pozitif yordamaktadır. (hipotetik model 3)

### **1.3. Araştırmanın Önemi**

İlgili alanyazına bakıldığında sıkıntıya dayanma ile anksiyete arasındaki ilişkide bilişsel esnekliğin ve bilişsel davranışsal kaçınmanın aracılık rolünü araştıran bir çalışmaya rastlanmamıştır. Ayrıca başta ülkemizde olmak üzere anksiyetenin yordayıcıları olarak sıkıntıya dayanma, bilişsel esneklik ve bilişsel davranışsal kaçınma ile bu kavramlar arasındaki yapısal ilişkiyi inceleyen araştırmaların kısıtlı olduğu görülmüştür. Ek olarak dünyayı etkisi altına alan Covid-19 salgını ve insanlar üzerinde bıraktığı psikolojik etki düşünüldüğünde bireylerin sıkıntıyla başedebilme kapasiteleri, çevreye ve değişen koşullara uyum sağlayabilme mekanizmaları ve bunların anksiyete ile ilişkisi önem kazanmaktadır. Bu çalışma ile anksiyete ve onunla ilişkili olduğu düşünülen kavramların daha iyi anlaşılması beklenmektedir.

### **1.4. Araştırmanın Varsayımları**

- Örneklem evreni temsil etmektedir.
- Katılımcılar kendilerine uygulanan ölçek formunu yansız olarak yanıtlamışlardır.

### **1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları**

- Toplam örneklem içerisinde kadın oranı erkek oranından düşüktür. Gönüllü katılımcıların büyük oranda kadın olması kadın ve erkek oranının dengeli olmaması araştırmanın sınırlılığını olarak kabul edilebilir.

## İKİNCİ BÖLÜM

### KAVRAMSAL ÇERÇEVE

#### 2.1. Sıkıntıya Dayanma

##### 2.1.1. Sıkıntıya Dayanma Kavramı

Sıkıntıya dayanma (distress tolerance), Simons ve Gaher (2005) tarafından olumsuz psikolojik durumları deneyimleme ve buna karşı dayanma kapasitesi olarak tanımlanmaktadır. Sıkıntı; bilişsel veya fiziksel süreçlerin bir sonucu olarak ortaya çıkabilmektedir ancak çoğunlukla yaşanan duygusal deneyimi hafifletmeye dönük eylem eğilimleriyle karakterize olan duygusal bir sonuç olarak karşımıza çıkmaktadır (Simons ve Gaher, 2005). Simons ve Gaher (2005) ek olarak sıkıntıya dayanma ile ilgili olarak şu dört özellikten bahsetmiştir:

1. Sıkıntıya dayanma düzeyi düşük olan bireyler sıkıntıyı dayanılmaz olarak bildirirler ve sıkıntı ya da üzüntü ile başa çıkamayacaklarını beklemektedirler.
2. Sıkıntı içinde olduğunu değerlendiren birey sıkıntıyı kabul etmez, sıkıntılı olmaktan dolayı utanır ve başa çıkma yeteneklerini diğer insanlardan aşağı olarak algılar.
3. Sıkıntıya dayanma düzeyi düşük olan bireylerin duygu düzenlemesi, negatif duygulardan kaçınma konusunda olağanüstü bir çaba göstermesi ve deneyimledikleri bu olumsuz duyguları hafifletmek ile ilgili hızlı yollara başvurması ile karakterizedir.
4. Negatif duyguyu hafifletmemesi durumunda, düşük sıkıntı toleransı olan bireylerin dikkatinin sıkıntı uyandıran negatif duygular tarafından çekilmesi ve işlevselliğinin anlamlı derecede düşmesi söz konusudur.

Sıkıntı toleransı ayrıca şu iki şekilde tanımlanmıştır:

(a) olumsuz duygusal ve/veya diğer caydırıcı durumlara (örneğin, fiziksel rahatsızlık) dayanma algısı kapasitesi,

(b) bir uyarıcı yoluyla ortaya çıkan üzücü iç durumlara direnme davranışsal eylemi (Zvolensky ve ark., 2010: 406).

Teorik olarak sıkıntı toleransı bireye üzüntü verici duygusal ve fiziksel durumların bilişsel değerlendirmelerini ve duygusal ve davranışsal tepkileri de dâhil çeşitli süreçleri etkileyebilir ve bunlardan etkilenebilir. Örneğin duyguların deneyimindeki bireysel farklılıklar hem yoğunluğu hem de sıklığı sıkıntı toleransının doğasını etkileyebilir (Zvolensky ve ark., 2010: 407).

Sıkıntıya dayanma psikopatolojilerle ilişkisi amprik verilerle desteklenmiştir. Sıkıntıya dayanma kavramı çeşitli psikopatolojiler için bir risk faktörü olarak ele alınmıştır ve anksiyete ile ilişkili birçok psikolojik yapılar üzerindeki etkisi incelenmiştir (Lass ve Winer, 2020: 1; Leyro ve ark., 2010). Teorik olarak daha düşük sıkıntıya dayanma düzeyine sahip kişiler sıkıntıya veya sıkıntı yaratan durumlardan, sıkıntı yaratan olumsuz duygulardan veya caydırıcı durumlardan kaçınmaya çalışabilirler. Buna karşın yüksek sıkıntıyı yüksek derecede tolere edebilen kişilerin ise olumsuz duygulara ve ilgili caydırıcı durumlara daha fazla uyum sağlayabildiklerinde daha az kaçınma yanıtı verebilirler (Simons ve Gaher, 2005).

Sıkıntıya dayanma öz bildirime dayalı bir şekilde ölçülebildiği gibi bireylerin caydırıcı uyaranların ortaya çıkardığı sıkıntı biçimlerine veya belli bir duruma maruz kalmaya dayanabileceği süreyi ölçmek için kullanılan, fiziksel olarak sıkıntıya dayanma, bilişsel olarak sıkıntıya dayanma gibi öz bildirime dayalı olmayan çeşitli yaklaşımlar da vardır. Bu yaklaşımlar ortaya çıkan bir sıkıntıyı tolere etme davranışsal kapasitesini ortaya çıkarmaları bakımından sıkıntıya dayanma kavramıyla yakından ilişkilidir. Buna göre literatürde sıkıntıya dayanma kapasitesinin biyolojik davranışsal göstergeleri bakımından da çalışıldığı söylenebilir (Leyro ve ark., 2010: 584).

### **2.1.2. Sıkıntıya Dayanma ile İlgili Yapılan Araştırmalar**

Gallego ve arkadaşlarının (2020: 131-132) üniversite örnekleminde yürüttükleri bir çalışmada bireylerin topluluk önünde konuşma kaygısı, psikolojik esneklik, kaçınma ve sıkıntıya dayanma düzeyleri arasındaki ilişki araştırılmıştır. Araştırmada katılımcılardan önceden kaydedilmiş dinleyicilerin olduğu bir tv ekranı önünde kamera karşısında 10 dakikalık doğaçlama konuşma yapmaları istenmiştir. Belirlenen bu süreden önce konuşmanın bitirilmesi kaçınma davranışı olarak değerlendirilirken katılımcıların konuştuğu toplam süre ise topluluk önünde konuşma sıkıntı toleransı olarak değerlendirilmiştir. Araştırma sonuçları topluluk önünde konuşma kaygısı ile topluluk önünde konuşma sıkıntısının davranışsal ölçüsü (konuşma süresi) arasında negatif ve orta düzeyde anlamlı bir ilişki olduğunu göstermiştir. Yüksek seviyede topluluk önünde konuşma kaygısı bildiren katılımcıların daha kısa konuşma sunumu gerçekleştirmeleri bir kaçınma stratejisi ile ilgili olabilmektedir. Psikolojik esneklik anksiyeteden kaçınmadan şimdiki anla temas halinde olma ve kişinin değerlerine göre davranışını düzenleme yeteneği olarak tanımlanmaktadır (Hayes ve ark., 2006). Araştırmada

ayrıca psikolojik esnekliği düşük olan katılımcıların daha düşük sıkıntı toleransına sahip olduğu ve daha yüksek topluluk önünde konuşma kaygısı olduğu görülmüştür.

Sıkıntıya dayanma düzeyinin klinik örnekleme daha düşük olduğuna yönelik karşılaştırmalı ve tarama çalışmaları yapılmıştır. Obsesif kompulsif bozukluk tanısı almış ve sağlıklı kontrol gruplarının karşılaştırıldığı bir araştırmada klinik grupta yer alan hastaların sıkıntıya dayanma toplam puanları ile tolerans ve öz yeterlilik alt boyutlarının sağlıklı kontrol grubuna göre anlamlı derecede daha düşük düzeyde olduğu bulunmuştur (Tekin Larsson, 2019: 33).

Sıkıntıya dayanma düzeyinin literatürde bağımlılık durumlarıyla da çalışıldığı ve madde kullanımında tedaviyi zorlaştırdığı görülmüştür (Bahadır, Güneş ve Noyan, 2019: 220; Bahadır ve ark., 2019). Esrar kullanım bozukluğu olan bireylerde ise sıkıntıya dayanma ve anksiyete düzeyleri arasında negatif yönde anlamlı bir korelasyon tespit edilmiştir (Göçer, 2020: 45).

Literatür incelendiğinde sıkıntıya dayanmanın anksiyete ve ilişkili bozukluklar ile ilişkisinin araştırıldığı görülmektedir. Amerika Birleşik Devletleri'nde bir üniversitede yapılan araştırmada sıkıntıya dayanmanın anksiyetenin çeşitli semptom alanlarıyla ilişkisi incelenmiştir. Araştırmada sıkıntıya dayanmanın anksiyete, anksiyete duyarlılığı, panik bozukluk, obsesyon ve kompülsiyon, sosyal anksiyete ve endişe ile .001 düzeyinde orta düzeyde negatif ilişkili bulunmuştur (Keough ve ark., 2010: 570).

Ayrıca ilgili literatürde sıkıntıya dayanmanın klinik örnekleme de ilişkisinin anlamlı düzeyde olduğu görülmektedir. Anksiyete bozukluklarında sıkıntıya dayanmanın ve bunun anksiyete duyarlılığı ve belirsizliğe tahammülsüzlük ile ilişkisinin araştırıldığı bir çalışmada sıkıntıya dayanma ile anksiyete duyarlılığının ve belirsizliğe tahammülsüzlüğün negatif yönlü anlamlı derecede ilişkili olduğu bulunmuştur. Araştırmada ayrıca elde edilen bulgular sıkıntıya dayanmanın sosyal kaygı bozukluğu, endişe ve obsesif kompulsif bozukluk semptomlarıyla anlamlı derecede negatif ilişkili olduğu, panik bozukluk semptomları ile ilişkisinin ise anlamlı olmadığı ancak gene negatif ilişkili olduğu bulunmuştur. Sıkıntıya dayanmanın anksiyete bozukluklarının anlamlı bir yordayıcısı olduğu ancak anksiyete duyarlılığının ve belirsizliğe tahammülsüzlüğün kontrol edilmesiyle anlamlı bir yordayıcısı olmadığı bulunmuştur (Laposa ve ark., 2015: 11).

Panik, sosyal anksiyete, yaygın anksiyete veya obsesif kompulsif bozukluğu olan ve ayakta tedavi gören 674 hasta örneklemeyle yapılan araştırmada düşük duygusal sıkıntı toleransının bu tanı gruplarında yaygın olarak görüldüğünü göstermiştir. Bu çalışmada da sıkıntıya dayanma düzeyinin anksiyete bozuklukları semptomları ve stres seviyeleri ile anlamlı derecede ve negatif ilişkili olduğu görülmüştür (Michel ve ark., 2016: 98). Araştırmada sıkıntıya dayanma toplam puanlarının klinik olmayan örnekleme göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Bu bulgular düşük sıkıntı toleransının psikopatoloji açısından bir dezavantaj oluşturacağı bakış açısını destekler niteliktedir (Michel ve ark., 2016: 99).

Genç yetişkin gaziler üzerinde yapılan bir araştırmada sıkıntı toleransının depresyon ile TSSB ve alkol kötüye kullanımı arasındaki ilişkiye anlamlı derece aracılık ettiği bulunmuştur. Ayrıca sıkıntı toleransının, depresyon ve alkol kullanım bozukluğu puanları arasındaki ilişkiye ve eşanlı depresyon ile TSSB ve alkol kullanım bozukluğu puanları arasındaki ilişkiye de kısmen aracılık ettiği görülmüştür (Holliday ve ark., 2016: 352).

## **2.2. Anksiyete**

### **2.2.1. Anksiyete Kavramı**

Anksiyete(kaygı) korkuyla benzer özelliklere sahip bir duygudur (Öztürk ve Uluşahin, 2018). Ancak kaygı korkudan daha kalıcı, daha uzun, karmaşık ve kişiyi zorlayan bir duygudur (Öztürk ve Uluşahin, 2018). Örneğin Covid-19 tanısı almış bir kişinin yaşadığı korku iken Covid-19'a yakalanma ile ilgili olumsuz senaryolar üreten, bunun üzerinde düşünüp duran ve bu duruma ilişkin korku ve endişeleri olan kişinin yaşadığı ise kaygı olarak adlandırılmaktadır (Türkçapar, 2020). Anksiyeteyi duygudurumda var olan gerginlikle birlikte sinirlilik, korku ve bir iç sarsıntısı gibi sıfatlarla tanımlamak mümkündür (Beck, 1976). Anksiyete içerisindeki bir birey kendisine kötü bir şey olacağı veya bir felaketle karşı karşıya kalacağı ile ilgili nedeni belli olmayan bir sıkıntı ve endişe hali içerisinde hisseder (Beck, 1976). Beck (1976), anksiyete düzeyinin hafif bir heyecan ile dehşet arasında değişen bir skalayı kapsadığını söylemiştir. Buna göre anksiyete hafif bir gerginlik ve tedirginlikten panik derecesine kadar değişen yoğunluklarda tanımlanabilmektedir. (Öztürk ve Uluşahin, 2018). Literatürde bir anksiyete bozukluğunun varlığının ek anksiyete bozukluğu ile birlikte görülme oranını önemli ölçüde artırdığı görülmektedir. Salt anksiyete bozukluğunun ise komorbid anksiyeteden daha az görüldüğü söylenebilir (Clark ve Beck, 2010: 10).

Anksiyete kavramı klinik literatürde genellikle bir bozuklukla ilişkilendirilen ve bireyi hasta eden bir psikolojik yapı olarak ele alınmıştır. Anksiyetenin klinik belirtileri benzer olmakla birlikte bu kavramı çeşitli yaklaşımlar farklı açılardan açıklamışlardır. Bunlardan en yaygın olan yaklaşımlar psikanalitik, biyolojik, davranışçı ve bilişsel davranışçı yaklaşımlardır. Aşağıda bu yaklaşımların anksiyetenin nedenlerine ilişkin teorik açıklamalarına yer verilmektedir.

## **2.2.2. Anksiyeteyi Açıklayan Kuramsal Yaklaşımlar**

### **Psikanalitik Yaklaşım**

Anksiyete kavramına açıklama getirmeye çalışan yaklaşımlardan birisi olan psikanalitik kuram Sigmund Freud'un 20. yüzyılın başlarındaki çalışmalarına dayanmaktadır. Freud'a göre anksiyetenin üç türü vardır: Gerçeklik anksiyetesi, suçluluk anksiyetesi ve nevrotik anksiyete. Gerçeklik anksiyetesi kişinin, dış dünyadan gelen gerçek tehlikelere karşı duyduğu korku ve kaygı iken nevrotik iç güdülerden çok bunların doyum bulması ve cezalandırılması ile ilgilidir. Gerçeklik anksiyetesini her insanın gündelik hayatında herkesin yaşayabildiği mantıklı ve anlaşılabilir korkudur. Nevrotik anksiyete ise her zaman mantık dışıdır ve kaynağı yetişkinlikten çok çocukluk yıllarıdır. Suçluluk anksiyetesi ise kişinin kendi süperegosundan, dolayısıyla vicdanından korkması ile ilgilidir. Bu anksiyete türlerinin temelinde gerçeği yansıtan bir temeli vardır. Ancak özellikle nevrotik ve suçluluk anksiyetesi aşırı boyutlara ulaştığında kişinin uyum sağlamasını zorlaştırabilmektedir (Akt: Geçtan, 1997:64; Akt: Geçtan, 1995:49). Kişinin gerçekçi ya da ahlaki anksiyetenin kaynağının farkında olabilmesine karşın nevrotik anksiyete durumunda kişi bu anksiyetenin farkında olmaması söz konusudur (Yazgan İnanç ve Yerlikaya, 2014: 25; Öztürk ve Uluşahin, 2018:59).

Psikanalitik yaklaşıma göre anksiyetenin nasıl ortaya çıktığının anlaşılmasında öncelikle "yapısal model" in anlaşılması gerekmektedir. Freud, kuramında kişiliğin yapısını açıklamada önemli bir yere sahip olan "yapısal model" e göre kişiliği oluşturan üç yapı ortaya atmıştır: id, ego ve süperego. Önceleri "topografik model" olarak da adlandırılan bu modelde kişilik bu üç ana sistemde işlev göstermektedir. İd, genetik olarak aktarılan içgüdüleri kapsayan doğuştan var olan gizilgüçlerdir. Yaşamın ilk dönemlerinde haz ilkesine göre hareket eden çocuk dürtülerini engelleme olanağına sahip değildir. Bu durum idin acıdan

kaçınma ve haz alma odaklı hareket etmesine neden olur. Ego ve süperego ise id'ten ayrımlaşarak gelişirler.

Ego, organizmanın nesnel dünyayla etkileşiminde idden gelen ihtiyaçlara cevap bulma noktasında varlık bulmaktadır. Ego, gerçeklik ilkesine göre hareket eder. Gerçeklik ilkesinin amacı ise organizmanın ihtiyacının giderilmesi için uygun bir nesne bulununcaya kadar geçen sürede gerekli olan enerji boşaltımını ertelemektir. Kişilin en son gelişen sistemi olan süperego ise çocuğa anne-babası ya da toplum tarafından aktarılan geleneksel değerlerin ve toplum ideallerinin ödüllendirilmesiyle pekiştirilmesi veya cezalandırılması yoluyla şekillenen yapıdır. Süperegonun aynı zamanda kişiliğin vicdani ve ahlaki yönünü oluşturduğunu da söylemek mümkündür. Egonun id'den gelen dürtüleri yerine getirirken süperego'nun yasaklamaları arasında oluşan çatışmayı dengeleme işlevi vardır (Freud, 1963; Akt: Geçtan, 1995: 43-48).

Egonun anksiyete ile başa çıkmak için zor bir görevi vardır. Freud, dış dünyanın nesnel gerçekliği ile baş ederken idin arzularına hizmet etmek, aynı zamanda süperegonun katı kısıtlamalarını dikkate almak zorunda olduğunu söylemiştir. Ego, bu tehditlere karşı yoğun gerginliğe benzeyen oldukça nahoş bir duygu olan anksiyete ile yanıt verir. Anksiyetenin bireyi koruması ve çevresine uyum sağlaması gibi bir işlevi vardır ve kişiyi tehlike algılanması durumunda uygun eyleme hazırlar. Bu nedenle anksiyetenin sınırlı bir miktarı hem normal ve gereklidir hem de arzu edilir düzeydir (Akt: Ewen, 2014:18)

Anksiyete temelde ego (benlik) ve id (alt benlik) ya da ego (benlik) ve süperego (üstbenlik) arasındaki çatışmadan kaynaklanmaktadır. Alt benliğe ilişkin bilinçdışı dürtülere karşı denge sağlama işlevi olan benliğin zayıf kalması ile ortaya çıkan çatışma, benlik tarafından bir tehlike olarak algılanmaktadır (Öztürk ve Uluşahin, 2018: 351). Ego, varlığı için algıladığı bu tehdidin bilinç düzeyine çıkmasına engel olarak kendisini korumaya alır. Benliğe karşı tehlike niteliğindeki dürtülere karşı ego, başta bastırma olmak üzere çeşitli savunma mekanizmalarını kullanarak anksiyetenin oluşmasına neden olabilecek materyalin bilinç düzeyine gelmesini engeller ya da bilinç dışına itilmesini sağlar. Ancak bu durumun iki sonucu vardır. İlk olarak bu mekanizmaların sürekli ve aşırı bir şekilde kullanılması gerçekliğin algılanmasının engellenmesi gibi uyum bozucu davranışlara neden olur (Yazgan İnanç ve Yerlikaya, 2014: 26). Ayrıca kullanılan mekanizmalar, örneğin bastırma mekanizması, söz konusu dürtünün düşünce boyutunun bilince çıkmasının engellenmesine karşın bu düşünceye ilişkin duygusal enerji ortadan kalkmaz. Böylelikle görünürde mantıksız

olarak değerlendirilen anksiyetenin, düşüncenin duygusal enerji ögesinden kopması ve biriken bu duygusal enerjinin kendisini anksiyeteye dönüştürerek boşaltması gerçekleşir. Sonuç olarak Freud'un anksiyeteyi baskılanan id enerjisinin boşaltımı olarak yorumladığını söyleyebiliriz (Geçtan, 1995: 50; Öztürk ve Uluşahin, 2018: 59).

Karen Horney (1950: 26-27) Nevrozla ve İnsan Gelişimi adlı kitabında kaygıyı açıklarken sevgi eksikliği, temel kaygı ve temel korkudan söz etmektedir. Horney, kişinin sevgi eksikliğinin, yetiştirilme sürecinde çevresindekiler tarafından benzersiz olduğu gerçeğini ihmal edilip onu olduğu gibi kabul görmemelerinin ve kişiye çevresindekilerin kendi nevrotik ihtiyaçlarına göre davranmasının sonucunda çocuğun ait olma ve biz duygusunu geliştiremediğini söylemiştir. Sonuç olarak kişinin temel kaygı ve temel korku geliştirdiğini söylemiştir. Temel kaygı burada potansiyel olarak düşmanca olduğu kabul edilen bir dünya karşısında hissedilen yalnızlık, çaresizlik, derin bir belirsizlik ve endişeli olma halidir. Horney'e göre temel kaygı ve korku birbiriyle iç içedir ve temel kaygının kaynağı esasında düşmanca dürtülere dayanmaktadır. Söz gelimi ebeveyni tarafından benliğine tehdit edici bir tutumu çocuk düşmanlık duyguları ile karşılık verebilmektedir. Ancak bu, çocuğun kaygısını daha fazla artırmaktadır. Bu durumun neden olduğu baskı, kişinin bağımlı olma, isyan etme ya da soyutlanma gibi dünyayla doğal olmayan bir bağ kurmasına neden olmaktadır.

## **Biyolojik Yaklaşım**

Anksiyete organizmanın dışarıdan gelebilecek potansiyel tehlikelerden kendisini koruması için hayati öneme sahip olan biyolojik bir korunma sistemidir. Ancak gerçek bir tehlike olmamasına rağmen dehşet duygusu, felaketleştirici düşünce ve hisler abartılı ise anormal anksiyeteden söz edilebilmektedir (Uzby, 2002: 5). Anksiyete genellikle biyolojik açıdan kas spazmları, vücudun farklı bölgelerinde ağrılar, güçsüzlük, tremor, sık idrara çıkma, terleme, yorgunluk, bitkinlik, ani uyarılma, taşikardi, nefes darlığı, göğüste sıkışma hissi, ağız kuruluğu, mide ağrıları, bulantı, kusma, baş dönmesi gibi kardiyak, solunum sistemi gastrointestinal ve santral sinir sistemi ile ilişkili belirtileriyle karakterizedir (Uzby, 2002: 5).

Anksiyetenin kalıtsal olduğu ile ilgili çalışmalar mevcuttur. Anksiyeteye yatkınlık gösteren anne ve babaların çocuklarının da benzer şekilde anksiyeteye yatkınlık gösterdiği söylenebilir (Alisinanoğlu ve Ulutaş, 2003: 70; Bora ve Ünüvar, 2020: 353). Anksiyete

bozukluklarının kalıtsal olduğuyula ilgili çocuk, ergen ve yetişkinlerde karşılaştırmalı çalışmalar tahminlerin .25 ile .60 arasında olduğunu ve anksiyete özelliklerinin ve anksiyete bozukluklarının kalıtsal olduğuna dair çalışmalar orta derecede ilişkili olduğunu göstermektedir (Mcgrath ve ark., 2012: 2). Yaygın anksiyete bozukluğunda da benzer şekilde genetik aktarım söz konusudur. İkiz çalışmalarından elde edilen sonuçlara göre yaygın anksiyete bozukluğunun erkekler ve kadınlar için yaklaşık %30 ile %40 oranında kalıtsal bir aktarımın olduğu tahmin edilmektedir. Panik bozukluk düzeyinde olmayan ancak çevresel faktörlerle bozukluğun dışı vurumunun şekillendiği düşünülmektedir. Burada açıklanan varyansın büyük oranda çevresel faktörlerden kaynaklandığı düşünülmektedir (Fisher, 2007: 172). Anksiyete bozuklukları içerisinde panik bozukluğun ise yapılan bağımsız çalışmalarda kalıtsal aktarımın diğer bozukluklardan daha güçlü olduğu görülmüştür. Yapılan ikiz çalışmalarında da panik bozukluğun ailesel temelli olduğu görülmüştür. Ayrıca panic bozukluğu yaşayan bireylerin çocuklarında da panik bozukluğu görülme olasılığının % 48 oranında kalıtsal geçiş olabileceği ile ilgili tahminler mevcuttur (Schumacher, 2011: 4). Gülseren (2004: 6-9) ise anksiyete ve depresyon üzerinde yaptığı bir tarama araştırmasında anksiyete ile depresyon belirtileri arasında benzerlikler bulunduğunu, aynı kişide depresyon ve anksiyete belirtilerinin sıklıkla birlikte görülebildiği ve genetik ve nörobiyolojik altyapıya sahip olabileceği sonucuna ulaşmıştır.

Anksiyetenin beynin hangi bölümünün aktif rol oynadığına yönelik yapılan çalışmalara bakıldığında deneysel çalışmalar limbik yapı içerisinde amigdalanın şartlandırılmış korkunun ve anksiyetenin edinilmesinde ve açıklanmasında önemli bir rolünün olduğunu göstermektedir (Davis ve ark., 1994: 208). Anksiyete bozukluğunda çoğunlukla aktive olan amigdala temporal lopta yer alan badem şeklinde bir yapıdır. Amigdala aynı zamanda bellekteki ve dış dünyadaki duygusal uyarıcılara dikkat açısından önemli bir bölgedir (Kring ve ark., 2017: 40). Beynin korku koşullanmasında amigdalanın önemli bir yeri olan amigdalanın beynin korku devreleriyle ilişkili olan farklı beyin yapılarına sinyal gönderme görevi vardır (Kring ve ark., 2017: 184). Foruche ve arkadaşlarının (2013: 103) yaptığı bir tarama çalışmasında, yapılan beyin görüntüleme çalışmalarından elde edilen bulgulardan işlevsel görüntüleme çalışmalarına göre sosyal fobi yaşayan bireyin amigdala etkinliğinin arttığı ve hem psikoterapi hem de farmakoterapi çalışmaları ile var olan anormal amigdala etkinliğinin azaltıldığı tespit edilmiştir.

## **Davranışçı Yaklaşım**

Davranışçı yaklaşım anksiyeteyi öğrenme kuramları ile açıklamaktadır. Klasik koşullanmada anksiyete; birey için öncesinde kaygı veya korku uyandırmayan bir uyarıcının koşulsuz olarak kaygı veya korku uyandıran bir uyarıcıyla eşleşmesi ile bu nötr uyarıcıların koşullu uyarıcı haline gelmesi ve koşullu uyarıcılara verilen kaygı veya korku tepkilerinin ise koşullu tepki olduğu şeklinde açıklanmaktadır (Ormrod, 2020: 35-37).

Mowrer'in "iki faktörlü model"i kaygı bozukluklarının nasıl geliştiği ile ilgili iki aşamalı süreçten bahsetmektedir. Modele göre kişi, birinci aşamada klasik koşullanma yoluyla korkuyu öğrenmektedir. Bunun için öncelikle kişi için nötr olan bir uyarıcının korku ya da acı çekme gibi koşulsuz bir uyarana eşleşmesi sonucunda bu uyarıcının koşullu hâle gelmesi söz konusudur. İkinci aşamada ise klasik koşullanma yoluyla öğrenilenlerin edimsel koşullanma ile devam etmesi söz konusudur. Kişinin birinci aşamada klasik koşullanma yoluyla öğrendiği koşullu uyarıcıdan kaçınma davranışı olumlu pekişmesi ile kaçınma tepkisi devamlı hâle gelmektedir (Kring ve ark., 2017: 183).

Örneğin sınıfta öğretmeni tarafından yaptığı bir konuşmadan hemen sonra azarlanan ve sonrasında sosyal kaygı geliştiren bir öğrenci düşünülecek olursa öğrenci için başlangıçta herhangi bir kaygı uyandırmayan konuşma durumunun (nötr uyarıcı) klasik koşullanma yoluyla öğretmenin kendisine olumsuz eleştirilerde bulunması (koşulsuz uyarıcı) ile sınıf içinde konuşma durumu koşullu uyarıcı haline gelmektedir. Korku koşullanmasının ikinci aşamasında ise öğrencinin sınıf gibi diğer insanların bulunduğu ortamlarda konuşmaktan kaçınması ile kaygı ortaya çıkmayacaktır ve bu davranış olumlu pekişecektir. Kişinin korku koşullanması koşullu uyarıcı ile yüzyüze gelmeyip maruz kalmadığı için öğretmenin kendisini eleştirmediyini deneyimlemesiyle ya da duyarsızlaşarak ortadan kalkabilecek kaygı ortadan kalkmadan devam edecektir (Kring ve ark., 2017: 183).

## **Bilişsel Davranışçı Yaklaşım**

Clark ve Beck (2010: 31) Cognitive Therapy of Anxiety Disorders adlı eserlerinde anksiyetenin bilişsel modelini anlatırken bireylerin düşünme şeklinin onların hissetme şeklini etkilediğini belirtmişlerdir. Bu bakış açısına göre tetikleyici bir uyarana, bu uyarının bireyin

anksiyeteli yorumuyla birlikte anksiyete duygusu ortaya çıkmaktadır. Burada tetikleyici durum ve anksiyete duygusuna düşünce unsurunun aracılık ettiğinden söz edilebilir. Anksiyetenin bilişsel modelinde bireyi harekete geçiren anksiyeteyle ilişkili içsel veya dışsal tehdit algısı söz konusudur (Clark ve Beck, 2010: 42).

Bilişsel bakış açısına göre bireyin bilişsel yapısındaki uyumsuz inançlar düşüncesini bu da davranışlarını etkilemektedir. Altta yatan inançlardan kaynaklanan bu uyumsuz inançlar bireyin çevresiyle uyumlu veya uyumsuz bir şekilde tepki göstermesinde önemlidir. Uyumsuz davranışlara neden olabilen bu hatalı çıkarımlara bilişsel hata denmektedir (Türkçapar, 2018). Depresyon ve kaygı bozukluğu tanısı almış olan hasta grupları arasındaki bilişsel çarpıtma düzeylerinin karşılaştırıldığı bir araştırmada bilişsel hatalar toplam puanının sağlıklı kontrole göre daha yüksek olduğu ve bu farklılaşmanın istatistiksel olarak anlamlı olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Gürsoy, 2018: 67).

Beck'in bilişsel davranışçı yaklaşımının altında yatan teori bilişsel modeldir. Bu modele göre kişilerin algıları duygu, davranış ve fizyolojik tepkilerini etkilemektedir (J. S. Beck, 2019: 30). Bilişsel modele göre işlevsel olmayan düşünce psikolojik bozukluklarda yaygındır ve durum daha gerçekçi ve uyum sağlayıcı değerlendirildiğinde kişilerin problemleri davranışlarında iyileşme görüleceği beklenmektedir (J. S. Beck, 2019: 3). Beck, bireyin bilişsel yapısını şemalar (ara inanç ve temel inançlar) ve otomatik düşünceler olmak üzere iki boyutta incelemiştir. Burada şemalardan ara inanç kişinin kural ve sayıltılarını içerirken temel inanç kısa ancak mutlak doğruluğu olan inançlar anlamına gelmektedir. İç içe geçmiş bu üç düşünce ve inanç katmanları kişinin kendisini, dünyayı ve geleceğini algılama ve yorumlama şeklini etkileme gücüne sahiptir (Türkçapar, 2018: 108).

Beck (1976: 150-154) Bilişsel Terapi ve Duygusal Bozukluklar adlı kitabında nevrozların temelinde düşünme bozukluklarının yattığını söylemektedir. Devamında, benzer şekilde anksiyete yaşayan kişinin tehlike sinyaliyle ilgili tekrarlayan düşüncelere ve kötü sonuçlar olacağıyla ilgili görsel ve sözel kavramlara sahip olduğunu söylemiştir. Beck ayrıca anksiyeteyi fazla aktif olmuş 'yanlış alarm sistemi'ne benzetmiştir. Buna göre anksiyete yaşayan bir birey tehlike ihtimaline veya tehlikeyle ilişkili uyarılara karşı sürekli tetiktedir. Aşırı odaklanmanın kendisini potansiyel tehlikelere karşı sürekli uyarırken kendi baş etme gücünü bu tehlikeler karşısında küçük görmektedir. Beck'e göre anksiyete yaşayan kişi anksiyeteye neden olan düşüncelerinin mantıksız olduğuna yönelik şüphe duysa da olayları

doğru değerlendirme kapasitesini yitirmiştir ve olayları felaketleştirici bir şekilde yorumlamaya eğilimlidir.

Anksiyetenin açıklanmasında kullanılabilir açıklamalardan birisi de Borkovec'in geliştirmiş olduğu "bilişsel kaçınma teorisi (cognitive avoidance theory)"dir. Bu teori, bilişsel kaçınmanın endişe karşısında sempatik uyarılmanın azaltılması ve naħoř görüntülerin ortadan kaldırılması işlevini gördüğünü söyleyen bir yaklaşımdır. Borkovec, endişenin daha derindeki olumsuz olaylarla ilgili kaygıdan (duygusal uyarılmadan) ya da beklenen felaketten kaçınma girişimi olduğunu, duyguların tam deneyimini (imgeleme, uyarılma gibi) engellediğini ne srmştir. Böylece endişe, duygusal işlemeyi engelleyerek kaygı ya da korku tepkisinin ortadan kalkmasını engellemektedir (Akt: Fisher, 2007: 173; Decker ve ark., 2008: 485).

### **2.2.3. Anksiyete Bozuklukları ve Sınıflandırılması**

Normal dışılık; davranışın gerçekleştiği sosyal bağlama ve kültürel normlara göre davranışın toplum ölçeğinde normal dağılım eğrisinin uç değerlerinde olması, bu davranışın kişide sıkıntıya neden olması ve işlevselliğinin bozulması ile anlam kazanan bir kavramken-birçok duygunun herkes tarafından bir miktar yaşandığı bir gerçektir-normal dışı durumlarda bu duyguların sürekli ve aşırı bir şekilde yaşanması ile birlikte gerçekleşen işlevselliğin bozulması söz konusudur (Morgan, 2019: 307; Smith ve ark., 2014: 528). Anksiyete bozuklukları ise temelinde anksiyetenin olduğu ve belirtilerin şiddetinin birkaç saatten birkaç güne kadar sürebildiği davranış kümeleri olarak tanımlanabilmektedir (Morgan, 2019: 311-312; Smith ve ark., 2014: 533). Anksiyete bozuklukları DSM-5 (2013)'te (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders-Fifth Edition) kaygı (anksiyete) bozuklukları adı altında 7 kategoride tanımlanmıştır. Bunlar; ayrılma kaygısı bozukluğu, seçici konuşmazlık (mutizm), özgül fobi, toplumsal kaygı bozukluğu (sosyal fobi), panik bozukluğu, agorafobi ve yaygın kaygı bozukluğu olarak sıralanabilir. DSM-IV'te anksiyete bozuklukları içerisinde değerlendirilen "obsesif kompulsif bozukluk" ise DSM-5'te "obsesif kompulsif ve ilişkili bozukluklar" olarak ayrı bir kategoriye ayrılmıştır.

## 2.3. Bilişsel Davranışsal Kaçınma

### 2.3.1. Bilişsel Davranışsal Kaçınma Kavramı

Kaçınma; bir olaydan, insandan veya herhangi bir şeyden kaçınmak, sakınmak veya kaçmak olarak tanımlanmaktadır (Ottenbreit ve Dobson, 2004; Ottenbreit, Dobson ve Quigley, 2014: 82). Bireyi rahatsız eden düşünceler, uygunsuz fikirler veya bireyi sıkıntıya sokabilecek görüntüler kaçınma isteğine neden olabilmektedir (Wegner ve ark., 1987). DSM-5'te de benzer şekilde kaçınma, anksiyete bozukluklarının temel semptomlarından birisidir. Kaçınma davranışı anksiyete bozukluklarının ve depresyonun tedavisi için önemli bir kavram olarak görülürken aynı zamanda, kaçınma odaklı başa çıkma ve uyumsuz bir baş etme yöntemi olarak ele alınmıştır (Ottenbreit ve Dobson, 2008:448).

Kaçınma tipik olarak kaçış şeklinde bir eylem olarak veya bir eylem olmadan dikkat dağıtma veya inkar gibi eylemsizlik şeklinde de olabilmektedir. Bu bakış açısına göre kaçınma belli bir formdan ziyade işlev temelinde ayırt edilebilmektedir. Kaçınmanın stres kaynaklı baskıyı ortadan kaldırmak veya azaltmak gibi fiziksel veya psikolojik işlevi vardır (Ottenbreit ve Dobson, 2008: 447-448). Ottenbreit ve Dobson'un (2004) çok boyutlu kaçınma modelinde kaçınma yapısını kavramsallaştırırken farklı boyutlar olarak bilişsel-davranışsal, aktif-pasif ve sosyal-sosyal olmayan kaçınma türlerini ele almışlardır. Buna göre kaçınma stratejilerinden pasiflik seviyesine göre kaçınma davranışı aktif veya pasif kaçınma olarak değerlendirilebilmektedir. Bazı kaçınma stratejileri bir durumdan kaçınmak için bir eylem başlatmak gerekirken bazı durumlarda ise durumdan kaçınmak için eylemsiz kalmak gerekmektedir (Ottenbreit ve Dobson, 2004: 297). Bu kavramsal şema içerisinde Ottenbreit ve Dobson kaçınma türlerini tanımlamışlardır. "Aktif Bilişsel Kaçınma" inkar, küçültme veya bilişsel dikkat dağıtma yoluyla bir problemden kaçınmayı içerirken "Pasif Bilişsel Kaçınma" bir sorunun pasif olarak kabullenmeyi ve çözüme kavuşturulmamasını içermektedir. "Aktif Davranışsal Kaçınma" bir sorundan kaçmayı ve/veya alternatif/dikkat dağıtıcı faaliyetlere katılmayı içerirken, "Pasif Davranışsal Kaçınma" bir problemden kaçınmayı veya bir problemle doğrudan ilgilenmekten kaçınmayı içermektedir. Bu tür kaçınma türleri ayrıca, başka insanların (sosyal temaslar ve faaliyetler dahil) katılımına atıfta bulunan "sosyal" veya başka insanların (başarı ile ilişkili ve bireysel faaliyetler dahil) katılımını yansıtmayan "sosyal olmayan" sorun alanları ve kaçınma boyutları olarak tanımlanmaktadır (Ottenbreit ve Dobson, 2004: 297).

Nezu ve arkadaşları (2013) insanların karşılaştıkları sıkıntı verici problemleri çözmek için

sıkıntılı sonuçlar yaratabilecek etkisiz çözümler deneyebildiklerinden bahsetmiştir. Bu çözümlerin kısa vadeli rahatlama sağlasa da birçok kalıcı sorunlara yol açabilmektedir. (Nezu ve ark., 2013: 202; Lazarus ve Folkman, 1984: 134). Nezu ve arkadaşları (2013: 202) kaçınmayı ise işlevsel olmayan bir şekilde problem çözme yolu olarak tanımlamışlardır. Lazarus ve Folkman (1984: 100) ise kronik stres faktörü söz konusu olduğunda taleplerle başa çıkmayı öğrenme ile birlikte uzaklaşma veya kaçınmanın başa çıkma yolu olarak kullanılabildiğini söylemişlerdir. Lazarus ve Folkman (1984: 150) ayrıca kaçınma kavramını duygusal sıkıntının azaltılmasına yönelik bir başa çıkma stratejisi olarak ele almışlardır.

Sıkıntılı durumlardan kaçınmayla ilişkili olarak öne çıkan ve psikopatoloji ile ilişkisi olduğu düşünülen kavramlardan birisi de “deneyimsel kaçınma”dır. Deneyimsel kaçınma uzun vadede sorun yaratsa dahi sıkıntılı düşüncelerden, duygulardan, anılardan ve diğer özel deneyimlerle temas halinde kalma isteksizliği olarak tanımlanmıştır. Hayes ve arkadaşları (1996: 1155) şu şekilde tanımlamışlardır: “Deneyimsel kaçınma, bir kişi belirli özel deneyimlerle (bedensel duyumlar, duygular, düşünceler, anılar, davranışsal yatkınlıklar gibi) temas halinde kalmak istemediğinde ve bu olayların biçimini veya sıklığını ve bunlara neden olan bağlamları değiştirmek için adımlar attığında ortaya çıkan olgudur”. Deneyimsel kaçınma uzun vadeli sonuçları olsa dahi rahatsız edici düşüncelerden ve duygulardan kaçınma eğilimidir. Özetle deneyimsel kaçınmanın sıkıntıdan kaçınma girişimleri olarak tanımlanabilir (Gamez ve ark., 2011: 692). Deneyimsel kaçınmanın depresyon, stres, travmatik stres ve anksiyeteye önemli oranda ilişkili olduğuna yönelik bulgular mevcuttur (Bardeen ve Fergus, 2016: 3).

Literatür incelendiğinde kaçınmanın genellikle depresyonla ilişkisinin araştırıldığı görülmektedir. Bilişsel davranışsal kaçınma düzeyleri daha yüksek olan bireylerin depresyon düzeyinin de daha yüksek olduğu bulunmuştur. Klinik örnekleme bilişsel davranışsal kaçınma toplam ve tüm alt boyutlarının depresyon düzeyi ile anlamlı ilişkili olduğu görülmüştür. Klinik olmayan örnekleme ise bilişsel sosyal kaçınma alt boyutunun depresyon seviyesi ile anlamlı ilişkili olduğu görülmüştür (Barajas ve ark., 2017 :7; Çavuşoğlu, 2014: 36). Depresyondaki bireylerin ruminatif düşüncelerinde artış olduğu bilinmektedir. Ruminatif düşüncelerin de bilişsel kaçınmayla ilişkili olduğuyla ilişkili bulgular mevcuttur. Bu nedenle bilişsel kaçınmanın ruminasyon (zihinsel geviş getirme) ile pozitif ilişkili olduğu düşünülmektedir. Ruminatif bir şekilde düşünen bireylerin problemlerini aktif bir şekilde çözmekten uzaklaştıkları ve olumsuz duyguduruma daha fazla odaklanarak problemi

çözülemez olarak değerlendirmelerine neden olmaktadır (Ottenbreit ve Dobson, 2008:463). Kesitsel çalışmaların dışında takip çalışmalarında da depresif ruminasyonun bilişsel davranışsal kaçınma tarafından anlamlı şekilde yordandığı görülmektedir. Ergenlerle yürütülen bir takip çalışmasında üzüntü, ruminasyon, endişe ve kaçınma puanları elektronik olarak 7 gün boyunca günlük ölçümlerle takip edilmiştir ve elde edilen bulgulara göre günlük üzüntü, ruminasyon ve endişe artışlarının bilişsel ve davranışsal kaçınma tarafından yordandığı görülmüştür (Dickson ve ark., 2012: 634-635).

## **2.4. Bilişsel Esneklik**

### **2.4.1. Bilişsel Esneklik Kavramı**

Bilişsel esneklik (cognitive flexibility), kişinin herhangi bir durumda seçeneklerinin-alternatiflerinin farkında olması, yeni durumda esnek olmaya ve uyum sağlamaya istekli olması ve esnek olduğunda kendisini yeterli (self-efficacy) hissetmesi olarak tanımlanmaktadır (Martin ve Rubin, 1995). Bilişsel esneklik kişilerarası iletişim açısından gereklidir. Martin ve Rubin (Martin ve Rubin, 1995) bireylerin esnek olabilmeleri için öncelikle bilişsel olarak esnek olmaları gerektiğini belirtmiştir. Bilişsel olarak esnek olan birey aynı zamanda ilişkilerinde daha atılgan, kendine güvenen, yabancılarla konuşurken etkili iletişim kurma becerilerine daha fazla güvendiklerini belirtmiştir (Martin ve Anderson, 1998: 4-6).

Kişilerarası ilişkilerle için kullanılan bir kavram olan bilişsel esneklik kavramı bireyin diğer insanlarla kurduğu ilişkiyle anlam kazanan sosyal yetkinlik beklentisi ile yakından ilişkili görünmektedir. Bilgin (2009), yetkinlik beklentisinin kişilerarası ilişkiler yoluyla kazanılan bilişsel bir süreç olduğunu ve bilişsel esneklikle ilişkili olabileceğini söylemiştir. Ne var ki üniversite öğrencileri örnekleminde yürüttüğü araştırmasında bilişsel esnekliğin sosyal yetkinlik beklentisi ile önemli oranda anlamlı pozitif ilişkili olduğu sonucunda ulaşmıştır (Bilgin, 2009: 149). Stevans (2009: 36-63) bilişsel esnekliği çeşitli durumlara uyum sağlayabilmek, düşünceler arasında geçiş yapabilme, alternatifleri düşünüp aynı anda birden fazla seçeneği aynı anda değerlendirebilme ve böylece çevreye uyum sağlayabilme becerisi olarak tanımlamıştır ve bilişsel esneklik sosyal problem çözme becerisiyle yakından ilişkilidir. Bilişsel esnekliğin gelişimine bakıldığında temelleri erken çocukluk döneminde atıldığı söylenebilir. Erken dönem çocukluk ve çocukluk dönemi şemalarıyla ilişkili olduğu ve bu dönemde dünyaya ilişkin öğrenmelerin gerçekleştiği, ergenlik dönemiyle birlikte yetişkinliğe

kadar gelişim gösterdiği söylenebilir (Gündüz, 2013 :2080).

Dennis ve Wal (2010: 242) bilişsel esnekliği çoğu operasyonel tanımın temel bileşeni olan değişen çevresel şartlara uyum sağlayabilmek için bilişsel setleri değiştirme yeteneği olarak tanımlamıştır. Dennis ve Wal'a göre bilişsel olarak daha esnek ve dengeli olmayı öğretmenin depresif duygudurumu pekiştirdiği düşünülen katılığı azaltabilir.

Bilişsel esnekliği ölçmek için çeşitli araçlar geliştirilmiştir. Stroop Color and Word Test (Golden, 1975), Trail Making Test Part B (TMT; Reitan ve Wolfson 1993), Wisconsin Kart Sıralama Testi (WCST; Berg 1948), Alternatif Kullanımlar Testi (Wilson ve ark. 1975) gibi testlerle laboratuvar ortamlarında ya da İlişkilendirme Tarzı Anketi (ASQ; Peterson ve ark. 1982) ve Bilişsel Esneklik Ölçeği (CFS; Martin ve Rubin 1995) gibi öz bildirime dayalı ölçme yöntemleriyle bilişsel esneklik ölçülebilmektedir (Dennis ve Wal, 2010: 242).

İlgili literatür incelendiğinde bilişsel esnekliğin üniversite öğrencilerinde farklı psikolojik yapılarla çalışıldığı görülmektedir. Yaşları 17-18 arasında değişen üniversite öğrencilerinde bilişsel esnekliğin yordayıcı değişkenlerinin araştırıldığı çalışmada bilişsel esnekliği anlamlı düzeyde yordayan değişkenlerin önem sırasına göre sosyal yetkinlik beklentisi, otoriter anne-baba tutumu ve ergenlerin problem çözme becerisinin olduğu görülmüştür. Bu üç kavram ile bilişsel esnekliğin açıklanan varyansının %29.1'e yükseldiği görülmüştür (Bilgin, 2009: 152). Ancak üniversite öğrencileriyle yapılan başka bir çalışmada bilişsel esnekliğin sosyal problem çözme ile ilişkili olmadığı bulunmuştur (Goetter, 2010: 34). Diğer taraftan bilişsel olarak esnek olan bireylerin aktif başa çıkma tarzını daha fazla kullandığı söylenebilir. Lise öğrencileri üzerinde yürütülen bir çalışmada bilişsel esnekliğin başa çıkma stratejilerini yordama durumu incelenmiştir. Elde edilen bulgulara göre bilişsel esnekliğin aktif başa çıkma ve olumsuz başa çıkma stratejisini anlamlı bir şekilde yordadığı görülmüştür. Bilişsel esnekliğin aktif başa çıkma stratejisindeki varyansın %12'sini, olumsuz başa çıkma stratejisindeki varyansın ise %4'ünü açıklamaktadır. Ancak bilişsel esneklik kaçınan başa çıkma stratejisini anlamlı derecede yordamamaktadır (Bedel ve Ulubey, 2015: 296).

Hemşirelik öğrencilerinde bilişsel esneklik ve stres durumları arasındaki ilişki araştırıldığı çalışmada bilişsel esneklik ile algılanan stres arasında negatif anlamlı ancak zayıf bir ilişki bulunmuştur (Turan ve ark., 2019: 62). İstanbul'daki bir üniversitenin eğitim fakültesinde yürütülen çalışmada özgüven, bilişsel esneklik ve psikolojik iyi olma arasındaki

ilişkiye bakılmıştır. Elde edilen bulgulara göre bilişsel esneklik psikolojik iyi olmadaki varyansın %17'sini; bilişsel esneklik ve özgüven ise %38'ini açıklamaktadır. Ayrıca kendine güven ve psikolojik iyi olma arasındaki ilişkide bilişsel esnekliğin aracı rolü olduğu bulunmuştur (Malkoç ve Kesen Mutlu, 2019: 282).

Literatür incelendiğinde bilişsel esnekliğin yaşam doyumu ile yakından ilişkili olduğu görülmektedir. Bilişsel olarak esnek olan bireyler aynı zamanda ilişki memnuniyetlerinde de artış olmaktadır. Benzer şekilde birey bilişsel olarak ne kadar az esnek olursa ilişki doyumu da o ölçüde azalmaktadır. Bilişsel esnekliğin ilişki doyumu ile anlamlı ve pozitif ilişkisi bulunmuştur (Hill, 2008: 60). Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumunun ve bilişsel esnekliklerinin incelendiği bir çalışmada bilişsel esnekliğin yaşam doyumunun %9'unu açıklayan anlamlı bir yordayıcısı olduğu bulunmuştur. Bu durumda bilişsel olarak esnek olan kişilerin yaşam doyumlarının da daha yüksek olduğu görülmüştür (Yelpaze ve Yakar, 2019: 924).

Öğretmenlerin mesleki doyumlarının araştırıldığı bir çalışmada bilişsel esneklik düzeyinin yükseldikçe mesleki doyum düzeyinin de doğrusal olarak anlamlı şekilde arttığı sonucuna ulaşılmıştır (Üzümcü ve Müezzın, 2018: 17). Araştırmada elde edilen diğer bulgulara göre mesleki doyum yüksek olan öğretmenlerin, bilişsel esnekliğin göstergesi olarak, yeni durumların alternatiflerinin olabileceğini algılama, karşılaşılabilecek zor durumlara çözüm üretebilme ve bu zor durumları kontrol edilebilir olarak algılama eğilimine sahip oldukları söylenebilir (Üzümcü ve Müezzın, 2018: 17). Üniversite öğrencilerinde bilişsel esnekliği yordayan kişilik özelliklerinin araştırıldığı bir çalışmada önem sırasına göre duygusal dengesizlik, deneyime açıklık, sorumluluk, dışadönüklük ve yumuşak başlılık kişilik özelliklerinin bilişsel esneklik ile yüksek düzeyde ilişkili olduğu ve bilişsel esnekliğin anlamlı bir şekilde yordadığı görülmüştür (Güvenç, 2019: 42).

Genç yetişkinlerde akılcı olmayan romantik ilişki inançları ile bilişsel esneklik düzeyleri arasında negatif anlamlı bir korelasyon bulunmuştur. Bulgulara göre genç yetişkinlerde bilişsel esneklikteki farklılaşma irrasyonel romantik ilişki inançlarını anlamlı derecede yordamaktadır. Ayrıca bilişsel esnekliğin cinsiyete ve yaşa göre farklılaşmadığı görülmüştür (Kurt ve Gündüz, 2020: 32-33).

## 2.5. İlgili Araştırmalar

### 2.5.1. Sıkıntıya Dayanma ve Anksiyete

İlgili literatür incelendiğinde sıkıntıya dayanma ve anksiyete arasındaki ilişkinin negatif yönde ve anlamlı düzeyde ilişkili olduğu görülmektedir. Sıkıntıya dayanma ve anksiyete belirtilerinin araştırıldığı ilişkiisel çalışmalarda sıkıntıya dayanmanın bireylerdeki anksiyete toplam puanının ve semptom ölçümlerinin (panik, sosyal anksiyete, obsesif kompulsif belirtiler, endişe korkusu) her biriyle negatif düzeyde anlamlı ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Keough ve ark., 2010; Huang ve ark., 2009).

Esrar kullanan bireylerin sıkıntıya dayanma düzeyleri ile anksiyete seviyeleri arasında negatif ve anlamlı bir korelasyon olduğu görülmüştür (Göçer, 2020: 45). Sıkıntıya dayanmanın klinik örneklemede de çalışıldığı ve bazı psikolojik yapılarla anlamlı derecede ilişkili olduğu görülmüştür. Ulaştırma sektöründe çalışanların covid-19 algısının sosyal endişeler üzerindeki etkisini araştırmak üzere yapılan bir çalışmada sıkıntıya dayanma durumunun bu değişkenlerle ilişkisine bakılmıştır. Elde edilen sonuçlara göre sosyal endişe ile Covid-19 algısı ve sıkıntıya dayanma arasında anlamlı bir ilişki tespit edilirken Covid-19 algısı ile sıkıntıya dayanma arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Aracılık ilişkisinin de incelendiği çalışmada Covid-19 algısının sıkıntıya dayanma üzerindeki etkisinde sosyal endişenin aracılık rolünün olduğu görülmüştür (Değirmenci, 2020: 91).

Zihinsel yetersizlikten etkilenmiş ve etkilenmemiş çocuğu olan ebeveynlerin incelendiği bir araştırmada zihinsel yetersizlikten etkilenmiş çocuğa sahip ebeveynlerin normal gelişim gösteren ebeveynlere göre olaylar karşısında yaşadıkları sıkıntıyı daha düşük seviyede tolere edebildikleri ve daha fazla anksiyete yaşadıkları bulgusuna ulaşılmıştır (Akça, 2016: 35). Hafif düzeyde zihinsel yetersizlikten etkilenmiş çocuğu olan babaların orta-ağır düzeyde zihinsel yetersizlikten etkilenmiş çocuğu olan babalara göre sıkıntıya dayanma düzeyinin daha yüksek olduğu ve daha az anksiyete yaşadıkları bulgusuna ulaşılmıştır (Akça, 2016: 41). Her iki gruptaki ebeveynlerin de sıkıntıyı tolere etme düzeyleri arttıkça anksiyetenin düştüğü gözlenmiştir (Akça, 2016: 51).

Üniversite örnekleminde sıkıntıya dayanmanın anksiyete semptomları, anksiyete duyarlılığı ve endişe ile negatif anlamlı ilişkili olduğu görülmüştür (Keough ve ark., 2010: 570). Michel ve arkadaşları (2016: 98) da ayakta tedavi gören danışanların istatistiksel olarak

anlamli bir Őekilde dūŐuk sıkıntı toleransının yūksək seviyede anksiyete semptomları yaŐadıđı sonucuna ulaŐmıŐalardır.

Őniversite őrnekleminde yūrutūlen bir çalıŐmada sıkıntıya dayanmanın klinik olmayan őrneklemde bazı psikolojik yapılarla iliŐkisinin anlamli dūzeyde olduğu gőrūlmektedir. Őniversite őrrencilerinde sıkıntıya dayanmanın problemlili internet kullanımında depresyon ve anksiyete duyarlılığının aracılık etkisinin incelendiği bir araŐtırmada sıkıntıya dayanmanın anksiyete duyarlılığı ile orta dūzeyde negatif iliŐkili olduğu bulunmuŐtur. Sıkıntıya dayanmanın anksiyete duyarlılığı ve problemlili akıllı telefon kullanımı arasında anlamli derecede aracılık etkisinin olduğu bulunmuŐtur (Elhai ve ark., 2018: 481).

Sıkıntıya dayanmanın anksiyete ile birlikte gőrūlen diğer bozukluklarla da iliŐkili olduğu gőrūlmūŐtur. Ayakta tedavi gőrən hastalarla yapılan bir araŐtırmada sıkıntıya dayanma; endiŐe, yaygın kaygı bozukluğu ve depresif semptomlar ile negatif yōnde ve anlamli derecede iliŐkili bulunmuŐtur (Allan ve ark., 2014). Sıkıntıya dayanma ve esrar kullanım őrzelliklerinin araŐtırıldıđı bir çalıŐmada madde kullanımını sebebiyle eğitim ve iyileŐtirme çalıŐmalarına alınmıŐ yūkūmlūlerin sıkıntıya dayanıklılık seviyeleri dūŐtūke esrar kullanımının ve anksiyetelerinin arttığı sonucuna ulaŐılmıŐtır (Udum, 2018).

Klinik olmayan őrneklemde sıkıntıya dayanmanın obsesif kompulsif semptom Őiddeti ve depresyon, anksiyete, stres ۆleđi toplam puanı ile anlamli derecede negatif iliŐkili olduğu ancak sıkıntıya dayanmanın obsesif kompulsif semptom Őiddetini ve kontrol etme, dūzenleme, nōtralizasyon ve yıkama alt boyutlarını anlamli derecede yordamadığı bulunmuŐtur ( Blakey ve ark., 2016: 465-466). Őniversite őrrencilerinde de sıkıntıya dayanma ile anksiyete ve sūrekli kaygı arasında negatif yōnde ve anlamli bir iliŐki bulunmuŐtur ancak sıkıntıya dayanma ile durumluk kaygısı arasında anlamli bir korelasyon bulunamamıŐtır (Sargın ve ark., 2012). Őniversite őrrencileriyle yapılan bir baŐka araŐtırmada ise dūŐuk sıkıntı toleransı daha yūksək endiŐe ve anksiyete ile anlamli derecede iliŐkili bulunmuŐtur (Huang ve ark., 2009: 228).

### **2.5.2. Bilişsel Davranışsal Kaçınma ve Sıkıntıya Dayanma**

Literatūr incelendiğinde sıkıntıya dayanma kavramı ile kaçınma kavramlarının iliŐkisinde daha çok deneyimsel kaçınmanın çalıŐıldıđı gőrūlmektedir. Ortaya konan bulgular

deneyimsel kaçınma kavramının ise sıkıntıya dayanma ile ters yönlü ilişkisi olduğu yönündedir (İverson ve ark., 2012: 5; Williams, 2012: 220; Shorey ve ark., 2017: 8). Ancak yetişkinlerle yapılan başka bir çalışmada sıkıntıya dayanma ile deneyimsel kaçınma arasındaki ilişkinin anlamlı olmadığı görülmüştür (Schloss ve Haaga, 2011: 60).

Kaçınma davranışları anksiyete bozukluklarının merkezinde yer almaktadır. Kaçınma davranışının anksiyeteyi olumlu pekiştirici mekanizması ile ortaya çıkan öznel rahatlama anksiyetenin işlevsel olmayan bir şekilde devam etmesine neden olmaktadır. Yetişkin örnekleminde sıkıntıya dayanmanın ve anksiyetenin negaif korelasyon olduğu ve kaçınma davranışının bu ilişkide önemli rolü olduğu görülmüştür (Martin ve ark., 2020: 2-14).

Kaçınmanın sıkıntıya dayanma ile ilişkisi klinik bir durum varken ilişkinin daha güçlü olduğu söylenebilir. Duygudan kaçınma, sağlıksız yeme tutumları ile pozitif bir şekilde ilişkilendirilmiştir. Anoreksiya nervoza, bulimia nervoza ve tikanırcasına yeme bozukluğu gibi yeme bozukluğu olan ve olmayan kadınlardan elde edilen verilere göre klinik gruptaki kadınlar daha fazla duygusal kaçınma davranışı sergilemektedir ve sıkıntıya dayanma düzeyi daha düşüktür (Corstorphine, 2007: 95).

Obsesif kompulsif semptom boyutlarının deneyimsel kaçınma ve sıkıntıya dayanma açısından yordayıcılık etkisine bakılmıştır. Elde edilen bulgulara göre tüm değişkenler birbirleriyle anlamlı derecede ilişkili bulunmuştur. Buna göre düşük sıkıntı düzeyinin daha yüksek kaçınma davranışları ve daha yüksek obsesif kompulsif semptom şiddeti ile ilişkili olduğu söylenebilir. Araştırmada ayrıca deneyimsel kaçınmanın obsesif semptomları anlamlı bir şekilde yordadığı ve sıkıntıya dayanma ile negatif anlamlı korele olduğu bulgusuna ulaşılmıştır (Blakey ve ark., 2016: 465-466).

### **2.5.3. Bilişsel Davranışsal Kaçınma ve Anksiyete**

Üniversite öğrencileri üzerinde yapılan bir çalışmada sürekli kaygı düzeyinin bilişsel davranışsal kaçınmanın toplam puanı ve alt boyutları ile pozitif yönlü anlamlı bir ilişkisi olduğu görülmüştür (Ziyalan, 2019: 25-35). Benzer şekilde üniversite örnekleminde bilişsel davranışsal kaçınma toplam puanları ve tüm alt boyutları ile anksiyete arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki olduğu görülmüştür (Moulds ve ark., 2007: 256). Kesitsel araştırmalar bilişsel

ve davranışsal kaçınmanın anksiyete ile ilişkili olduğunu göstermektedir. Ergenlerle yürütülen bir takip çalışmasında anksiyete ve kaçınma puanları elektronik olarak 7 gün boyunca günlük ölçümlerle takip edilmiştir. Günlük anksiyete artışlarının bilişsel ve davranışsal kaçınma tarafından anlamlı derecede yordandığı görülmüştür (Dickson ve ark., 2012: 635).

Davranışsal kaçınmanın ve güvenlik sağlayıcı davranışların yaygın anksiyete bozukluğu, sosyal kaygı ve panik bozukluk şiddeti ile anlamlı ve pozitif ilişkili olduğu görülmüştür (Mahoney ve ark., 2016: 262).

Bilişsel, davranışsal ve deneyimsel kaçınmanın anksiyete bozukluğu, duygudurum bozukluğu veya sınırda kişilik bozukluğu olan kişilerden oluşan klinik örnekleme, genel popülasyonda ve üniversite öğrencilerinde nasıl farklılaştığını araştırmak için yapılan bir çalışmada kaçınma davranışlarıyla ilgili olarak klinik ve klinik olmayan gruplar ile klinik ve üniversite grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılaşma tespit edilmiştir. Farklılaşmanın nedeni olarak klinik gruptaki bireylerin daha yüksek düzeyde bilişsel davranışsal kaçınma sergiledikleri söylenebilir. Ancak bilişsel davranışsal kaçınma toplam puan ve alt boyut puanlarının anksiyete seviyesi ile anlamlı bir ilişkisi olmadığı tespit edilmiştir (Barajas ve ark., 2017 :7).

Rosenbaum ve White ( 2016) yaptıkları bir çalışmada olumsuz duygulanım ile ortaya çıkan sıkıntılı durumlardan kaçınmak için aşırı yeme semptomlarının gelişebileceğini öne sürmüşlerdir. Bilişsel kaçınmanın, anksiyete ile aşırı yeme arasındaki ilişkide aracı rolünün olup olmadığını test etmek için Amerika'nın çeşitli bölgelerinde çevrimiçi bir araştırma yürütmüşlerdir. Yürüttükleri bu çalışmada, bilişsel kaçınmanın anksiyete ve aşırı yeme davranışı arasındaki ilişkide kısmi aracılık rolü üstlendiği bulunmuştur. Araştırmada bilişsel kaçınmanın orta düzeyde ve anlamlı derecede anksiyete ile pozitif ilişkili olduğu görülmüştür (Rosenbaum ve White, 2016: 655-656).

Üniversite örnekleminde bilişsel davranışsal kaçınma ile anksiyete arasında anlamlı pozitif ilişki tespit edilmiştir (Moulds ve ark., 2007: 256). Üniversite öğrencileri ile yapılan bir başka çalışmada ise sıkıntıya dayanma ile bilişsel kaçınma ve endişe(worry) anlamlı düzeyde ilişkili ve negatif korelasyon olarak bulunmuştur (Sabourin, 2013).

#### **2.5.4. Bilişsel Esneklik ve Sıkıntıya Dayanma**

Üzüntü, korku, can sıkıntısı gibi sıkıntılı duygusal deneyimlere dayanamayan bireylerin çevreleriyle esnek olmayan bir şekilde, katı bir bakış açısıyla etkileşime geçtikleri tahmin edilmektedir. Belli bir yaşam olayından sonra ortaya çıkan, aşırı ve uzun süren sıkıntıya neden olan deneyimler bireyin esnek olmayan bir şekilde çevresine uyum sağlayamamasına neden olabilmektedir (Leyro ve ark., 2010: 24). Bilişsel olarak esnek olan bir kişinin seçeneklerinin farkında olarak yeni durumlara uyum sağlaması beklenir. Ancak sıkıntıya katlanamayan ve daha az bilişsel esnek olan bireyin olumsuz bir yaşam olayıyla bağlantılı olarak yeni durumlara uyum sağlaması zorlaşacaktır. İlgili literatür incelendiğinde sıkıntıya dayanmanın bilişsel esneklikle ilişkili olduğuyla ilgili çalışmaların kısıtlı olduğu görülmektedir. Ancak literatürde ilgili araştırmalar sıkıntıyı tolere edememe durumunun bilişsel esneklikle ilişkili olduğu görülmektedir. Üniversite öğrencilerinden elde edilen bulgulara göre algılanan stres seviyesi arttıkça ve sıkıntıya dayanma düzeyi azaldıkça bilişsel esneklik seviyesinde düşüş olduğu görülmüştür (Ozcan, 2019: 322).

Üniversite öğrencileri örneklemeden elde edilen bir çalışmada umutsuzluk, bilişsel esneklik, belirsizliğe tahammülsüzlük ve algılanan stres arasındaki ilişkiler çoklu aracılık modeli ile incelenmiştir. Bilişsel esnekliğin umutsuzluk, belirsizliğe tahammülsüzlük ve algılanan stres ile negatif yönde anlamlı derecede ilişkili olduğu bulunmuştur (Demirtas ve Yıldız, 2019: 262). Araştırmacı tarafından oluşturulan modele bilişsel esneklik ve belirsizliğe tahammülsüzlük eklendiğinde umutsuzluk ile algılanan stres arasındaki ilişkinin önemi azalmıştır ancak bu iki değişken arasındaki ilişki hâlâ anlamlı kalmıştır. Oluşturulan bu model ile algılanan stresteki varyansın %37'si açıklanabilmektedir (Demirtas ve Yıldız, 2019: 263).

#### **2.5.5. Bilişsel Esneklik ve Anksiyete**

İlgili literatür incelendiğinde bilişsel esneklik ve anksiyete arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmaların sınırlı olduğu görülmektedir. Bilişsel olarak daha esnek olan bireylerin anksiyeteyi daha kolay tolere edebilmeleri beklenmektedir. Bilişsel esneklik ile anksiyeteyi tolere etme arasında pozitif anlamlı ilişki bulunmuştur. Diğer bir ifadeyle anksiyeteyi tolere etmekte daha başarılı olan bireylerin bilişsel olarak daha esnek olduğu söylenebilir (Hill,2008: 64). Klinik olmayan örneklemedeki bireylerin bilişsel olarak daha esnek olmaları beklenmektedir. Obsesif kompulsif bozukluk ile panik bozukluğu olan kişiler

ile sağlıklı kontrol grupları arasında yapılan karşılaştırmalı çalışmada sağlıklı kontrol grubu klinik gruptan daha yüksek bilişsel esneklik puanı almıştır (Oğuz ve ark., 2019: 169).

Bilişsel esnekliğin ölüm anksiyesiyle de ilişkili olduğu görölmektedir. Hipertansiyonlu kadınlarda ölüm anksiyesinin araştırıldığı çalışmada elde edilen bulgulara göre, bilişsel duygu düzenleme stratejileri, bilişsel esneklik ve sıkıntıya dayanma değişkenlerinden ölüm kaygısının yordanmasında bilişsel esnekliğin ölüm kaygısını yordamada en güçlü role sahip olduğu saptanmıştır (Ghanbarpoor Ganjari ve ark., 2020: 5).



## ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

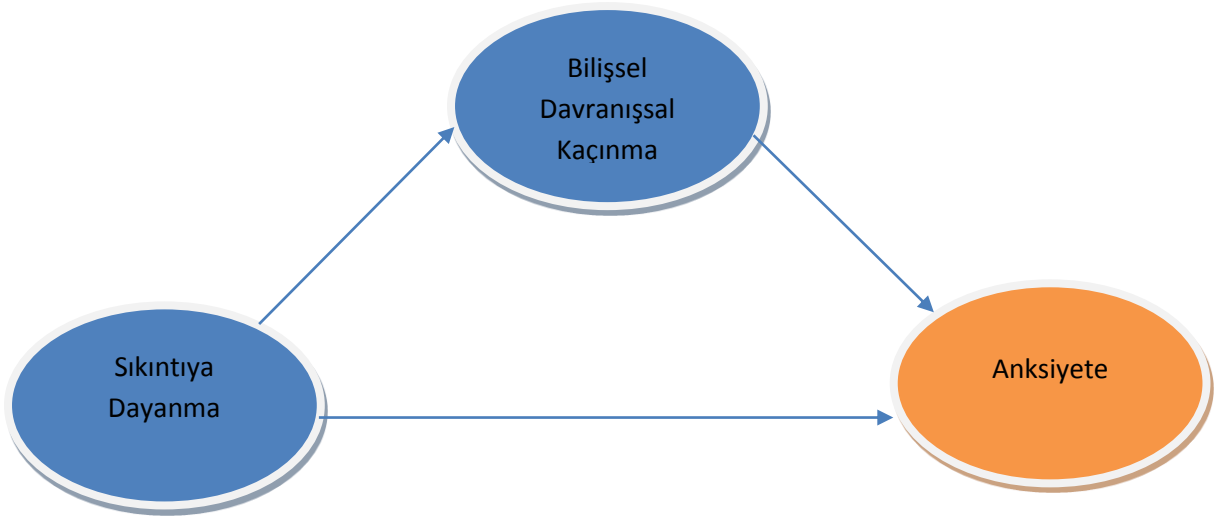
### YÖNTEM

#### 3.1. Evren ve Örneklem

Araştırmanın ulaşılabilir evrenini Türkiye’de Gaziantep, İstanbul, Hatay, Ankara, Adana ve İzmir illerinde öğrenim görmekte olan üniversite öğrencileri oluşturmaktadır. Araştırmanın örnekleme ise 2020-2021 yılı bahar döneminde bu illerde öğrenim görmekte olan uygun örnekleme yoluyla seçilen Gaziantep, İstanbul, Hatay, Ankara, Adana ve İzmir illerinde öğrenim görmekte olan 20 farklı üniversitede 446 üniversite öğrencisinden oluşmaktadır.

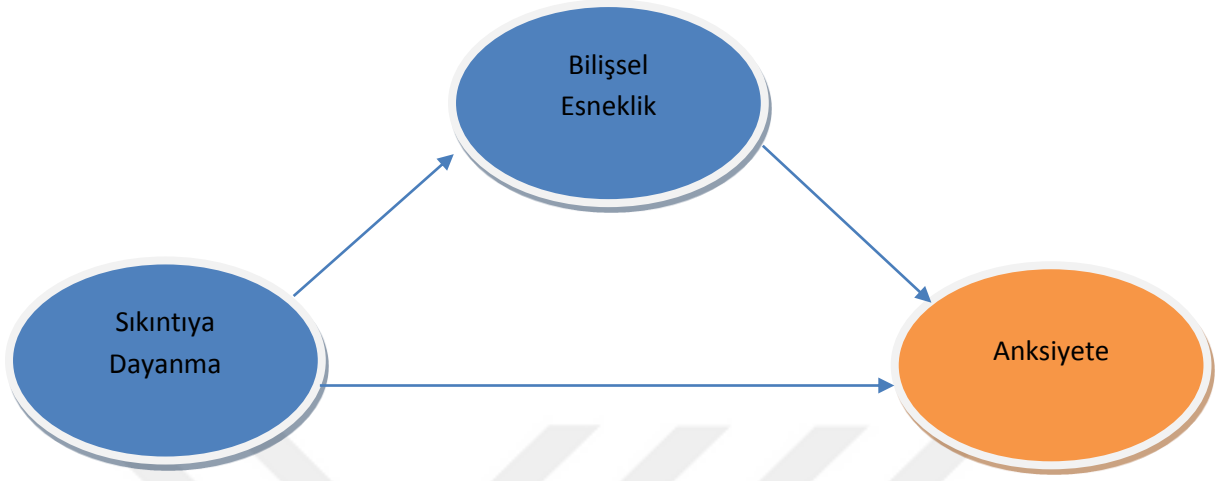
#### 3.2. Araştırmanın Modeli

Bu araştırma üniversite öğrencilerinde sıkıntıya dayanma, bilişsel davranışsal kaçınma, bilişsel esneklik ve anksiyete düzeyi arasındaki ilişkileri ortaya koymayı amaçlayan bir ilişkisel desen çalışması şeklindedir. İlişkisel desen birden fazla değişken arasındaki ilişkileri belirlemek ve neden-sonuç ile ilgili ipuçlarına ulaşmak amacıyla yapılan araştırmalardır (Büyüköztürk, 2019: 16). Araştırma kapsamında test edilmesi amaçlanan araştırma modeli şemaları aşağıda sunulmaktadır.



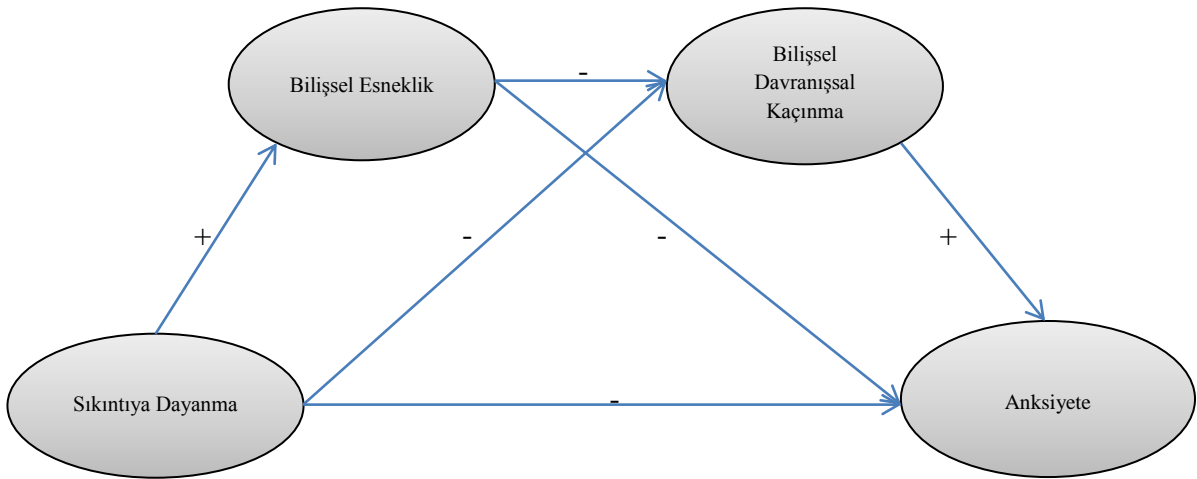
Şekil 1. Hipotetik Model 1

Şekil 1’de görülen hipotetik modelde sıkıntıya dayanma ve anksiyete arasındaki ilişkide bilişsel davranışsal kaçınmanın aracılık rolünün test edilmesi amaçlanmaktadır.



Şekil 2. Hipotetik Model 2

Şekil 2’de görülen hipotetik modelde sıkıntıya dayanma ve anksiyete arasındaki ilişkide bilişsel esnekliğin aracılık rolünün test edilmesi amaçlanmaktadır.



Şekil 3. Hipotetik Model 3

Şekil 3'te görülen hipotetik modelde ise değişkenler arasındaki çoklu ilişkilerin yönüne yönelik tahminler yer almaktadır.

### 3.3. Veri Toplama Araçları

#### Kişisel Bilgi Formu

Kişisel bilgi formu araştırmacı tarafından hazırlanmış olup formda yaş ve cinsiyet gibi demografik bilgilerle ilgili sorular yer almaktadır.

#### Sıkıntıya Dayanma Ölçeği (Distress Tolerance Scale)

Sıkıntıya Dayanma Ölçeği (Distress Tolerance Scale), bireylerin sıkıntıya dayanma kapasitesini, olumsuz duyguları tolere etme yeteneğini ölçmek için geliştirilmiştir (Simons & Gaher, 2005). amacıyla Simons ve Gaher tarafından 2005 yılında geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkçe geçerlik ve güvenilirlik çalışması 2012 yılında Sargın ve arkadaşları tarafından yapılmıştır. Türkçeye uyarlama çalışmasında veriler yaşları 18 ve 50 arasında değişen 167 katılımcıdan toplanmıştır. Ölçek öz bildirim dayalı, tamamen katılıyorum (1) ile hiç katılmıyorum (5) arasında değişen seçeneklere sahip 5'li likert şeklindedir ve 15 maddeden oluşmaktadır. Ölçekten alınan yüksek puan sıkıntıya dayanma kapasitesinin yüksekliğini göstermektedir. Düşük sıkıntıya dayanma düzeyi negatif duyguyu tolere etme yeteneğinin zayıf olduğunu; buna karşılık yüksek sıkıntıya dayanma düzeyi ise negatif duyguyu tolere etme yeteneğinin yüksek olduğunu gösterir (Schmidt ve ark., 2006; Schmidt, Zvolensky ve ark., 2006). SDÖ'de emosyonel sıkıntıya dayanma kapasitesi; tolerans (tolere edebilme yeteneği), değerlendirme (duygusal durumu kabul edilebilir olarak değerlendirme), dikkat çelilmesi (olumsuz duygu tarafından dikkatin ne kadar çekildiği ve işleyişi ne kadar engellediği) ve regülasyon (duyguların düzenlenmesi) olmak üzere dört alt boyutta incelenmektedir (Leyro ve ark., 2010: 583. Ancak ölçeğin Türkçe versiyonunda "tolerans" (1., 2., 3., 4., 5., 10., 11., 12., 15. maddeler), "regülasyon" (8., 13., 14. maddeler) ve "öz yeterlilik" (6., 7., 9. maddeler) şeklinde üç faktörlü bir yapı ortaya çıkmıştır. Ölçekte ters madde sadece 6. maddedir. Ölçüt bağıntı geçerliliğini test etmek amacıyla SDÖ'nün alt boyutları ile "Beck Anksiyete Envanteri", "Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri" ve "Rahatsızlığa Dayanma Ölçeği"nin alt boyutları arasındaki ilişki araştırılmıştır ve korelasyon değerlerinin 0.05 düzeyinde anlamlı olduğu bulunmuştur. Cronbach alfa katsayıları ölçeğin tümü için .89; tolerans alt boyutu için .90; regülasyon alt boyutu için .80, özyeterlilik alt boyutu

için .64 olarak bulunmuştur. Bu araştırmada ise cronbach alfa değerleri tolerans alt boyutu için .88, regülasyon alt boyutu için .81, öz yeterlilik alt boyutu için .63 ve ölçeğin tümü için .89 olarak bulunmuştur. Test tekrar test toplam puandan elde edilen sonuçlara göre  $r=.649$  ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Sonuç olarak sıkıntıya dayanma kapasitesini ölçmek amacıyla kullanılan SDÖ'nün Türkçe versiyonunun geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğu söylenebilir (Sargın ve arkadaşları, 2012).

### **Beck Anksiyete Envanteri (Beck Anxiety Inventory)**

Beck Anksiyete Envanteri (Beck Anxiety Inventory), 1988 yılında Beck ve arkadaşları tarafından psikiyatrik bozukluklarda anksiyetenin şiddetini ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkçe uyarlaması ise Ulusoy ve arkadaşları tarafından 1998 yılında yapılmıştır. Ölçeğin uyarlamasında veriler ayakta tedavi gören 177 hastadan toplanmıştır. Ölçek 21 maddeden oluşmaktadır ve öz bildirim dayalı likert tipi şeklindedir. Katılımcılar son bir hafta içerisinde belirli semptomları içeren maddelerden kendilerini ne düzeyde rahatsız ettiği ile ilgili “hiç (0)” ile “ciddi düzeyde (3)” aralığındaki dört seçenektan kendilerine uygun olanı işaretlemektedirler. Ölçekten alınabilecek en düşük ve en yüksek puan 0-63 şeklindedir ve alınan puanın artması yaşanan anksiyete şiddetinin arttığını gösterir. BAE çoğunlukla anksiyetenin psikolojik özelliklerine odaklanmaktadır. İç tutarlılık katsayısı hesaplanmıştır ve Cronbach alpha katsayısı .93 olarak bulunmuştur. Bu araştırma için ise Cronbach alpha katsayısı .93 olarak bulunmuştur. Test tekrar test güvenilirlik katsayısı  $r=.57$  bulunmuştur. Toplam madde korelasyonu .46 ile .72 arasındadır. Ölçeğin ölçüt geçerliği Otomatik Düşünceler Ölçeği ( $r=.41$ ), Beck Depresyon Envanteri ( $r=.46$ ), Beck Umutsuzluk Ölçeği ( $r=.34$ ), Durumluk Kaygı Envanteri ( $r=.45$ ) ve Sürekli Kaygı Envanteri ( $r=.53$ ) ile yapılmıştır. Özetle Beck Anksiyete Envanteri'nin Türkçe versiyonunun anksiyetenin değerlendirilmesinde Türkiye örneklemini için geçerli ve güvenilir olduğu söylenebilir.

### **Bilişsel Davranışçı Kaçınma Ölçeği (Cognitive-Behavioral Avoidance Scale)**

Bilişsel Davranışçı Kaçınma Ölçeği kaçınmanın bilişsel ve davranışsal yönlerini çok boyutlu olarak ölçmeyi amaçlamaktadır (Ottenbreit ve Dobson, 2004). Ottenbreit ve Dobson tarafından 2004 yılında geliştirilen ölçeğin Türkçe uyarlaması 2014 yılında Şalcıoğlu danışmanlığında Çavuşoğlu tarafından yapılan ölçek ile bireylerin genelde bazı durum ve

düşüncelerden kaçınma düzeylerini ölçmek amaçlanmaktadır. 31 maddeden oluşan öz bildirim dayalı bir ölçektir ve 1 (hiç doğru değil) ile 5 (kesinlikle doğru) arasında değişen likert tipindedir. Dört alt boyutu vardır, bunlar: davranışsal sosyal kaçınma (1., 8., 14., 15., 17., 21., 23., 24. maddeler), bilişsel asosyal kaçınma (2., 4., 5., 7., 18., 19., 25., 29., 30., 31. maddeler), bilişsel sosyal kaçınma (10., 16., 20., 22., 26., 27., 28. maddeler) ve davranışsal asosyal kaçınma (3., 6., 9., 11., 12., 13. maddeler) şeklindedir. Ölçeğin test-tekrar-test güvenilirliği sonucu .92 olarak tespit edilmiştir ve geçerlilik ve güvenilirlik çalışması yapılmıştır. Bu araştırmada Cronbach alpha katsayısı davranışsal sosyal alt boyut için .89, bilişsel asosyal alt boyut için .88, bilişsel sosyal alt boyut için .77, davranışsal asosyal alt boyut için .79 ve ölçeğin tamamı için .95 olduğu tespit edilmiştir. Sonuç olarak Bilişsel Davranışsal Kaçınma Ölçeği Türkiye örnekleminde kullanılabilir geçerli ve güvenilir bir ölçme aracıdır.

### **Bilişsel Esneklik Ölçeği (The Cognitive Flexibility Scale)**

Bilişsel Esneklik Ölçeği (The Cognitive Flexibility Scale), bireyin bilişsel esneklik düzeyini belirleyebilmek amacıyla Martin ve Rubin tarafından 1995 yılında geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkçe geçerlik ve güvenilirlik çalışması Altunkol tarafından 2011 yılında yapılmıştır. Türkçeye uyarlama çalışmasında veriler yaşları 17 ile 25 arasında değişen üniversite öğrencilerinden toplanmıştır. Ölçek öz bildirim dayalıdır ve “Kesinlikle Katılmıyorum” (1) ile “Kesinlikle Katılıyorum” (6) arasında değişen 6’lı likert şeklinde 12 maddeden oluşmaktadır. Ölçekte ters puanlanan maddeler 2., 3., 5., ve 10. maddelerdir. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 12, en yüksek puan 72’dir. Alınan yüksek puanlar yüksek düzeyde bilişsel esnekliği, düşük puanlar ise düşük düzeyde bilişsel esnekliği göstermektedir. Ölçeğin güvenilirlik çalışmasında Cronbach alfa katsayısı .81 olarak bulunmuştur. Bu araştırmada ise Cronbach alpha katsayısı .85 olarak bulunmuştur. Bu değer ile ölçeğin homojen bir yapıda olduğu söylenebilir. Test-tekrar-test korelasyon katsayısı ise .73 olarak bulunmuştur. Ölçek tek boyutludur. Ölçeğin ölçüt bağıntı geçerliğini saptamak amacıyla Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Ölçeği, Akılcı Olmayan İnançlar Testi ve Bilgin (2009) tarafından geliştirilen Bilişsel Esneklik Ölçeği arasındaki ilişki araştırılmıştır ve korelasyon değerlerinin 0.01 düzeyinde anlamlı olduğu bulunmuştur.

### 3.4. Verilerin Toplanması

Veri toplama işlemi Aralık 2020-Nisan 2021 tarihleri arasında google formlar aracılığıyla gerçekleştirilmiştir. Daha sonra ölçek bağlantı linki üniversite öğrencileriyle paylaşılmıştır ve katılımcılardan araştırmaya katılıp ölçekleri doldurmaları istenmiştir. Toplamda 446 kişiye ulaşılmıştır. Google formlar aracılığıyla 394, elden 56 kişiye ulaşılmıştır. Son olarak elde edilen veriler analiz yapılacak programlara yüklenmiştir.

### 3.5. Verilerin Analizi ve Yorumlanması

Bu araştırma, yapısal eşitlik modellemesi ile gerçekleştirilmiştir. Bu modelin kullanılmasının nedeni bilişsel davranışsal kaçınmanın ve bilişsel esnekliğin sıkıntıya dayanma ve anksiyete arasındaki ilişkiyi açıklamadaki rolünü incelemektir. Bu amaçla hipotez, yapısal eşitlik modeli tekniklerinden yol analizi ile test edilmiştir. Verilerin analizi SPSS 23 ve AMOS 24 paket programları ile gerçekleştirilmiştir. Analizlerde anlamlılık oranı .05 olarak değerlendirilmiştir. BAÖ, BDKÖ, BEÖ ve SDÖ ve tüm alt boyutların ortalama puanı için normallik testi yapılmıştır ve Skewness ve Kurtosis değerlerinin -1,5 ve +1,5 arasında olduğu ve verilerin normal dağılım gösterdiği görülmüştür (Tabachnick ve Fidell, 2013; George ve Mallery, 2020: 114). “Pearson Korelasyon Katsayısı” analizi yapılmıştır. Bu analiz yönteminin seçilmesinin nedeni anksiyete, sıkıntıya dayanma, bilişsel davranışsal kaçınma ve bilişsel esneklik arasındaki ilişkiyi saptamaktır (Sönmez ve Alacapınar, 2018). Değişkenler arasındaki ilişkide aracılık ilişkisi olabilmesi için bu değişkenler arasında öncelikle anlamlı bir ilişki olması ve aracı değişkenin modele dahil edilmesiyle bağımsız değişkenin bağımlı değişken üzerindeki etkisinin azalması gerekmektedir (Baron ve Kenny, 1986; Preacher ve Hayes, 2008). Buna göre araştırmanın ana amacına uygun olması açısından sıkıntıya dayanma ve anksiyetenin ilişkisinde bilişsel davranışçı kaçınma ve bilişsel esnekliğin aracılık rollerini incelenmek için için yapısal eşitlik modellemelerinden olan yol analizinden yararlanılmıştır. Aracılık ilişkisini test etmek için ise bootstrap testi yapılmıştır.

## DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

### BULGULAR VE YORUM

Bu bölümde araştırmaya ait değişkenlere ilişkin bulgulara ve ilgili analizlere yer verilmiştir. Öncelikle katılımcılara ilişkin betimsel istatistikler verilmiştir. Daha sonra değişkenler arasındaki ilişkileri ortaya koymak için korelasyon analizi tablosu verilmiştir. Son olarak yol analizine ait bulgulara ve aracılık ilişkilerinin incelenmesine ait test sonuçları ele alınmıştır.

#### 3.6. Varsayımların İncelenmesi

Çokluk, Şekercioğlu ve Büyüköztürk (2016: 274) yapısal eşitlik modeli kapsamındaki herhangi bir analiz için bazı gereklilik ve sayıtların test edilmesi gerektiğini söylemişlerdir. Bunlar; örneklem büyüklüğü, kayıp değerler, uç değerler, normallik, doğrusallık ve tekilliktir. Buna göre bu varsayımlar aşağıdaki şekilde incelenmiştir:

**Örneklem büyüklüğü:** Örneklem büyüklüğü 300'ün üzerinde ve iyi düzeydedir. Ulaşılan katılımcı sayısının örneklem büyüklüğü varsayımı için yeterli düzeydedir (Çokluk, Şekercioğlu ve Büyüköztürk, 2016: 206; Ayyıldız ve Cengiz, 2006: 73).

**Kayıp değer ve uç değerler:** Verilerin analizinden önce elden toplanan verilerden eksik doldurulan 4 bireyin sonuçları analize dahil edilmemiştir. Veri setinde kayıp değer olmadığı görülmüştür. Uç değerler kontrol edilmiş ve uç değer olmadığı tespit edilmiştir (Çokluk, Şekercioğlu ve Büyüköztürk, 2016: 11-14).

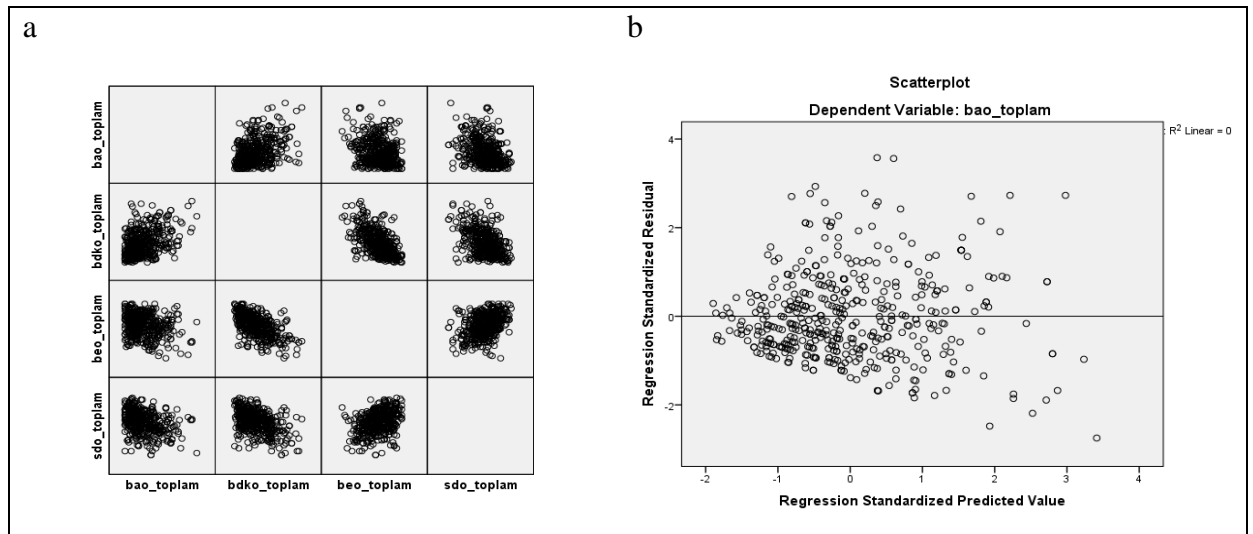
**Normallik:** BAÖ, BDKÖ, BEÖ ve SDÖ değişkenlerinin normallik testi için Çarpıklık ve Basıklık değerlerine bakılmıştır ve normal olarak değerlendirilmesi için -1 ve +1 arasında olmasına dikkat edilmiştir. Bu değerlere tablo 1'de verilmiştir. Çarpıklık ve Basıklık değerleri incelendiğinde -1 ve +1 arasında olduğu ve verilerin normal dağılım gösterdiği görülmüştür (Tabachnick ve Fidell, 2013, George ve Mallery, 2020: 114). Bu sonuca göre verilerin normallik varsayımını karşıladığı söylenebilir.

**Tablo 1. Araştırmada Kullanılan Ölçek Puanlarına İlişkin Betimsel İstatistik Sonuçları**

	N	X (SS)	ÇK/SH	BK/SH	Güven Aralığı (%95)
Sıkıntıya Dayanma Ölçeği	446	49.1233 (11.41261)	-.385/.116	-.086/.231	48.0613 50.1854
Beck Anksiyete Ölçeği	446	14.9552 (11.32236)	.997/.116	.736/.231	13.9015 16.0088
Bilişsel Davranışçı Kaçınma Ölçeği	446	67.1076 (23.34994)	.766/.116	.145/.231	64.9347 69.2806
BDKÖ-Bilişsel Sosyal Alt Boyutu	446	14.2937 (5.33265)	.918/.116	.541/.231	13.7975 14.7900
BDKÖ-Bilişsel Asosyal Alt Boyutu	446	20.5762 (8.32310)	.824/.116	.061/.231	19.8017 21.3508
Davranışsal Sosyal Alt Boyutu	446	17.0404 (7.43651)	.890/.116	.199/.231	16.3483 17.7324
Davranışsal Asosyal Alt Boyutu	446	15.1973 (5.20515)	.472/.116	-.191/.231	14.7129 15.6817
Bilişsel Esneklik Ölçeği	446	53.2578 (9.74730)	-.372/.116	-.385/.231	52.3508 54.0000

**Doğrusallık:** Değişkenlerin çoklu doğrusallığını ve homojenliğini incelemek için saçılma diyagramı (scatterplot matrix ve scatterplot) oluşturulmuştur ve değişkenlerin normal dağıldığı, doğrusallığı karşıladığı (şekil a) ve verilerin homojen dağıldığı (şekil b) görülmüştür. Sonuç değişkenler arasındaki ilişkilerin doğrusallık varsayımının ihlal edilmediği görülmüştür.

*Saçılma Diyagramı Matrisi ve Saçılma Diyagramı:*



**Teorik modelin doğrulanması:** Yapısal eşitlik modellemesi ile yapılan analiz sonucunda uyum iyiliği değerlerinin en az kabul edilebilir düzeyde olması gerekmektedir (Ayyıldız ve Cengiz, 2006: 74). İlgili analizler “yol analizlerine ait bulgular” kısmında mevcuttur. Elde edilen sonuçlar ise model uyumunun en az kabul edilebilir düzeyde ve modelin geçerliliğinin uygun olduğunu göstermektedir.

**Tekillik:** Tekillik varsayımına göre bağımsız değişkenler arasında yüksek korelasyon olmaması gerekmektedir. Bağımsız değişkenler arasındaki ilişkinin yüksek düzeyde korele olmaması tekillik varsayımının karşılandığını göstermektedir (Çokluk, Şekercioğlu ve Büyüköztürk, 2016: 210). Tablo 6’ya bakıldığında değişkenler arasında yüksek düzeyde (.90 ve üstü) korelasyon katsayısı olmadığı görülmektedir. Sonuç olarak tekillik varsayımının karşılandığı söylenebilir.

Yapısal eşitlik modeli kapsamındaki herhangi bir analiz için olması gereken varsayımların ve gerekliliklerin yeterli düzeyde olduğu tespit edilmiştir ve verilerin analizine geçilmiştir. Verilerin analizi için SPSS 23.0 ve AMOS 24.0 paket programları kullanılmıştır. Analizlerde öncelikle katılımcılara ait betimleyici istatistiklere, daha sonra değişkenler arası korelasyon ilişkilerine ve yol analizlerine yer verilmiştir.

## **4.2. Betimleyici İstatistikler**

### **Örneklemin Demografik Özellikleri**

Araştırma verileri Gaziantep, İstanbul, Hatay, Ankara, Adana ve İzmir illerinden 16 devlet ve 4 özel üniversiteden toplamda 20 üniversiteden online olarak toplanmıştır. Bölüm bazlı olarak ise veriler başta psikolojik danışma ve rehberlik, İngilizce öğretmenliği, beslenme ve diyetetik, resim-iş öğretmenliği ve psikoloji olmak üzere 33 farklı bölümde öğrenim gören öğrencilerden toplanmıştır.

*Tablo 2. Örneklemin Öğrenim Gördükleri Bölüm Özellikleri*

<b>Bölüm</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
Psikolojik Danışma ve Rehberlik	89	20.0
İngilizce Öğretmenliği	72	16.1
Beslenme ve Diyetetik	50	11.2
Resim-İş Öğretmenliği	40	9.0
Psikoloji	27	6.1
Klinik Psikoloji	18	4.0
İlköğretim Matematik Öğretmenliği	18	4.0
Hukuk	16	3.6
Sınıf Öğretmenliği	16	3.6
Türk Dili ve Edebiyatı	11	2.5
Görsel İletişim ve Tasarımı	10	2.2
Mimarlık	10	2.2
Mühendislik	8	1.8
Fen Bilgisi Öğretmenliği	8	1.8
Fizyoterapi ve Rehabilitasyon	6	1.3
İç Mimarlık ve Çevre Tasarımı	6	1.3
Matematik Eğitimi	5	1.1
Okul Öncesi Öğretmenliği	5	1.1
Türkçe Öğretmenliği	5	1.1
Coğrafya	4	.9
Ziraat Fakültesi	4	.9
Özel Eğitim Öğretmenliği	3	.7
Radyon Televizyon ve Sinema	2	.4
İktisat	2	.4
Göç Araştırmaları	2	.4
Çocuk Gelişimi	2	.4
Hemşirelik	1	.2
Diş Hekimliği	1	.2
Arkeoloji	1	.2
Fizik	1	.2
Türkçe Eğitimi	1	.2
Tıp	1	.2
BESYÖ	1	.2
toplam	446	100.0

Tablo 2’de örneklemin öğrenim gördüğü bölüm özellikleri verilmiştir. Örneklem, başta psikolojik danışma ve rehberlik, ingilizce öğretmenliği ve beslenme ve diyetetik olmak üzere çeşitli bölümlerden oluşmaktadır.

**Tablo 3. Örneklemin Cinsiyet Özellikleri**

Cinsiyet	n	%
Kadın	364	81,6
Erkek	82	18,4
toplam	446	100

Örneklemin cinsiyet özellikleri Tablo 3’te verilmiştir. Araştırmaya 364 (% 81,6) kadın ve 82 (% 18,4) erkek katılmıştır.

**Tablo 4. Örneklemin Yaş Özellikleri**

Ortalama	21.94
SH	4.31
Minimum	18.0
Maksimum	57.0

Tablo 4’te katılımcıların yaş özellikleri verilmiştir. Katılımcıların yaş ortalamasının  $21,94 \pm 4,31$  olduğu görülmektedir.

**Tablo 5. Araştırmada Kullanılan Ölçeklere İlişkin Güvenirlik Analizi**

Ölçek	Cronbach Alpha
Sıkıntıya Dayanma Ölçeği	.89
Beck Anksiyete Envanteri	.93
Bilişsel Davranışçı Kaçınma Ölçeği	.95
Bilişsel Esneklik Ölçeği	.85

Tablo 5’te araştırmada kullanılan ölçeklere ait Cronbach Alpha güvenirlik analizi sonuçları verilmiştir.

### **3.7. SDÖ ile BEÖ, BDKÖ, BEÖ ve Alt ölçekleri Arasındaki Korelasyona İlişkin Bulgular**

Değişkenler arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla Pearsyon Korelasyon analizi yapılmıştır. Sıkıntıya Dayanma Ölçeği, Beck Anksiyete Ölçeği, Bilişsel Davranışçı Kaçınma Ölçeği ve Bilişsel Esneklik Ölçeği toplam ve alt boyutlarına ilişkin korelasyon analizi Tablo 6'da verilmiştir.



**Tablo 6. SDÖ, BAÖ, BDKÖ, BEÖ ve Alt ölçekleri Arasındaki Korelasyona İlişkin Bulgular**

Değişkenler		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1. SDÖ	r	1										
2. Tolerans	r	.951**	1									
3. Öz yeterlilik	r	.775**	.675**	1								
4. Regülasyon	r	.562**	.336**	.253**	1							
5. BAÖ	r	-.359**	-.391**	-.266**	-.079	1						
6. BDKÖ	r	-.461**	-.513**	-.376**	-.046	.418**	1					
7. Bilişsel-Sosyal Kaçınma	r	-.411**	-.435**	-.373**	-.069	.336**	.877**	1				
8. Bilişsel-Asosyal Kaçınma	r	-.476**	-.523**	-.406**	-.049	.404**	.929**	.781**	1			
9. Davranışsal-Sosyal Kaçınma	r	-.340**	-.395**	-.255**	-.009	.369**	.873**	.692**	.703**	1		
10. Davranışsal-Asosyal Kaçınma	r	-.401**	-.456**	-.292**	-.043	.357**	.856**	.671**	.762**	.654**	1	
11. BEÖ	r	.387**	.435**	.368**	-.021	-.236**	-.600**	-.519**	-.568**	-.499**	-.536**	1

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Tablo 6 incelendiğinde SDÖ toplam puanı ile BAÖ arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur ( $r = -.359$ ,  $p < .01$ ). SDÖ alt ölçeklerinden tolerans ( $r = -.391$ ,  $p < .01$ ) ve öz yeterlilik ( $r = -.266$ ,  $p < .01$ ) alt boyutları ile BAÖ arasında da negatif ve anlamlı ilişki bulunurken BAÖ ile regülasyon ( $r = .253$ ,  $p > .01$ ) arasında anlamlı ilişki bulunmamıştır.

SDÖ ile BDKÖ arasında da negatif yönlü ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur ( $r = -.461$ ,  $p < .01$ ). SDÖ ile BDKÖ'nün bilişsel-sosyal ( $r = -.411$ ,  $p < .01$ ), bilişsel-asosyal ( $r = -.476$ ,  $p < .01$ ), davranışsal-sosyal ( $r = -.340$ ,  $p < .01$ ) ve davranışsal-asosyal ( $r = -.401$ ,  $p < .01$ ) alt boyutlarından her biri ile negatif ve anlamlı ilişkili bulunmuştur.

SDÖ ile BEÖ arasındaki ilişkinin pozitif yönde ve anlamlı olduğu bulunmuştur ( $r = .387$ ,  $p < .01$ ). BEÖ'nün SDÖ alt boyutlarından tolerans ( $r = .435$ ,  $p < .01$ ) ve öz yeterlilik ( $r = .368$ ,  $p < .01$ ) alt boyutları ile pozitif ve anlamlı ilişki bulunurken regülasyon ile arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.

BAÖ ile BEÖ arasındaki ilişki ise negatif ve anlamlı bulunmuştur ( $r = -.236$ ,  $p < .01$ ). BAÖ ile BDKÖ arasında pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur ( $r = .418$ ,  $p < .01$ ). BAÖ ile BDKÖ alt boyutlarından bilişsel-sosyal ( $r = .336$ ,  $p < .01$ ), bilişsel-asosyal ( $r = .404$ ,  $p < .01$ ), davranışsal-sosyal ( $r = .369$ ,  $p < .01$ ) ve davranışsal-asosyal ( $r = .357$ ,  $p < .01$ ) arasında pozitif anlamlı ilişki bulunmuştur.

BEÖ ile BDKÖ arasında negatif anlamlı ilişki bulunmuştur ( $r = -.600$ ,  $p < .01$ ). BEÖ ile BDKÖ alt boyutlarından bilişsel-sosyal ( $r = -.519$ ,  $p < .01$ ), bilişsel-asosyal ( $r = -.568$ ,  $p < .01$ ), davranışsal-sosyal ( $r = -.499$ ,  $p < .01$ ) ve davranışsal-asosyal ( $r = -.536$ ,  $p < .01$ ) arasında da negatif ve anlamlı ilişki bulunmuştur.

### 3.8. Yol Analizine Ait Bulgular

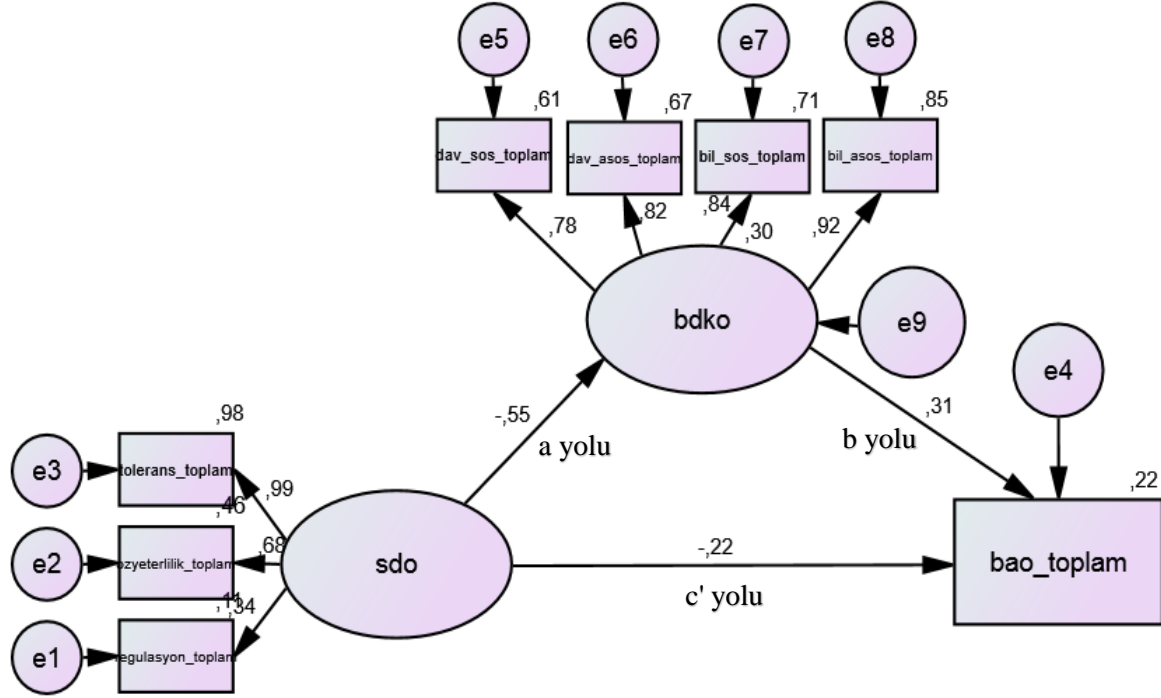
Bu kısımda araştırmanın hipotezlerini test etmek amacıyla yapısal eşitlik modellerine ait yol analizlerinden elde edilen bulgulara yer verilmiştir. Öncelikle üçüncü bölümde yer alan “hipotetik model 1”i ve “hipotetik model 2”yi test etmek amacıyla sıkıntıya dayanma ile anksiyete arasındaki ilişkide bilişsel davranışsal kaçınmanın ve bilişsel esnekliğin aracılık rolüne ait bulgular incelenmiştir. Daha sonra Son olarak yine üçüncü bölümde yer alan “hipotetik model 3” test edilmiştir ve bulgular sonlandırılmıştır.

Baron ve Kenny’e göre (1986: 1176), aracılık rolünden söz edebilmek için bazı koşullar bulunmaktadır.

1. Bağımsız değişkenlerin bağımlı değişken ile anlamlı ilişki içinde olması beklenmektedir. Bağımsız değişken ile bağımlı değişken arasında ilişkinin bulunmaması durumunda aracı değişkenden söz edilememektedir.
2. Aracı değişken ile bağımsız değişken arasında anlamlı bir ilişki olmalıdır.
3. Aracı değişken ile bağımlı değişken arasında anlamlı bir ilişki olmalıdır.
4. Son olarak aracı değişken modele dahil edildiğinde bağımsız değişkenin bağımlı değişken üzerindeki etkisinin azalması ve aracı değişkenin bağımlı değişkeni anlamlı şekilde etkilemesidir.

Yapılan aracılık analizleri Baron ve Kenny’nin bu yorumuna göre değerlendirilmiştir.

### 3.8.1. Sıkıntıya Dayanma ile Anksiyete Arasındaki İlişkide Bilişsel Davranışsal Kaçınmanın Aracılık Rolüne İlişkin Bulgular



Şekil 4. Sıkıntıya Dayanma ile Anksiyete Arasında Bilişsel Davranışsal Kaçınmanın Aracılık Etkisini İnceleyen Yol Analizi Sonuçları

Tablo 7. Model Uyum İndeks Kriterleri

Model Uyum İndeksleri	İyi uyum	Kabul edilebilir uyum
$p$ değeri	$.05 < p \leq 1.00$	$.01 \leq p \leq .05$
$\chi^2/sd$	$0 \leq \chi^2/sd \leq 2$	$2 < \chi^2/sd \leq 3$
SRMR	$0 \leq SRMR \leq .05$	$.05 \leq SRMR \leq .10$
GFI	$.95 \leq GFI \leq 1.00$	$.90 \leq GFI < .95$
AGFI	$.90 \leq AGFI \leq 1.00$	$.85 \leq AGFI < .90$
NFI	$.95 \leq NFI \leq 1.00$	$.90 \leq NFI < .95$
CFI	$.97 \leq CFI \leq 1.00$	$.90 \leq CFI < .97$
RMSEA	$0 \leq RMSEA \leq .05$	$.05 < RMSEA \leq .08$

Model Schermelleh-Engel ve arkadaşları (2003: 52) tarafından tavsiye edilen Tablo 7’de verilen uyum indeks kriterlerine göre değerlendirilmiştir. Yapılan analizde ölçüm modelinin uyum iyilik indekslerinin yeterli olduğu görülmüştür. Tablo 18 incelendiğinde Şekil 4’te yer alan modele ait  $p$  değerinin kabul edilebilir uyum gösterdiği görülmektedir ( $p < .01$ ). Ki-kare/serbestlik derecesi’nin ( $\chi^2/sd=2.886$ ) ise kabul edilebilir aralıkta olduğu görülmektedir. Benzer şekilde RMSEA (.065) değerinin de kabul edilebilir aralıkta olduğu; SRMR (.045), GFI (.972), AGFI (.944), NFI (.971) ve CFI (.981) değerlerinin ise iyi uyum gösterdiği görülmektedir.

**Tablo 8. Sıkıntıya Dayanma ile Anksiyete Arasında Bilişsel Davranışçı Kaçınmanın Aracılık Rolü**

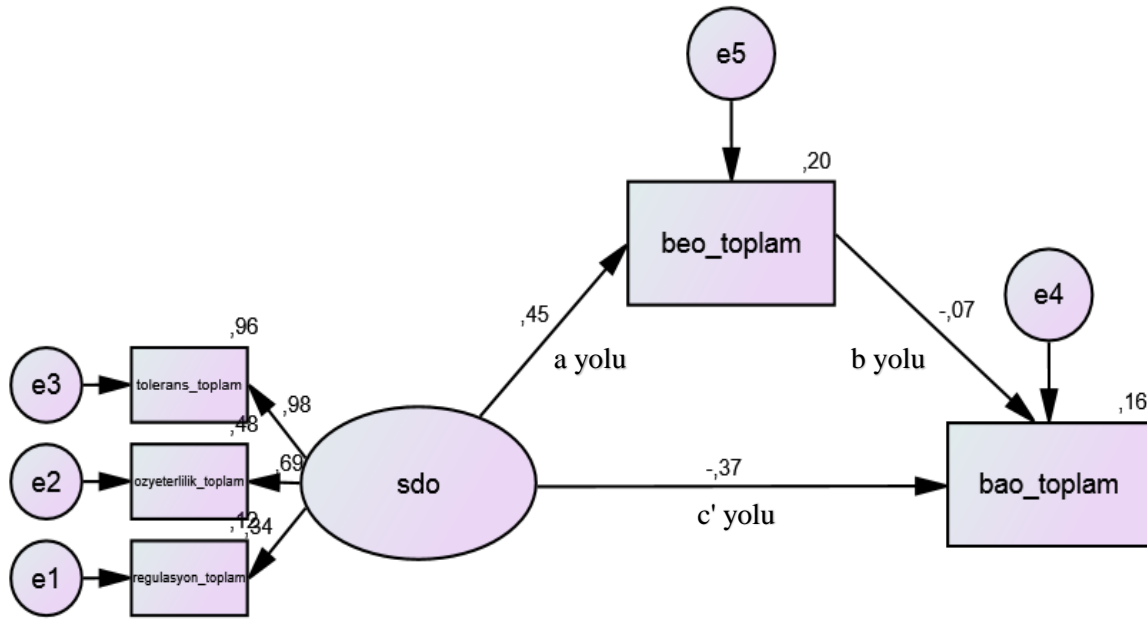
	Sonuç Değişkenleri			
	BDKÖ		BAÖ	
	$\beta$	SH	$\beta$	SH
SDÖ (c yolu)			-4.330*	.750
R <sup>2</sup>			.155	
SDÖ (a yolu)	-3.116*	.493		
R <sup>2</sup>	.303			
SDÖ (c' yolu)			-2.462*	.662
BDKÖ (b yolu)			.604*	.109
R <sup>2</sup>			.223	
Dolaylı Etki			-1.883* (-3.070 / -1.051)	

\*<.001

Tablo 8’de bilişsel davranışsal kaçınmanın sıkıntıya dayanma ile anksiyete arasındaki ilişkide aracılık rolüne ilişkin Bootstrap testi sonuçları verilmiştir. Testte öncelikle sıkıntıya dayanmanın anksiyeteyi yordamasına ilişkin değerler tabloda “c yolu” olarak verilmiştir. Daha sonra modele aracı değişken olarak bilişsel davranışsal kaçınma eklenmiş ve “c yolu”, aracı değişken dahil edildikten sonra “c' yolu” olarak adlandırılmıştır. Sıkıntıya dayanma düzeyinin anksiyete üzerindeki etkisi (c yolu) istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ( $\beta = -4.330$ ;  $p < .001$ ). Sıkıntıya dayanma anksiyetenin % 15.5’ini ( $R^2 = .155$ ) açıklamaktadır. Sıkıntıya dayanma ile bilişsel davranışsal kaçınma arasında (a yolu) istatistiksel olarak anlamlı negatif bir yol katsayısı ( $\beta = -3.116$ ;  $p < .001$ ) ve bilişsel davranışsal kaçınma ile anksiyete arasında da istatistiksel olarak anlamlı pozitif bir yol katsayısı ( $\beta = .604$ ;  $p < .001$ ) bulunmuştur. Aracı değişkenin eklenmesiyle birlikte “c' yolu” zayıflamıştır ve dolaylı etki ile anksiyetenin % 22.3’ü açıklanmaktadır. Sıkıntıya dayanma ile anksiyete arasındaki dolaylı

etki -1.883 ve güven aralığı -3.070 / -1.051 olarak bulunmuş ve bu aralık 0 değerini kapsamadığından dolayı etki istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. Sonuç olarak sıkıntıya dayanma ile anksiyete arasındaki ilişkinin incelenmesinde bilişsel davranışsal kaçınmanın aracılık etkisi istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ve bilişsel davranışsal kaçınmanın aracılık etkisi olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

### 3.8.2. Sıkıntıya Dayanma ile Anksiyete Arasındaki İlişkide Bilişsel Esnekliğin Aracılık Rolüne Ait Bulgular



**Şekil 5. Sıkıntıya Dayanma ile Anksiyete Arasında Bilişsel Esnekliğin Aracılık Etkisini İnceleyen Yol Analizi**

Şekil 5'te yer alan modele ait uyum indeksleri incelendiğinde ölçüm modelinin iyilik indekslerinin yeterli olduğu görülmüştür. Modele ait p değerinin kabul edilebilir uyum gösterdiği görülmektedir ( $p < .001$ ). Ancak ki-kare/serbestlik derecesi'nin ( $\chi^2/sd=6.341$ ) ise kabul edilebilir aralıkta olmadığı görülmektedir. Benzer şekilde RMSEA (.110) değeri de kabul edilebilir aralıkta değildir. GFI (.958), AGFI (.920), NFI (.951) ve CFI (.958) değerleri iyi uyum göstermektedir. SRMR (.050) değeri ise kabul edilebilir aralıktadır.

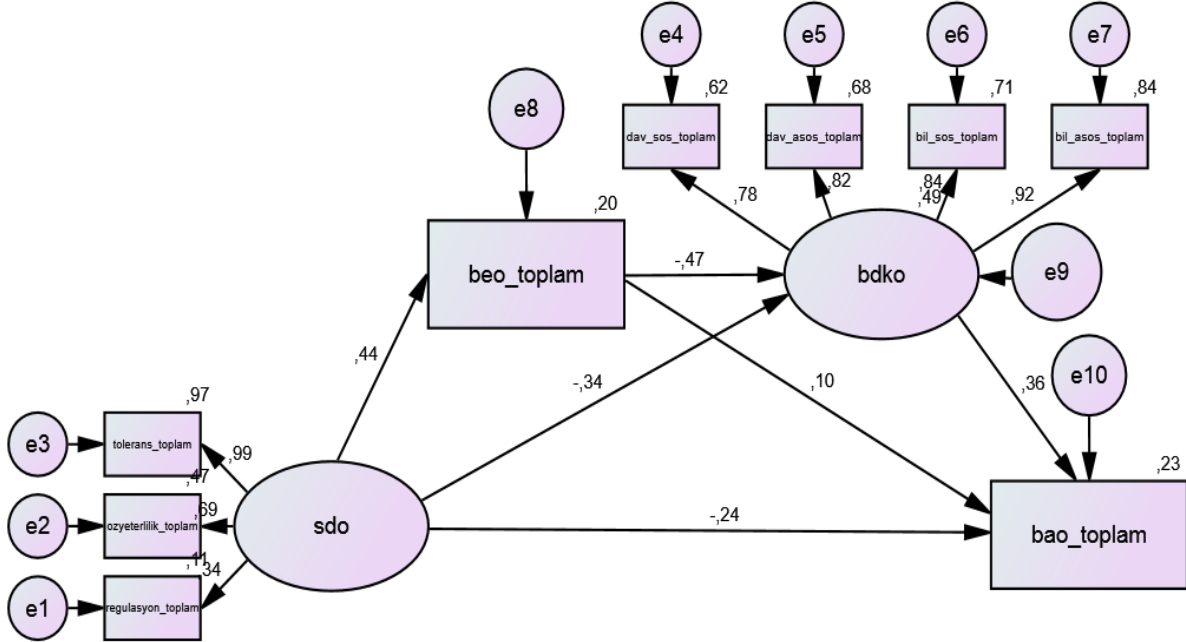
**Tablo 9. Sıkıntıya Dayanma ile Anksiyete Arasında Bilişsel Esnekliğin Aracılık Rolü**

	Sonuç Değişkenleri			
	BEÖ		BAÖ	
	$\beta$	SH	$\beta$	SH
SDÖ (c yolu)			-4.330*	.750
R <sup>2</sup>				.155
SDÖ (a yolu)	4.207*	.697		
R <sup>2</sup>		.199		
SDÖ (c' yolu)			-4.011*	.769
BEÖ (b yolu)			-.085	.059
R <sup>2</sup>				.163
Dolaylı Etki			-.358 (-1.015 / .277)	

\*<.001

Tablo 9’da bilişsel esnekliğin sıkıntıya dayanma ile anksiyete arasındaki ilişkide aracılık rolüne ilişkin Bootstrap testi sonuçları verilmiştir. Testte öncelikle sıkıntıya dayanmanın anksiyeteyi yordamasına ilişkin değerler tabloda “c yolu” olarak verilmiştir. Daha sonra modele aracı değişken olarak bilişsel esneklik eklenmiş ve “c yolu”, aracı değişken dahil edildikten sonra “c' yolu” olarak adlandırılmıştır. Sıkıntıya dayanma düzeyinin anksiyete üzerindeki etkisi ( c yolu) istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ( $\beta=-4.330$ ;  $p<.001$ ). Sıkıntıya dayanma anksiyetenin % 15.5’ini ( $R^2=.155$ ) açıklamaktadır. Sıkıntıya dayanma ile bilişsel esneklik arasında (a yolu) istatistiksel olarak anlamlı pozitif bir yol katsayısı bulunmuştur ( $\beta=4.207$ ;  $p<.001$ ). Ancak bilişsel esneklik ile anksiyete arasında (b yolu) anlamlı bir yol katsayısı olmadığı bulunmuştur ( $p>.01$ ). Aracı değişkenin modele dahil edilmesiyle dolaylı etki anksiyetenin % 16.3’ünü açıklamaktadır. “c' yolu” zayıflamıştır ancak anlamlı bir farklılaşma olmadığı görülmüştür. Sıkıntıya dayanma ile anksiyete arasındaki dolaylı etki -.358 ve güven aralığı -1.015 / .277 olarak bulunmuş ve bu aralık 0 değerini kapsadığından dolaylı etkinin istatistiksel olarak anlamlı olmadığı bulunmuştur. Sonuç olarak sıkıntıya dayanmanın anksiyete ile ilişkisinde bilişsel esnekliğin aracılık etkisinin olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

### 3.8.3. Sıkıntıya Dayanma, Bilişsel Esneklik ve Bilişsel Davranışsal Kaçınmanın Anksiyete Üzerindeki Etkisine Yönelik Yol Modelinin İncelenmesi



**Şekil 6. Sıkıntıya Dayanma, Bilişsel Esneklik ve Bilişsel Davranışsal Kaçınmanın Anksiyete Üzerindeki Etkisine Yönelik Yol Modeli**

Şekil 6’da yer alan modele ait uyum indeksleri incelendiğinde ölçüm modelinin iyilik indekslerinin yeterli olduğu görülmüştür. Modele ait uyum indekslerine bakıldığında  $p$  değerinin kabul edilebilir uyum gösterdiği görülmektedir ( $p < .001$ ). Ki-kare/serbestlik derecesi ( $\chi^2/sd = 2.978$ ) kabul edilebilir uyum göstermiştir. SRMR (.049), GFI (.968), AGFI (.938), NFI (.966) ve CFI (.977) değerleri iyi uyum göstermektedir. RMSEA (.067) değeri ise kabul edilebilir uyum aralığındadır.

Yapılan yol analizleri dikkate alınarak sıkıntıya dayanma, bilişsel esneklik ve bilişsel davranışsal kaçınmanın anksiyete üzerindeki etkisine yönelik yol modeli incelenmiştir ve modelin anlamlı olduğu ve iyi uyum gösterdiği görülmüştür.

## BEŞİNCİ BÖLÜM

### SONUÇ VE ÖNERİLER

#### 5.1. Tartışma ve Sonuç

Bu bölümde öncelikle yol analizinin ön varsayımı olan değişkenler arasındaki ilişkilere ait bulgular alanyazın ışığında tartışılmıştır. Daha sonra yol analizlerine ilişkin bulgulara yer verilerek alanyazın ışığında tartışılmıştır. Ulaşılan sonuçlar kısaca özetlenerek bu bölüm sonlandırılmıştır.

#### *Değişkenler Arasındaki İlişkilere Yönelik Bulguların Tartışılması*

Araştırma sonucunda değişkenlerin birbiriyle ilişkisine bakıldığında sıkıntıya dayanma ile anksiyete arasında orta düzeyde negatif yönlü ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Elde edilen bu bulgu literatürle uyumludur. İlgili literatüre bakıldığında sıkıntıya dayanma ile anksiyete arasındaki ilişkinin negatif yönde ve anlamlı bir şekilde ilişkisi olduğu görülmektedir. (Huang ve ark., 2009: 228; Sargın ve ark., 2012). Keough ve arkadaşları (2010: 570) ile (Huang ve arkadaşları da (2009) çalışmalarında sıkıntıya dayanmanın anksiyete semptomları ile anlamlı düzeyde ve negatif ilişkili olduğunu bulmuşlardır. Engeli olan ve olmayan bireylerin sıkıntıyı tolere etme düzeyleri arttıkça anksiyete seviyelerinin düştüğü görülmüştür (Akça, 2016: 51). Sonuç olarak ulaşılan bu sonucun ilgili literatürle benzer bir ilişki olduğu söylenebilir.

Sıkıntıya dayanma ile bilişsel davranışsal kaçınma ilişkisine bakıldığında bu araştırmada orta düzeyde negatif ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bu bulgu literatürdeki sonuçlarla benzer olduğu söylenebilir. Martin ve arkadaşları (2020: 2-14) da sıkıntıya dayanmanın anksiyete ile ilişkisinde kaçınmanın önemli bir rolü olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Sıkıntıya dayanma düzeyi yüksek olan bireyler daha az kaçınma davranışı gösterirken daha düşük anksiyete yaşamaktadırlar. Blakey ve arkadaşları ise (2016: 465-466) kaçınmanın obsesif semptomlarının anlamlı bir şekilde yordadığı ve sıkıntıya dayanma ile anlamlı ve negatif korele olduğu sonucuna ulaşmışlardır.

Sıkıntıya dayanmanın bilişsel esneklik ile orta düzeyde ve pozitif yönlü anlamlı bir ilişkisi olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Leyro ve arkadaşları da (2010: 24) nahoş duyguları tolere edemeyen bireylerin çevreleriyle esnek olmayan bir şekilde etkileşime geçtiklerini söylemişlerdir. Bir psikopatolojinin söz konusu olduğu durumlarda ise bu ilişkinin daha

yüksek olduğu bilinmektedir (Yazar ve Meterellioz, 2019: 158; Al-Jabari, 2012: 63). Özcan (2019: 322) da yaptığı araştırmasında üniversite öğrencilerinin stres seviyesi arttıkça sıkıntıya dayanma seviyesinin azaldığı ve bilişsel esnekliklerinin düştüğü sonucuna ulaşmıştır. Demirtaş ve Yıldız (2019. 262) ise bireyde sıkıntı yaratan durumlardan olan umutsuzluk, belirsizliğe tahammülsüzlük ve algılanan stresin bilişsel esneklik ile negatif ve anlamlı ilişkili olduğu sonucuna ulaşmışlardır.

Araştırmada anksiyete ile bilişsel esneklik arasında düşük seviyede negatif ancak anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Elde edilen bu sonuç literatürdeki araştırmalar arasında benzerlikler vardır ve ulaşılan sonuç literatürle tutarlıdır. Hill (2008: 64) de çalışmasında bilişsel olarak daha esnek olan bireylerin anksiyeteyi daha iyi tolere edebildikleri ve daha düşük anksiyete seviyelerine sahip oldukları sonucuna ulaşmıştır. Ghanbarpoor Ganjari ve arkadaşları (2020: 5) ise ölüm anksiyetesini yordaması açısından bilişsel duygu düzenleme stratejileri, sıkıntıya dayanma ve bilişsel esneklik değişkenleri arasından bilişsel esnekliğin en güçlü yordayıcı değişken olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Bu araştırma sonuçları da araştırmada elde edilen anksiyetenin bilişsel esneklik ile negatif ve anlamlı ilişkili olduğu bulgusunu destekler niteliktedir.

Araştırmada anksiyete ile bilişsel davranışsal kaçınma arasında orta düzeyde pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Ulaşılan bu sonuç literatürle uyumlu olduğu söylenebilir (Moulds ve ark., 2007: 256; Rosenbaum ve White, 2016: 655-656; Sabourin, 2013). Çavuşoğlu (2014: 36) da araştırmasında bilişsel davranışsal kaçınma ile anksiyete ilişkisinin orta derecede pozitif ve anlamlı olduğu sonucuna ulaşmıştır. Ziyalan (2019: 2535) da üniversite öğrencilerinde sürekli kaygının kaçınma ile pozitif anlamlı ilişkisi olduğu sonucuna ulaşmıştır. Dickson ve arkadaşları (2012: 635) ise bilişsel davranışsal kaçınmanın anksiyeteyi anlamlı yordadığı sonucuna ulaşmıştır. Araştırmada ulaşılan sonucun ilgili literatürü desteklediği söylenebilir.

### ***Yol Analizine Ait Bulguların Tartışılması***

Değişkenler arasındaki ilişkide aracılık etkisinden söz edilebilmesi için bu değişkenler arasında öncelikle anlamlı bir ilişki olması gerekmektedir (Baron ve Kenny, 1986). Aracı değişkenin modele dahil edilmesiyle bağımsız değişkenin bağımlı değişken üzerindeki etkisinin azalması söz konusuysa aracılık etkisinden söz edilebilir (Preacher ve Hayes, 2008).

Literatür incelendiğinde sıkıntıya dayanmanın anksiyete ile ilişkili olduğu görülmektedir. Elhai ve arkadaşlarının (2018: 481) yaptığı araştırmada sıkıntıya dayanmanın anksiyete duyarlılığı ve problemleri internet kullanımına aracılık ettiği sonucuna ulaşılmıştır. Rosenbaum ve White (2016) ise çalışmalarında bilişsel kaçınmanın aşırı yeme ve anksiyete arasındaki ilişkiye aracılık ettiği bulunmuştur. Udum'un (2018) yaptığı araştırmada katılımcıların sıkıntıya dayanma seviyeleri düştükçe anksiyete puanının yükseldiği sonucuna ulaşılmıştır. Üniversite öğrencilerinin de sıkıntıya dayanma seviyesinin anksiyete ve sürekli kaygı ile ters yönlü ve anlamlı ilişkisi vardır (Sargın ve ark., 2012). Covid-19 algısı ile sıkıntıya dayanmanın ilişkisine sosyal endişenin aracılık ettiği bulunmuştur (Değirmenci, 2020: 91). Blakey ve arkadaşları (2016: 465-466), kaçınmanın obsesif semptomları anlamlı yordadığı ve sıkıntıya dayanma ile negatif anlamlı bir şekilde korele olduğu bulgusuna ulaşılmıştır.

Ulaşılan bu literatür bulguları aracılık için gerekli varsayımların sağlanması adına bu araştırmada ulaşılan bilişsel davranışsal kaçınmanın aracılık rolüne ilişkin uyumlu sonuçlardır.

Bu araştırmadan elde edilen bulgulara bakıldığında ise bilişsel davranışsal kaçınmanın sıkıntıya dayanma ile anksiyete arasındaki ilişkiye aracılık ettiği bulunmuştur. Sıkıntıya dayanma anksiyeteyi anlamlı bir şekilde yordamaktadır. Bu ilişkiye bilişsel davranışsal kaçınma aracı değişken olarak dâhil edildiğinde önceki ilişki zayıflamıştır ve eklenen aracı değişkenin aracılık etkisinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Martin ve arkadaşları da araştırmalarında yetişkin örnekleminde sıkıntıya dayanmanın anksiyete ile ilişkisinde kaçınma davranışının önemli bir rolü olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Martin ve ark., 2020: 2-14). Zvolesky ve arkadaşları ise (2010: 406) daha düşük sıkıntı toleransı olan bireylerin sıkıntılı durumlarda uyumsuz davranıp ve daha fazla kaçınırken; yüksek sıkıntı toleransı olanların ise sıkıntılı durumlarda uyumlu davranıp daha az kaçınma eğilimine sahip olduklarını söylemişlerdir.

Sonuç olarak elde edilen bulguların literatürde var olan sonuçlarla uyumlu sonuçlar gösterdiği söylenebilir. Elde edilen bulgular ve bu araştırmada ulaşılan sonuca göre sıkıntıyı tolere edebilen bireyler daha az kaçınma davranışı göstermekte böylece daha düşük anksiyete yaşamaktadırlar.

Sıkıntıya dayanma ile anksiyete arasındaki ilişkide bilişsel esnekliğin aracılık etkisine bakıldığında ise bilişsel esnekliğin aracılık etkisinin olmadığı bulunmuştur. Sıkıntıya

dayanma ile anksiyete ilişkisine bilişsel esneklik aracı değişken olarak dâhil edildiğinde önceki ilişkide anlamlı bir düşüş olmadığı görülmüştür. İlgili literatürde sıkıntıya dayanma ile anksiyete arasında anlamlı bir ilişki vardır (Huang ve ark., 2009: 228; Sargın ve ark., 2012; Keough ve arkadaşları, 2010: 570; Akça, 2016: 51). Ayrıca bilişsel esnekliğin de sıkıntıya dayanma ve anksiyete ile ilişkisine bakıldığında bilişsel esneklik ile sıkıntıya dayanma doğrusal bir ilişkiye sahipken anksiyete ile ters yönlü bir ilişkiye sahiptir (Ozcan, 2019: 322; Hill,2008: 64). Malkoç ve Kesen Mutlu (2019: 282) yaptıkları araştırmalarında bilişsel esnekliğin kendine güven ve psikolojik iyi olma arasındaki ilişkiye aracılık ettiği sonucuna ulaşmışlardır. Özcan (2019: 322) üniversite öğrencilerinin sıkıntıya dayanma seviyesi arttıkça algılanan stres seviyesinin düştüğü ve bilişsel esnekliklerinin arttığı sonucuna ulaşmıştır. Leyro ve arkadaşları (2010: 24) ise sıkıntıya neden olabilecek üzüntü, korku ve can sıkıntısı gibi durumları deneyimleyen ve bunlara dayanamayan bireylerin çevreleriyle esnek olmayan bir şekilde etkileşime geçtiklerini söylemiştir. Bu araştırmada ise ulaşılan bu sonuç, ilişki bazında bakıldığında literatürle uyumlu bir sonuç verirken, beklenenin aksine bilişsel esnekliğin anksiyeteyi anlamlı bir şekilde yordamadığını ve aracılık ilişkisinin anlamlı olmadığını göstermektedir.

Son olarak sıkıntıya dayanma, bilişsel esneklik ve bilişsel davranışsal kaçınmanın anksiyete üzerindeki etkisini gösteren model hipotetik model 3'tür. Bu model test edilmiştir ve modelin uyumlu olduğu görülmüştür.

Sonuç olarak araştırmanın ana amaçlarından olan hipotetik model 1 doğrulanmış, hipotetik model 2 yanlışlanmıştır. Hipotetik model 3'te yer alan ilişkilerden ise bilişsel esneklik ve anksiyete ilişkisinin yönü ve regresyon katsayısı dışında diğer ilişkiler doğrulanmıştır.

Bu sonuçlara göre kaçınmanın, sıkıntıya dayanma ile anksiyete ilişkisinde önemli bir rolü olduğu söylenebilir. Bu çalışmada bilişsel davranışsal kaçınma istatistiksel olarak anlamlı bir aracılık etkisine sahiptir. Bu durum sıkıntıya dayanma düzeyi düşük olan bireylerin anksiyetelerinin yordanmasında bilişsel davranışsal kaçınmanın önemli bir değişken olduğunu göstermektedir. Bu sonuçlara göre bilişsel ya da davranışsal olarak kaçınan bir birey sıkıntı yaratan durumla başa çıkabileceğini deneyimleyememektedir. Çünkü aslında rahatsız edici bu uyarıcıyla başa çıkamayacağına yönelik esnek (uyumlu) olmayan inançlara sahip olabilir. Bu sonuçlar uzmanlara bireylerin psikolojik tedavilerinde, özellikle anksiyetenin başat olduğu bozukluklarda, kaçınma durumlarının öncelikle ele alınması gerektiğini, maruz bırakma

(exposure) tedavilerinin önem kazandığını; bilişsel esneklik açısından bakacak olursak bireylerin çocukluktan itibaren gelişen bilişsel esnekliklerinin ilerleyen dönemler açısından yeni durumlarla başa çıkmada önemli olduğunu ve psikolojik tedavilerde bilişsel olarak esnekliklerinin artırılmasına yönelik müdahalelerin önem kazandığını göstermektedir.

## **5.2. Öneriler**

Araştırmada üniversite öğrencilerinde sıkıntıya dayanma ile anksiyete ve sıkıntıya dayanma ile bilişsel esneklik arasındaki ilişkiye bilişsel davranışsal kaçınmanın aracılık ettiği sonucuna ulaşılmıştır. Ulaşılan bu sonuçlar ve bulgular göz önünde bulundurularak aşağıdaki öneriler sunulmuştur.

### **5.2.1. Araştırmanın Bulgularına Yönelik Öneriler**

- Bu araştırmadan elde edilen bulgulara göre bireylerin bilişsel davranışsal kaçınma düzeyleri bilişsel olarak esnek olmalarını ve anksiyete düzeylerini etkilemektedir. Bireylerin daha az kaçınma davranışı onların bilişsel olarak daha esnek ve daha az kaygılı olmalarını sağlamaktadır. Buna göre ruh sağlığı uzmanlarına psikoterapi sürecinde danışanların bilişsel ve davranışsal kaçınma davranışlarına yönelik müdahaleler kullanmaları önerilebilir. Buna göre danışanların çevrelerine uyumu artırılabilir.
- Bu araştırmadan elde edilen bir diğer bulgu ise bilişsel esnekliğin sıkıntıya dayanma ve bilişsel davranışsal kaçınma ile anlamlı düzeyde ilişkili olmasıdır. Bireyin bilişsel olarak esnek olması onun daha az bilişsel ve davranışsal kaçınma göstermesiyle ilişkili olabilir. Buna göre yine ruh sağlığı uzmanlarına psikoterapi sürecinde danışanlarının bilişsel esnekliğini artırmaya yönelik müdahalelere yer vermeleri önerilebilir. Böylece danışanların çevrelerine uyum sağlamalarının kolaylaşması beklenmektedir.
- Elde edilen bulgular bilişsel davranışsal kaçınmanın aracılık rolü açısından önemli rolü olduğunu göstermektedir. Buna göre bireylere, kaçınma durumlarının azaltılması için yapılandırılmış psikoeğitim programları uygulanabilir.

## 5.2.2. Gelecekte Yapılacak Araştırmalar İçin Öneriler

- Bu araştırma üniversite öğrencileri ile sınırlıdır. Benzer değişkenler klinik örneklem veya farklı bir yaş grubu gibi farklı bir örneklemede çalışılabilir ve elde edilen bulgular karşılaştırılabilir.
- Araştırmada ele alınan değişkenlerin değişiminin incelendiği boylamsal çalışmalar ile söz konusu değişkenlerin değişimi incelenebilir.
- Bireylerin bilişsel davranışsal kaçınma davranışları konusunda farkındalık kazandırmaya ve bu davranışları azaltmaya ve bilişsel esnekliklerini artırmaya yönelik program geliştirilebilir ve bu program kontrollü gruplarla ve deneysel modellerle incelenebilir.

## KAYNAKÇA

Ahmet, B. ve Ünüvar, P. (2020). Okul Öncesi Eğitime Devam Eden Çocukların Kaygıları ile Ebeveynlerinin Kaygıları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, (56), 345-361.

Akça, F. (2016). *Zihinsel Yetersizlikten Etkilenmiş ve Normal Gelişim Gösteren Çocuğa Sahip Ebeveynlerin Sıkıntıyı Tolere Etme Durumları ile Depresyon, Anksiyete ve Stres Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Karabük Üniversitesi, Karabük.

Alisinanoğlu, F. ve Ulutaş, İ. (2003). Çocukların Kaygı Düzeyleri ile Annelerinin Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Eğitim ve Bilim*, 28(128).

Al-Jabari, R. M. (2012). *Relationships Among Self-Esteem, Psychological and Cognitive Flexibility, and Psychological Symptomatology*. Master Dissertation, University of North Texas, Denton, Texas.

Altunkol, F. (2011). *Üniversite Öğrencilerinin Bilişsel Esneklikleri ile Algılanan Stres Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.

Amerikan Psikiyatri Birliği, *Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayısal Elkitabı*, Beşinci Baskı (DSM-5), Tanı Ölçütleri Başvuru Elkitabı'ndan, çev. Köroğlu E, Hekimler Yayın Birliği, Ankara, 2013.

Ayyıldız, H. ve Cengiz, E. (2006). Pazarlama Modellerinin Testinde Kullanılabilecek Yapısal Eşitlik Modeli (YEM) Üzerine Kavramsal Bir İnceleme. *Süleyman Demirel Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 11(1), 63-84.

Bahadır, E., Güneş, F., ve Noyan, C. O. (2019). Madde Kullanım Bozukluğu Olan Bireylerde Sıkıntıya Toleransın Madde Kullanım Sürecine Etkisi. *Bağımlılık Dergisi*, 20(4), 214-223.

Barajas, S., Garra, L. and Ros, L. (2017). Avoidance in anxiety and depression: Adaptation of the cognitive-behavioral avoidance scale in a Spanish sample. *The Spanish Journal of Psychology*, 20(18), 1-11.

Bardeen, J. R. And Fergus, T. A. (2016). The Interactive Effect of Cognitive Fusion and Experiential Avoidance on Anxiety, Depression, Stress And Posttraumatic Stress Symptoms. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 5(1), 1-6.

Baron, R. M. and Kenny, D. A. (1986). The Moderator–Mediator Variable Distinction in Social Psychological Research: Conceptual, Strategic, and Statistical Considerations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51(6), 1173.

Baron, R. M. and Kenny, D. A. (1986). The Moderator–Mediator Variable Distinction in Social Psychological Research: Conceptual, Strategic, And Statistical Considerations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51(6), 1173.

Beck, A. T. (1976). *Bilişsel Terapi ve Duygusal Bozukluklar*. (A. Türkcan ve V. Öztürk, Çev.). İstanbul: Litera Yayıncılık.

Beck, A. T., Epstein, N., Brown, G. and Steer, R. A. (1988). An inventory for Measuring Clinical Anxiety: psychometric properties. *Journal of Consulting and Clinical psychology*, 56(6), 893.

Beck, J. S. (2019). *Bilişsel Davranışçı Terapi: Temelleri ve Ötesi*. (M. Şahin, Çev.). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.

Bedel, A. ve Ulubey, E. (2015). Ergenlerde Başa Çıkma Stratejilerini Açıklamada Bilişsel Esnekliğin Rolü. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 14(55), 291-300.

Bilgin, M. (2009). Bilişsel Esnekliği Yordayan Bazı Değişkenler. *Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 3(36), 142-157.

Bilgin, M. (2009). Developing a Cognitive Flexibility Scale: Validity and Reliability Studies. *Social Behavior and Personality: an International Journal*, 37(3), 343-353.

Blakey, S. M., Jacoby, R. J., Reuman, L. and Abramowitz, J. S. (2016). The Relative Contributions of Experiential Avoidance and Distress Tolerance to OC symptoms. *Behavioural and cognitive psychotherapy*, 44(4), 460.

Can, A. (2018). *SPSS ile Bilimsel Araştırma Sürecinde Nicel Veri Analizi* (7. Baskı). Ankara: Pegem Akademi.

Clark, D. A. and Beck, A. T. (2010). *Cognitive Therapy of Anxiety Disorders: Science and Practice*. New York: Guilford Press.

Corstorphine, E., Mountford, V., Tomlinson, S., Waller, G. and Meyer, C. (2007). Distress Tolerance in the Eating Disorders. *Eating Behaviors*, 8(1), 91-97.

ÇAKIR, Z. (2016). Sıkıntıya Toleranssızlık Ölçeği ve Bilişsel-Davranışsal Kaçınma Ölçeğinin Psikometrik Özelliklerinin İncelenmesi. *Anatolian Journal of Psychiatry/Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 17, 24-32.

Çavuşoğlu, C. B. (2014). *Depresyonda Kaçınma: Bilişsel Davranışçı Kaçınma Ölçeği'nin Geçerlik ve Güvenirliğinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Haliç Üniversitesi, İstanbul.

Çiftçi, M. C. (2019). *Üniversite Öğrencilerinin, Yetişkin Ayrılma Anksiyetesi ve Bilişsel Esneklik Düzeyleri ile Sosyal Anksiyete Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi, İstanbul.

Çokluk, Ö., Şekercioğlu, G. ve Büyüköztürk, Ş. (2016). *Sosyal Bilimler İçin Çok Değişkenli İstatistik: SPSS ve LISREL Uygulamaları*. Ankara: Pegem Akademi.

Davis, M., Rainnie, D. and Cassell, M. (1994). Neurotransmission in the Rat Amygdala Related to Fear and Anxiety. *Trends in Neurosciences*, 17(5), 208-214.

Decker, M. L., Turk, C. L., Hess, B. and Murray, C. E. (2008). Emotion Regulation Among Individuals Classified with and without Generalized Anxiety Disorder. *Journal of Anxiety Disorders*, 22(3), 485-494.

Değirmenci, B. (2020). Covid-19 Algısının Sosyal Endişeler Üzerindeki Etkisinde “Sıkıntıya Dayanmanın” Aracılık Etkisinin İncelenmesi. *Balkan ve Yakın Doğu Sosyal Bilimler Dergisi*, 6 (Special Issue), 83-93

Demirtas, A. S., and Yıldız, B. (2019). Hopelessness and perceived stress: the mediating role of cognitive flexibility and intolerance of uncertainty. *Dusunen Adam The Journal of Psychiatry and Neurological Sciences*, 32(3), 259. DOI: 10.14744/DAJPNS.2019.00035

Elhai, J. D., Levine, J. C., O'Brien, K. D. and Armour, C. (2018). Distress Tolerance and Mindfulness Mediate Relations Between Depression and Anxiety Sensitivity With Problematic Smartphone Use. *Computers in Human Behavior*, 84, 477-484. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.chb.2018.03.026>

Ellis, A. (1989). Rational Psychotherapy. *TACD Journal*, 17(1), 67-80.

Erkuş, A. (2011). *Davranış bilimleri için bilimsel araştırma süreci* (3. Baskı). Ankara: Seçkin Yayıncılık.

Ewen, R. B. (2014). *An introduction to theories of personality* (7.nd. Ed). Psychology Press: New York.

Fisher, P. L. (2007). Psychopathology of Generalized Anxiety Disorder. *Psychiatry*, 6(5), 171-175.

Fouche, J. P., van Der Wee, N. J., Roelofs, K. and Stein, D. J. (2013). Recent Advances in the Brain İmaging of Social Anxiety Disorder. *Human Psychopharmacology: Clinical and Experimental*, 28(1), 102-105.

Gallego, A., McHugh, L., Villatte, M. and Lappalainen, R. (2020). Examining the Relationship Between Public Speaking Anxiety, Distress Tolerance and Psychological Flexibility. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 16, 128-133.

Gámez, W., Chmielewski, M., Kotov, R., Ruggero, C. and Watson, D. (2011). Development of a Measure of Experiential Avoidance: The Multidimensional Experiential Avoidance Questionnaire. *Psychological assessment*, 23(3), 692.

Gatchel, R. J., Neblett, R., Kishino, N. and Ray, C. T. (2016). Fear-Avoidance Beliefs and Chronic Pain. *Journal of Orthopaedic and Sports Physical Therapy*, 46(2), 38-43.

Geçtan, E. (1995). *Psikanaliz ve Sonrası* (6. Baskı). İstanbul: Remzi Kitabevi.

Geçtan, E. (1997). *Psikodinamik Psikiyatri ve Normaldışı Davranışlar* (13. Baskı). İstanbul: Remzi Kitabevi.

George, D. and Mallery, P. (2020). *IBM SPSS Statistics 26 Step by Step: A Simple Guide and Reference*. London: Routledge.

Ghanbarpoor Ganjari, M., Khanmohammadzadeh, Z., Nobakht, H. and Eslami Kenarsari, H. (2020). The Role of Cognitive Emotion Regulation Strategies, Cognitive Flexibility, and Distress Tolerance in Death Anxiety Among Women with Hypertension: A Descriptive Correlation Study. *Jundishapur Journal of Chronic Disease Care*, 9(4).

Goetter, E. M. (2010). *An Empirical İnvestigation of Depressive Rumination: İmplications for Cognitive Flexibility, Problem Solving and Depression*. Master Dissertation, Drexel University, Philadelphia.

Göçer, R. (2020). *Denetimli Serbestlik Tedbiri Kararı Verilen Esrar Kullanım Bozukluğu Olan Bireylerde Belirsizliğe Tahammülsüzlük, Sıkıntıya Dayanma ve Anksiyete Duyarlılığı Parametrelerinin Takip Sonuçları Üzerine Yordayıcı Etkisi*. Tıpta Uzmanlık Tezi, Sağlık Bilimleri Üniversitesi Bakırköy Prof. Dr. Mazhar Osman Ruh Sağlığı ve Sinir Hastalıkları Sağlık Uygulama ve Araştırma Merkezi Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Eğitim Kliniği, İstanbul.

- Gülseren, U. D. Ş. (2004). Depresyon ve Anksiyete. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 7(1), 5-13.
- Gündüz, B. (2013). The Contributions of Attachment Styles, Irrational Beliefs and Psychological Symptoms to the Prediction of Cognitive Flexibility. *Educational Sciences: Theory and Practice*, 13(4), 2079-2085.
- Gürsoy, R. (2018). *Depresyon ve Kaygı Bozukluğu Tanısı Almış Olan Hasta Grupları Arasında Bilişsel Çarpıtma Düzeylerinin Karşılaştırılması*. Yüksek Lisans Tezi, Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Gaziantep.
- Güvenç, F. (2019). *Üniversite Öğrencilerinde Bilişsel Esneklik ve Belirsizliğe Tahammülsüzlük ile Kişilik Özellikleri Arasındaki İlişki*. Yüksek Lisans Tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi, Konya.
- Hayes, S. C., Luoma, J. B., Bond, F. W., Masuda, A. and Lillis, J. (2006). Acceptance and Commitment Therapy: Model, Processes and Outcomes. *Behaviour Research and Therapy*, 44(1), 1-25.
- Hayes, S. C., Wilson, K. G., Gifford, E. V., Follette, V. M. And Strosahl, K. (1996). Experiential Avoidance and Behavioral Disorders: A Functional Dimensional Approach to Diagnosis and Treatment. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 64(6), 1152.
- Hill, A. (2008). *Predictors of Relationship Satisfaction: The Link Between Cognitive Flexibility, Compassionate Love and Level of Differentiation*. Doctoral Dissertation, Alliant International University, Los Angeles.
- Holliday, S. B., Pedersen, E. R. And Leventhal, A. M. (2016). Depression, Posttraumatic Stress, and Alcohol Misuse in Young Adult Veterans: The Transdiagnostic Role of Distress Tolerance. *Drug and Alcohol Dependence*, 161, 348-355. DOI: 10.1016/j.drugalcdep.2016.02.030
- Horney, K. (1950). *Nevrozlar ve İnsan Gelişimi: İnsanın Kendini Gerçekleştirme Mücadelesi*. (E. Erbatur, Çev.). İstanbul: Sel Yayıncılık.
- Huang, K., Szabo, M. and Han, J. (2009). The Relationship of Low Distress Tolerance to Excessive Worrying and Cognitive Avoidance. *Behaviour Change*, 26(4), 223-234.
- Iverson, K. M., Follette, V. M., Pistorello, J. and Fruzzetti, A. E. (2012). An Investigation of Experiential Avoidance, Emotion Dysregulation, and Distress Tolerance in Young Adult Outpatients with Borderline Personality Disorder Symptoms. *Personality Disorders: Theory, Research, and Treatment*, 3(4), 415.

- İnanç, B. Y., ve Yerlikaya, E. E. (2014). *Kişilik Kuramları* (9. Baskı). Pegem Akademi: Ankara.
- Karamustafaloğlu, O., ve Yumrukçal, H. (2011). Depresyon ve anksiyete bozuklukları. *Şişli Etfal Hastanesi Tıp Bülteni*, 45(2), 65-74.
- Keough, M. E., Riccardi, C. J., Timpano, K. R., Mitchell, M. A. and Schmidt, N. B. (2010). Anxiety Symptomatology: The Association with Distress Tolerance and Anxiety Sensitivity. *Behavior Therapy*, 41(4), 567-574.
- Kring, A. M., Johnson, S. L., Davison, G. ve Neale, J. (2017). *Anormal Psikolojisi*. (M. Şahin, Çev.). Ankara: Nobel.
- Kurt, A. A. and Gündüz, B. (2020). The Investigation of Relationship Between Irrational Relationship Beliefs, Cognitive Flexibility and Differentiation of Self in Young Adults. *Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 49(1), 28-44. DOI: 10.14812/cufej.658628
- Laposa, J. M., Collimore, K. C., Hawley, L. L. and Rector, N. A. (2015). Distress Tolerance in OCD and Anxiety Disorders, and its Relationship with Anxiety Sensitivity and İntolerance of Uncertainty. *Journal of Anxiety Disorders*, 33, 8-14.
- Lass, A. N. and Winer, E. S. (2020). Distress Tolerance and Symptoms of Depression: A Review and İntegration of Literatures. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 27(3), 1-14.
- Lazarus, R. S. and Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer Publishing Company.
- Leyro, T. M., Zvolensky, M. J. and Bernstein, A. (2010). Distress Tolerance and Psychopathological Symptoms and Disorders: A Review af the Empirical Literature Among Adults. *Psychological Bulletin*, 136(4), 576.
- Mahoney, A. E., Hobbs, M. J., Newby, J. M., Williams, A. D., Sunderland, M. and Andrews, G. (2016). The Worry Behaviors Inventory: Assessing the Behavioral Avoidance Associated With Generalized Anxiety Disorder. *Journal of Affective Disorders*, 203, 256-264.
- Malkoç, A. ve Kesen Mutlu, A. (2019). Mediating the Effect of Cognitive Flexibility in the Relationship Between Psychological Well-Being and Self-Confidence: A Study on Turkish University Students. *International Journal of Higher Education*, 8(6), 278-287.

- Martin, M. M., and Anderson, C. M. (1998). The Cognitive Flexibility Scale: Three Validity Studies. *Communication Reports*, 11(1), 1-9.
- Martin, M. M., and Rubin, R. B. (1995). A New Measure Of Cognitive Flexibility. *Psychological reports*, 76(2), 623-626.
- McGrath, L. M., Weill, S., Robinson, E. B., Macrae, R. and Smoller, J. W. (2012). Bringing a Developmental Perspective to Anxiety Genetics. *Development and Psychopathology*, 24(4), 1179.
- Mertler, C. A. and Vannata, R. A. (2017). *Advanced and Multivariate Statistical Methods Practical Application and Interpretation*. London: Roudledge.
- Michael, T., Zetsche, U. And Margraf, J. (2007). Epidemiology of Anxiety Disorders. *Psychiatry*, 6(4), 136-142.
- Michel, N. M., Rowa, K., Young, L. and McCabe, R. E. (2016). Emotional Distress Tolerance Across Anxiety Disorders. *Journal of Anxiety Disorders*, 40, 94-103.
- Morgan, C.T. (2019). *Psikolojiye Giriş*. (S. Karakaş, Çev.). Konya: Eğitim Yayınevi.
- Moulds, M. L., Kandris, E., Starr, S. and Wong, A. C. (2007). The Relationship Between Rumination, Avoidance and Depression in a Non-Clinical Sample. *Behaviour Research and Therapy*, 45(2), 251-261.
- Mustafa, U., Şahin Nesrin, H. ve Hüsnu, E. (1998). Turkish Version of the Beck Anxiety Inventory: Psychometric Properties. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 12, 163-172.
- Nezu A.M., Nezu C.M. and D’Zurilla T.C. (2013). *Problem-Solving Therapy*. A Treatment manuel New York: Springer Publishing Company.
- Oguz, G., Celikbas, Z., Batmaz, S., Cagli, S. and Sungur, M. Z. (2019). Comparison Between Obsessive Compulsive Disorder and Panic Disorder on Metacognitive Beliefs, Emotional Schemas, and Cognitive Flexibility. *International Journal of Cognitive Therapy*, 12(3), 157-178.
- Ormrod J.E. (2020). *Öğrenme Psikolojisi*. M. Baloğlu. (Ed.). Ankara: Nobel Yayınları.
- Ottensbreit, N. D. and Dobson, K. S. (2004). Avoidance and Depression: the Construction of the Cognitive–Behavioral Avoidance Scale. *Behaviour research and therapy*, 42(3), 293-313.
- Ottensbreit, N.D. and Dobson, K.S. (2008). Avoidance. K.S. Dobson and D.J. Dozois (Ed.), *Risk Factors in Depression* ( 447-470). Amsterdam: Elsevier.

Ozcan, N. A. (2019). The Mediator Role of Cognitive Flexibility and Mindfulness in Relationship Between Perceived Stress and Distress Tolerance Among University Students. *Online Submission*, 6(9), 316-332.

Öztürk, M. Orhan, Uluşahin ve N. Aylin. (2018). *Ruh Sağlığı ve Bozuklukları* (15. baskı), Ankara: Bayt Yayınevi.

Preacher, K. J. and Hayes, A. F. (2008). Asymptotic and Resampling Strategies for Assessing and Comparing İndirect Effects in Multiple Mediator Models. *Behavior Research Methods*, 40(3), 879-891.

Rosenbaum, D. L. and White, K. S. (2016). Does Cognitive Avoidance Mediate the Relation of Anxiety and Binge Eating?. *Eating and Weight Disorders-Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, 21(4), 653-659.

Sabourin, B. A. (2013). *Can Distress Tolerance Predict Chronic Worry? Investigating the Relationships Among Worry, Distress Tolerance, Cognitive Avoidance, Psychological Flexibility, Difficulties İn Emotion Regulation, And Anxiety Sensitivity*. Doctoral Dissertation, Eastern Michigan University, Michigan.

San Martín, C., Jacobs, B. and Vervliet, B. (2020). Further Characterization of Relief Dynamics in the Conditioning and Generalization of Avoidance: Effects of Distress Tolerance and İntolerance of Uncertainty. *Behaviour Research and Therapy*, 124, 103526.

Sargın, A. E., Özdel, K., Utku, Ç., Kuru, E., Alkar, Ö. Y. ve Türkçapar, M. H. (2012). Sıkıntıya dayanma ölçeği: Geçerlik ve Güvenilirlik Çalışması, *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 1(3), 152-161.

Schermelleh-Engel, K., Moosbrugger, H. and Müller, H. (2003). Evaluating the Fit of Structural Equation Models: Tests of Significance and Descriptive Goodness-of-Fit Measures. *Methods of Psychological Research Online*, 8(2), 23-74.

Schloss, H. M. and Haaga, D. A. (2011). Interrelating Behavioral Measures of Distress Tolerance with Self-Reported Experiential Avoidance. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 29(1), 53-63.

Schmidt, N. B., Richey, J. A. and Fitzpatrick, K. K. (2006). Discomfort Intolerance: Development of a Construct and Measure Relevant to Panic Disorder. *Journal of Anxiety Disorders*, 20(3), 263-280.

Schmidt, N. B., Zvolensky, M. J. and Maner, J. K. (2006). Anxiety Sensitivity: Prospective Prediction of Panic Attacks and Axis I Pathology. *Journal of Psychiatric Research*, 40(8), 691-699.

Schumacher, J., Kristensen, A. S., Wendland, J. R., Nöthen, M. M., Mors, O. and McMahon, F. J. (2011). The Genetics of Panic Disorder. *Journal of Medical Genetics*, 48(6), 361-368.

Shorey, R. C., Gawrysiak, M. J., Elmquist, J., Brem, M., Anderson, S. and Stuart, G. L. (2017). Experiential Avoidance, Distress Tolerance, and Substance Use Cravings Among Adults in Residential Treatment for Substance Use Disorders. *Journal of Addictive Diseases*, 36(3), 151-157.

Simons, J. S. and Gaher, R. M. (2005). The Distress Tolerance Scale: Development and Validation of a Self-report Measure. *Motivation and Emotion*, 29(2), 83-102.

Smith, E. E., Nolen-Hoeksema, S., Fredrickson, B. Ve Loftus G. R. (2014). Psikolojiye Giriş. (Ö. Öncül ve D. Ferhatoğlu, Çev.). Ankara: Arkadaş Yayınevi.

Sönmez, V. ve Alacapınar, F. (2018). *Örneklendirilmiş Bilimsel Araştırma Yöntemleri* (6. baskı). Ankara: Anı Yayıncılık.

Stevens, A. D. (2009). *Social Problem-Solving and Cognitive Flexibility: Relations to Social Skills and Problem Behavior of at-Risk Young Children*. Doctoral Dissertation, Seattle Pacific University, Seattle.

Tabachnick, B. G., and Fidell, L. S. (2013) *Using Multivariate Statistics* (6.nd. Ed.). Boston: Pearson.

Tekin Larsson. E.G. (2019). Obsesif Kompulsif Bozuklukta Üstbilişler ve Sıkıntıya Dayanma Düzeyinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi, İstanbul.

Turan, N., Durgun, H., Kaya, H., Ertaş, G., ve Kuvan, D. (2019). Hemşirelik Öğrencilerinin Stres Durumları ile Bilişsel Esneklik Düzeyleri Arasındaki İlişki. *Jaren*, 5(1), 59-66. DOI: 10.5222/jaren.2019.43265

Türkçapar, H. (2004). Anksiyete bozukluğu ve depresyonun tanısal ilişkileri. *Klinik Psikiyatri*, 4, 12-16.

Türkçapar, M. H. (2018). *Klinik Uygulamada Bilişsel-Davranışçı Terapi: Depresyon* (1. Baskı). İstanbul: Epsilon Yayınevi.

Türkçapar, M. H. (2020) Covid-19 Kaygısı ve Travması. K.Sayar, (Ed.), *Kaygı Çağı-Salgın*

*Zamanlarında Ruh Sağlığı* (19). İstanbul: Kapı Yayınları.

Ulusoy, M., Sahin, N. H., ve Erkmen, H. (1998). The Beck Anxiety Inventory: Psychometric properties. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 12(2), 163-72.

Uzbay, İ. T. (2002). Anksiyetenin Nörobiyolojisi. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 5(1), 5-13.

Üzümcü, B. ve Müezzın, E. E. (2018). Öğretmenlerin Bilişsel Esneklik ve Mesleki Doyum Düzeyinin İncelenmesi. *Sakarya University Journal of Education*, 8(1), 8-25.

Wegner, D. M., Schneider, D. J., Carter, S. R. and White, T. L. (1987). Paradoxical Effects of Thought Suppression. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53(1), 5.

Williams, A. D. (2012). Distress Tolerance and Experiential Avoidance in Compulsive Acquisition Behaviours. *Australian Journal of Psychology*, 64(4), 217-224.

Yazar, M. S., ve Meterelliyoç, K. Ş. (2019). Klinik Olmayan Populasyonda Depresif Semptomatoloji, Bilişsel Esneklik ve Umutsuzluk İlişkinin İncelenmesi. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 8(2), 155-163. DOI: <https://doi.org/10.5455/JCBPR.24354>

Yelpaze, İ. ve Yakar, L. (2019). Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Doyumu ve Bilişsel Esnekliklerinin İncelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 9(54), 913-935.

Ziyalan, M. G. (2019). *Üniversite Öğrencilerinde Sürekli Kaygı Düzeyi ve Bilişsel Davranışsal Kaçınma İlişkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Haliç Üniversitesi, İstanbul.

Zvolensky, M. J. and Hogan, J. (2013). Distress tolerance and its role in psychopathology. *Cognitive Therapy and Research*, 37(3), 419-420.

Zvolensky, M. J., Vujanovic, A. A., Bernstein, A. and Leyro, T. (2010). Distress Tolerance: Theory, Measurement, and Relations to Psychopathology. *Current Directions in Psychological Science*, 19(6), 406-410.

## Ek-1

### Kişisel Bilgi Formu

Bu araştırma, Hasan Kalyoncu Üniversitesi Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı öğrencisi Yılmaz Onur tarafından ve Prof. Dr. Şaziye Senem Başgöl danışmanlığında yürütülen, anksiyete ile ilişkili bazı psikolojik faktörlerin ilişkisinin incelenmesinin amaçlandığı bir tez çalışmasıdır. Bu formda çeşitli sorular yer almaktadır ve soruların cevapları öznedir. Bu araştırmaya katılmak gönüllük ilkesine dayanmaktadır. Sizden kimlik bilgileriniz istenmemektedir. Formda yer alan sorulara vereceğiniz yanıtlar tamamen gizli tutulacak ve sadece araştırmacı tarafından değerlendirilmeye alınacaktır. Araştırmanın amacına ulaşabilmesi için lütfen her soruyu dikkatlice okuyunuz. Cevaplardan kendinize en uygun olan seçeneği işaretleyiniz. Lütfen her maddeye tek yanıt veriniz ve boş bırakmayınız. Geribildirimleriniz ve sorularınız için ..... adresine mail yazabilirsiniz.

Katkılarınız için teşekkürler.

1. **Yaşınız:**
2. **Cinsiyetiniz:** Kadın ( ) Erkek ( ) Diğer ( )
3. **Şu anda öğrenim gördüğünüz üniversite ve bölüm?**
4. **Hangi fakültede öğrenim görüyorsunuz?**
5. **Öğrenim Gördüğünüz Eğitim Düzeyi:**

**Ek-2****SDÖ**

Lütfen 1 (tamamen katılıyorum) ile 5 (hiç katılmıyorum) arasında puanlama yapınız.

- |                                   |                     |
|-----------------------------------|---------------------|
| 1. Tamamen katılıyorum            | 4. Pek katılmıyorum |
| 2. Oldukça Katılıyorum            | 5. Hiç katılmıyorum |
| 3. Ne katılıyorum ne katılmıyorum |                     |

1. Sıkıntılı ya da üzgün hissetmek bana dayanılmaz gelir	1	2	3	4	5
2. Sıkıntılı ya da üzgün hissettiğimde tek düşünebildiğim ne kadar kötü hissettiğimdir	1	2	3	4	5
3. Sıkıntılı ya da üzgün hissetmenin üstesinden gelemem	1	2	3	4	5
4. Sıkıntılı duygularım beni tamamen ele geçirecek kadar yoğunudur	1	2	3	4	5
5. Sıkıntılı ya da üzgün hissetmekten daha kötü bir şey yoktur	1	2	3	4	5
6. Sıkıntılı ya da üzgün olmaya diğer birçok kişi kadar katlanabilirim	1	2	3	4	5
7. Sıkıntı ya da üzüntü duygularım kabul edilemezdir	1	2	3	4	5
8. Sıkıntılı ya da üzüntülü hissetmemek için her şeyi yaparım	1	2	3	4	5
9. Diğer insanlar sıkıntılı veya üzüntülü hissetmeye benden daha çok dayanıyor gibiler	1	2	3	4	5
10. Sıkıntılı ya da üzgün hissetmek her zaman benim için ateşten gömlektir	1	2	3	4	5
11. Sıkıntılı ya da üzgün hissettiğimde utanırım	1	2	3	4	5
12. Sıkıntılı hissetmek ya da üzüntülü olmak beni korkutur	1	2	3	4	5
13. Sıkıntılı veya üzgün hissetmeyi durdurmak için her şeyi yaparım	1	2	3	4	5
14. Sıkıntılı ya da üzgün hissettiğimde hemen bir şeyler yapmalıyım	1	2	3	4	5
15. Sıkıntılı ya da üzgün hissettiğimde, sıkıntının aslında ne kadar kötü hissettirdiğine odaklanmaktan kendimi alamam	1	2	3	4	5

**Ek-3****BAE**

Aşağıda insanların kaygılı ya da endişeli oldukları zamanlarda yaşadıkları bazı belirtiler verilmiştir. Lütfen her maddeyi dikkatle okuyunuz. Daha sonra, her maddedeki belirtinin BUGÜN DÂHİL SON BİR (1) HAFTADIR sizi ne kadar rahatsız ettiğini yandakine uygun yere (x) işareti koyarak belirleyiniz.

	<b>Hiç</b>	<b>Hafif düzeyde</b>	<b>Orta düzeyde</b>	<b>Ciddi düzeyde</b>
1. Bedeninizin herhangi bir yerinde uyuşma veya karıncalanma				
2. Sıcak/ ateş basmaları				
3. Bacaklarda halsizlik, titreme				
4. Gevşeyememe				
5. Çok kötü şeyler olacak korkusu				
6. Baş dönmesi veya sersemlik				
7. Kalp çarpıntısı				
8. Dengeyi kaybetme duygusu				
9. Dehşete kapılma				
10. Sinirlilik				
11. Boğuluyormuş gibi olma duygusu				
12. Ellerde titreme				
13. Titreklilik				
14. Kontrolü kaybetme korkusu				
15. Nefes almada güçlük				
16. Ölüm korkusu				
17. Korkuya kapılma				
18. Midede hazımsızlık ya da rahatsızlık hissi				
19. Baygınlık				
20. Yüzün kızarması				
21. Terleme (sıcaklığa bağlı olmayan)				

## Ek-4

### BDKÖ

*Açıklama:* Farklı insanlar hayatlarındaki durumlarla ve sorunlarla başa çıkmak için farklı yöntemler kullanırlar. Aşağıdaki ölçekte insanların bazı durum ve sorunların üstesinden gelmek için zaman zaman kullandıkları bir dizi strateji verilmiştir. Ölçekteki öğelerin bazıları iş veya okul ile ilgili durumlarda aittir. Şu anda çalışmıyor veya okula gitmiyorsanız, bunların yerine günlük görevlerinizi ve etkinliklerinizi göz önünde bulundurarak cevaplayınız. Lütfen her ifadeyi dikkatlice okuyunuz ve her ifadenin sizin için ne kadar doğru olduğunu aşağıdaki puan tablosunu kullanarak işaretleyiniz.

**1= Hiç doğru değil**

**2= Bir bakıma / biraz doğru**

**3= Orta derecede doğru**

**4= Oldukça doğru**

**5= Kesinlikle doğru**

1.	Sosyal etkinliklere katılmaktan kaçınıyorum.	1	2	3	4	5
2.	Geleceğimle ilgili belirsizlikler olduğunda, oturup gerçekten ne istediğime karar veremem.	1	2	3	4	5
3.	İşte veya okulda başarılı olmak istiyorum, ama sınırlarımla neler olduğunu kabul etmek zorundayım.	1	2	3	4	5
4.	Kendi başarımla için koyduğum hedeflere ulaşmak için yapmam gerekenleri yapamam.	1	2	3	4	5
5.	Hayal kırıklığı yaşamaktan kaçınmak için, işi / okulu çok ciddiye almamaya çalışırım.	1	2	3	4	5
6.	Yeni bir şeyler denemek yerine bildiğim şeyleri yapmayı yeğlerim.	1	2	3	4	5
7.	Eğitimimde / kariyerimde ilerlememi sağlayacak fırsatları geri çeviririm.	1	2	3	4	5
8.	Birileri beni sosyal bir etkinliğe davet etmek için arıyordur diye telefona cevap vermem.	1	2	3	4	5

9.	Beni çok fazla zorlayan etkinlikleri bırakırım.	1	2	3	4	5
10.	Kişisel ilişkilerimde yaşadığım sorunlar üzerinde düşünmemeye çalışırım.	1	2	3	4	5
11.	Kendi kendime gerçekten zor işleri tamamlayamayacağımı düşünürüm.	1	2	3	4	5
12.	Kişisel ilişkilerim hakkında kararlar almam gerektiğini bilsem de, her şeyi oluruna bırakırım.	1	2	3	4	5
13.	Başarısız olma ihtimalim olan yeni etkinlikleri denemekten kaçınırım.	1	2	3	4	5
14.	Tanımadığım bir sürü insan olduğunu bildiğim etkinliklere katılmam.	1	2	3	4	5
15.	Sosyal yaşantıyla ilgili sorunlarım olduğunu düşünmek yerine, kendime yalnız kalmayı tercih ettiğimi söylerim.	1	2	3	4	5
16.	Bir arkadaşlık ilişkisinde gelişen gerginliğin üzerine gitmem / konuşmam.	1	2	3	4	5
17.	Sıklıkla arkadaş buluşmalarından bir an önce ayrılmak isterim.	1	2	3	4	5
18.	İş / okul performansımı arttırmanın yollarını düşünmek için çaba harcamam.	1	2	3	4	5
19.	Geleceğim ve hayatımla ilgili olarak ne yapacağım hakkında düşünmemeye çalışırım.	1	2	3	4	5
20.	İlişkilerimdeki gerginliğin kendiliğinden düzelmesini umarak sadece beklerim.	1	2	3	4	5
21.	Genellikle sosyal etkinliklerden kaçmak için bahaneler uydururum.	1	2	3	4	5
22.	İlişkilerimdeki sorunları çözme konusunda yapabileceğim hiçbir şey yok.	1	2	3	4	5
23.	Karşı cinsle sosyalleşme fırsatlarını geri çeviririm.	1	2	3	4	5
24.	Arkadaş buluşmaları veya diğer sosyal etkinlikler sırasında kendi kendime kalmayı tercih ederim.	1	2	3	4	5
25.	Geleceğim hakkında kararlar almaktan kaçınırım.	1	2	3	4	5
26.	İlişkilerimde karmaşa yaşadığımda, ne olduğunu anlamaya çalışmam.	1	2	3	4	5

27.	Okul / iş hakkında önemli kararlar almam gerektiğini bilsem de, bununla ilgili adım atamam.	1	2	3	4	5
28.	Dışarı çıkmak ve bir şeyler yapmak yerine, evde oturur ve televizyon izlerim.	1	2	3	4	5
29.	İş / okul performansım hakkında düşünmeye başladığım zaman dikkatimi dağıtırım.	1	2	3	4	5
30.	Aile içindeki sorunları nasıl çözeceğimi düşünmeyi dert etmem - bu işe yaramaz.	1	2	3	4	5
31.	Gerçekten önemli görev ve işleri yapmaktan kaçındığımı fark ederim.	1	2	3	4	5



## BEÖ

Aşağıdaki ifadeler, sizin kendi davranışlarınız hakkındaki inanç ve duygularınızla ilgilidir. Lütfen her cümleyi ayrı ayrı dikkatle okuyup, bunlara ne kadar katıldığınızı belirleyin. Her tutuma ilişkin kendi katılma derecenizi, yandaki cevap bölümündeki sayılardan birinin üzerine çarpı (X) işareti koyarak belirleyiniz.

1. Kesinlikle Katılmıyorum

4. Biraz Katılıyorum

2. Katılmıyorum

5. Katılıyorum

3. Biraz Katılmıyorum

6. Kesinlikle Katılıyorum

	Ne kadar katılıyorsunuz?					
	Kesinlikle Katılmıyorum			Kesinlikle Katılıyorum		
1. Bir fikri çok farklı yollarla ifade edebilirim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
2. Yeni ve alışılmadık durumları dışındaki durumlardan kaçınıyorum	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
3. Sanki hiç karar veremezmişim gibi hissediyorum.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
4. Çözumsuz gibi görünen problemlere karşı işe yarar çözümler bulabilirim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
5. Nasıl davranacağıma karar verirken pek fazla seçeneğim yoktur.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
6. Problemlere karşı yaratıcı çözümler üretmeye istekliyimdir.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
7. Karşılaştığım herhangi bir durumda, duruma uygundavranabilirim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
8. Davranışlarım verdiğim bilinçli kararların sonucudur.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
9. Herhangi bir durum karşısında, çok farklı davranış seçeneklerine sahibim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
10. Bilgilerimi gerçek yaşamda kullanmakta zorluk çekerim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)

<b>11.</b> Bir problemle uğraşırken, farklı seçenekleri dinlemeye ve gözden geçirmeye istekliyimdir.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
<b>12.</b> Farklı davranış biçimlerini deneyecek kadar öz güvenliyimdir.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)

