



ISSN
2547-989X

Sinop Üniversitesi
Sosyal Bilimler Dergisi

Araştırma Makalesi

Sinop Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 7 (2), 1693-1723

Geliş Tarihi:07.03.2023 Kabul Tarihi:03.10.2023

Yayın: 2023 Yayın Tarihi: 15.10.2023

<https://doi.org/10.30561/sinopusd.1261273>

<https://dergipark.org.tr/sinopusd>

BELİRSİZLİĞE TAHAMMÜLSÜZLÜK VE ENDİŞE İLE İLGİLİ OLUMLU İNANÇLAR ARASINDAKİ İLİŞKİDE AKILCI OLMAYAN İNANÇLARIN ARACI ROLÜ

Rabia ADIGÜZEL*

Volkan DEMİR*

Öz

Araştırmada belirsizliğe tahammülsüzlük ve endişe ile ilgili olumlu inançlar arasındaki ilişkide akılcı olmayan inançların aracı rolü incelenmiştir. Araştırmaya lisans düzeyinde öğrenim görmekte olan toplam 402 öğrenci katılmıştır. Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin % 87.8'ini (n=353) kadın, % 12.2'sini (n=49) erkek öğrenciler oluşturmaktadır. Katılımcıların yaş ortalaması 22.00'dir (SD= 2.7). Araştırmaya ilişkin veriler, "Demografik Bilgi Formu", "Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği", "Genel Tutum ve İnanışlar Ölçeği" ve "Endişe ile İlgili Olumlu İnançlar Ölçeği" kullanılarak ölçülmüştür. Araştırma sonuçları SPSS ve AMOS paket programı kullanılarak değerlendirilmiştir. SPSS eklentisi AMOS aracılığıyla doğrulayıcı faktör analizi ile değişkenlerin uygunluğu incelenmiş, belirsizliğe tahammülsüzlük ve endişe ile ilgili olumlu inançlar arasındaki ilişkide akılcı olmayan inançların aracı rolünü değerlendirmek amacıyla yapısal eşitlik modeli kullanılmıştır. Analiz sonuçlarında, belirsizliğe tahammülsüzlüğün, endişeye yönelik olumlu inançları pozitif düzeyde ve istatistiksel olarak anlamlı düzeyde etkilediği, belirsizliğe tahammülsüzlüğün akılcı olmayan inançları pozitif düzeyde ve istatistiksel olarak anlamlı düzeyde etkilediği, akılcı olmayan inançların endişeye yönelik olumlu inançları pozitif düzeyde ve istatistiksel olarak anlamlı düzeyde etkilediği bulunmuştur. Aracı değişkene dair yapılan analiz sonucunda, akılcı olmayan inançların belirsizliğe tahammülsüzlük ve endişeye yönelik olumlu inançlar arasındaki ilişkide aracı rolü olduğu görülmüştür. Araştırmadan elde edilen sonuçlar alanyazındaki araştırmalarla birlikte tartışılmış, gelecekte yapılabilecek çalışmalar adına öneriler verilmiştir.

Anahtar Sözcükler: Belirsizliğe Tahammülsüzlük, Endişe ile İlgili Olumlu İnançlar, Akılcı Olmayan İnançlar

* Klinik Psikolog, Yeşilay Danışmanlık Merkezi, rriadiaguzel@gmail.com, <https://orcid.org/0000-0002-4512-0650>

* Dr. Öğr. Üyesi, İstanbul Gelişim Üniversitesi, Psikoloji Bölümü, vdemir@gelisim.edu.tr, <https://doi.org/0000-0002-8148-8647>

Bu çalışma, ikinci yazar danışmanlığında birinci yazar tarafından yürütülen yüksek lisans tezinden üretilmiştir.

The Mediating Role of Irrational Beliefs in the Relationship Between Intolerance to Uncertainty and Positive Beliefs About Anxiety

Abstract

In the study, the mediating role of irrational beliefs in the relationship between intolerance of uncertainty and positive beliefs about worry was examined. A total of 402 undergraduate students participated in the study. Of the university students participating in the study, 87.8% (n=353) were female and 12.2% (n=49) were male. The average age of the participants is 22.00 (SD = 2.7). The data relating to the study were measured using the "Demographic Information Form", "Intolerance of Uncertainty Scale", "General Attitudes and Beliefs Scale" and "Positive Beliefs about Worry Scale". The results of the research were evaluated using SPSS and AMOS package programs. The appropriateness of the variables was examined by confirmatory factor analysis through SPSS add-on AMOS, and structural equation modelling was used to evaluate the mediating role of irrational beliefs in the relationship between intolerance of uncertainty and positive beliefs about worry. In the results of the analyses, it was found that intolerance of uncertainty positively and statistically significantly affected positive beliefs toward worry, intolerance of uncertainty positively and statistically significantly affected irrational beliefs, and irrational beliefs positively and statistically significantly affected positive beliefs toward worry. As a result of the analysis of the mediating variable, it was seen that irrational beliefs had a mediating role in the relationship between intolerance of uncertainty and positive beliefs toward worry. The results obtained from the study were discussed together with the studies in the literature and suggestions were given for future studies.

Keywords: Intolerance of Uncertainty, Positive Beliefs About Anxiety, Irrational Believe

1. Giriş

Bir kavram olarak belirsizlik, bir durumun sonucunun öngörülmemesi veya bilinmemesi olgusudur. Olayların ve sonuçların gerçekleşme olasılıklarının, herhangi bir öngörüyle tahmin edilememesi durumu olarak da tanımlanmaktadır (Kasperson, 2008). Belirsizliğe tahammülsüzlük ise belirsiz olayların gerçekleşme ihtimalinden ayrı bir şekilde bireylerin, olumsuz tepki gösterme yönelimi olarak tanımlanmıştır (Ladouceur, Gosselin ve Dugas, 2000). Belirsizliğe tahammülsüzlük, gerçekleşme ihtimali küçük olsa dahi bireyin olumsuz bir olayı tahammül edilemez olarak görme eğilimi biçiminde ele alınır. Belirsizliğe tahammülü düşük olan kişiler günlük hayatta, olumsuz olayların varlığını yadsınamayacağı için birçok durumu kabul edilemez olarak algılama eğilimindedir (Dugas, Gosselin ve Ladouceur, 2001).

Belirli olmayan ve belirsizlik içeren olaylar bireylerde çoğunlukla kaygı oluşturan olaylardır (Geçgin ve Sahranç, 2017). Araştırmalar belirsizliğe tahammülsüzlüğün bazı kaygı bozukluğu türleriyle ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır. Bunlar obsesif kompulsif bozukluk (Boelen ve Carleton, 2012; Fergus ve Wu, 2010; McEvoy ve Mahoney, 2012), sosyal fobi (Boelen ve Reijntjes, 2009; Carleton, Collimore ve Asmundson, 2010; McEvoy ve Mahoney, 2012), panik bozukluk (Carleton vd., 2013; McEvoy ve Mahoney, 2012; Norton vd., 2005) gibi psikolojik belirtileri içermektedir. Alanyazında yer alan çalışmalar belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyinin artması ile birlikte kişilerin endişe düzeylerinin de arttığını göstermektedir (Ladouceur vd., 2000).

Endişe, sonrasında ne olacağı belli olmayan ya da birden fazla negatif sonucun olma ihtimalini barındıran durumlar hakkında, zihinsel olarak sorunu giderme çabası ve çoğunlukla denetlenemeyen fikir ve görüntü zinciri olarak tanımlanmıştır (Borkovec, Robinson, Pruzinsky ve DePree, 1983). Endişeli bireyler, bizzat tehdit edici bilgilere dikkat kesilirler ve belirsiz olayları tehdit edici olarak algılama eğilimindedirler (Mathews, 1990). Endişeye yönelik olumlu inançlar, endişelenerek, olumsuz sonuçların önüne geçilebileceğine, suçluluk duygusunu en aza indirgeyeceğine ve dolayısıyla da olumsuz durumların etkisini azaltarak hüsrana uğramanın önüne geçilebileceğine yönelik inançları temsil etmektedir (Freeston, 1994). Endişeye yönelik olumlu inançların varlığı endişenin devamlılığına katkı sağlamaktadır (Francis ve Dugas, 2004). Freeston ve diğerlerine (1994) göre endişeye yönelik inançlar, endişe seviyesi ile ilişkili görülmektedir. Davey ve diğerleri (1996) endişe düzeyi yüksek olan kişilerin olumlu inançlarının daha yüksek olduğunu ifade etmektedir. Yapılan çalışmalarda, yüksek düzeyde endişe yaşayan bireylerin, endişelenmenin olumlu etkilerine yönelik inançlara sahip oldukları ve bunun endişelenmeye iten reaksiyonları sıklaştırıp devamlılık sağlayacağı ifade edilmektedir. Ancak buna rağmen bu kişilerin baş etme düzeylerinin oldukça düşük olduğu görülmüştür (Francis ve Dugas, 2004).

Belirsizliğe tahammülsüzlük ve endişe arasında kuvvetli bir bağlantının olduğu ve belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyindeki değişikliğin endişe düzeyinde de değişikliklere sebep olduğu ifade edilmektedir (Buhr ve Dugas, 2002). Endişeye yönelik olumlu inançların, belirsizliğe tahammülsüzlük ile bağlantısı olduğuna ilişkin alanyazın çalışmaları mevcuttur (Karataş ve Uzun, 2018; Laugesen, Dugas, Bukowski, 2003; Sarı, 2007; Uzun ve Karataş, 2020). Kaygı düzeyi düşük olan bireylerin, endişelenmenin olumlu olduğuna inanmaları, çoğunlukla etkin bilişsel anlamıyla (bilgi arayışı, akılcı değerlendirme, sorun çözme) ilişkili bulunmaktadır. Bunun yanında yüksek endişe düzeyine sahip bireyler, endişelenmenin olumlu olduğuna inanmaktadırlar. Çoğunlukla etkin sorun çözümü yerini pasif olarak sorunun üstesinden gelme yöntemlerine bırakmaktadır. Bu nedenle inançların, belirsizliğe tahammülsüzlük ile endişeye yönelik olumlu inançlar üzerinde değişikliklere sebep olacağı düşünülmektedir (Freeston, 1994).

Dugas, Buhr ve Ladouceur'a (2004) göre hayat her an belirsizlikler ile doluyken belirsizliğe tahammülsüz bir birey endişelenmek için çok sayıda nedeni kolaylıkla bulabilmektedir. Endişenin hakim olduğu belirsizliğe tahammülsüzlüğün artması bazı ruhsal sorunlara yol açabilmektedir. Bu sorunlar arasında obsesif-kompulsif bozukluk (Steketee, Frost ve Cohen, 1998; Tolin, Abramowitz, Brigidi ve Foa, 2003), sosyal kaygı (Boelen ve Reijntjes, 2009; Carleton, Collimore ve Asmundson, 2010), depresif belirtiler (Berenbaum, Bredemeier ve Thompson, 2008; Miranda, Fontes ve Marroquin, 2008; Yook, Kim, Suh ve Lee, 2010), panik bozukluğu (Buhr ve Dugas, 2009; Carleton, Duranceau, Freeston, Boelen, McCabe ve Antony, 2014; McEvoy ve Mahoney, 2011), yeme bozuklukları (Sternheim, Startup ve Schmidt, 2011), yaygın anksiyete bozukluğu (Dugas, Gosselin ve Ladouceur, 2001) yer almaktadır. Bu çalışmada belirsizliğe tahammülsüzlükle ilişkili olduğu düşünülen endişe ile ilgili olumlu inançlar arasındaki ilişkiye akılcı olmayan inançların aracılık edebileceği düşünülmektedir.

Bilişsel davranışçı kuramlardan olan Akılcı Duygusal Davranışçı Yaklaşım (Ellis, 1999), ruhsal problemlerle ilgili teorisini, akılcı inançlar ve akılcı olmayan

inançlar terimi ile ifade etmektedir (Turner, 2016). Akılcı olmayan inançlar kesinlik içeren, katı düşüncelerden oluşmaktadır. Akılcı inançlar ise esnek ve kesin olmayan düşüncelerden oluşmaktadır (Harris, Davies ve Dryden, 2006). Weitzman ve diğerlerine (2011) göre bireyler, akılcı olmayan inançlarının artıp, akılcı inançlarının azalmasının uzun süreli olumsuz etkileri olduğunu bilseler dahi bunu sürdürmektedirler. Akılcı olmayan inançların varlığının, kişinin temel ruhsal gereksinimlerinin doyurulmasının önünde engel olabileceği tahmin edilmektedir (Artıran, 2015). Akılcı olmayan inançların endişeyi etkilediği bilinmektedir.

Belirsizlik içeren anlar kişilerde stres ve bunalmaya sebep olabilmektedir. Bu anlar yaşandığında; endişe ve korku gibi duygular ortaya çıkmakta ve kişiyi negatif olarak etkilemektedir. Bu etkiden kaynaklı kişi, belirsiz anları tehlikeli olarak yorumlamaktadır (Budner, 1962). Duyguların ortaya çıkmasında yaşanan olay ya da kişiyi tetikleyen durumlar yerine, bireyin olay ve tetikleyicilerle ilişkili var olan inançları etkili olmaktadır. Örneğin, normlara uyum sağlamakla ilgili esnek olmayan inançlar, “başkaları bana saygısızlık yapmamalı” inancına, bu da hayal kırıklığı ve kızgınlık duygusuna neden olabilmektedir. Dolayısıyla bazı inançlar bazı duyguları meydana getirebilmektedir (Beck, Emery ve Greenberg, 1985). Alanyazın incelendiğinde belirsizliğe tahammülsüzlük ve endişe ile ilgili olumlu inançlar kavramlarını birlikte ele alan az sayıda ulusal (Kıvanç ve Karataş, 2018; Uzun ve Karataş, 2020; Sarı, 2007) ve uluslararası (Laugesen, Dugas ve Bukowski, 2003) araştırmalara rastlanmaktadır. Buradan yola çıkılarak bu çalışma, üniversite öğrencilerinin belirsizliğe tahammülsüzlükleri ve endişe ile ilgili olumlu inançları arasındaki ilişkide akılcı olmayan inançların aracı rolünü incelemek amacıyla gerçekleştirilmiştir.

Arnett’e (2004) göre üniversite öğrenimi görmekte olan bireyler, 18-29 yaş aralığına denk gelen, karar verilmemiş pek çok seçeneğin olduğu, geleceğe dair çok az şeyin netleştirildiği ve kimliğin keşfedildiği bir yaşam dönemi olan beliren yetişkinlik dönemindedir. Beliren yetişkinlik döneminin psikolojik sağlık ve ruhsal iyi oluş bakımından riskler barındırdığı ve bu dönemde bireylerin ruhsal sorunlarla

daha sık karşı karşıya geldikleri bilinmektedir (Arnett, 2011). Sonuç olarak belirsizliğe tahammülsüzlük ve endişe ile ilgili olumlu inançlar arasındaki ilişkide akılcı olmayan inançların aracı rolünün anlaşılması ile ilgili alanyazına katkıda bulunması ile birlikte bu çalışmanın, özellikle de beliren yetişkinlik döneminde olan üniversite öğrencileri ile çalışan ruh sağlığı uzmanlarına, terapötik sürecin etkililiğini arttırmada fayda sağlayacağı umulmaktadır.

Tüm bu açıklamalardan hareketle bu araştırmanın amacı, belirsizliğe tahammülsüzlük ve endişe ile ilgili olumlu inançlar arasındaki ilişkide akılcı olmayan inançların aracı etkisinin incelenmesidir. Bu temel amaç çerçevesinde oluşturulan hipotezler ise şöyledir:

1. Belirsizliğe tahammülsüzlük, endişeye yönelik olumlu inançları anlamlı bir şekilde etkilemektedir.
2. Belirsizliğe tahammülsüzlük, akılcı olmayan inançları anlamlı bir şekilde etkilemektedir.
3. Akılcı olmayan inançlar, endişeye yönelik olumlu inançları anlamlı bir şekilde etkilemektedir.
4. Belirsizliğe tahammülsüzlük ve endişe ile ilgili olumlu inançlar arasındaki ilişkide akılcı olmayan inançların aracı rolü bulunmaktadır.

2. Yöntem

2.1. Araştırmanın Modeli

Belirsizliğe tahammülsüzlük ile endişeye yönelik olumlu inançlar arasındaki ilişkide akılcı olmayan inançların aracı etkisinin araştırıldığı bu çalışmada ilişkisel tarama modelinden yararlanılmıştır. İlişkisel tarama modeli, iki veya daha fazla değişken arasındaki ilişkiyi, birbirini yordayıp yordamadıklarını ve değişkenlerin birlikte değişimlerini ve bunun derecesini tespit etmek amacıyla kullanılmaktadır (Karasar, 2016). Değişkenler arasındaki yordayıcılık ilişkilerinin incelenmesinde ise yapısal eşitlik modellerinden yol analizi kullanılmıştır.

2.2. Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubunu 2021-2022 yılları arasında öğrenim görmekte olan ve araştırmaya katılım sağlamada gönüllü olan 18-30 yaş aralığındaki üniversite öğrencileri oluşturmaktadır. Katılımcılara internet üzerinden ulaştırılan forma toplamda 418 kişi katılmıştır ancak 16 kişi yaş sınırlamasının dışında olması sebebiyle cevapları araştırmaya dahil edilmemiştir. Dolayısıyla üniversite öğrencileri arasında kolay ulaşılabilir örnekleme ile seçilen 353'ü kadın (%87,78), 49'u erkek (%12,22), olmak üzere toplamda 402 kişinin katılımıyla çalışma yürütülmüştür. Katılımcıların yaş ortalaması $22 \pm 2,7$ yıldır.

Bu araştırmanın işleme kriteri beliren yetişkinlik dönemi olan 18-30 yaş aralığında bulunmak; dışlama kriteri ise katılımcıların hali hazırda psikiyatrik tedavi alıyor olmak veya psikiyatrik ilaç kullanıyor olmalarıdır. İşleme ve dışlama kriterlerini baz alındığında çalışmaya katılan 437 kişinin 402'si araştırmaya dahil edilmiştir. Yapısal eşitlik modelini kullanan uzmanlar belirlenecek örneklem büyüklüğünün 200 ile 500 aralığında olmasının yerinde olduğunu söylemişlerdir (Kline, 1994, s. 111-112). Bu bilgiye bakılarak seçilen örneklem hacminin yeterli düzeyde olduğu ifade edilebilir. Katılımcılara ait demografik bilgiler Tablo 1'de özetlenmiştir.

Tablo 1: Katılımcıların Demografik Özellikleri

Cinsiyet	%	n
Kadın	%87.78	353
Erkek	%12.22	49
Yaş	%	n
18-24	%81.34	327
25-30	%18.66	75
Eğitim Durumu	%	n
Önlisans	%24.37	98

Lisans	%66.41	267
Lisans Üstü	%9.22	37

2.3. Veri Toplama Araçları

2.3.1. Sosyodemografik Bilgi Formu

Sosyodemografik bilgi formu çalışmaya katılım sağlayan kişilerin yaş, cinsiyet, eğitim durumu ve son altı ay içerisinde bir tedavi (ilaç, terapi vb.) alıp almadıklarına dair soruları içeren bir bilgi formudur.

2.3.2. Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği (BTÖ- 12)

Belirsizliğe tahammülsüzlük Ölçeğinin (BTÖ), orijinal Fransızca versiyonu Freeston ve diğerleri (1994) tarafından geliştirilmiştir (Kasap, 2020). Ölçeğin, 27 maddesi ve beş alt boyutu bulunmaktadır. Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeğinin orijinal formunun kısaltılması Carleton, Norton ve Asmundson (2007) tarafından gerçekleştirilmiştir. Ölçek 12 madde ve iki alt boyuta indirgenmiştir. Ölçeğin alt boyutları, ileriye yönelik kaygı ve engelleyici kaygı şeklindedir. İleriye yönelik kaygı; kişinin ileriki zamanla alakalı belirsizliğe tahammülsüzlük seviyesini tartmaktadır. Engelleyici kaygı ise bireyin belirsizliğe duyduğu tahammülsüzlüğün harekete geçmesini engelleme seviyesini ölçmektedir. Belirsizliğe tahammülsüzlük Ölçeğini (BTÖ- 12) Türkçe formuna uyarlayıp, geçerlilik ve güvenilirliğinin yapılması Sarıçam, Erguvan, Akın ve Akça (2014) tarafından gerçekleştirilmiştir. Ölçek 12 madde ve iki alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçek 5’li likert tipini yansıtmaktadır ve madde işaretleri “1) Bana hiç uygun değil, 2) Bana çok az uygun, 3) Bana biraz uygun, 4) Bana çok uygun 5) Bana tamamen uygun” şeklindedir. Belirsizliğe tahammülsüzlük Ölçeği Türkçe geçerlilik ve güvenilirliğinde yapılan analiz sonucunda ölçeğin kısa formunun, iç tutarlılık Cronbach Alpha katsayısı .88 bulunmuştur. Ölçeğin alt boyutlarının iç tutarlılık Cronbach Alpha katsayısı “ileriye yönelik kaygı” için .84, “engelleyici kaygı” için .77 olarak saptanmıştır. Ölçeğin test-tekrar test güvenilirlik değeri .74 bulunmuştur. Ölçeğin alt boyutlarının test-tekrar test güvenilirlik değerleri

“ileriye yönelik kaygı” için .75, “engelleyici kaygı” için .71 olarak saptanmıştır. Bu araştırmada ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlık katsayı ölçeğin bütünü için .87; ileriye yönelik kaygı alt boyutu için .76, engelleyici kaygı alt boyutu için .85 olarak bulunmuştur.

2.3.3. Genel Tutumlar ve İnanışlar Ölçeği Kısa Formu (GTİÖ- KF)

Genel Tutum ve İnanışlar Ölçeği orijinal versiyonunu Burgess (1986) geliştirmiş, kısa formuna ise Lindner ve diğerleri (1999) dönüştürmüştür (Artıran, 2019). Orijinal versiyonunda 96 madde bulunan ölçeğin Türkçe geçerlilik ve güvenilirlik yapılmış kısa formunda 26 madde bulunmaktadır. Artıran (2019)’ın Türkçe’ye uyarladığı formunun kullanıldığı ölçek 5’li likert tipini yansıtmaktadır ve madde işaretleri “1) Hiç katılmıyorum, 2) Nadiren katılıyorum, 3) Biraz katılıyorum, 4) Katılıyorum 5) Tamamen katılıyorum” şeklindedir. Ölçeğin orijinali de Türkçe formu da yedi alt boyuta sahiptir. Bunlar “rasyonellik, kendini değersizleştirme, başarmak akılcı olmayan inanışlar, onaylanma akılcı olmayan inanışlar, konfor arayışı, adalet beklentisi, başkalarını değersizleştirme” şeklindedir. Genel Tutum ve İnanışlar Ölçeği Kısa Formunun Türkçe iç tutarlılık Cronbach Alpha katsayı değeri .84 bulunmuştur. Dolayısıyla ölçeğin Türkçe formu geçerli ve güvenilir bulunmuştur. Bu araştırmada ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlık katsayı ölçeğin bütünü için .88; rasyonellik İnanıcı alt boyutu için .51, kendini değersizleştirme alt boyutu için .91, başarmak irrasyonel inançları alt boyutu için .77, onaylanma irrasyonel inanışları alt boyutu için .76, konfor arayışı alt boyutu için .70, adalet beklentisi alt boyutu için .75, başkalarını değersizleştirme alt boyutu için .66 olarak bulunmuştur.

2.3.4. Endişe ile İlgili Olumlu İnançlar Ölçeği

Endişe ile İlgili Olumlu İnançlar ölçeğinin orijinal formu Fransızcadır ve Freeston ve diğerleri (1994) tarafından endişeye dair olumlu inançları değerlendirmek amacıyla geliştirilmiştir. Daha sonra Holowka ve diğerleri (2000) tarafından İngilizce formuna dönüştürme aşamasında Penn State Endişe Ölçeği, Beck Kaygı Envanteri ve Beck Depresyon Envanteri-II’den yararlanılmıştır. Sarı ve Dağ’ın

(2009) Türkçe geçerlilik ve güvenilirliğini yaptığı Endişe ile İlgili Olumlu İnançlar ölçeğinin 25 maddesi, beş alt boyutu bulunmaktadır. Endişenin olumsuz sonuçları ile ilgili olanlar “endişelenmek problem çözmeye yardımcı olur ve motivasyon kaynağıdır”, “endişelenmek tehlikeli ve olumsuz sonuçları engeller” ve “endişelenmek olumsuz duygulara karşı korur” şeklindedir. Endişenin olumlu sonuçlar ile ilgili olanlar ise “endişe motive eder” ve “endişelenmek analitik düşünmeye yardımcı olur” inancı şeklindedir. Ölçek 5’li likert tipini yansıtmaktadır ve madde işaretleri “1) Benim için hiç doğru değil, 2) Benim için nadiren doğru, 3) Benim için biraz doğru, 4) Benim için doğru, 5) Benim için tamamen doğru” şeklindedir. Endişe ile İlgili Olumlu İnanç Ölçeği iç tutarlılık Cronbach Alpha değeri .93 olarak hesaplanmıştır. Endişe ile İlgili Olumsuz İnançlar Ölçeği Türkçe formu geçerlilik ve güvenilirlik analizleri sonucunda kullanılmaya uygun bulunmuştur. Bu araştırmada ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlık katsayı ölçeğin bütünü için .95; endişelenmek problem çözmeye yardımcı olur ve motivasyon kaynağıdır alt boyutu için .93, endişelenmek tehlikeli ve olumsuz sonuçları engeller alt boyutu için .85, endişelenmek olumsuz duygulara karşı korur .84 olarak bulunmuştur.

2.4. Verilerin Analizi

Çalışmanın hedefi doğrultusunda kullanılan ölçme araçları ile ulaşılan verilerin çözümlenmesi için SPSS 22.0 ve AMOS 26.0 programları kullanılmıştır. Veriler analiz edilmeden önce çoklu ve doğrusal regresyon analizinin yapılması için gerekli olan varsayımlar test edilmiştir. Regresyon analizinde aracılık etkisini tespit etmek amacıyla Baron ve Kenny (1986)’nin yöntemi izlenmiştir. Çoklu ve doğrusal regresyon analizinin normallik ve doğrusallık varsayımlarının karşılandığı tespit edilmiştir. Araştırmanın değerlendirilmesinde yapısal eşitlik modelinden yararlanılmıştır. Yapısal eşitlik modeli (YEM) gözlem yapılabilen ve yapılamayan değişkenlerin kendi aralarındaki nedensel ilişkinin test edilmesinde tercih edilen kapsayıcı bir istatistiksel yöntemdir (Reisinger ve Turner, 1999). İkinci nesil analiz yöntemlerinden kabul edilen YEM (Bagozzi ve Fornell, 1982), birinci nesil analiz yöntemlerin-

den kabul edilen regresyon analizine kıyasla, araştırma probleminin kompleks olması ve bağımlı ve bağımsız değişkenin birden çok olması sebebiyle kendi aralarındaki ilişkinin modellenmesini düzenli biçimde, çok yönlü ve tek gösterimde ele almaktır (Anderson ve Gerbing, 1988). Yapısal eşitlik modelinin kompleks yapıları modelde tek seferde açıklayabilmesi, eksik görülen noktalara dair öneriler sunması ve yanlışları açıklamaya dahil etmesi bu modelinin tercih edilmesinde etkili bulunmaktadır (Dursun ve Kocagöz, 2010).

YEM ilişkileri göstermede yol analizinden faydalanılmıştır. Path analizi, gözlenen değişkenlerle bir dizi değişken arasındaki ilişkilerin araştırılmasına olanak tanıyan bir istatistiksel yöntemdir. Bağımlı ve bağımsız değişkenlerin birbirleri ile sebep-sonuç ilişkisi diyagram ile açıklanırken korelasyon katsayıları ile değişkenler arasındaki ilişkiler de incelenebilmektedir. Araştırmada aracılık rolünün incelenmesinin yanı sıra ölçeklerin alt boyutlarının gizil ve gözlenen değişkenlerin arasındaki ilişkiler de incelenmiştir.

Belirsizliğe tahammülsüzlük değişkeni ile endişeye yönelik olumlu inançlar değişkeni arasındaki ilişkide akılcı olmayan inançlar değişkeninin aracı rolünün var olup olmadığının incelemek adına bootstrap yöntemini temel alan yol analizinden yararlanılmıştır. Baron ve Kenny'nin geleneksel yöntemine ve Sobel testine kıyasla bootstrap yönteminin daha güvenilir sonuçlar verdiği öne sürülmektedir. Bootstrap analizinde 5000 yeniden örneklem opsiyonu seçilmiştir. Bootstrap tekniği, aracılık etkinin incelenmesi dair yapılan analizlerde kullanılmaktadır ve araştırmanın hipotezini doğrulamak amacıyla elde edilen verilerde %95 güven aralığındaki (GA) değerlerin sıfır (0) değerini içermemesi gerekmektedir (Gürbüz, 2021, s. 124).

2.5. Araştırmanın Etik Yönü

Bu çalışma için İstanbul Kent Üniversitesi Sosyal ve Beşerî Bilimler Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu'ndan 26.01.2021 tarihinde 04 kararı ile etik onay alınmıştır.

3. Bulgular

Bu bölümde, araştırmada elde edilen bulgular sunulmuştur. Çalışmada değişkenlere ilişkin betimsel istatistikler hesaplanmış ve veriler normal dağılım göstermediğinden Spearman korelasyon analizi yöntemi ile değişkenler arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Son olarak belirsizliğe tahammülsüzlük ve endişe ile ilgili olumlu inançlar arasındaki ilişkide akılcı olmayan inançların aracılık rolüne ilişkin analiz gerçekleştirilmiştir. Bulgular bu doğrultuda aşağıda sırasıyla verilmiştir. Tablo 2’de araştırma değişkenlerine ilişkin betimsel istatistikler yer almaktadır.

Tablo 2: Araştırma değişkenlerine ilişkin Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

Ölçekler	Min	Maks	\bar{x}	St. Sp.
Belirsizliğe Tahammülsüzlük	17	60	40,97	9,427
İleriye yönelik kaygı	10	35	24,23	5,376
Engelleyici kaygı	5	25	16,74	4,971
Durumluk- Süreklilik Kaygı Envanteri	43	149	90,11	23,233
Durumluk	20	78	41,16	13,785
Sürekli	22	77	48,95	11,427
Endişe ile İlgili Olumlu İnançlar Ölçeği	25	125	69,91	22,794
Endişelenmek problem çözmeye yardımcı olur ve motivasyon kaynağıdır	14	70	40,82	13,565
Endişelenmek tehlikeli ve olumsuz sonuçları engeller	6	30	15,08	5,822
Endişelenmek olumsuz duygulara karşı korur	5	25	14,00	5,019
Genel Tutumlar ve İnanışlar Ölçeği	40	120	80,171	15,514
Rasyonellik İnancı	4	19	9,07	3,020
Kendini Değersizleştirme	4	20	7,30	4,468
Başarmak irrasyonel inançları	4	20	13,85	3,633
Onaylanma irrasyonel inanışları	3	15	8,087	3,388
Konfor arayışı	5	20	14,845	3,283
Adalet beklentisi	7	20	16,79	3,118
Başkalarını değersizleştirme	3	15	10,20	2,917

Belirsizliğe tahammülsüzlük ölçeği toplam puanların 12-60 aralığında olduğu, ortalamalarının 40.97 ± 9.427 olduğu görülmektedir. Ölçek puanları, ağırlıklı

olarak İleriye yönelik kaygı puanlarından (24.23±5.376) oluşmaktadır. Endişe ile İlgili Olumlu İnançlar Ölçeği toplam puanların 29-145 aralığında olduğu, ortalamalarının ortalaması 69.91±22,794 olduğu görülmektedir. Ölçek puanları, ağırlıklı olarak Endişelenmek problem çözmeye yardımcı olur ve motivasyon kaynağıdır puanlarından (40.82±13.565) oluşmaktadır. Genel Tutumlar ve İnanışlar Ölçeği toplam puanların 26-130 aralığında olduğu, ortalamalarının ortalaması 80.171±15,514 olduğu görülmektedir. Ölçeğin alt boyutlarında, alt boyut puan ortalamalarının yakın olduğu ve ölçek puanlarının oluşmasında yakın katkıları olduğu görülmektedir. Değişkenler arasındaki ilişkiyi gösteren korelasyon katsayıları ise Tablo-3'te sunulmuştur.

Tablo 3: Araştırmanın değişkenlerine ilişkin Spearman Sıra Korelasyon Katsayı değerleri

	Değişkenler	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Belirsizliğe T. Ölçeği	1 İleriye yönelik kaygı	1											
	2 Engelleyici kaygı	0,643 **	1										
Genel Tutum ve İnançlar Ölçeği	3 Rasyonellik inancı	0,084 p=0,09	0,122 *	1									
	4 Kendini Değer-sizleştirme	0,276 **	0,327 **	0,333 **	1								
	5 Başarmak irrasyonel inançları	0,530 **	0,463 **	0,145 **	0,334 **	1							
	6 Onaylanma irrasyonel inanışları	0,421 **	0,381 **	0,308 **	0,585 **	0,493 **	1						
	7 Konfor arayışı	0,477 **	0,520 **	0,104 *	0,264 **	0,528 **	0,433 **	1					
	8 Adalet beklentisi	0,395 **	0,348 **	-0,49 p=0,33	-0,03 p=0,5	0,493 **	0,291 **	0,472 **	1				
	9 Başkalarını değer-sizleştirme	0,350 **	0,326 **	0,048 p=0,33	0,172 **	0,379 **	0,358 **	0,300 **	0,402 **	1			
Endişe ile İlgili	10 Endişelenmek problem çözmeye yardımcı	0,364 **	0,321 **	0,020 p=0,693	0,285 **	0,283 **	0,239 **	0,189 **	0,196 **	0,308 **	1		

olur ve moti- vasyon kaynağıdır													
11 Endişelen- mek teh- likeli ve olumsuz sonuçları engeller	0,30 **	0,271 **	0,040 p=0,422	0,370 **	0,245 **	0,261 **	0,164 **	0,148 **	0,289 **	0,778 **	1		
12 Endişelen- mek olumsuz duygulara karşı korur	0,372 **	0,281 **	0,036 p=0,47	0,328 **	0,259 **	0,279 **	0,203 **	0,179 **	0,262 **	0,754 **	0,742 **	1	

Tablo 3 incelendiğinde ölçek gruplarını oluşturan değişkenlerin grup içindeki etkileşimleri açısından ulaşılan sonuçlar; Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği'ni oluşturan İleriye yönelik kaygı ve Engelleyici kaygı değişkenler arasında pozitif yönlü yüksek korelasyon ($r=0.643$, $p<0.01$) mevcuttur. Buna göre; ileriye yönelik kaygı arttıkça, engelleyici kaygı da artmaktadır. Genel Tutumlar Ölçeği'ni oluşturan değişkenler arasında ise iki değişken istisna olmak üzere tüm değişkenler arasındaki ilişki şiddeti değişmekle birlikte pozitif yönlüdür. Başka bir deyişle; bu eğilimlerin herhangi birindeki artış diğer eğilimlerde de artışa neden olmaktadır. Endişe ile İlgili Olumlu İnançlar Ölçeği'nde ise benzer şekilde ölçeği oluşturan tüm değişkenler arasında pozitif yönlü yüksek korelasyon bulunmaktadır. Farklı ölçek gruplarında bulunan değişkenler arasındaki etkileşimler açısından ulaşılan önemli sonuçlar ise;

İleriye yönelik kaygı arttıkça, Başarmak irrasyonel inançları da artmaktadır ($r=0,53$, $p<0.01$). Benzer şekilde; Engelleyici kaygı ile Başarmak irrasyonel inançları arasında anlamlı pozitif yönlü ilişki ($r=0.463$, $p<0.01$) bulunmaktadır. Buradan hareketle Başarmak irrasyonel inancının, Belirsizliğe tahammülsüzlük ölçeğiyle grup olarak anlamlı bir pozitif ilişki içinde olduğu görülmüştür.

Onaylanma irrasyonel inancı ile Geleceğe yönelik kaygı arasındaki pozitif yönlü anlamlı ilişki ($r=0,421$, $p<0.01$) bulunulmuştur. Buna göre Onaylanma irrasyonel inancı geleceğe yönelik kaygıyı da etkilemektedir. Benzer şekilde Onaylanma irrasyonel inancı ile Kendini değersizleştirme arasında da pozitif yönlü anlamlı ilişki

($r=0,585$, $p<0.01$) bulunmuştur. Bu da onaylanma irrasyonel inancının geleceğe yönelik kaygıyı etkilediği gibi kendini değersizleştirme davranışını da etkilediğini göstermektedir. Onaylanma irrasyonel inancı ile Başarma irrasyonel inancı arasında da pozitif yönlü anlamlı ilişki ($r=0,493$, $p<0.01$) tespit edilmiştir.

Konfor arayışı ile İleriye yönelik kaygılar arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki ($r=0,477$, $p<0.01$) tespit edilmiş olup buradan da, ileriye yönelik kaygıların aynı zamanda konfor ihtiyacında artışı da beraberinde getirdiği sonucuna ulaşılabılır. Benzer şekilde Engelleyici kaygı düzeyinin artması da konfor arayışında artışa neden olduğu ($r=0,520$, $p<0.01$) görülmektedir. Buradan hareketle, Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği'ni oluşturan tüm değişkenlerdeki artışın, aynı zamanda konfor arayışında da artışa neden olduğu sonucuna ulaşılmaktadır. Onaylanma irrasyonel inancı ile Konfor arayışı arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki ($r=0,433$, $p<0.01$) olduğu görülmektedir.

Endişe ile İlgili Olumlu İnanışlar Ölçeği ile diğer grup ölçekleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Endişenin farklı olumlu sonuçları arasında ise tüm değişkenler için pozitif yönlü anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. ($r(10, 11)=0,778$, $p<0.01$, $r(10, 12)=0,754$, $p<0.01$, $r(11, 12)=0,742$, $p<0.01$). Buna göre endişenin herhangi bir olumlu sonucu olabileceğine olan inanış, diğer olası olumlu sonuçlara olan inanışı da beraberinde getirmektedir.

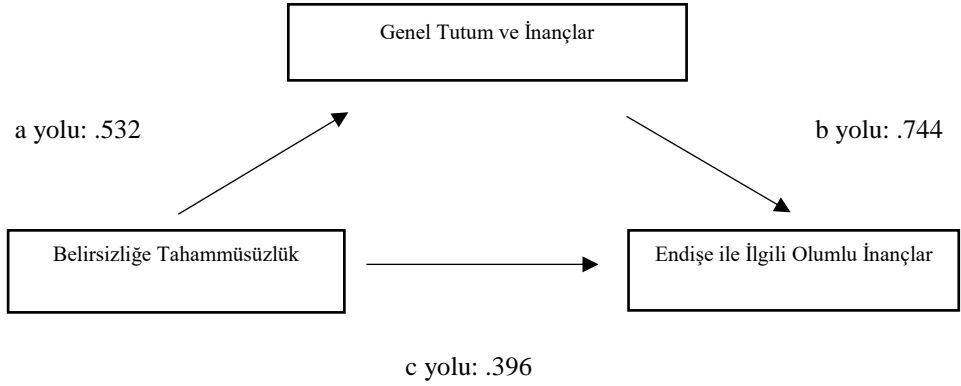
Belirsizliğe tahammülsüzlük ve endişe ile ilgili olumlu inançlar arasındaki ilişkide akılcı olmayan inançların aracı rolüne ilişkin yapılan analizlere ilişkin bulgular Tablo-4'de sunulmuştur.

Tablo 4: Aracı Rolünün İncelenmesi

	Genel Tutum ve İnançlar		Endişe ile İlgili Olumlu İnançlar	
	β	Standart Hata	β	Standart Hata
Belirsizliğe Tahammülsüzlük (c yolu)			.557*	.108
R^2				.119
Belirsizliğe Tahammülsüzlük (a yolu)	.532*	.103		

	R^2	
		.652
Belirsizliğe Tahammülsüzlük (c' yolu)	.121*	.027
Genel Tutum ve İnançlar (b yolu)	.744*	.183
	R^2	.145
Dolaylı etki	.396*	(.203 - .584)

* P<0,001



Şekil 1. Araştırmanın Aracılık Modeli

Belirsizliğe tahammülsüzlük ve endişe ile ilgili olumlu inançlar arasındaki dolaylı etki (ab yolu; $\beta=.396$, %95 CI [.203, .584] sonucunu vermiştir ve bu aralık 0 değerini barındırmamaktadır. Bu sebeple dolaylı etki istatistiğe dayanan veriler açısından anlamlı kabul edilmiştir. Belirsizliğe tahammülsüzlüğün, istatistiksel açıdan endişe ile ilgili olumlu inançlar üzerinde anlamlı bir etkisi olduğu ifade edilebilir (c yolu; $\beta=.121$; $p<0,001$). Dolayısıyla araştırmanın da hipotezi olan belirsizliğe tahammülsüzlüğün, endişeye yönelik olumlu inançları pozitif olarak anlamlı düzeyde etkilediği bulgusuna ulaşılmıştır. Belirsizliğe tahammülsüzlük ile genel tutum ve inançlar bağlantısı arasında pozitif bir yol katsayısı, regresyon katsayısı elde edilmiştir. Bu sebeple belirsizliğe tahammülsüzlüğün, akılcı olmayan inançlar üzerin-

deki etsisinin anlamlı düzeyde olduğu ifade edilebilir (α yolu; $\beta=.532$; $p<0,001$). Dolayısıyla araştırmanın hipotezi olan belirsizliğe tahammülsüzlüğün, akılcı olmayan inançları pozitif olarak anlamlı düzeyde etkilediği bulgusuna ulaşılmıştır. Genel tutum ve inançların, endişe ile ilgili olumlu inançlar üzerinde toplam etkisi istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($\beta=.744$; $p<0,001$). Dolayısıyla araştırmanın hipotezi olan akılcı olmayan inançların, endişeye yönelik olumlu inançları pozitif olarak anlamlı düzeyde etkilediği ifade edilebilir.

Modelin geçerliliğini değerlendirmek için uygun görülen uyum iyiliği kriterlerine Tablo 5’de yer verilmiştir.

Tablo 5: Standart Uyum İyiliği Ölçütleri

Uyum Ölçüleri	İyi Uyum	Kabul Edilebilir Uyum
χ^2/sd	$0 \leq \chi^2/sd \leq 2$	$2 \leq \chi^2/sd \leq 3$ $3 \leq \chi^2/sd \leq 5$ orta
RMSEA	$0 \leq RMSEA \leq 0.05$	$0.05 \leq RMSEA \leq 0.08$
RMR	$0 \leq RMR$	$0.05 \leq RMR$
NFI	$0.95 \leq NFI \leq 1.00$	$0.90 \leq NFI \leq 0.95$
CFI	$0.97 \leq CFI \leq 1.00$	$0.90 \leq CFI \leq 0.97$
GFI	$0.95 \leq GFI \leq 1.0$	$0.85 \leq GFI \leq 0.95$
AGFI	$0.90 \leq AGFI \leq 1.0$	$0.85 \leq AGFI \leq 0.90$

Uyum indeksi sonuçlar; $\chi^2/sd = 2,027$, $RMR = 0,116$, $RMSA = 0,051$, $AGFI = 0,851$, $GFI = 0,852$, $NFI = 0,902$, $CFI = 0,904$ şeklindedir. Yol analizi neticesinde elde edilen uyum indekslerinin kabul edilebilir eşik değerler içinde olması modelin veri ile uyumuna ve kabul edilebilir olduğuna işaret etmektedir. Dolayısıyla araştırmanın da ana hipotezi olan belirsizliğe tahammülsüzlük ile endişeye yönelik olumlu inançlar arasındaki ilişkide akılcı olmayan inançların aracı rolünün olduğu ifade edilebilir.

4. Tartışma, Sonuç ve Öneriler

Mevcut araştırmada belirsizliğe tahammülsüzlük ile endişeye yönelik olumlu inançlar arasındaki ilişkide akılcı olmayan inançların aracı etkisini tespit etmek amaçlanmıştır. Araştırmanın amaçlarına yönelik ilişkili hipotezler alanyazın göz önüne alınarak tartışılarak değerlendirilmiştir.

Araştırmada belirsizliğe tahammülsüzlük ile endişeye yönelik olumlu inançlar arasındaki ilişkide akılcı olmayan inançların aracı rolünün olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Başka bir ifade ile bireylerin zorlayıcı deneyimler karşısında ortaya çıkan endişeye dair hem olumlu inançları hem de olumsuz inançları belirsizliğe tahammülsüzlüğü arttırmaktadır. Çalışmanın sonucunda ulaşılan bulgulara benzer bir şekilde Karataş ve Uzun (2018) üniversite öğrencileri ile yürüttükleri çalışmalarında, öğrencilerin belirsizliğe tahammülsüzlüklerinin endişe ile ilgili olumlu ve olumsuz inançlar tarafından pozitif yönde ve istatistiksel olarak anlamlı düzeyde etkilediği bulunmuştur. Sarı tarafından 2007 yılında yapılan çalışmada da üniversite öğrencilerinin belirsizliğe tahammülsüzlüğünün endişe ile ilgili olumlu ve olumsuz inançlar ile pozitif yönde anlamlı ilişki içinde olduğunu sonucuna ulaşılmıştır. İlgili araştırmaların bulguları incelendiğinde, bu araştırmanın bulgularını doğrulayıcı nitelikte olduğu söylenebilir (Buhr ve Dugas, 2006; Britton, Neale ve Davey, 2019; Dugas, Buhr ve Ladouceur, 2004; Uzun ve Karataş, 2020).

Araştırmada belirsizliğe tahammülsüzlüğün akılcı olmayan inançları pozitif düzeyde anlamlı olarak yordadığı bulgusuna ulaşılmıştır. Bir kavram olarak belirsizliğe tahammülsüzlük, endişe ve akılcı olmayan inançların birbirleri ile ilgili tanımlar içerdikleri görülmektedir. Örneğin, endişe hakkındaki bilişlerin içeriğinde, geleceğe yönelik kaygılar, tehdit ve belirsizliğin bulunduğu (Safren ve diğerleri, 2000), endişeli bireylerin, belirsizlik içeren olayları tehditkâr bulmaya meyilli oldukları (Butler ve Mathews, 1983; Russell ve Davey, 1993) bu sebeple de belirsizlik içeren durumlarda negatif değerlendirmeye meyillilik gösterdikleri ifade edilmiştir (Buhr ve Dugas, 2002; Odacı, Kaya ve Aydın, 2023). Geleceğe ilişkin belirsizlik ve kaygı ile

İlgili otomatik inançların kaygı duygulanımını eşsiz bir biçimde açıkladığı görülmüştür. Akılcı olmayan inançlardan olan talepkarlık inancının ise ileriki zamana yönelik kaygıyı, belirsizliği ortaya koymaya yönelik anlatımları ifade ettiği görülmüştür (Buschmann ve diğerleri, 2017).

Alanyazın değerlendirildiğinde belirsizliğe tahammülsüzlüğün akılcı olmayan inançları etkileyip etkilemediğini inceleyen araştırmaların oldukça sınırlı sayıda olduğu görülmektedir. Uzun, Gönültaş ve Akın (2020) ergenlerin aleksitimi düzeylerinin belirsizliğe tahammülsüzlük ve akılcı olmayan inançları ne derecede yordandığını belirlemeye yönelik yaptıkları araştırmalarında, belirsizliğe tahammülsüzlük ve akılcı olmayan inanç düzeylerinin, ergenlerin aleksitimi düzeylerini pozitif yönde anlamlı olarak yordadığını gözlemlemişlerdir. Kasap (2020) çalışmasında ise belirsizliğe tahammülsüzlüğün akılcı olmayan inançlar, kaygılı ve kaçınmacı bağlanma ile anlamlı bir ilişki içinde olduğunu rapor etmiştir.

Araştırma bulgularından elde edilen verilere göre belirsizliğe tahammülsüzlük, endişeye yönelik olumlu inançları pozitif düzeyde anlamlı şekilde etkilemektedir. Endişeli bireyler, belirsiz durumlara maruz kaldıklarında bunu negatif olarak algıladıkları için daha fazla zorluk çekerler. Veriler endişeli bireylerin, belirsizlik karşısında tahammül düzeylerinin daha düşük olduğunu göstermektedir. Endişe, belirsizliğin ortaya koyduğu bir yapı olarak kabul edilir. Dolayısıyla endişe ile ilgili araştırılacak ilk olgu belirsizliğe tahammülsüzlük olarak görülmektedir (Grenier, Barrette ve Ladouceur, 2005). Endişenin oluşumuna ve sürdürülmesine sebep olan etkenlerin incelenmesinin, endişenin temel bileşenlerini anlamak açısından önemli olduğu ifade edilmiştir (Buhr ve Dugas, 2002).

Belirsizliğe tahammülsüzlük ve endişeye yönelik olumlu inançların, endişeyi etkileyen en güçlü etken olduğu ifade edilmektedir (Laugesen, Dugas ve Bukowski, 2003). İleriki zamana yönelik belirsiz olaylara negatif reaksiyon gösteren bireylerde, endişeye yönelik olumlu inançların olabileceği, yüksek düzeyde endişe gösteren bireylerin, endişeyi problemin üstesinden gelmeye yönelik yararlı bir yöntem olarak gördükleri ifade edilmiştir (Borkovec ve Roemer, 1995; Freeston vd.,

1994). Dolayısıyla endişenin bir sorunun üstesinden gelmeye yönelik motive edici bir tarafının olduğu, bireyi huzursuz eden negatif duyguları engellediği gibi bunun yanında olumlu inançların da endişe ile alakalı görüldüğü aktarılmıştır. Sarı'nın (2007) yapmış olduğu çalışmada belirsizliğe tahammülsüzlük ile endişeye yönelik olumlu inançlar arasındaki ilişkide pozitif düzeyde anlamlı bir bağ saptandığı bulgusu bu çalışmanın alanyazındaki çalışmalar ile uyumlu olduğuna işaret etmektedir.

Araştırmada belirsizliğe tahammülsüzlüğün akılcı olmayan inançları pozitif düzeyde anlamlı olarak etkilediği bulgusuna ulaşılmıştır. Budner'a (1962) göre belirsizliğe tahammülsüzlük, ileride yaşanabilecek öngörülemeyen, belirsiz olayları olumsuz biçimde değerlendirme ve negatif durumları, adil bulmama şeklinde ele alınan bir yanıltıyı ifade etmektedir (Güvendiren, 2020). Akılcı olmayan inançlardan biri olan "düşük hayal kırıklığı inancı" da bu durumu ele almaktadır. Bu inanç, bireyin durumu dayanılmaz yapan bazı olaylara ya da durumlara karşı tahammülsüzlüğünü içermekte ve yapılacakların umulduğu gibi devam etmediğinde dayanılmaz bulunmasını ifade etmektedir. Belirsizliğe razı gelmemek ve belirsizliğin yaşanmaması gerektiğine yönelik inançların olması, bireyler için belirsiz olayların olumsuz olarak algılanmasına ve belirsizliğin stres ve hayal kırıklıklarıyla yaşanmasına sebep olmaktadır (Buhr ve Dugas, 2002). Davison ve Zigelboim'in (1987) çalışmasında stresli olarak yorumlanan bir olay yaşandığında, bireylerin aklına akılcı olmayan düşüncelerin geldiği ve bu düşünceleri çoğalttıkları görülmektedir. Dolayısıyla tanımlarda belirsizliğe tahammülsüzlük, belirsizlik ve sonuçlarına yönelik negatif inançlara meyilli olma durumu olarak geçmektedir (Koerner ve Dugas, 2006). Akılcı olmayan inançlar ve belirsizliğe tahammülsüzlük arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğuna yönelik yapılmış çalışmalar (Kasap, 2020; Uzun, Gönültaş ve Akın, 2020) bu çalışmanın alanyazındaki çalışmalar ile benzer sonuç verdiğini göstermektedir.

Araştırmada akılcı olmayan inançların, endişeye yönelik olumlu inançları pozitif düzeyde anlamlı olarak etkilediği bulgusuna ulaşılmıştır. Wells (1995, 1997) sorun oluşturan türden endişelere sahip olan kişilerin, endişeye yönelik olumlu ve

olumsuz inançları olduğunu ifade etmiştir (Cartwright Hatton ve Wells 1997). Pelletier ve diğerlerinin (2002) yaptığı bir araştırmada yüksek seviyede endişe yaşayan bireylerin, orta seviyede endişe yaşayan bireylere kıyasla daha çok sağlık hakkında endişe barındıran, hatalı inançlara sahip oldukları görülmüştür. Endişenin, bir durumun üstesinden gelmek için kullanıldığı olumlu ve olumsuz inançlar içerdiği bilinmektedir (Wells, 1999). Yaygın anksiyete bozukluğunun kavranmasında bireydeki endişeye yönelik inançların içeriğini bilmenin önemli olduğu ifade edilmiştir çünkü yüksek düzeydeki endişenin negatif inançlar dahil bazı etkileri olduğu bilinmektedir (Karataş ve Uzun, 2018). Wilkinson, Meares ve Freeston'ın (2011) yaptığı çalışmada, endişe düzeyi yüksek olan bireylerde, endişe düzeyi ve endişelenmenin olumlu sonuçlarına yönelik benimsenen inançların, endişelenme reaksiyonlarını desteklediği bulgusuna ulaşılmıştır.

Akılcı olmayan inançların kaygıya sebep olduğu (David, Lynn ve Ellis, 2010) ve endişenin bilişsel tamamlayıcısı (Başpınar, 2007) olduğu bilinmektedir. Endişelenmeyi, problemleri halletmede bir strateji olarak kullanmak, kaygı ve etkilerinden korunmak için tercih etmek, kaygı ve korkunun etkilerini aza indireceğini düşünmek gibi inançlar endişeye yönelik olumlu inançları temsil etmektedir (Borkovec ve Roemer, 1995; Freeston ve diğerleri, 1994). Gosselin ve diğerlerinin (2007) gerçekleştirdiği araştırmada, endişe seviyesi yüksek olan bireylerin, daha çok kaçınma davranışına yöneldiği ve endişeye yönelik daha fazla inanç barındıkları görülmüştür. Araştırmadan elde edilen bir başka sonuca göre ise endişelenmenin, ileriki zamanda gerçekleşebilecek negatif durumlardan kaçınmayı desteklediğine dair inancın olması endişe ile ilişkili bulunmuştur. Dolayısıyla akılcı olmayan inançların, endişeye yönelik olumlu inançlar içerdiği görülmektedir. Gündüz (2019) çalışmasında endişelenmenin olumlu işlevselliğiyle ilgili olan olumlu inançların, endişelenmeyi uzun soluklu kullanmaya sebep olduğunu dolayısıyla negatif problem tercihinin ve bilişsel olarak kaçınma davranışına neden olduğunu belirtmiştir. Ayrıca bilişsel kaçınma davranışı göstermenin, korku duygusunun yaşanmasına engel olarak, fazla seviyede endişe ve kaygının sürdürülmesine sebep olduğu aktarılmıştır.

Daha önce yapılmış olan çalışmalar belirsizliğe tahammülsüzlüğü, endişeyi, endişeye yönelik olumlu inançları ve akılcı olmayan inançları ikili gruplar halinde, ayrı ayrı incelenmiş olmakla birlikte (Anderson ve diğerleri, 2012; Göç, 2017; Karataş ve Uzun, 2018; Koerner ve Dugas, 2005; Uzun, Gönültaş ve Akın, 2020), yapılan literatür taraması sonucunda, Türk alanyazınında belirsizliğe tahammülsüzlük ile endişeye yönelik olumlu inançlar arasındaki ilişkide akılcı olmayan inançların aracı rolünü değerlendiren bir araştırma bulunmamaktadır. Bu çalışma ülkemizde belirsizliğe tahammülsüzlük ve endişeye yönelik olumlu inançlara sahip bireylerin akılcı olmayan inançları göz önünde bulundurularak olası aracı rolünün literatürde sınırlı sayıda ele alınan bir konu olmasından dolayı alanyazına katkıda bulunması açısından önem taşımaktadır.

Tüm bunlarla birlikte, çalışmadan elde edilen verilerin genel olarak yorumlanmasında, araştırmanın halihazırda var olan bazı sınırlılıklar içerdiği de dikkate alınmalıdır. Araştırmanın örneklem grubunu üniversiteli öğrencileri oluşturmaktadır. Bu da belli bir sınırlılık getirmektedir. Bir sonraki yapılacak araştırmalarda üniversite öğrenimi aktif olmayan yetişkin bireylerin de çalışmaya katılması, örnekminin artırılması, yaş aralığının geniş tutulması ve cinsiyet dağılımının eşit olması elde edilecek sonuçlara dair daha kapsamlı veriler elde edilmesine katkı sağlayacaktır. Bu çalışmada aracılık etkisine bakılmıştır. Endişeye yönelik olumlu inançlar üzerinde etkili olabilecek gizil değişkenler ve aracı değişkenlerin tespiti için ileri düzey istatistikler, neden sonuç ilişkisinin tam anlamıyla ortaya konabilmesi için karıştırıcı değişkenlerin kontrol edildiği deneysel çalışmalar tercih edilebilir. Buradan hareketle ruh sağlığı uzmanları tarafından yapılacak psikososyal ve psikoeğitsel grup çalışmaları ile bireylerin belirsizliğe tahammüllerini artırarak kaygı ve endişe seviyelerini azaltmaya olanak sağlayabilir.

Kaynakça

- Anderson, J. C. & Gerbing, D. W. 1988. Structural equation modeling in practice: a review and recommended two-step approach. *Psychological Bulletin*, 103(3), 411-423. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.103.3.411>
- Anderson, K.G., Dugas, M.J. Koerner N., Radomsky A.S., Savard P., & Turcotte J. (2012). Interpretive style and intolerance of uncertainty in individuals with anxiety disorders: A focus on generalized anxiety disorder. *J. Anxiety Disord.* 26(8), 823-832. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2012.08.003>
- Arnett, J. J. (2011). *Debating emerging adulthood: Stage or process?*. Oxford University Press.
- Arnett, J. J. (2014). *Emerging adulthood: The winding road from the late teens through the twenties*. Oxford University Press.
- Artıran, M. (2015). *Akılcı duygucu davranışçı kuram ve öz-belirlenim kuramı çerçevesinde yeni bir ölçek: Akılcı-duygucu öz-belirlenim (adöb) ölçeğinin geliştirilmesi* (Yayımlanmamış doktora tezi). İstanbul Arel Üniversitesi SBE, İstanbul.
- Artıran, M. (2019). Genel Tutumlar ve İnanışlar Ölçeği Kısa Formu'nun Türkçe'ye uyarılma, geçerlik ve güvenirlik çalışması çalışması. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 20(3), 842-858. <https://doi.org/10.17679/inuefd.516350>
- Bagozzi, R. P., & Fornell, C. (1982). Theoretical concepts, measurements, and meaning. *A Second Generation of Multivariate Analysis*, 2(2), 5-23.
- Baron, R. M., & 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. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.51.6.1173>
- Başpınar, P. (2007). *Kaygının bilişsel ve fizyolojik bileşenlerine yönelik tedavilerin etkinliği*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Adnan Menderes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Bayram, F., Özkamalı, E., ve Çiftçi, S. (2021). Tercih sürecindeki üniversite adaylarının belirsizliğe tahammülsüzlük ve bilişsel esneklik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 20(77), 98-120. <https://doi.org/10.17755/esoder.735689>
- Beck, A. T., Emery, G., & Greenberg, R. L. (1985). *Anxiety disorders and phobias: A cognitive perspective*. Basic Book.
- Berenbaum, H., Bredemeier, K., & Thompson, R. J. (2008). Intolerance of uncertainty: Exploring its dimensionality and associations with need for cognitive closure, psychopathology, and personality. *Journal of anxiety disorders*, 22(1), 117-125. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2007.01.004>
- Boelen, P. A., & Carleton, R. N. (2012). Intolerance of uncertainty, hypochondriacal concerns, obsessive-compulsive symptoms, and worry. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 200(3), 208-213. <https://doi.org/10.1097/NMD.0b013e318247cb17>
- Boelen, P. A., & Reijntjes, A. (2009). Intolerance of uncertainty and social anxiety. *Journal of Anxiety Disorders*, 23(1), 130-135. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2008.04.007>
- Borkovec, T. D., & Roemer, L. (1995). Perceived functions of worry among generalized anxiety disorder subjects: Distraction from more emotionally distressed topics? *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 26(1), 25-30 [https://doi.org/10.1016/0005-7916\(94\)00064-s](https://doi.org/10.1016/0005-7916(94)00064-s)

- Borkovec, T. D., Robinson, E., Pruzinsky, T. & DePree, J. A. (1983). Preliminary exploration of worry: Some characteristics and processes. *Behaviour Research and Therapy*, 21, 9-16. [https://doi.org/10.1016/0005-7967\(83\)90121-3](https://doi.org/10.1016/0005-7967(83)90121-3)
- Britton, G.I., Neale, S.E. ve Davey, G.C.L., 2019. The effect of worrying on intolerance of uncertainty and positive and negative beliefs about worry. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 62, 65-71. <https://doi.org/10.1016/j.jbtep.2018.09.002>
- Budner, S. (1962). Intolerance of ambiguity as a personality variable. *Journal of Personality*, 30(1), 29-50. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1962.tb02303.x>
- Buhr, K. & Dugas, M. J. (2002). The Intolerance of Uncertainty Scale: Psychometric properties of the English version. *Behaviour Research and Therapy*, 40(8), 931-945. [https://doi.org/10.1016/s0005-7967\(01\)00092-4](https://doi.org/10.1016/s0005-7967(01)00092-4)
- Buhr, K., & Dugas, M. J. (2009). The role of fear of anxiety and intolerance of uncertainty in worry: An experimental manipulation. *Behaviour research and therapy*, 47(3), 215-223. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2008.12.004>
- Burgess, P. (1986). Belief Systems and emotional disturbance: evaluation of the rational emotive model. (Unpublished Doctoral Dissertation), University of Melbourne, Parkville, Melbourne, Australia
- Buschmann, T., Horn, R. A., Blankenship, V. R., Garcia, Y. E., & Bohan, K. B. (2017).The relationship between automatic thoughts and irrational beliefs predicting anxiety and depression. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 36(2), 137-162. <https://doi.org/10.1007/s10942-017-0278-y>
- Carleton, R. N., Collimore, K. C., & Asmundson, G. J. (2010). “It’s not just the judgements—It’s that I don’t know”: Intolerance of uncertainty as a predictor of social anxiety. *Journal of Anxiety Disorders*, 24(2), 189-195. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2009.10.007>
- Carleton, R. N., Duranceau, S., Freeston, M. H., Boelen, P. A., McCabe, R. E., & Antony, M. M. (2014). “But it might be a heart attack”: Intolerance of uncertainty and panic disorder symptoms. *Journal of Anxiety Disorders*, 28(5), 463-470. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2014.04.006>
- Carleton, R. N., Norton, P. J., & Asmundson, G. J. G. (2007). Fearing the unknown. A short version of the Intolerance of Uncertainty Scale. *Journal of Anxiety Disorders*, 21, 105-117. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2006.03.014>
- Carleton, R. N., Thibodeau, M. A., Teale, M. J., Welch, P. G., Abrams, M. P., Robinson, T., & Asmundson, G. J. (2013). The center for epidemiologic studies depression scale: a review with a theoretical and empirical examination of item content and factor structure. *PloS one*, 8(3), e58067. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0058067>
- Cartwright-Hatton, S., & Wells, A. (1997). Beliefs about worry and intrusions: The Meta-Cognitions Questionnaire and its correlates. *Journal of anxiety disorders*, 11(3), 279-296. [https://doi.org/10.1016/s0887-6185\(97\)00011-x](https://doi.org/10.1016/s0887-6185(97)00011-x)
- Davey, G. C. L., Tallis, F., & Capuzzo, N. (1996). Beliefs about the consequences of worrying. *Cognitive Therapy and Research*, 20, 499-520. <https://doi.org/10.1007/BF02227910>
- David, D., Lynn,S.J. ve Ellis, A. (2010). *Rational and Irrational Beliefs: Research, Theory, and Clinical Practice*. New York: Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780195182231.001.0001>

- Davison, G. C., & Zigheboim, V. (1987). Irrational beliefs in the articulated thoughts of college students with social anxiety. *Journal of Rational-Emotive Therapy*, 5(4), 238-254. <https://doi.org/10.1007/BF01073815>
- Dugas, M. J., Buhr, K., & Ladouceur, R. (2004). The Role of Intolerance of Uncertainty in Etiology and Maintenance. In R. G. Heimberg, C. L. Turk, & D. S. Mennin (Eds.), *Generalized anxiety disorder: Advances in research and practice* (pp. 143-163). The Guilford Press.
- Dugas, M. J., Gagnon, F., Ladouceur, R., & Freeston, M. (1998). Generalized anxiety disorder: A preliminary test of a conceptual model. *Behaviour Research and Therapy*, 36, 215-226. [https://doi.org/10.1016/s0005-7967\(97\)00070-3](https://doi.org/10.1016/s0005-7967(97)00070-3)
- Dugas, M. J., Gosselin, P., & Ladouceur, R. (2001). Intolerance of uncertainty and worry: Investigating specificity in a nonclinical sample. *Cognitive therapy and Research*, 25, 551-558.
- Dursun Y., Kocagöz, E. 2010. Yapısal Eşitlik Modellemesi ve Regresyon: Karşılaştırmalı Bir Analiz. *Erciyes Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, Sayı: 35, Ocak-Temmuz 2010, 1-17 Retrieved from
- Ellis A. Why rational-emotive therapy to rational emotive behavior therapy? *Psychotherapy* 1999; 36:154-9 Ellis A. The revised ABC's of rational-emotive therapy (RET). *J. Ration Emot Cogn Behav Ther* 1991; 9: 139-72. <https://doi.org/10.1007/BF01061227>
- Fergus, T. A., & Wu, K. D. (2010). Do symptoms of generalized anxiety and obsessive-compulsive disorder share cognitive processes? *Cognitive Therapy and Research*, 34(2), 168-176. <https://doi.org/10.1007/s10608-009-9239-9>
- Francis, K., & Dugas, M. J. (2004). *Assessing positive beliefs about worry: validation of a structured interview. Personality and Individual Differences*, 37(2), 405-415. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2003.09.012>
- Freeston, M. H., Rhéaume, J., Letarte, H., Dugas, M. J., & Ladouceur, R. (1994). Why do people worry?. *Personality and individual differences*, 17(6), 791-802. [https://doi.org/10.1016/0191-8869\(94\)90048-5](https://doi.org/10.1016/0191-8869(94)90048-5)
- Geçgin, F. M. & Sahraç, Ü. (2017). The relationships between intolerance of uncertainty and psychological well-being. *Sakarya University Journal of Education*, 7(4), 739-756. <https://doi.org/10.19126/suje.383737>
- Gosselin, P., Langlois, F., Freeston, M. H., Ladouceur, R., Laberge, M., & Lemay, D. (2007). Cognitive variables related to worry among adolescents: Avoidance strategies and faulty beliefs about worry. *Behaviour Research and Therapy*, 45(2), 225-233. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2006.03.00>
- Göç, E. (2017). *Sürekli kaygının yordayıcıları olarak belirsizliğe tahammülsüzlük, endişe ile ilgili inançlar ve kontrol odağının incelenmesi ile yaşam doyumunun araştırılması* (Yüksek lisans tezi). Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Grenier, S., Barrette, A.-M., & Ladouceur, R. (2005). Intolerance of uncertainty and intolerance of ambiguity: similarities and differences. *Personality and Individual Differences*, 39, 593-600. <http://dx.doi.org/10.1016/j.paid.2005.02.014>
- Gündüz A. *Yaygın anksiyete bozukluğunda bilişsel davranışçı terapiler*. Bahadır G, Ertekin E, editörler. Farklı Tanı Gruplarında Bilişsel Davranışçı Terapiler. 1. Baskı. Ankara: Türkiye Klinikleri; 2019. p.28-34.
- Gürbüz, S. (2021). *Amos ile Yapısal Eşitlik Modellemesi*. 2.Baskı: Seçkin Yayınevi.

- Güvendiren, H. (2020). *Gemi adamlarında bağlanma stilleri ve belirsizliğe tahammülsüzlüğün ruhsal belirtilerle ilişkisi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Harris, S., Davies, M. F., and Dryden, W. (2006). An experimental test of a core REBT hypothesis: Evidence that irrational beliefs lead to physiological as well as psychological arousal. *J. Ration. Emot. Cogn. Behav. Ther.* 24, 101-111. <http://dx.doi.org/10.1007/s10942-005-0019-5>
- Holowka, D. W., Dugas, M. J., Francis, K., & Laugesen, N. (2000, November). Measuring beliefs about worry: A psychometric evaluation of the Why Worry-II Questionnaire. in *Poster presented at the 34 Annual Convention of the Association for the Advancement of Behavior Therapy, New Orleans, LA*.
- Kasap, M. (2020). *Yakın ilişkilerde belirsizliğe tahammülsüzlüğün irrasyonel inanışlar ve temel psikolojik ihtiyaçlara ilişkisi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Maltepe Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Kasperson, R. E. (2008). *Coping with deep uncertainty: Challenges for environmental assessment and decision-making*. Bammer, G. & Smithson, M. (Ed.), *Uncertainty and risk: Multidisciplinary perspectives*, London, Cromwell Press
- Kılıç, D. ve Erhan, TUN Ç. (2020). Gençde akılcı olmayan inanç ile özanlayış arasındaki ilişkide affetmenin aracı rolü. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 16 (Eğitim ve Toplum Özel sayısı), 6244-6270. <https://doi.org/10.26466/opus.735586>
- Kline, R. (2011). *Principles And Practice Of Structural Equation Modeling*. The Guilford Press.
- Koerner, N. & Dugas, M. J. (2005). Cognitive-behavioral treatment for generalized anxiety disorder: Current status and future directions. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 19(1), 61-81. <https://doi.org/10.1891/jcop.19.1.61.66326>
- Koerner, N., & Dugas, M. J. (2006). A cognitive model of generalized anxiety disorder: The role of intolerance of uncertainty. In G. C. L. Davey, & A. Wells (Eds.), *Worry and its psychological disorders: Theory, assessment and treatment* (pp. 201–216). Chichester, England: Wiley <https://doi.org/10.1002/9780470713143.ch12>
- Koerner, N., & Dugas, M. J. (2008). An investigation of appraisals in individuals vulnerable to excessive worry: The role of intolerance of uncertainty. *Cognitive Therapy and Research*, 32, 619-638 <https://doi.org/10.1007/s10608-007-9125-2>
- Ladouceur, R., Gosselin, P., & Dugas, M. J. (2000). Experimental manipulation of intolerance of uncertainty: A study of a theoretical model of worry. *Behaviour research and therapy*, 38(9), 933-941. [https://doi.org/10.1016/s0005-7967\(99\)00133-3](https://doi.org/10.1016/s0005-7967(99)00133-3)
- Laugesen, N., Dugas, M. J., & Bukowski, W. M. (2003). Understanding adolescent worry: The application of a cognitive model. *Journal of abnormal child psychology*, 31(1), 55-64. <https://doi.org/10.1023/A:1021721332181>.
- Lindner, H., Kirkby, R., Wertheim, E., & Birch, P. (1999). A brief assessment of irrational thinking: The shortened general attitude and belief scale. *Cognitive Therapy and Research*, 23(6), 651-663. <https://doi.org/10.1023/A:1018741009293>
- MacInnes D. (2004). The theories underpinning rational emotive behaviour therapy: Where's the supportive evidence? *International Journal of Nursing Studies*, 41(6), 685-695. <https://doi.org/10.1016/j.ijnurstu.2004.02.004>
- Mathews, A. (1990). Why worry? The cognitive function of anxiety. *Behaviour Research and Therapy*, 28(6), 455-468. [https://doi.org/10.1016/0005-7967\(90\)90132-3](https://doi.org/10.1016/0005-7967(90)90132-3)

- McEvoy, P. M. ve Mahoney, A. E. (2011). Achieving certainty about the structure of intolerance of uncertainty in a treatment-seeking sample with anxiety and depression. *Journal of Anxiety Disorders*, 25(1), 112-122. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2010.08.010>
- McEvoy, P. M., & Mahoney, A. E. (2012). To be sure, to be sure: Intolerance of uncertainty mediates symptoms of various anxiety disorders and depression. *Behavior therapy*, 43(3), 533-545. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2011.02.007>
- Miranda, R., Fontes, M., & Marroquín, B. (2008). Cognitive content-specificity in future expectancies: Role of hopelessness and intolerance of uncertainty in depression and GAD symptoms. *Behaviour research and therapy*, 46(10), 1151-1159. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2008.05.009>
- Odacı, H., Kaya, F., & Aydın, F. (2023). Does educational stress mediate the relationship between intolerance of uncertainty and academic life satisfaction in teenagers during the COVID-19 pandemic?. *Psychology in the Schools*, 60(5), 1514-1531. <https://doi.org/10.1002/pits.22766>
- Pelletier, O., Gosselin, P., Langlois, F., & Ladouceur, R. (2002). Evaluation des croyances reliées à la santé. Etude des propriétés psychométriques de deux nouveaux instruments évaluant les croyances présentes dans l'hypocondrie auprès d'une population non clinique [Study of psychometric properties of two new questionnaires assessing beliefs in hypochondriasis in a non-clinical population]. *L'Encephale*, 28(4), 298-309. Retrieved from
- Reisinger, Y., & Turner, L. (1999). Structural equation modeling with Lisrel: application in tourism. *Tourism Management*, 20(1), 71-88. [https://doi.org/10.1016/S0261-5177\(98\)00104-6](https://doi.org/10.1016/S0261-5177(98)00104-6)
- Reuman, L., Jacoby, R. J., Fabricant, L. E., Herring, B. ve Abramowitz, J. S. (2015). Uncertainty as an anxiety cue at high and low levels of threat. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 47, 111-119. <https://doi.org/10.1016/j.jbtep.2014.12.002>
- Safren, S. A., Heimberg, R. G., Lerner, J., Henin, A., Warman, M., & Kendall, P. C. (2000). Differentiating anxious and depressive self-statements: Combined factor structure of the anxious self-statements questionnaire and the automatic thoughts questionnaire-revised. *Cognitive Therapy and Research*, 24(3), 327-344. <https://doi.org/10.1023/A:1005515421103>
- Sarı, S. (2007). *Sürekli kaygının yordayıcıları olarak belirsizliğe tahammülsüzlük, endişe ile ilgili inançlar ve kontrol odağının incelenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Sarı, S., Dağ, İ. (2009). Belirsizliğe tahammülsüzlük ölçeği, endişe ile ilgili olumlu inançlar ölçeği ve endişenin sonuçları ölçeğinin Türkçeye uyarlanması, geçerliliği ve güvenilirliği. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 10, 261-270.
- Sarıçam, H., Erguvan, F. M., Akın, A. & Akça, M. Ş. (2014). Belirsizliğe tahammülsüzlük ölçeği (BTÖ-12) Türkçe formu: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Route Educational and Social Science Journal*, 1(3), 148-157.
- Steketee, G., Frost, R. O., & Cohen, I. (1998). Beliefs in obsessive-compulsive disorder. *Journal of anxiety disorders*, 12(6), 525-537. [https://doi.org/10.1016/S0887-6185\(98\)00030-9](https://doi.org/10.1016/S0887-6185(98)00030-9)

- Sternheim, L., Startup, H., & Schmidt, U. (2011). An experimental exploration of behavioral and cognitive–emotional aspects of intolerance of uncertainty in eating disorder patients. *Journal of anxiety disorders*, 25(6), 806-812. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2011.03.020>
- Tolin, D. F., Abramowitz, J. S., Brigidi, B. D. ve Foa, E. B. (2003). Intolerance of uncertainty in obsessive– compulsive disorder. *Journal of Anxiety Disorders*, 17, 233-242. [https://doi.org/10.1016/S0887-6185\(02\)00182-2](https://doi.org/10.1016/S0887-6185(02)00182-2)
- Turner, M. J. (2016). Rational emotive behavior therapy (REBT), irrational and rational beliefs, and the mental health of athletes. *Frontiers in psychology*, 7, 1423. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.01423>
- Uzun, K., & Karataş, Z. (2020). Predictors of academic self efficacy: Intolerance of uncertainty, positive beliefs about worry and academic locus of control. *International Education Studies*, 13(6), 104-116. <https://doi.org/10.5539/ies.v13n6p104>
- Uzun, K., Gönültaş, O. & Akın, M. S. (2020). Ergenlerin aleksitimi düzeylerinin yordayıcıları olarak belirsizliğe tahammülsüzlük ve akılcı olmayan inançlar. *Humanistic Perspective*, 2(2), 191-211.
- Uzun, K.ve Karataş, Z. (2018). Belirsizliğe tahammülsüzlüğün yordayıcısı olarak endişe ile ilgili olumlu ve olumsuz inançlar. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 26(4), 1267-1276. <https://doi.org/10.24106/kefdergi.434169>
- Weitzman, M. L., McHugh, R. K. ve Otto, M. W. (2011). The association between affect amplification and urgency. *Depression and Anxiety*, 28(12), 1105-1110. <https://doi.org/10.1002/da.20830>
- Wells, A. (1995). Meta-cognition and worry: A cognitive model of generalized anxiety disorder. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 23(3), 301-320. <https://doi.org/10.1017/S1352465800015897>
- Wells, A. (1997). *Cognitive therapy of anxiety disorders: A practice manual and conceptual guide*. John Wiley & Sons Inc
- Wells, A. (1999). A cognitive model of generalized anxiety disorder. *Behavior Modification*, 23(4), 526-555. <https://doi.org/10.1177/0145445599234002>
- Wilkinson, A., Meares, K., & Freeston, M. (2011). *CBT for worry and generalised anxiety disorder*. Sage.
- Yılmaz, V. 2004. “LISREL ile yapısal eşitlik modelleri: tüketici şikayetlerine uygulanması”. *Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 4(1), 77-90 .
- Yook, K., Kim, K. H., Suh, S. Y., & Lee, K. S. (2010). Intolerance of uncertainty, worry, and rumination in major depressive disorder and generalized anxiety disorder. *Journal of anxiety disorders*, 24(6), 623-628. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2010.04.003>

Extended Abstract

Uncertainty as a concept is the phenomenon of not foreseeing or knowing the outcome of a situation. It is also defined as a situation in which the probability of occurrence of events and results cannot be predicted with any foresight (Kasperson, 2008). Intolerance of uncertainty, on the other hand, has been defined as the tendency of individuals to react negatively, apart from the possibility of uncertain events (Ladouceur et al., 2000). Intolerance of uncertainty is handled as an individual's tendency to view a negative event as intolerable, even if the probability of it happening is small. People with low tolerance for uncertainty

tend to perceive many situations as unacceptable because the existence of negative events cannot be denied in daily life (Dugas, Gosselin, & Ladouceur, 2001).

Events containing uncertainty are mostly events that cause anxiety in individuals (Geçgin & Sahraç, 2017). Studies reveal that intolerance to uncertainty is associated with some types of anxiety disorders. These are obsessive-compulsive disorder (Fergus & Wu, 2010; Boelen & Carleton, 2012; McEvoy & Mahoney, 2012), social phobia (Boelen & Reijntjes, 2009; Carleton, Collimore & Asmundson, 2010; McEvoy & Mahoney, 2012), panic disorder (McEvoy & Mahoney, 2012; Carleton et al., 2013). Studies in the literature show that people's anxiety levels increase as the level of intolerance to uncertainty increases (Ladouceur, Gosselin, & Dugas, 2000).

Worry has been defined as an effort to solve a problem mentally and mostly an uncontrollable chain of ideas and images about situations that are unclear about what will happen next or that have the possibility of more than one negative result (Borkovec et al., 1983). Anxious individuals pay attention to threatening information themselves and tend to perceive uncertain events as threatening (Mathews, 1990). Positive beliefs about anxiety represent the belief that by worrying, negative consequences can be avoided, minimizing the feeling of guilt, and thus, by reducing the effect of negative situations, frustration can be prevented (Freeston, 1994). The presence of positive beliefs about anxiety contributes to the continuity of anxiety (Francis & Dugas, 2004). According to Freeston et al. (1994), beliefs about anxiety appear to be related to the level of anxiety. Davey et al. (1996) state that people with high levels of anxiety have higher positive beliefs. In studies, it is stated that individuals with high levels of anxiety have beliefs about the positive effects of worrying, and this will increase the frequency of reactions that lead to worry and ensure continuity. However, despite this, it was observed that the coping levels of these people were quite low (Francis & Dugas, 2004).

It is stated that there is a strong connection between intolerance of uncertainty and anxiety, and that the change in the level of intolerance to uncertainty causes changes in the level of anxiety (Buhr & Dugas, 2002). There are literature studies that show that positive beliefs about anxiety are associated with intolerance to uncertainty (Laugesen, Dugas & Bukowski, 2003; Sari, 2007; Karataş & Uzun, 2018). Individuals with low levels of anxiety believe that worrying is positive and is mostly associated with active cognitive understanding (seeking information, rational evaluation and problem solving). In addition, individuals with high levels of anxiety believe that worrying is positive. Mostly, effective problem-solving gives way to passive problem-solving methods. For this reason, it is thought that beliefs will cause changes in intolerance of uncertainty and positive beliefs about anxiety (Freeston, 1994).

Moments of uncertainty can cause stress and depression in people. When these moments happen; Emotions such as anxiety and fear arise and affect the person negatively. Due to this effect, the person interprets uncertain moments as dangerous (Budner, 1962). Instead of the event or the situations that trigger the person, the existing beliefs of the individual related to the event and triggers are effective in the emergence of emotions. For example, inflexible beliefs about conforming to norms can lead to a belief that "others should not disrespect me," which can lead to feelings of frustration and anger. Therefore, some beliefs can create some emotions (Beck, Emery, & Greenberg, 1985).

The aim of this study is to examine the mediating effect of irrational beliefs on the relationship between intolerance of uncertainty and positive beliefs about anxiety. Within the framework of this main purpose, answers to the following questions will be sought:

1. Do irrational beliefs have a mediating role in the relationship between intolerance of uncertainty and positive beliefs about anxiety?

2. Does intolerance of uncertainty significantly affect positive beliefs about anxiety?
3. Does intolerance of uncertainty significantly affect irrational beliefs?
4. Do irrational beliefs significantly affect positive beliefs about anxiety?

The relational screening model was used in this study, which investigated the mediating effect of irrational beliefs on the relationship between intolerance of uncertainty and positive beliefs about anxiety. The study group of the research consists of university students between the ages of 18-30 who are studying between 2021-2022 and volunteer to participate in the research. A total of 418 people participated in the form, which was sent to the participants over the internet. The data regarding the research is measured by using the "Demographic Information Form", Intolerance to Uncertainty Scale (BTS-12)", General Attitudes and Beliefs Scale (GTIO-SF)" and Positive Beliefs About the Anxiety Scale. The evaluation of the data obtained in the research was made by using SPSS and AMOS package programs.

In the study, it was found that irrational beliefs have a mediating role in the relationship between intolerance to uncertainty and positive beliefs about anxiety. It is known that individuals who are prone to high levels of anxiety have beliefs that uncertainty affects their self-perception negatively, such as "being in uncertainty means I am not a first-class individual" in situations involving uncertainty (Koerner & Dugas 2008). For these people, uncertainty can be a cause for concern, and many events involving uncertainty can be interpreted as dangerous. An intolerance to uncertainty realizes its anxiety-related consequences through current biases, while an increase in anxiety causes changes in information processing. This transformation can support the preservation of negative beliefs associated with uncertainty. It is useful to identify the beliefs underlying negative comments and reactions to uncertainty in people who are prone to anxiety (Koerner & Dugas 2008).

According to the data obtained from the research findings, intolerance to uncertainty affects positive beliefs about anxiety positively. Anxious individuals have more difficulties when they are exposed to uncertain situations because they perceive them negatively. The data show that anxious individuals have lower levels of tolerance in the face of uncertainty. Anxiety is considered a construct that is revealed by uncertainty. Therefore, the first case to be investigated regarding anxiety is seen as intolerance to uncertainty (Grenier, Barrette, & Ladouceur, 2005). It has been stated that examining the factors that cause the formation and maintenance of anxiety is important in terms of understanding the basic components of anxiety (Buhr & Dugas, 2002).

In the study, it was found that intolerance to uncertainty affects irrational beliefs positively and significantly. According to Budner, intolerance to uncertainty refers to a misconception that is considered negative evaluation of unpredictable and uncertain events that may occur in the future and not finding negative situations fair (Guvendiren, 2020). One of the irrational beliefs, "low disappointment belief", also addresses this situation. This belief includes the intolerance of the individual against some events or situations that make the situation unbearable and expresses that it is unbearable when the things to be done do not continue as expected. Not accepting uncertainty and having the belief that uncertainty should not be experienced cause individuals to perceive uncertain events negatively and to experience uncertainty with stress and disappointment (Buhr & Dugas, 2002). In the study of Davison and Zigelboim (1987), it is seen that when an event that is interpreted as stressful occurs, irrational thoughts come to the minds of individuals and they multiply these thoughts. Therefore, intolerance to uncertainty is defined as a tendency to have negative beliefs about uncertainty and its consequences (Koerner & Dugas, 2006). Studies conducted on a positive and significant relationship between irrational beliefs and intolerance to uncertainty (Kasap,

2020; Uzun, Gönültaş, & Akın, 2020) show that this study gives similar results to the studies in the literature.

In the study, it was found that irrational beliefs significantly affected positive beliefs about anxiety at a positive level. Wells (1995, 1997) stated that people who have troublesome worries have positive and negative beliefs about anxiety (Cartwright Hatton & Wells 1997: 280). In a study by Pelletier et al. (2002), it was seen that individuals with high anxiety have more erroneous beliefs about health than individuals with moderate anxiety. It is known that anxiety includes positive and negative beliefs that it is used to overcome a situation (Wells, 1999). It has been stated that it is important to know the content of beliefs about anxiety in the comprehension of generalized anxiety disorder, because it is known that high levels of anxiety have some effects, including negative beliefs (Karataş & Uzun, 2018). In the study conducted by Wilkinson, Meares and Freeston (2011) it was found that in individuals with a high level of anxiety, the level of anxiety and the beliefs adopted about the positive consequences of worrying support reactions to worrying (Karataş & Uzun, 2018).

This study is important in terms of contributing to the literature since the possible mediator role of individuals with positive beliefs towards uncertainty and anxiety is a limited issue in the literature, considering irrational beliefs.