

■ Orijinal Makale

## Üniversite öğrencilerinde belirsizliğe tahammülsüzlük, endişe ve bilişsel sınav kaygısı ilişkisi

### *Uncertainty intolerance, worry, and cognitive test anxiety in university students*

Zeynep Kilit <sup>1</sup> , Süleyman Dönmezler <sup>2\*</sup> , Habib Erensoy <sup>1</sup> , Tonguç Demir Berkol <sup>2</sup> 

<sup>1</sup> Üsküdar Üniversitesi, Psikiyatri Birimi, İstanbul, Türkiye

<sup>2</sup> Bakırköy Prof. Dr. Mazhar Osman Ruh Sağlığı ve Sinir Hastalıkları Eğitim ve Araştırma Hastanesi, Psikiyatri Kliniği, İstanbul, Türkiye

\* Sorumlu Yazar: Süleyman Dönmezler E-posta: [suleymandonmezler@gmail.com](mailto:suleymandonmezler@gmail.com) ORCID: 0000-0002-3210-0976

Gönderim: 31 Mart 2020 Kabul: 9 Mayıs 2020

## ÖZ

**Amaç:** Bu çalışmada üniversite öğrencilerinin belirsizliğe tahammülsüzlük, endişe ve bilişsel sınav kaygısı düzeylerinin birbirleriyle olan ilişkisi araştırılmış ve mevcut demografik farklılıklar test edilmiştir.

**Metot:** Çalışmamıza Üsküdar Üniversitesindeki 174 lisans ve yüksek lisans öğrencisi dahil edilmiştir. Çalışmada verilerin toplanmasında Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği (BTÖ), Bilişsel Sınav Kaygısı Ölçeği (BSKÖ) ve Penn State Endişe Ölçeği (PSEÖ) kullanılmıştır. Verilerin değerlendirilmesinde bağımsız örneklem t-testi, ANOVA ve korelasyon analizi gibi yöntemlerden yararlanılmıştır.

**Bulgular:** Elde edilen bulgulara göre sınav kaygısı, belirsizliğe tahammülsüzlük ve endişe arasında güçlü ve pozitif yönlü bir korelasyonun varlığı gösterilmiştir. Kız öğrencilerin belirsizliğe tahammülsüzlük ve sınav kaygısı düzeyleri erkek öğrencilere göre daha yüksek bulunmuştur. Bunun yanı sıra öğrencilerin belirsizliğe tahammülsüzlükleri, yaş ve gelirlerine göre anlamlı bir şekilde farklılık göstermemektedir.

**Tartışma:** Belirsizliğe tahammülsüzlüğün endişeye yol açtığı gösterilmiştir. Belirsizlik intoleransı patolojik endişenin tutarlı bir gösterge olduğu bilinmektedir. Bu bilgilerin ışığında ve çalışmamızın verilerinin değerlendirilmesi doğrultusunda çalışmamızda belirsizliğe tahammülsüzlüğün ve endişenin test anksiyetesine yol açtığı düşünülmüştür. Kadınlarda ve yüksek başarı sıralaması olan öğrencilerde belirsizliğe tahammülsüzlüğün yüksek saptanması onların yetiştirilmelerine, toplumsal rollerine ve rol modellerine bağlı olabilir.

**Anahtar kelimeler:** belirsizliğe tahammülsüzlük, sınav kaygısı, endişe

**ABSTRACT**

**Objective:** The purpose of our research is to determine the relations between; intolerance of uncertainty, worry and test anxiety into a non-clinical sample.

**Methods:** Our research consists of 174 students studying Bachelor's and Master's degrees in various departments of the Üsküdar University. Intolerance of uncertainty scale, cognitive test anxiety scale, and Penn State worry scale have used for collecting data. Inter-scale relations were examined by correlation and regression analysis methods. For scores obtained from scales compared to socio-demographic data statistical techniques have been used such as independent sample t-test and ANOVA.

**Results:** According to the findings, there is a strong and positive correlation between test anxiety, intolerance of uncertainty and worry. Female students' uncertainty intolerance and test anxiety levels were higher than the male students. On the other hand, in terms of variables such as age, income and shelter preferences, the students' exam anxiety did not differ significantly.

**Conclusions:** The researches show that the higher intolerance of uncertainty which is a cognitive vulnerability, leads to higher levels of both worry and anxiety. In addition, intolerance of uncertainty has known as a consistent indicator of pathological worry. In light of this information, in our research, it is found that high intolerance of uncertainty and worry caused the test anxiety. The reason why both female students and students with higher success rankings are more intolerant of uncertainty may be related to their upbringing and their role in society and role models.

**Keywords:** intolerance to uncertainty, test anxiety, worry

**GİRİŞ**

Günümüzde üniversite öğrencileri, bir yandan akademik başarıya odaklanırken diğer yandan da kendilerini hem eğitim hem de diğer sosyal açılardan etkileyen psikolojik meselelerle mücadele etmektedirler. Gerek teorik çerçeve gerekse ilgili literatür eğitim hayatının ve dolayısıyla akademik başarının depresyon, kaygı ve stres gibi toplumlarda oldukça yaygın olan mental problemlerden aşırı düzeyde etkilendiğini göstermiştir. Söz konusu yaygın mental hastalıkların yanı sıra öğrencileri negatif yönde etkileyen ve geleceğe tereddütlü bakmalarına yol açan bir diğer önemli husus "Belirsizliğe Tahammülsüzlük" (BT) ya da diğer adıyla "Belirsizlik İntoleransı"dır.

Belirsizliğe Tahammülsüzlük en basit olarak belirsizliğe olumsuz tepkiler olarak tanımlanmaktadır [1]. Tanımlar araştırmacıya bağlı olarak bir noktaya kadar değişse de kısaca bir kişinin belirsizliğe dair negatif düşünce ve beklentiler geliştirdiği bilişsel bir durumdur [2]. Bu çalışmanın ana odağı, üniversite öğrencilerinin belirsizliğe tahammülsüzlük, endişe ve bilişsel sınav kaygısı düzeylerinin birbirleriyle olan ilişkisini araştırmak ve olası demografik farklılıkları karşılaştırmaktır.

Çalışmamızın birincil amacı üniversite öğrencilerinin belirsizliğe tahammülsüzlük, bilişsel sınav kaygısı ve endişe düzeyleri arasındaki ilişkiyi saptamaktır. Sekonder amacımız

ise üniversite öğrencilerinin belirsizliğe tahammülsüzlük, bilişsel sınav kaygısı ve endişe düzeylerinin sosyodemografik değişkenlere göre farklılıklarını göstermektir.

Üniversite öğrencilerinin yaşadıkları sınav stresi literatürde birçok değişkenle açıklanmaya çalışılmıştır. Carleton et al., belirsizliğe tahammülsüzlüğün öğrencilerin akademik performanslarını oldukça etkilediğini belirtmiştir [1]. Literatürde bazı psikolojik bozukluklar belirsizliğe tahammülsüzlük ile ilişkilendirilmiştir. Örneğin McEvoy ve Mahoney, Genelleştirilmiş Anksiyete Bozukluğunun yüksek olduğu vakalarda belirsizliğe tahammülsüzlüğün ve gelecek odaklı endişenin de yüksek olduğunu saptamıştır [3]. Bunun yanında Carleton ve arkadaşları depresyon, sosyal fobi ve panik bozukluğu gibi çeşitli duygusal bozuklukların tedavisini takiben belirsizliğe tahammülsüzlükte de iyileşmelerin sağlandığını ortaya koymuşlardır [1].

Bahsedildiği gibi belirsizliğe tahammülsüzlük, endişe ve sınav kaygısı, öğrenciler için oldukça önemli problemlerdendir. Üniversite öğrencileri için, geleceklerini inşa ettikleri bu önemli evrede söz konusu problemlerle başa çıkmak hayati öneme sahiptir ve bu çalışmada bilişsel sınav kaygısı ve endişenin belirsizlik ve belirsizliğe tahammülsüzlükten ne derecede etkilendiğine odaklanılmıştır.

## GEREÇ VE YÖNTEMLER

2018-2019 eğitim yılının ilk döneminde Üsküdar Üniversitesi'nin farklı bölümlerinde öğrenim gören 173 öğrenciye uygulanan ölçekler kullanılmıştır. Çalışmanın örneklemini Üsküdar Üniversitesi'nin çeşitli bölümlerinde öğrenim gören, lisans ve yüksek lisans öğrencileri oluşturmaktadır. Anketlerde cinsiyet, sınıf ve yaş gibi ana demografik verilerdeki dağılım olabildiğince homojen tutulmuştur.

Çalışmamızın etik kurulu belgesi T.C. Üsküdar Üniversitesi Girişimsel Olmayan Araştırmalar Etik Kurulu Başkanlığı'nın 25/09/2018 tarihli 10 no.lu toplantısında alınmıştır. Çalışmamız Helsinki İlkeler Deklarasyonuna uyularak gerçekleştirilmiştir.

### Veri Toplama Araçları

**Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği:** Orijinali 27 maddeden oluşan bu ölçeğin, İngilizce versiyonunun iç tutarlılığı 0,94, güvenilirliği 0,74 olarak bulunurken, Sarı ve Dağ tarafından uyarlanan Türkçe versiyonunun iç tutarlılığı 0,91, güvenilirliği 0,78 olarak hesaplanmıştır [4]. Bu ölçeğin klinik olmayan örnekleme yüksek ve düşük endişe düzeyindeki kişileri ayırt edebildiği, bu nedenle ölçek geçerliliğinin yeterli olduğu vurgulanmaktadır. Bu ölçek dört faktörden oluşmaktadır: Türkçe versiyonu için Sarı ve Dağ dört ana faktör yapısı tespit etmişlerdir [4]. Bunlar: 1) 'Belirsizlik üzücü ve stres vericidir', 2) 'Belirsizlik eyleme geçmeyi engeller', 3) 'Belirsiz olaylar olumsuzdur ve kaçınılması gerekir', 4) 'Belirsizlik adil değildir'. 5'li Likert tipi yapıya sahip olan ölçeğin cevapları 1: 'beni hiç tanımlamıyor' ve 5: 'beni tam olarak tanımlıyor' şeklindedir. Türkçe versiyonunda 21. madde silinmiştir ve 26 maddelik bir ölçek elde edilmiştir.

**Bilişsel Sınav Kaygısı Ölçeği:** Bozkurt ve ark. tarafından geçerlilik-güvenilirlik çalışmaları yapılarak Türkçeye uyarlanan bu ölçeğin orijinali Cassidy ve Johnson tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin orijinali 25 maddeden oluşurken Bozkurt vd. (2017) tarafından geliştirilen Türkçe versiyonunda 22. ve 24. Maddeler kullanılmamıştır ve dolayısıyla 23 maddelik bir ölçek elde edilmiştir. 4'lü Likert tipi yapıya sahip ölçekte cevaplar 1: beni hiç tanımlamıyor ve 4: beni tamamiyle tanımlıyor şeklindedir [5].

**Penn State Endişe Ölçeği:** Meyer et al. tarafından geliştirilen PSEÖ, bir konunun aşırı veya kontrol edilemeyen endişe seviyelerine doğru ölçülmesini amaçlayan 16 maddelik bir öz bildirim anketidir[6]. Ölçek 5'li Likert tipidir ve 1: Benim için hiçbir zaman doğru değil ve 5: benim için her zaman doğru şeklindedir. Ölçeğin Türkçe geçerlilik-güvenilirlik çalışmaları 2008 yılında tarafından yapılmıştır [7].

## Veri Analiz Yöntemleri

Bu çalışmada ölçeklerden elde edilen skorlar cinsiyet, yaş, lise türü, sınıf, başarı sırası, anne-baba eğitim seviyesi, gelir durumu ve barınma türü gibi sosyo-demografik veriler doğrultusunda karşılaştırılmış, bu amaçla da bağımsız örneklem t-testi ve ANOVA gibi tekniklerden yararlanılmıştır. Normallik ve varyans eşitliği gibi ön varsayımlar ihlal edilmediğinden parametrik olmayan testlere ihtiyaç duyulmamıştır. Bunun yanı sıra ölçekler arası ilişkiler Pearson korelasyon ve regresyon analizi yöntemleri ile incelenmiştir. Tip-I Hata Değeri  $\alpha=0,05$  olarak belirlenmiştir.

## BULGULAR

### Demografik Verilerin Yayılımı

Bu bölümde çalışmada kullanılan demografik değişkenlere ait temel istatistikler frekans tablolarıyla verilmiştir.

Örnekleme yer alan kız öğrencilerin oranı %52,6 iken erkek öğrencilerin oranı %47,4'tür; ankete katılan öğrencilerin cinsiyet dağılımının birbirine yakın olmasına özen gösterilmiştir. Analizlerde çok fazla grup kullanmamak amacıyla yaşlar iki yıl olacak şekilde gruplar halinde toplanmıştır. Örneklemin çoğunluğunu 18-21 yaş grubunda yer alan öğrenciler oluşturmaktadır. 22 ve üzeri yaşta bulunan öğrencilerin oranı yaklaşık %31'dir. Ankette 10.000 ve altı ile 10.001 ve 20.000 arası iki ayrı grup iken birleştirilerek 20.000 ve altı şeklinde tek bir grup elde edilmiştir. Buna göre örnekleme öğrencilerin yaklaşık %35'i sıralamada 50 bin ile 100 bin arasındadır. Toplam 30 öğrenci ise sınavda ilk 100 bine girememiştir (**Tablo 1**).

### Korelasyon ve Regresyon Analizleri

Üç ana ölçeğin (sınav kaygısı, endişe ve belirsizliğe tahammülsüzlüğün birbirleriyle olan ilişkileri incelenmiştir. İlk olarak öğrencilerin sınav kaygılarının genel endişe ve belirsizliğe tahammülsüzlük durumlarından ne derecede etkilendiğinin görülmesi amacıyla En Küçük Kareler Yöntemi (EKK) yardımıyla çoklu doğrusal regresyon analizi uygulanmıştır. Burada değişkenler arasındaki çoklu doğrusallık gibi olası problemler göz ardı edilmiştir. **Tablo 2**, sınav kaygısının (SK) bağımlı değişken, endişe (PSE) ve belirsizliğe tahammülsüzlüğün (BT) ise bağımsız değişkenler (açıklayıcı değişken) olarak kullanıldığı regresyon sonuçlarını içermektedir.

Burada sınav kaygısı değişkeni şu şekilde formülize edilebilir:

$$SK = 11,791 + 0,432PSE + 0,361BT$$

**Tablo 1.** 173 üniversite öğrencisinin demografik özelliklerine ilişkin istatistikler. Kategorik değişkenler frekans dağılımı ve yüzdelik şeklinde sunulmuştur

		Frekans	Yüzde
Cinsiyet	Kadın	91	%52,6
	Erkek	82	%47,4
Yaş	18-19	50	%28,9
	20-21	55	%31,8
	22-23	28	%16,2
	24-25	40	%23,1
Lise Türü	Devlet	109	%63
	Özel	64	%37
Sınıf	1	49	%28,3
	2	26	%15,0
	3	41	%23,7
	4	33	%19,1
	Lisansüstü	24	%13,9
Başarı Sırası	20000 ve altı	47	%27,2
	20001-50000	35	%20,2
	50001-100000	61	%35,3
	100001 ve üstü	30	%17,3
Aylık Gelir	2000 TL ve altı	83	%48,0
	2001-5000 TL	72	%41,6
	5001 TL ve üzeri	18	%10,4

Modelin genel anlamlılığı için F değeri 52,248'dir ve bu değer sınav kaygısının PSE ve BT ile istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde açıklanabildiğini gösterir ( $p < 0,05$ ). Açıklayıcı değişkenler PSE ve BT'nin bireysel anlamlılık testleri için  $p < 0,001$  olarak hesaplandığından her iki değişken de ayrı ayrı sınav kaygısını açıklamada istatistiksel olarak anlamlı değişkenlerdir. Modelin belirlilik katsayısı ( $R^2$ ) ise PSE (endişe) ve BT'nin (belirsizliğe tahammülsüzlük) sınav kaygısındaki toplam varyansın yaklaşık %38'inin açıklayabildiklerini göstermektedir (**Tablo 2**).

Daha önce literatürde de belirtildiği gibi üç ana ölçeğin birbirleriyle pozitif yönlü bir ilişkisi vardır. **Tablo 3**'te yer alan çapraz korelasyon analizleri literatürle uyumludur. Sınav kaygısı ile Penn State Endişe Ölçeği ile ölçülen genel endişe seviyesi arasındaki Pearson korelasyon katsayısı ( $r$ ) 0,416 iken belirsizliğe tahammülsüzlük ile arasındaki  $r$  ise 0,552'dir.

Belirsizliğe tahammülsüzlük ile endişe arasındaki  $r$  ise 0,274'tür (**Tablo 3**).

### Belirsizliğe Tahammülsüzlüğün Demografik Özelliklere Göre Karşılaştırılması

Belirsizliğe tahammülsüzlük toplam puanı ve bu ölçeğin alt gruplarına ait değerlerin, cinsiyete göre farklılık gösterip göstermediği **Tablo 4**'teki sonuçlara göre yorumlanmıştır. Ana ölçek olan BT toplam değeri için kadın öğrencilerin ortalaması 82,46 iken erkek öğrencilerde bu değer 71,32'dir. BTÖ puanı, ne kadar yüksek olursa belirsizliğe tahammülsüzlük o kadar yüksektir. Dolayısıyla kız öğrencilerin hem BT toplam puanında hem de BT'nin alt ölçeklerinde erkeklere göre daha yüksek puana sahip oldukları, bir başka ifadeyle belirsiz durumlara karşı daha tahammülsüz oldukları görülmektedir. BT'ye ait tüm ölçeklerde  $p$ -değeri 0,05'ten küçük olduğundan dolayı fark istatistiksel olarak anlamlıdır (**Tablo 4**).

BT'nin yaş gruplarına göre farklılaşıp farklılaşmadığı test edilmiştir. Levene testi istatistiği için  $p$  değerleri 0,05'ten büyüktür ve varyans homojenliği varsayımı parametrik test olan ANOVA için sağlanmıştır. Fakat "BT puanları yaş gruplarına göre farklılaşmaz" hipotezi hem toplam BT puanı, hem de alt ölçekler için %5 anlamlılık seviyesinde reddedilememiştir. Dolayısıyla üniversite öğrencilerinin belirsizliğe tahammülsüzlük puanları yaş gruplarına göre istatistiksel olarak anlamlı farklılaşmamaktadır (**Tablo 5**).

BT ve alt ölçeklerinin ortalamalarına bakıldığında, sıralaması yüksek olan öğrencilerin BT puanları da yüksektir. Örneğin üniversite giriş sınavı sıralaması 20.000 ve altı seviye olan öğrencilerin BT toplam puan ortalamaları 88,72 iken sıralamada 100.000 üzerinde yer alan öğrencilerin ortalamaları 67,20'dir. Bu da göstermektedir ki daha başarılı öğrenciler belirsizliği daha çok olumsuz olarak görmektedir. BT toplam puanı ve alt ölçekler için yapılan tüm testlerde  $p$ -değeri 0,05'ten küçüktür. Dolayısıyla belirsizliğe

**Tablo 2.** Sınav kaygısının belirsizliğe tahammülsüzlük ve endişe ile ilişkisi

Değişkenler	Beta	Std. Hata	t	p	Model R <sup>2</sup>	Model F	Model p
Sabit Terim	11,791	5,274	2,235	0,027	0,381	52,248	0,000
ENDİŞE	0,432	0,095	4,558	0,000			
BELİRSİZLİĞE TAHAMMÜLSÜZLÜK	0,361	0,048	7,549	0,000			

**Tablo 3.** Ölçekler arası korelasyon analizi.  $r$ : Pearson korelasyon katsayısı,  $p$ :  $p$  değeri, \*\* $p < 0,001$ 

Ölçekler	İstatistik	SK	PSE	BT
SINAV KAYGISI (SK)	r	1	0,416**	0,552**
	p		<0,001	<0,001
ENDİŞE (PSE)	r	0,416**	1	0,274**
	p	<0,001		<0,001
BELİRSİZLİĞE TAHAMMÜLSÜZLÜK (BT)	r	0,552**	0,274**	1
	p	<0,001	<0,001	

**Tablo 4.** Belirsizliğe Tahammülsüzlük ile cinsiyet için bağımsız örneklem t-testi sonuçları, n: örneklem sayısı, ort.: aritmetik ortalama, S: standart sapma, t: t değeri, p: p değeri

BELİRSİZLİĞE TAHAMMÜLSÜZLÜK		n	Ort.	S	t	p	Levene p
Belirsizlik stres verici ve üzücüdür	Kadın	91	28,77	7,289	2,872	0,005	0,339
	Erkek	82	25,68	6,789			
Belirsizlik ile ilgili olumsuzluk benlik değerlendirmeleri	Kadın	91	24,77	6,997	3,859	0,000	0,060
	Erkek	82	20,88	6,181			
Geleceği bilmemek rahatsız edicidir	Kadın	91	12,91	3,617	3,779	0,000	0,739
	Erkek	82	10,84	3,578			
Belirsizlik eyleme geçmememi engelliyor	Kadın	91	16,01	4,391	3,237	0,001	0,373
	Erkek	82	13,91	4,095			
BELİRSİZLİĞE TAHAMMÜLSÜZLÜK	Kadın	91	82,46	20,950	3,704	0,000	0,096
	Erkek	82	71,32	18,342			

**Tablo 5.** Belirsizliğe tahammülsüzlük ölçeği puanlarının ortalamalarının öğrencilerin yaş, üniversite giriş sınavı başarı sıralamaları ve gelir düzeyleri ile değişip değişmediğine dair yapılan ANOVA sonuçları, n: örneklem sayısı, Ort.: aritmetik ortalama, S: standart sapma, F: F değeri, p: p değeri

Değişken	Değerler	n	Ort.	S	F	p	Levene P
Yaş	18-19	50	77,70	20,634	1,435	0,235	0,378
	20-21	55	73,45	21,832			
	22-23	28	76,43	18,932			
	24-25	40	82,18	18,975			
	Total	173	77,18	20,475			
Başarı Sırası	20000 ve altı	47	88,72	22,046	11,899	0,000	0,110
	20001-50000	35	81,66	21,228			
	50001-100000	61	70,62	14,097			
	100001 ve üstü	30	67,20	18,505			
	Total	173	77,18	20,475			
Gelir	2000 TL ve altı	83	75,00	20,472	0,962	0,384	0,708
	2001-5000 TL	72	78,82	20,731			
	5001 TL ve üzeri	18	80,67	19,439			
	Total	173	77,18	20,475			

tahammülsüzlük öğrencilerin başarı sıralamasına göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir (**Tablo 5**).

**Tablo 5**'te ayrıca belirsizliğe tahammülsüzlük ölçeği puanlarının ortalamalarının öğrencilerin gelir durumları ile değişip değişmediği incelenmiştir. BT ve alt ölçekleri için p değerleri 0,05'ten yüksek olduğundan %5 seviye söz konusu farklılıklar anlamlı bulunamamıştır (**Tablo 5**).

## TARTIŞMA

Bu çalışma, klinik olmayan bir örnekleme, belirsizliğe tahammülsüzlük, endişe ve sınav kaygısı arasındaki ilişkiyi incelemektedir. Burada en önemli amaç, üniversite öğrencilerinin belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerinin ve genel endişe durumlarının sınav kaygısı üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olup olmadığını belirlemektir. Belirsizlik intoleransı özünde, düşük ihtimaline rağmen olumsuz bir olayın gerçekleşmesinin tamamen imkânsız olmadığı gerçeğini kabul etmenin zorluğu olarak tanımlanabilir. Belirsizliğe tahammülsüzlüğe dair literatür çoğunlukla kaygı ve depresyon ile ilişkisi üzerinde durmuştur [1]. Belirsizliğe tahammülsüzlük yapısının erken gelişimi, olumsuz bir olay ihtimalinin aşırı tahmin edilmesine, istenmeyen durumlarda

kişisel ve duygusal uyarılmanın abartılmasına, olumsuz durumlar karşısında artan uyarılma düzeylerinin sürdürülmesine ve negatif durumlar için daha yüksek tahammül eşiklerinin oluşumuna neden olmaktadır [8]. Tüm bu göstergeler daha yüksek BT'nin daha yüksek endişe ve kaygı düzeylerine neden olan bir bilişsel savunmasızlığa neden olduğunu göstermektedir.

Belirsizliğe tahammülsüzlüğün kaygıyla çok güçlü bir şekilde bağlantılı olacağına dair teorik bir bakış açısı hiç şaşırtıcı değildir. Potansiyel bir tehdidin sonucu olarak karşılaşılan tehdidin büyüklüğü veya bu tehdidin üstesinden gelme konusundaki belirsizlik kaygıya yol açacaktır. Carleton ayrıca belirsizlikten kaynaklanan endişenin evrensel olduğunu, çünkü tüm insanların bir durumla başa çıkma becerilerinde belirsizlik yaşayabileceğini ve tüm insanların potansiyel olarak gelecekteki istenmeyen olayları deneyimleme riskiyle karşı karşıya kalacaklarını ileri sürmektedir [1].

Belirsizliğe tahammülsüzlük yapısının erken gelişimi, olumsuz bir olay ihtimalinin aşırı tahmin edilmesine, istenmeyen durumlarda kişisel ve duygusal uyarılmanın abartılmasına, olumsuz durumlar karşısında artan uyarılma düzeylerinin sürdürülmesine ve negatif durumlar için daha

yüksek tahammül eşiklerinin oluşumuna neden olmaktadır [9]. Tüm bu göstergeler daha yüksek BT'nin daha yüksek endişe ve kaygı düzeylerine neden olan bir bilişsel savunmasızlığa neden olduğunu göstermektedir. Bu çalışmalar, yüksek düzeyde BT varlığının önemli bir varoluşsal paradoksun göstergelerinden olduğunu ortaya koymaktadır. Çünkü insanlar kendilerini olumsuz bir sonuç ihtimaline karşı korumaya çalıştıklarında bir yandan da kaygı artışına neden olarak tahammül eşiklerini düşürürler.

Sınav kaygısı, bir performansa dayalı akademik kaygı biçimi olarak, dünyada özellikle öğrencileri ve akademik toplulukları etkileyen bir gerçekliktir. Şaşırtıcı olmayan bir şekilde, öğrenciler sınavlar ve diğer değerlendirme ölçütlerindeki performanslarından endişe ederler. BT ve endişe, sınav kaygısının ortaya çıkmasında ve büyümesinde önemli bir rol oynayan iki bağlanmış yapıdır. Araştırmalar, BT'nin patolojik endişenin tutarlı bir göstergesi olduğunu ortaya koymuştur [10,11]. Eğer bir kişi belirsizliği kabul edilemez buluyorsa, onunla yüz yüze geldiğinde aşırı endişelenebilir.

Üniversite öğrencilerinin belirsizliğe tahammülsüzlükleri üniversite sınavı başarı sıralamalarına göre anlamlı bir şekilde farklılık gösterir. Daha yüksek başarı sıralamasına sahip öğrencilerin belirsizliğe tahammülsüzlük değerleri de yüksektir. Bu ilişkinin araştırılmaya değer olduğu düşünülmüştür.

Bu çalışmada Bİ yapısını klinik olmayan bir popülasyona uygulayarak literatüre ilgili noktada katkı sağlanmıştır. Klinik olmayan örnekleme bilişsel sınav kaygısı ve stres boyutlarıyla BT'yi anlamak ve yordamak, stres ve belirsizliğe tahammülsüzlüğün sınav kaygısını hangi yönlerde etkilediğini açıklamaya olanak tanımıştır. Sınav kaygısı, klinik olmayan örneklerde bulunabilecek yaygın bir anksiyete türüdür. Bir sınava dair olumsuz bir sonuç olasılığı, her öğrenci için büyük bir kaygı kaynağı olabilir. Bu noktada test kaygısı ile Bİ arasındaki bir bağlantı, sınavdan alınacak olumsuz bir sonuç olasılığını tolere edememe ölçüsüdür. Bu nedenle bu çalışma, BT yapısının klinik olmayan bir kaygı durumu içinde verimli bir şekilde incelenmesini sağlamıştır.

Çalışma bu yönüyle literatüre önemli bir katkı yapmaktadır zira üniversite öğrencileri özelinde bu üç ölçek ile bir araştırmaya Türkiye'deki literatürde rastlanmamıştır.

Kadın öğrencilerde belirsizliğe tahammülsüzlüğün yüksek olması rol modeller, toplumsal roller ve yetiştirilme tarzıyla açıklanabilir. Belirsizliğe tahammülsüzlük, endişe ve sınav kaygısı bazı demografik özelliklere göre farklılık gösterirken gelir durumu gibi doğrudan ilgili olabileceği düşünülen bir

kısım değişkenlerin öğrencilerin bu özelliklerini etkilemediği ilginçtir ve ileri araştırmaya değer olduğu düşünülmüştür. Sınav kaygısı, belirsizliğe tahammülsüzlük ve endişe arasında güçlü ve pozitif yönlü bir korelasyonun varlığı saptanmıştır. Bir başka ifadeyle, yüksek belirsizliğe tahammülsüzlük ve/veya endişenin, yüksek sınav kaygısına sebep olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

#### ÇIKAR ÇATIŞMASI / FİNANSAL DESTEK BEYANI

Bu yazıdaki hiçbir yazarın herhangi bir çıkar çatışması yoktur. Yazının herhangi bir finansal desteği yoktur.

#### KAYNAKLAR

1. Carleton RN, Weeks JW, Howell AN, Asmundson GJ, Antony MM, McCabe RE. Assessing the latent structure of the intolerance of uncertainty construct: An initial taxometric analysis. *Journal of Anxiety Disorders*, 2012; 26(1): 150-7. (doi: 10.1016/j.janxdis.2011.10.006).
2. Starcevic V, Berle D. Cognitive specificity of anxiety disorders: a review of selected key constructs. *Depression and Anxiety*, 2006; 23: 51-61. (doi: 10.1002/da.20145).
3. McEvoy PM, Mahoney AE. To be sure, to be sure: Intolerance of uncertainty mediates symptoms of various anxiety disorders and depression. *Behavior Therapy*, 2012; 43(3): 533-45. (doi: 10.1016/j.beth.2011.02.007).
4. Sarı S, Dağ İ. Belirsizliğe tahammülsüzlük ölçeği, endişe ile ilgili olumlu inançlar ölçeği ve endişenin sonuçları ölçeği'nin Türkçeye uyarlanması, geçerliliği ve güvenilirliği. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 2009; 10: 261-270.
5. Cassidy JC, Johnson RE. Cognitive test anxiety and academic performance. *Contemporary educational psychology*, 2002; 27(2): 270-95.
6. Meyer TJ, Miller ML, Metzger RL, Borkovec TD. Development and validation of the Penn State Worry Questionnaire. *Behav Res Ther*, 1990; 28(6): 487-95. (doi: 10.1016/0005-7967(90)90135-6).
7. Boysan M, Keskin S, Beşiroğlu L. Penn State endişe ölçeği Türkçe formunun hiyerarşik faktör yapısı, geçerlik ve güvenilirliği. *Klinik Psikofarmakoloji Bülteni*, 2008; 18(3): 174-82.
8. Dugas, MJ, Schwartz A, Francis K. Intolerance of uncertainty, worry, and depression. *Cognitive Therapy and Research*, 2004; 28(6): 835-42.

9. Dugas MJ, Freeston MH, Ladouceur R. Intolerance of uncertainty and problem orientation in worry. *Cognitive Therapy and Research* 1997; 21(6): 593-606.
10. Dugas MJ, Freeston MH, Ladouceur R. Intolerance of uncertainty and problem orientation in worry. *Cognitive Therapy and Research* 1997; 21(6): 593-606.
11. Buhr K, Dugas MJ. The Intolerance of Uncertainty Scale: psychometric properties of the English version. *Behav Res Ther.* 2002; 40(8): 931-45. (doi: 10.1016/s0005-7967(01)00092-4).

