



Article Info/Makale Bilgisi

✓Received/Geliş: 01.05.2024 ✓Accepted/Kabul: 29.08.2024

DOI: 10.30794/pausbed.1476833

Research Article/Araştırma Makalesi

Özden, E. ve Ermiş, E. N. (2024). "Covid-19 Pandemi Sürecinde Bireylerin Bilişsel Esneklik Düzeyi ile Belirsizliğe Tahammülsüzlük İlişkisinde Algılanan Sosyal Destek Düzeyinin Biçimlendirici Rolünün Gelişimsel Eğride İncelenmesi", *Pamukkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, sayı 64, ss. 77-96.

COVID-19 PANDEMİ SÜRECİNDE BİREYLERİN BİLİŞSEL ESNEKLİK DÜZEYİ İLE BELİRSİZLİĞE TAHAMMÜLSÜZLÜK İLİŞKİSİNDE ALGILANAN SOSYAL DESTEK DÜZEYİNİN BİÇİMLENDİRİCİ ROLÜNÜN GELİŞİMSEL EĞRİDE İNCELENMESİ

Eda ÖZDEN*, Ece Naz ERMIŞ**

Öz

Tüm dünya ile ülkemizi de derinden etkileyen Covid-19 pandemisi, son yılların en önemli küresel krizlerinden biri olmuştur. Bu krizle beraber bireylerin yaşamlarında da büyük değişimler meydana gelmiştir. Pandeminin doğal sonucu olan; kaygı, belirsizlik, endişeler ve ekonomik zorluklar en belirgin özellikler olurken, bu sürecin insanlar tarafından nasıl anlamlandırıldığı araştırma için ışık tutacaktır. Bu araştırma pandemi döneminde sosyalleşmenin azalmasıyla birlikte, insanların sosyal desteği nasıl algıladıklarını görmeyi amaçlamıştır. Bu çalışmanın amacı, Covid-19 pandemi döneminde bireylerin bilişsel esneklik düzeyi ile belirsizliğe tahammülsüzlük ilişkisinde algılanan sosyal destek düzeyinin biçimlendirici rolünün gelişimsel eğride incelenmesidir. Çalışmaya 18-65 yaş aralığında bulunan 300 birey katılmıştır. Araştırmanın bulgularına göre, bireylerin bilişsel esneklik düzeyi ile belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyi arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Bilişsel esneklik düzeyi arttıkça, belirsizliğe tahammülsüzlük azalmaktadır. Araştırmada cinsiyet, yaş, medeni durum, gelir düzeyi değişkenlerinin belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyine göre anlamlı bir farklılık yaratmadığı gözlenmiştir. Çalışmada eğitim durumu lise ve altı olan katılımcıların belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerinin eğitim durumu lisans ve lisansüstü olan katılımcılara göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu görülmektedir. Katılımcıların yaşadıkları şehir ile belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık olduğu gözlenmiştir. Sivas ve Adana'da yaşayan katılımcıların belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyi İstanbul şehrinde yaşayan katılımcılara göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu görülmektedir. Bilişsel esneklik düzeyi ile belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyi arasındaki ilişkide algılanan sosyal desteğin düzenleyici bir etkisinin bulunmadığı görülmektedir. Elde edilen sonuçlar doğrultusunda, pandeminin yarattığı belirsizlik, kaygı ve olumsuzlukların ruh sağlığı üzerindeki etkilerini azaltmak amacıyla koruyucu ruh sağlığı çalışmaları ve yeni müdahale programları geliştirilmesinin, bireylerin yaşadığı sorunları azaltmaya yardımcı olabileceği düşünülmektedir. Bu sayede bireyin, yaşamında meydana gelen değişimlere ve karşılaştığı sıkıntılara karşı tahammül ve dayanıklılığı artırılabilir.

Anahtar kelimeler: Covid-19, Pandemi, Bilişsel esneklik, Belirsizliğe tahammülsüzlük, Algılanan sosyal destek.

INVESTIGATION OF THE FORMATIVE ROLE OF PERCEIVED SOCIAL SUPPORT LEVEL ON THE RELATIONSHIP BETWEEN COGNITIVE FLEXIBILITY LEVEL AND INTOLERANCE TO UNCERTAINTY IN THE DEVELOPMENTAL CURVE DURING THE COVID-19 PANDEMIC PERIOD

Abstract

The Covid-19 pandemic, which deeply affected our country as well as the whole world, has been one of the most important global crises of recent years. Along with this crisis, big changes have occurred in the lives of individuals. A natural consequence of the pandemic; While anxiety, concerns, uncertainty and economic fears emerge with the most obvious features, how this process is interpreted by people will shed light for research. It also aimed to see how people perceived social support as socialization developed in this period. The aim of this study is to examine the formative role of the perceived social support level

*Uzman Klinik Psikolog, Yeşilay Danışmanlık Merkezi, İSTANBUL.
e-posta:pskedaozden@gmail.com, (<https://orcid.org/0000-0002-8161-8990>)
**Dr. Öğr. Üyesi, İstanbul Kültür Üniversitesi Psikoloji Bölümü, İSTANBUL.
e-posta: e.ermis@iku.edu.tr, (<https://orcid.org/0000-0003-3054-2014>)

in the developmental curve in the relationship between individuals' cognitive flexibility level and intolerance to uncertainty during the Covid-19 pandemic period. 300 individuals between the ages of 18-65 participated in the study. According to the findings of the study, it was determined that there is a negative significant relationship between the cognitive flexibility level of individuals and the level of intolerance to uncertainty. As cognitive flexibility increases, intolerance to uncertainty decreases. In this study, it was determined that the variables of gender, age, marital status and income level did not show a significant difference according to the level of intolerance to uncertainty. On the other hand, it was determined that the level of intolerance to uncertainty of the participants whose education level is high school and below is significantly higher than the participants whose education level is undergraduate and graduate. It was observed that there was a significant difference between the participants' living city variable and the level of intolerance to uncertainty. It has been determined that the level of intolerance to uncertainty of the participants living in Sivas and Adana is significantly higher than the participants living in the city of Istanbul. It is seen that perceived social support does not have a moderating effect on the relationship between the level of cognitive flexibility and the level of intolerance to uncertainty. In the direction of the results obtained, it is thought that preventive mental health studies and developing new intervention programs to reduce the effects of the uncertainty, anxiety and negativities created by the pandemic on mental health can help reduce the problems on individuals. In this way, it can increase the individual's tolerance and endurance in the face of changes and troubles in life.

Keywords: *Covid-19, Pandemic, Cognitive flexibility, Intolerance of uncertainty, Perceived social support.*

1. GİRİŞ

Çeşitli zamanlarda insanlık tarihinde toplumları etkileyen bulaşıcı hastalıklar, krizler ve buhranlar meydana gelmiş büyük kırılmalara sebep olmuştur (Karakaş, 2020). Dünyayı etkisi altına alan geçmişten bugüne uzanan tüm salgınlara bakıldığında (HIV,H5N1,H1N1,SARS ve COVID-19) pandeminin küresel anlamda sınırları kolayca aşan birçok alanı tehdit ettiği görülmektedir (Verikios ve diğerleri, 2015). Covid-19 virüsü 2019 yılında baş göstermiş, kısa bir zaman içinde tüm dünyayı etkilemiş, pandemi ilan edilmiştir. Covid-19 MERS-CoV ve SARS-CoV içine alan beta korona virüs ailesindedir (WHO, 2020). Covid-19 virüsü özellikle solunum yolu enfeksiyonuna sebep olmaktadır. Bireylerin yalnızca fiziksel sağlığını etkilemekle kalmayıp beraberinde psikolojik sağlık üzerinde de kısa süreli ve uzun süreli etkiler bıraktığı görülmektedir (Almond ve Mazumder, 2005). Küresel anlamda büyük can kayıplarına sebep olan bu virüsün, hastalığa dair kaygı ve belirsizlik duygularını artırması bilim insanları tarafından hastalığın tedavisi ve bulaşma yolları hakkında fikir ayrılıklarına neden olmuştur (Memiş, Doğan ve Düzal, 2020). Pandemi ile psikolojik baskı, negatif beklemedik ani değişimlerle endişe ve kaygı düzeyini en üst noktaya taşımıştır (Kasapoğlu, 2020).

Kişilerin kaygı olarak belirttiği gidişatı ve sonucu belirsiz olan, tehdit kabul ettiği olaylarda çözüme yönelik çeşitli bakış açıları geliştiren bireyler bilişsel açıdan esneklerdir. Alternatif seçenekleri fark edip, bunu çözüm yöntemi olarak kullanmak bilişsel esnekliğin önemli bir faktörüdür (Şirin Ayva, 2018). Bilişsel esneklik bireylerin olay ve durumlara karşın çeşitli tepkiler vererek çevreye uyum gösterme yeteneğini geliştirmesine fırsat vermektedir. Ayrıca bilişsel esneklik üst bilişsel yapıların ve beynin gelişmesiyle beraber beyin sistemini tekdüzelikten kurtarır. Pek çok alan dizin çalışmalarında bilişsel esnekliğin birçok faydasının olduğunu belirtilmiştir (Martin, Anderson ve Thewett, 1998). Bireylerin bilişsel, duygusal ve davranışsal tepkilerini bir durum karşısında yeni bilgilere dayanarak ayarlama becerisi bilişsel esneklikleriyle açıklanmaktadır (Lieberman, Gorka, Sarapas ve Shankman, 2015). Olayları esnek bir bakış açısıyla, etkili şekilde yorumlayabilen bireyler, stresle başa çıkmada baskı hissedilen durumlarda daha başarı göstermektedirler (Dennis ve Vander Wal, 2010).

Pandemi ve Covid-19 salgınının doğası kaygı, korku ve şiddetli endişeye sebep olur (Ahorsu ve diğerleri, 2020). Pandemi döneminde korku, kaygı ve belirsizlik çok yönlü bir şekilde birbirini etkilemektedir. Duygusal, bilişsel ve davranışsal açıdan belirsiz olay ve durumlara yönelik negatif reaksiyon verme eğilimi tahammülsüzlük şeklinde kendini göstermektedir (Buhr ve Dugas, 2002). Covid-19 virüsünün etkili tedavi şeklinin bulunmamış olması bu duyguları daha çok çoğaltmakta, sürece dair belirsizlik oluşturmaktadır. Belirsizlik; insan psikolojisi için negatif etki oluşturan bir kavramdır (Sarıçam ve diğerleri, 2014). Belirsizliğin tanımlaması; ileride meydana gelecek bir olayın durum ya da davranışın sonuçlarını bilmeme, ön görememekle ilgilidir (Sarı, 2007). İnsanoğlu yaratılışı gereği, geleceğinden emin olmak ister (Sarı ve Dağ, 2009). Kesin olmayan geleceğin ve belirsizliğin kişide endişe yaratan bir durum oluşturduğu ve kişinin bu tür durumlarda vereceği reaksiyonun çeşitlilik göstereceği belirtilmiştir (Geçgin ve Sahranç, 2017). Budner (1962) belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyi yüksek olan kişinin belirsizlik hali

ile karşılaştığında inkâr veya boyun eğme tepkisi göstereceğini belirtmiştir. Robichaud ve Dugas (2015)'a göre belirsizliğe tolerans gösteremeyen kişilerin beklenmedik durumların olumsuz olduğunu ve kaçınılması gerektiğini, belirsizliğin üzücü ve stresli olduğunu, geleceğe dair belirsizliğin adil olmadığını ve belirsizliğin bireyin işlevselliğini bozduğunu belirtmişlerdir. Bireyin belirsiz olayları bilişsel, duygusal ve davranışsal düzeyde nasıl algıladığı, değerlendirdiği ne şekilde tepki gösterdiğini etkileyen bilişsel bir yanlıktan da söz edilmektedir. Bununla birlikte belirsiz olaylara ilişkin tehdit edici içerikte yorumlar yapılması ile ilişkilendirilmiştir (Dugas ve diğerleri, 2004).

Bireyler hayat içerisinde krizle karşılaştıklarında, olası stres etkenlerinin kendileri ve sevdikleri açısından önemini değerlendirirler. Durum tehdit olarak algılandığında, stres tepkileri ortaya çıkmakta, ikincil bir değerlendirme süreci başlamaktadır. Bireyler kişisel, psikolojik ve sosyal dayanıklılıklarını çoğaltan kaynakları gözden geçirirler (McCauley, Minsky ve Viswanath, 2013). Çevre ve aile fertleri tarafından karşılanan maddi ve manevi desteklerin tümü sosyal desteği oluşturmaktadır (Sarason ve diğerleri, 1991). Terzi (2008)'e göre sosyal destek kişinin ruhsal ve fiziksel sağlığının korunmasında önemli bir etmendir. Sosyal desteğin kişinin zor koşullarda stres kaynağını azaltması açısından önemli olup, bilhassa kriz zamanlarında güven, sevgi ve şefkat duyguları kişinin yaşayacağı travmanın şiddetini azaltmada etkilidir. Sosyal destek; biyolojik, psikolojik ve davranışsal dış kaynaklı yardımcıları olup, kişinin yaşamı boyunca yaşadığı ya da yaşayacağı sıkıntılı durumlar, travmalar, zorlanmalar karşısında dayanma gücünü artırmaktadır (Yaycı, 2016). Algılanan sosyal destek ise; ailenin ve çevremizdekilerin stresli durumlar konusunda ne yaptığı ne söylediği ve sosyal desteğin var olup olmadığı konusundaki algıları içermektedir (Lakey ve Orehek, 2011). Pandeminin yarattığı salgın, sosyal gruplar tarafından tehdit edici olarak algılanabilir. Salgınlar biyolojik ve psikolojik olduğu kadar aynı zamanda sosyal stresörlerdir. Geçmişte yapılan pandemi çalışmaları çeşitli toplum gruplarının ruh sağlığı için desteğe ihtiyaç duyduklarını göstermiştir (McCauley ve diğerleri, 2013).

2. LİTERATÜR TARAMASI

Literatüre bakıldığında bilişsel esneklik ve algılanan sosyal desteğin, belirsizliğe karşı tahammül üzerinde etkilerini aynı model üzerinden doğrudan araştıran çalışmalara rastlanmamıştır. Özellikle pandemi gibi olağan üstü dönemlerde belirsizlik algısını doğru yönetmek var olan stres verici durumun etkilerini hafifletmek adına işlevseldir. Kişinin fiziksel ve ruhsal sağlığını korumaya dair yapıcı çözümler bulabilmek için çarpık bilişsel süreçlerden arınmış olması önemlidir. Aynı zamanda algıladığı sosyal desteğin varlığı ve yalnız hissetmiyor oluşu da belirsiz bir durumla mücadelesini kolaylaştırabilir. Duman (2020) tarafından yapılan bir çalışmada belirsizliğe tahammülsüzlük ile Covid-19'un sebep olduğu korku düzeyi araştırılmıştır. Çalışmanın sonuçlarına göre belirsizliğe tahammülsüzlük ile Covid-19'un sebep olduğu korkunun orta seviyede çıkmıştır. Ayrıca belirsizliğe tahammülsüzlük ile Covid-19'un neden olduğu korku seviyesi arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Aydın (2020) tarafından yapılan bir çalışmada Covid-19 pandemi sürecinde sağlık çalışanlarının psikolojik sağlık, ruminatif düşünme biçimi ve belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyi incelenmiştir. Çalışmanın sonucunda psikolojik sağlamlığın ve belirsizliğe tahammülsüzlüğün ruminatif düşünme biçimi üzerinde anlamlı düzeyde bir etkisi olduğu tespit edilmiştir. Arslan ve diğerleri (2021) Covid-19 pandemisinde psikolojik iyi oluş ile belirsizliğe tahammülsüzlük arasındaki ilişkide farkındalığın aracı rolünü inceledikleri çalışmalarında bilinçli farkındalığın belirsizliğe tahammülsüzlük ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiye aracılık ettiği görülmektedir. Rettie ve Daniels (2020) yaptıkları bir çalışmada stres, anksiyete ve depresyon gibi ruh sağlığı sıkıntılarının Covid-19 sürecinde belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyi ile ilişkili olduğunu ifade etmişlerdir. Ayrıca işlevsel olmayan başa çıkma davranışlarının da bu ilişkiye eşlik ettiği tespit edilmiştir. Uludağ (2023) tarafından yapılan bir çalışmada psikolojik katılık ve belirsizliğe tahammülsüzlük arasında anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Aynı zamanda belirsizliğe karşı tahammülsüzlüğün depresif belirtileri ve psikolojik katılığı yordadığını ortaya koymuştur. Reizer, Geffen ve Koslowsky (2021) tarafından yapılan bir çalışmada pandemi döneminde karantina zamanlarında psikolojik sıkıntı ile belirsizliğe tahammülsüzlüğün arasında ilişkisi incelenmiştir. Çalışma sonucuna göre psikolojik sıkıntı ile belirsizliğe tahammülsüzlük arasında bir ilişki olduğunu göstermiştir. Belirsizliğe tahammülsüzlüğün psikolojik sıkıntı açısından önemli bir risk faktörü olduğu tespit edilmiştir. Kalia, Knauff ve Hayatbin (2020) bir çalışmada çocukluk döneminde kötü davranışa maruz kalan yetişkinlerin Covid-19'dan algıladıkları tehdit ile bilişsel esneklik ilişkisi incelenmiştir. Çalışmanın sonucu çocukluk döneminde sıkıntılara maruz kalmanın çevresel stres faktörüne karşı duyarlılığı artırdığını göstermiştir. Ayrıca erken yaşam döneminde sıkıntıya maruz kalanların

Covid-19'dan algıladıkları tehdit düzeyinin yüksek olduğu, esnek düşünebilmeyi etkilediği ve kaygı oluşturduğu tespit edilmiştir. Sayiner (2023) tarafından yapılan bir çalışmada Covid-19 döneminde oluşan belirsizliğe tahammülsüzlüğün pandemi sonrasında topluma yansıyan psikolojik faktörlerin olumsuz yönleri ele alınmıştır. Bu olumsuz etkiler dikkate alınarak müdahale programlarının önemi dile getirilmiştir. McCracken, Badinlou, Bührman ve Brocki (2020)'nin yaptıkları çalışmada Covid-19 döneminde depresyon, anksiyete ve uykusuzluk ilişkisinde psikolojik esnekliğin rolüne bakmışlardır. Ayrıca pandemi döneminde potansiyel dayanıklılık faktörü olarak psikolojik esneklik ele alınmıştır. Çalışmanın sonucunda psikolojik esnekliğin Covid-19 pandemisinin yarattığı olumsuz etkilerini azalttığı bir potansiyel dayanıklılık faktörü olduğu belirtilmiştir. Huang ve diğerleri (2021) tarafından yapılan bir çalışmada Covid-19 hastalığından şüphe duyan bireylerin esnekliklerinin algıladıkları stres ile depresyon ve genel kaygı arasında bir aracı rolü olup olmadığına bakılmıştır. Çalışmanın sonucuna göre bireylerin esnekliklerinin algılanan stres, depresyon ve kaygı arasında bir aracı olduğu tespit edilmiştir. Bavolar ve diğerleri (2023) tarafından yapılan bir çalışmada belirsizliğe tahammülsüzlük gösterenlerin yüksek tehdit algısına sahip olduğu ve yaşlı erişkinlerde algılanan stres ve kaygı ile anlamlı bir ilişki oluşturduğu tespit edilmiştir. Tahammülsüzlüğün azalması belirsizliğe verilen duygusal tepkilerinde önüne geçmektedir. Bu bilgilerden yola çıkarak çalışmada H1 hipotezi oluşturulmuştur.

H1. Covid-19 döneminde bilişsel esneklik düzeyi ile belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyi arasında negatif yönde bir ilişki vardır.

Özbezek, Paksoy ve Çopuroğlu (2021) tarafından yapılan bir çalışmada sağlık çalışanları üzerinde Covid-19 pandemisi sırasında sosyal destek algılarının tükenmişlik düzeyine etkisi araştırılmıştır. Yapılan araştırmanın bulgularına göre sosyal destek türleri ile tükenmişlik arasında anlamlı bir ilişki olduğu açıklanmıştır. Özmete ve Pak (2020) yaptıkları çalışmalarında algılanan sosyal desteğin Covid-19 döneminde kaygı seviyeleri arasındaki ilişkiye bakmışlardır. Çalışmanın sonucuna göre algılanan sosyal destek seviyesi çoğaldıkça kaygı düzeyinin azaldığı görülmüştür. Ateş (2021) tarafından yapılan bir çalışmada Covid-19 salgını sürecinde kişilerin algılanan sosyal destek, empatik eğilimleri, kaygı ve psikolojik iyi oluşları arasındaki ilişki incelenmiştir. Çalışmanın sonucuna göre kişilerin empatik eğilimleri ve algılanan sosyal desteğin psikolojik iyi oluş düzeyini yordadığı tespit edilmiştir. Burhan (2021) tarafından yapılan bir çalışmada psikolojik katılık ve algılanan sosyal destek ilişkisi Covid-19 döneminde doktorlar üzerinde incelenmiştir. Yapılan çalışmanın sonucuna göre psikolojik katılık ve sosyal destek ilişkisinin olumsuz yönde bir ilişki olduğudur. Ayrıca zor şartlar altında çalışan doktorların sosyal destekleri arttıkça psikolojik katılık seviyesinin azaldığı tespit edilmiştir. He, Zhang, Chen, Zhang, Zou ve Luo (2021) tarafından yapılan bir çalışmada medya üzerinden Covid-19'a maruz kalmanın akut stres üzerindeki etkisi incelenmiştir. Ayrıca bu etki üzerinde algılanan sosyal destek ile belirsizliğe tahammülsüzlüğün düzenleyici rolüne bakılmıştır. Çalışmanın sonucuna göre medya üzerinden Covid-19'a maruz kalma ile akut stres arasında anlamlı pozitif yönde bir ilişki bulunmuştur. Belirsizliğe tahammülsüzlüğün bu ilişkiye kısmi aracı olduğu tespit edilmiştir. Medya üzerinden Covid-19'a maruz kalmanın ve belirsizliğe tahammülsüzlüğün, akut stres üzerindeki etkileri, algılanan sosyal destek düzeyi az olan kişiler için daha fazla olduğu açıklanmıştır. Beck ve Daniels (2023) tarafından yapılan bir çalışmada Covid-19 pandemisinde sağlık çalışanlarının virüse karşı bulaşma kaygısı, belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyleri ve algılanan sosyal desteğin ilişkisi incelenmiştir. Belirsizliğe karşı tahammülsüzlüğün fazla olması ve algılanan sosyal desteğin az olması sağlık çalışanlarının yaşadıkları psikolojik sorunları anlamlı düzeyde etkilediği görülmüştür. Smith ve diğerleri (2020) tarafından yapılan çalışmada Covid-19 döneminde psikolojik esneklik ve belirsizliğe karşı tahammülsüzlük ve sosyal izolasyonun psikolojik rahatsızlıkları tetiklediği bu dönemde psikolojik esnekliği yüksek olanların pandemi döneminde daha umutlu olabildiklerini tespit etmişlerdir. Ye ve diğerleri (2020) tarafından yapılan çalışmada Covid-19 pandemisinde stres ile akut stres belirtilerine yönelik ilişkide sosyal desteğin dayanıklılık ve başa çıkma şekillerinin etkili bir rolü olduğunu göstermiştir. Stresin yarattığı belirtilerin giderilmesinde koruyucu faktörler olduğunu ortaya koymuşlardır. Godara ve diğerleri (2023) tarafından yapılan çalışmada Covid-19 salgınında bilişsel esneklik ve bilişsel kontrol arasındaki farklılıklar duygu düzenleme ve belirsizliğe tahammülsüzlük arasındaki ilişkiyi anlamlı düzeyde etkilediğini bildirmişlerdir. Kişilerin bilişsel esneklik ve kontrollerinin pandemi döneminin yarattığı strese karşı koruma sağlayarak bireylerin dayanıklılığını artırdığını tespit etmişlerdir. Green ve diğerleri (2024) tarafından yapılan çalışmada Covid-19 döneminde sosyal destek ile belirsizliğe tahammülsüzlük arasındaki ilişkide akademik öz yeterlilik ile dayanıklılığın aracı rolü incelenmiştir. Çalışmanın sonucuna göre algılanan sosyal desteğin öz yeterlilik ile dayanıklılığı pozitif yönde etkilediğini ortaya

çıkarmıştır. Çalışma sosyal destek kaynaklarının çoğaltılmasının önemini göstermektedir. Tüm bu bilgiler ve dayanaklar ışığında araştırmancın temel hipotezi olan bilişsel esneklik ile belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyi arasında algılanan sosyal destek düzeyinin biçimlendirici rolü test edilmeye çalışılmıştır.

H2. Covid-19 döneminde bilişsel esneklik düzeyi ile belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyi arasındaki ilişkide algılanan sosyal destek düzeyinin biçimlendirici bir rolü vardır.

Bunların yanı sıra demografik bilgilerde yer alan cinsiyet, yaş, medeni durum, gelir düzeyi, eğitim düzeyi ve yaşanan şehir değişkenleri için araştırma sorularına da cevap aranmaya çalışılmıştır.

3. YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Amacı ve Önemi

Covid-19 pandemi döneminde bireylerin bilişsel esneklik düzeyi ile belirsizliğe tahammülsüzlük ilişkisinde algılanan sosyal destek düzeyinin biçimlendirici rolünün gelişimsel egride incelenmesini amaçlanmıştır. Ayrıca belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyinin bazı demografik bilgiler olan; cinsiyet, yaş, medeni durum, gelir düzeyi, eğitim durumu ve yaşanan şehir değişkenlerine göre farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir. Elde edilen veriler aracılığı ile araştırma sorularına ve hipotezlere cevap aranmıştır. Literatürdeki çalışmalar temel alınarak tartışmalara yer verilmiş, bulgular yorumlanmıştır.

3.2. Araştırmanın Evreni ve Örneklemi

Çalışmanın evrenini İstanbul, Sivas ve Adana illerinde yaşamakta olan 18-65 yaş arası bireyler oluşturmaktadır. Veriler sanal ortamda toplanmıştır. Lakens (2022) örneklem büyüklüğünün belirlenmesinde toplam soru sayısının katılımcı sayısına oranın %5 ile %10 arasında olduğunu belirtmiştir. Araştırmada 350 katılımcıya anket formu iletilmiştir. Araştırmaya katılan kişilerin okur yazar olması ve psikolojik rahatsızlığının bulunmaması kriterleri dikkate alınarak araştırma sonuçları değerlendirilmiştir. Çalışmaya anket formunu eksiksiz doldurup geri dönüş yapan gönüllü 300 katılımcıya ulaşılmıştır. Bu çalışmada kolayda örneklem yöntemi ile 300 kişinin doldurduğu anketten elde edilen veriler araştırmaya dahil edilmiştir.

Anket formunu dolduran katılımcıların %34,3'ünün erkek, %65,7'sinin ise kadın olduğu anlaşılmaktadır.

3.3. Araştırmanın Yöntemi

Bu çalışma betimleyici bir çalışma olup, nicel ölçümler kullanılmıştır. Araştırma ilişkisel model şeklinde hazırlanmıştır. İlişkisel tarama modeli değişkenlerin arasındaki ilişkilerin nasıl olduğuna bakan araştırma yöntemlerindedir. İlişkisel tarama modeli iki ya da daha fazla değişken arasında farklılaşma olup olmadığını ve varsa ne kadar farklılaşma olduğunu belirlemeyi amaçlayan araştırma modelidir (Karasar, 2002).

3.4. Verilerin Toplanması

Araştırmanın yapılması için İstanbul Kent Üniversitesi Etik Kurulu'ndan 2021.03 Sayılı Etik Kurul Kararı ile onay alındıktan sonra veriler pandemi nedeniyle sanal ortamda Google Forms üzerinden toplanmıştır. Katılımcılara; Bilgilendirilmiş Onam Formu, Demografik Bilgi Formu, Bilişsel Esneklik Envanteri, Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği ve Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği sosyal medya aracılığı ile bağlantı adresi paylaşılmıştır. Çalışmaya katılım gönüllük esasına dayanır. Anket süresi yaklaşık 10 dakikadır. Katılımcıların kimliklerini belli edecek hiçbir soru sorulmamıştır.

3.4.1. Sosyodemografik Bilgi Formu

Çalışmaya katılım sağlayan bireylerin demografik özelliklerine dair bilgilerin yer aldığı Sosyodemografik Form; yaş, cinsiyet, medeni durum, kiminle yaşadığı, eğitim durumu, çalışma durumu, iş kaybı, yaşadığı şehir, kronik hastalık, covid-19 tanısı ve tedavi, sağlık çalışanı tanıdığı olma gibi çeşitli bilgilere yönelik sorular sorulmuştur.

3.4.2. Bilişsel Esneklik Envanteri

Dennis ve Wal (2010) tarafından bilişsel esneklik envanteri geliştirilmiştir. Bireylerin olaylar ve durumlar karşısında bilişsel esneklik düzeyini ölçmeyi amaçlamıştır. Doğan ve Sapmaz (2013) tarafından Türkçe güvenilirlik ve geçerlik çalışması yapılmıştır. Bilişsel Esneklik Envanteri 20 maddelik, 5'li likert tipinde bir ölçektir. Cronbach alfa iç tutarlık ve test tekrar test yöntemleriyle ölçeğin güvenilirliğine bakılmıştır. Güvenirlik kat sayısı ölçeğin tamamı için .90 cronbach alfa, alternatifler alt boyutu için .90, kontrol alt boyutu için .84 olarak bulunmuştur.

Bu araştırmada, Bilişsel Esneklik Envanteri için yapılan güvenilirlik analizleri sonucunda hesaplanan alfa katsayısı 0,89'dur. Elde edilen kat sayı ölçme aracının güvenilirliğinin iç tutarlılığa bağlı yüksek düzeyde olduğunu göstermiştir.

3.4.3 Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği (BTÖ-12)

Carleton, Norton ve Asmundson (2007) tarafından geliştirilen Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği Sarıçam, Erguvan, Akça ve Akın (2014) tarafından Türkçe 'ye uyarlanmış olup güvenilirlik ve geçerlik çalışmaları yapılmıştır. Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği 12 maddeden oluşmuştur. İleriye yönelik kaygı ve engelleyici kaygı ölçeğin alt boyutlarıdır. Ölçeğin puanlamasında ters kodlanan madde yoktur. Cronbach alfa iç tutarlık katsayı ölçeğin bütünü için .88, ileriye yönelik kaygı alt boyutu için .84 ve engelleyici kaygı alt boyutu için .77 olarak bulunmuştur.

Bu araştırmada, Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği için yapılan güvenilirlik analizleri sonucunda hesaplanan alfa katsayısı 0,89'dur. Elde edilen kat sayı ölçme aracının iç tutarlılığa bağlı güvenilirliğinin yüksek düzeyde olduğunu göstermiştir.

3.4.4. Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği

Zimet ve diğerleri (1988) tarafından çok boyutlu algılanan sosyal destek ölçeği geliştirilmiştir. Eker ve Arkar (1995) tarafından Türkiye'de güvenilirlik ve geçerlik çalışması yapılmıştır. Ölçeğin gözden geçirilmiş formu geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları yapılmıştır (Eker, Arkar ve Yıldız, 2001). Ölçek 7'li likert tipi olup, 12 maddelik sorulardan oluşmaktadır. Eker ve Arkar (1995) tarafından yapılan ölçeğin iç tutarlılığı için Cronbach Alpha yöntemi kullanılmıştır. 0.80 ile 0.95 değerleri arasında değişim gösteren ölçeğin kabul edilebilir olduğu iç tutarlık gösterdiği tespit edilmiştir (Eker ve Arkar, 1995). Ölçeğin geçerlik ve güvenilirlik çalışmalarında üç faktörlü yapısı desteklendiği görülmüştür (Eker ve Arkar, 1995).

Bu araştırmada, Algılanan Sosyal Destek Ölçeği için yapılan güvenilirlik analizleri sonucunda hesaplanan alfa katsayısı 0,91'dir. Elde edilen katsayı ölçme aracının iç tutarlılığa bağlı güvenilirliğinin yüksek düzeyde olduğunu göstermiştir.

3.4. Verilerin Analizi

Araştırmanın amacına uygun olarak, bilişsel esneklik ile belirsizliğe tahammülsüzlük arasındaki ilişkide algılanan sosyal desteğin düzenleyici/moderatör etkisini test etmek için regresyon analizi gerçekleştirilmiştir. Bunun için SPSS Hayes macrosu kullanılmıştır. Hayes macrosu bootstrap yöntemini kullanarak analizleri gerçekleştirmektedir. Çokluk ve diğerleri (2010)'a göre bağımsız değişkenler için çoklu bağlantı sorunu (Collinearity) olup olmadığına bakmak için regresyon analizinden önce varyans atış faktörü (VIF) değerleri hesaplanmıştır. Bunun sonucuna göre VIF<10 şeklinde olması çoklu bağlantı sorununun olmadığını göstermektedir. Hesaplanan VIF değeri 1,05 olarak hesaplanmıştır. Bu değer, değişkenler arasında çoklu bağlantı sorunun olmadığını açıklamıştır. Durbin-Watson katsayısı ile hataların bağımsızlığı hipotezini incelemek için hesaplanmıştır. (>1,5 ve <2,5) Aralığında çıkan katsayının hataların bağımsızlığı hipotezinin karşılandığını ifade etmektedir (Kalaycı, 2017). 1.90 şeklinde hesaplanan Durbin-Watson katsayısı ise elde edilen katsayılar ile ilgili varsayımın karşılandığını işaret etmektedir. Yapılan analiz sonucunda çok değişkenli analizler için ölçme araçlarından elde edilen puanların yeterli olduğu görülmektedir.

Araştırma kapsamında, belirsizliğe tahammülsüzlük puanlarını ilk önce cinsiyet değişkenine göre karşılaştırmak için bağımsız örneklem t testi kullanılmıştır. Belirsizliğe tahammülsüzlük puanlarını çalışmanın diğer değişkenleri olan yaş, medeni durum, eğitim durumu, gelir durumu ve yaşanan şehir değişkenlerine göre

karşılaştırabilmek için ise tek yönlü varyans analizi (ANOVA) uygulanmıştır. Scheffe çoklu karşılaştırma testi varyans analizinde farkın kaynağını belirlemek için kullanılmaktadır. Kayri (2009)'a göre gruplarda bulunan kişi sayılarının ve homojenliğin farklı olduğu durumlarda kullanılan çoklu karşılaştırma testlerinden yararlanıldığını açıklamıştır. Analizler için yapılan güven Aralığının %95 olduğu görülmektedir. SPSS 25.0 istatistik paket programı analizleri gerçekleştirmede kullanılmıştır.

Araştırma kapsamında, bilişsel esneklik, belirsizliğe tahammülsüzlük ve algılanan sosyal destek ölçeğinden elde edilen puanların dağılımı için basıklık ve çarpıklık katsayıları incelenmiş olup normal dağılım varsayımının karşılanabilmesi için basıklık ve çarpıklık katsayısının ± 1 Aralığında bulunması yeterlidir (Tabachnick ve Fidell, 2013). Bu çalışmada çarpıklık ve basıklık katsayılarının ölçme araçlarından elde edilen puanlar için belirtilen aralıkta yer aldığı tespit edilmiştir. (Tablo 1).

Tablo 1. Ölçme Araçlarından Elde Edilen Puanlara Ait Çarpıklık ve Basıklık Katsayıları

Değişkenler	Çarpıklık		Basıklık	
	Z	Sh	Z	Sh
Bilişsel esneklik	0,02	0,14	-0,48	0,28
Belirsizliğe tahammülsüzlük	-0,11	0,14	-0,33	0,28
Algılanan sosyal destek	-0,54	0,14	-0,55	0,28

4. BULGULAR

Bu bölümde çalışmada ortaya konulan araştırma hipotezlerinin test edilmesi amacıyla, verilerin çeşitli istatistiksel yöntemlerle analizlerinden elde edilen sonuçlar sunulmuştur.

Tablo 2. Katılımcıların Demografik Özelliklere Göre Dağılımı

		Frekans (n)	Yüzde (%)
Cinsiyetiniz	Erkek	103	34,3
	Kadın	197	65,7
Yaş	18-35	115	38,3
	36-60	123	41,0
	60 üzeri	62	20,7
Medeni Durum	Bekâr	77	25,7
	Evli	184	61,3
	Diğer	39	13,0
Yaşadığınız Şehir	İstanbul	101	33,7
	Sivas	101	33,7
	Adana	98	32,6
Eğitim Durumu	Lise ve altı	41	13,7
	Lisans	178	59,3
	Lisansüstü	81	27,0
Gelir Durumu	Düşük	45	15,0
	Orta	202	67,3
	Yüksek	53	17,7

Tablo 2 incelendiğinde, toplamda 300 katılımcının %34,3'ünün erkek, %65,7'sinin ise kadın olduğu anlaşılmaktadır. Katılımcıların %38,3'ü 18-35, %41'i 36-60 ve %20,7'si 60 üzeri yaş grubunda bulunmaktadır. Evli katılımcıların oranı %61,3'tür. Katılımcıların %33,7'si İstanbul, %33,7'si Sivas ve %32,6'sı Adana ilinde yaşamaktadır. Katılımcıların büyük bir oranı (%59,3) lisans mezunu olduğunu ifade etmiştir. Katılımcıların büyük bir oranı gelir durumunu orta düzey (%67,3) olarak ifade etmiştir.

Tablo 3. Bilişsel Esneklik, Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Algılanan Sosyal Destek Puanları Arasındaki İlişkilere Ait Pearson Korelasyon Katsayıları

Değişkenler	Ort	Ss	1.	2.	3.
Bilişsel Esneklik	79,62	10,92	1		
Belirsizliğe Tahammülsüzlük	39,80	9,67	-0,25**	1	
Algılanan Sosyal Destek	64,31	14,82	0,22**	-0,06	1

**p<0,01; *p<0,05; N=300

Bu çalışmanın temel araştırma sorusu bilişsel esneklik düzeyi ile belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyi arasında bir ilişkinin olup olmadığıdır. Olası ilişkinin daha iyi anlaşılması amacıyla ek olarak bilişsel esneklik düzeyi ve sosyal destek düzeyi arasındaki ilişkide incelenmiştir.

Tablo 3 incelendiğinde, bilişsel esneklik, belirsizliğe tahammülsüzlük ve algılanan sosyal destek puan ortalamalarının sırasıyla 79,62 (Ss=10,92), 39,80 (Ss=9,67) ve 64,31 (Ss=14,82) olarak hesaplandığı anlaşılmaktadır. Bilişsel esneklik puanları ile belirsizliğe tahammülsüzlük puanları arasında düşük düzeyde negatif yönlü bir ilişki bulunmaktadır ($r=-0,25$; $p<0,01$). Bilişsel esneklik arttıkça belirsizliğe tahammülsüzlük azalmaktadır. Bilişsel esneklik puanları ile algılanan sosyal destek puanları arasında düşük düzeyde pozitif yönlü bir ilişki bulunmaktadır ($r=0,22$; $p<0,01$). Bilişsel esneklik arttıkça algılanan sosyal destek de artış göstermektedir. Yordayıcı değişkenler belirsizliğe tahammülsüzlükteki değişimin %7'sini açıklamıştır. Etkileşim değişkeninin (Be X Asd) modele eklenmesi ile R2 değerindeki artış (R2 değişim=0,001) istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır. ($F(1;296)=0,38$; $p>0,05$). Elde edilen sonuçlar, bilişsel esneklik ile belirsizliğe tahammülsüzlük arasındaki ilişkide algılanan sosyal desteğin düzenleyici/moderatör etkisinin bulunmadığını göstermiştir.

Tablo 4. Bilişsel Esneklik ile Belirsizliğe Tahammülsüzlük Arasındaki İlişkide Algılanan Sosyal Desteğin Düzenleyici Etkisini Belirlemek için Gerçekleştirilen Hiyerarşik Regresyon Analizi Sonuçları

Model	B	Sh	t	p	LLCI	ULCI
Sabit	68,41	17,60	3,89	0,00	33,77	103,05
Bilişsel Esneklik (Be)	-0,36	0,22	-1,63	0,11	-0,79	0,07
Algılanan sosyal destek (Asd)	-0,17	0,27	-0,62	0,53	-0,71	0,37
Be X Asd	0,002	0,003	0,62	0,54	-0,005	0,009
Model Özeti			R=0,26	R2=0,007	F=6,95	P<0,01

Tablo 4 incelendiğinde, bilişsel esneklik ve algılanan sosyal destek değişkeni birlikte, belirsizliğe tahammülsüzlük ile anlamlı bir ilişkiye sahiptir ($R=0,26$; $F(3;296)=6,95$; $p<0,01$). Yordayıcı değişkenler belirsizliğe tahammülsüzlükteki değişimin %7'sini açıklamıştır. Etkileşim değişkeninin (Be X Asd) modele eklenmesi ile R2 değerindeki artış (R2 değişim=0,001) istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır. ($F(1;296)=0,38$; $p>0,05$). Elde edilen sonuçlar, bilişsel esneklik ile belirsizliğe tahammülsüzlük arasındaki ilişkide algılanan sosyal desteğin düzenleyici/moderatör etkisinin bulunmadığını göstermiştir.

Tablo 5. Cinsiyete Göre Belirsizliğe Tahammülsüzlük Puan Ortalamaları, Standart Sapmaları ve Bağımsız Gruplar t Testi Sonuçları

Değişkenler	Cinsiyet	N	Ort	Ss	t	Sd	p
Belirsizliğe Tahammülsüzlük	Kadın	197	39,56	10,22	-0,61	298	0,55
	Erkek	103	40,27	8,55			

Tablo 5 incelendiğinde, cinsiyete göre belirsizliğe tahammülsüzlük puan ortalamalarının anlamlı bir farklılık göstermediği anlaşılmaktadır ($t(298)=-0,61$; $p>0,05$). Kadın ve erkeklerin belirsizliğe tahammülsüzlük algılarının benzer olduğu gözlenmiştir.

Tablo 6. Medeni Duruma Göre Belirsizliğe Tahammülsüzlük Puan Ortalamaları, Standart Sapmaları ve ANOVA Sonuçları

Değişkenler	Medeni Durum	N	Ort	Ss	F	p
Belirsizliğe tahammülsüzlük	Bekâr	77	39,95	9,21	0,27	0,77
Belirsizliğe tahammülsüzlük	Evli	184	39,97	9,85		
Belirsizliğe tahammülsüzlük	Diğer	39	38,74	9,90		

Tablo 6 incelendiğinde, medeni duruma göre belirsizliğe tahammülsüzlük puan ortalamalarının anlamlı bir farklılık göstermediği anlaşılmaktadır ($F(2;299)=0,27$; $p>0,05$). Bekâr ve evli katılımcıların belirsizliğe tahammülsüzlük algılarının benzer olduğu gözlenmiştir.

Tablo 7. Yaşa Göre Belirsizliğe Tahammülsüzlük Puan Ortalamaları, Standart Sapmaları ve ANOVA Sonuçları

Değişkenler	Yaş grubu	N	Ort	Ss	F	p
Belirsizliğe tahammülsüzlük	18-35	115	40,18	9,59		
Belirsizliğe tahammülsüzlük	36-60	123	39,97	10,31	0,46	0,63
Belirsizliğe tahammülsüzlük	60 üzeri	62	38,77	8,53		

^bScheffe testi, * $p<0,05$

Tablo 7 incelendiğinde, yaşa göre belirsizliğe tahammülsüzlük puan ortalamalarının anlamlı bir farklılık göstermediği anlaşılmaktadır ($F(2;299)=0,46$; $p>0,05$). 18-35, 36-60 ve 60 üzeri yaş grubundaki bireylerin belirsizliğe tahammülsüzlük algılarının benzerlik gösterdiği gözlenmiştir.

Tablo 8. Eğitim Durumuna Göre Belirsizliğe Tahammülsüzlük Puan Ortalamaları, Standart Sapmaları ve ANOVA Sonuçları

Değişkenler	Eğitim Durumu	N	Ort	Ss	F	p	Post-Hoch
Belirsizliğe Tahammülsüzlük	Lise ve altı a	41	44,32	9,22			
	Lisans b	178	39,48	10,06	5,81	0,00*	a>b, a>c,
	Lisansüstü c	81	38,23	8,38			

^bScheffe testi, * $p<0,05$

Tablo 8 incelendiğinde, eğitim durumuna göre belirsizliğe tahammülsüzlük puan ortalamalarının anlamlı bir farklılık oluşturduğu anlaşılmaktadır. ($F(2;299)=5,81$; $p<0,05$). Scheffe testi sonuçlarına göre, eğitim durumu lise ve altı olan katılımcıların belirsizliğe tahammülsüzlük puan ortalaması, eğitim durumu lisans ve lisansüstü olan katılımcıların puan ortalamalarından anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu gözlenmiştir.

Tablo 9. Gelir Düzeyine Göre Belirsizliğe Tahammülsüzlük Puan Ortalamaları, Standart Sapmaları ve ANOVA Sonuçları

Değişkenler	Gelir Düzeyi	N	Ort	Ss	F	p
Belirsizliğe Tahammülsüzlük	Düşük	45	41,38	9,91		
	Orta	202	39,80	9,64	1,10	0,33
	Yüksek	53	38,47	9,59		

^bScheffe testi, * $p<0,05$

Tablo 9 incelendiğinde, gelir düzeyine göre belirsizliğe tahammülsüzlük puan ortalamalarının anlamlı bir farklılık göstermediği anlaşılmaktadır ($F(2;299)=1,10$; $p>0,05$). Gelir düzeyi düşük, orta ve yüksek olan katılımcıların belirsizliğe tahammülsüzlük algılarının benzer olduğu gözlenmiştir.

Tablo 10. Yaşanılan Şehire Göre Belirsizliğe Tahammülsüzlük Puan Ortalamaları, Standart Sapmaları ve ANOVA Sonuçlar

Değişkenler	Yaşanılan Şehir	N	Ort	Ss	F	p	Post-Hoc ^h
Belirsizliğe Tahammülsüzlük	İstanbul a	101	36,98	9,61			
	Sivas b	101	41,10	8,85	6,76	0,00*	b>a, c>a,
	Adana c	98	41,07	9,99			

^hScheffe testi, *p<0,05

Tablo 10 incelendiğinde, yaşanılan şehire göre belirsizliğe tahammülsüzlük puan ortalamalarının anlamlı bir farklılık gösterdiği gözlenmiştir (F(2;299)=6,76; p<0,05). Scheffe testi sonuçlarına göre, Sivas ve Adana illerinde yaşayan bireylerin belirsizliğe tahammülsüzlük puan ortalamaları, İstanbul ilinde yaşayan diğer bireylere göre puan ortalamalarına bakıldığında da anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu görülmektedir.

5. SONUÇ VE ÖNERİLER

Salgın dönemlerinde kişilerin yaşamlarını tehdit eden bulaşıcı hastalıklar karşısında yoğun stres yaşadıkları görülmektedir. Yaşamın devam edebilmesi, kriz zamanlarında değişen koşullara uyum sağlama becerisi ile oldukça bağlantılıdır. Bilişsel açıdan esnek olan kişilerin yaşadıkları problemlere ya da belirsizliklere tahammül gösterme yetenekleri de yüksek olacaktır. Bu çalışmada elde edilen sonuçlara göre bilişsel esneklik ile belirsizliğe tahammülsüzlük arasında negatif yönlü bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Bilişsel esneklik arttıkça belirsizliğe tahammülsüzlük azalmaktadır. Kişilerin pandemi döneminin stres verici etkilerine karşı esnek olabilmeleri belirsizlikler karşısında daha tahammül göstermelerine olanak sağlamaktadır. Literatür taraması yapılarak elde edilen bilgilere bakıldığında; Dugas, Freeston ve Ladouceur (1997)'e göre belirsiz durumlara ve olaylara bilişsel, duygusal ve davranışsal şekilde negatif tepki verme eğilimi belirsizliğe tahammülsüzlükle açıklanır. Buhr ve Dugas (2002)'a göre kişinin belirsizliğe tahammülsüzlüğü arttıkça, belirsizlik yaratan olayları stresli ve üzücü olarak değerlendirmeye ve belirsizlik yaratan durumlardan kaçmaya eğilimli olduklarını ifade etmişlerdir. Literatür çalışmalarına bakıldığında belirsizlik içeren olayların bireylerde negatif duyguları oluşturacağı, gündelik işlevselliklerini bozduğu ifade edilmiştir (Zarick ve Stonebreaker, 2009; Robichaud, 2013). Dennis ve Vander Wall (2010)'a göre hayat içerisinde karşılaşılan stresli olaylarda bilişsel esnekliğe sahip olan insanların stresli durumlar karşısında daha uyum gösterdiği ve stresli olaylar karşısında daha etkili düşünüp bu durumun üstesinden gelebildiklerini açıklamışlardır. Bilişsel esneklik düzeyi ile belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyi arasında anlamlı negatif yönde ilişkiyi destekleyen çalışmalara bakıldığında; Bayram, Özkamalı ve Çiftçi, 2021; Lieberman, Gorka, Sarapas ve Shankman, 2016; Özsoy, 2019; Güvenç, 2019; Öztürk, 2013; Ozsivadjian, Magiati, Happé, Baird, ve Absoud, 2020 yaptıkları çalışmalarda bilişsel esnekliği yüksek olan bireylerin belirsiz olayları daha katlanabilir buldukları ifade etmişlerdir. Şirin Ayva (2018) yaptığı çalışmada benzer şekilde bilişsel esneklik düzeyi düşük olan bireylerin belirsiz durum ve olaylarda daha tahammülsüz olduklarını ifade etmiştir. Bu bağlamda, araştırma sonucu olan bilişsel esneklik arttıkça belirsizliğe tahammülsüzlüğün azalmasının nedeni; yaşam içerisinde belirsizlik yaratan durumlar ve stres veren değişimlerle başa çıkmada esnekliğin önemli olduğu söylenebilir. Covid-19 pandemisinin de bireylerin yaşamlarında pek çok değişiklikler yaratması sebebiyle kişinin bu değişimlerde esnek düşünmesinin ve değişen koşullara uyum sağlamanın sorunlar karşısında tahammülünü artıracığı, belirsizlikle başa çıkmada kişiyi daha güçlü kılacağı düşünülmektedir.

Bilişsel esneklik ile belirsizliğe tahammülsüzlük arasındaki ilişkide algılanan sosyal desteğin düzenleyici bir etkisinin olup olmadığı test edildiğinde; algılanan sosyal desteğin düzenleyici bir rolünün istatistiksel olarak anlamlı bir etkisi olmadığı saptanmıştır. Literatürdeki çalışmalar incelendiğinde bilişsel esneklik ile belirsizliğe tahammülsüzlük ilişkisinde algılanan sosyal desteğin düzenleyici rolünü inceleyen herhangi bir çalışmaya rastlanılmamaktadır. Araştırmalar sosyal desteğin psikolojik sağlık, belirsizliğe tahammülsüzlük, stresle başa çıkma ve psikolojik belirtilerin üzerinde etkili olduğunu göstermektedir. Salgın hastalıklar bireylerin ve toplumların yaşamlarında çok önemli yıkımlara sebep olan, insan neslinin büyük zarar görmesine neden olan önemli afetlerdendir (Topçu ve diğerleri, 1996). İnsanların salgın hastalıklar döneminde zorluklar ve belirsizlikler

karşısında tahammül edebilmeleri için bir arayış içinde oldukları ve sosyal desteğe bu dönemde çok daha fazla ihtiyaç duydukları düşünülmektedir. Pandemi koşulları incelendiğinde kısıtlamaların neden olduğu sosyal izolasyonun ve yalnızlığın bireylerin fiziksel ve ruhsal sağlıklarını negatif yönde etkilediğini ortaya çıkarmaktadır. (Leigh Hunt ve diğerleri, 2017). Fiziksel mesafe yerine çokça kullanılan sosyal mesafe kavramının bireyler için negatif sonuçlar yaratacağı, fiziksel mesafeyi korurken, sosyal mesafe konulmadan sosyal bağların artırılması söylenmektedir (Tükel, 2020). Pandemi döneminde psikolojik esnekliğin Covid-19'un risk faktörleri ve stresörleri ile sosyal izolasyon, anksiyete ve depresyon arasındaki ilişkileri hafiflettiği açıklanmıştır (Pakenham ve diğerleri, 2020). Ayrıca tehdit edici hayat olaylarında ve günlük stres veren durumlarda esnekliğin koruyucu ve düzenleyici bir etkisinden söz edilmektedir (Gloster ve diğerleri, 2017). Bayram (1999) tarafından yapılan bir çalışmada algılanan sosyal destek düzeyi ile ruhsal belirti arasında yüksek düzeyde anlamlı bir ilişki olduğunu açıklamıştır. Algılanan sosyal destek düzeyi fazla olan bireylerin ruhsal belirti gösterme düzeylerinin az olduğu tespit edilmiştir. Bireyin zorlu hayat olayları ile karşılaştığında zorluklara karşı tahammül göstermesi ve olaydan sonra eski sağlıklı haline dönebilmesi psikolojik sağlık ile açıklanmaktadır (Çetin ve Basım, 2011). Yüksel (1997)'e göre kişilerin salgın hastalıklar döneminde sosyal çevrelerinden aldığı desteğin stresle başa çıkma, psikolojik sağlık düzeyi ve travmatik yıkıcı olaylarda ve gündelik hayata uyumu üzerinde büyük bir etkisi olduğunu dile getirmiştir. Yapılan tanımlar dikkate alındığında pandeminin sebep olduğu etkiler üzerinde sosyal desteğin büyük bir önemi olduğu söylenebilir. Ayrıca bireylerin iyi oluş hallerine olumlu etkiler sağladığı, zorluklarla ve belirsizliklerle mücadele ederken tahammülünü arttırdığı düşünülmektedir. Covid-19 pandemisiyle beraber gelen belirsizlik ve buna eşlik eden duygusal zorlu deneyimler çoğalmaktadır. Belirsizliğe tahammülsüzlük, duygusal bastırma ve psikolojik esneklik bireyleri zorlayan psikolojik deneyimleriyle ilişki kurma şekillerini gösterir (Lee ve diğerleri, 2010). Yıldız ve Dirik (2019) yaptıkları çalışmada algılanan sosyal desteğin bütün boyutları ile arkadaş, özel biri ve aile desteğinin stresle başa çıkmada önemli bir rolü olduğunu ifade etmişlerdir. Yüksek sosyal desteğin belirsizliğe tahammülsüzlüğün, anksiyete ve depresyon üzerindeki olumsuz etkisini azaltacağı söylenmiştir. Aile, arkadaş ve öğretmenlerden alınan sosyal desteğin yalnızlığı ortadan kaldırdığını, böylece kaygı ve depresyonun daha azaldığı açıklanmıştır (Xu ve diğerleri, 2019). Zhuo ve diğerleri (2021) tarafından yapılan çalışmada sosyal desteğin belirsizliğe tahammülsüzlük, depresyon, anksiyete gibi zihinsel sağlık değişkenleri arasındaki ilişkiyi önemli derece yumuşattığı tespit edilmiştir. Li ve diğerleri (2020) çalışmalarında yüksek seviyede sosyal desteğin ruh sağlığı sıkıntıları için tampon etkisi oluşturduğunu açıklamışlardır. Literatürdeki çalışmalar bireyler arasındaki sosyal ağların psikolojik sıkıntılarının tedavisinde önemli bir etkiye sahip olduğunu göstermiştir (Karaca ve diğerleri, 2019; Borgmann ve diğerleri, 2019; Xu ve diğerleri, 2019). Sosyal destek kaynaklarının sayısı ve yapısı kişilerin bağlanma örüntüleri ve kişilerarası ilişkilerini etkilemektedir (Ognibene ve Collins, 1998). Roohafza ve diğerleri (2014)'e göre sosyal desteğin algılanmasında bağlanma teorisinin ve kişilerin bireysel farklılıklarının olduğunu hatırlamak önemlidir. Algılanan sosyal destek boyutları olan (aile, arkadaş ve sevgili) kavramların kişinin yaşamı üzerinde koruyucu bir etkisi bulunmaktadır. Cohen ve Wiils, (1985) ; Hipkins ve diğerleri, (2004)' e göre kişinin psikolojik sıkıntıları sosyal desteği eksik hissetmesine neden olabilecek bir durum olduklarını ifade etmişlerdir. Literatür çalışmalarına bakıldığında Kuşçu ve diğerleri (2009) tarafından yapılan bir çalışmada bireylerin kaygı düzeyleri yüksek olduğunda sosyal destek boyutları olan aile, arkadaş veya özel kişilerden algıladıkları sosyal desteğinde düşük düzeyde olduğunu belirtmiştir. Araştırmalar pandemi döneminde algılanan sosyal desteğin pek çok kavramla anlamlı bir ilişkisi olduğunu gösterse de literatüre bakıldığında kısıtlı da olsa pandemi döneminde algılanan sosyal desteğin biçimlendirici etkisi bulunmayan çalışmalara da rastlanmıştır. Jarrin ve diğerleri (2024) Covid-19 döneminde yaptıkları bir çalışmada üniversite öğrencilerinin belirsizliğe tahammülsüzlük ile uykusuzluk arasındaki ilişkide algılanan sosyal desteğin düzenleyici bir etkisi olmadığını tespit etmişlerdir. Çarıkçı- Özgül ve Işık (2024) tarafından yapılan çalışmada güvensiz kaygılı-kaçıngan bağlanma örüntüsüne sahip kişilerin kaygı arasındaki ilişkide belirsizliğe tahammülsüzlük ile algılanan sosyal desteğin rolü incelenmiştir. Yapılan çalışmanın sonucuna göre kaygılı bağlanma ile kaygı arasındaki ilişkide belirsizliğe tahammülsüzlüğün aracı rolünde olduğu, fakat kaçınmacı bağlanma ile kaygı arasındaki ilişkide belirsizliğe tahammülsüzlüğün aracı rolünde olmadığı görülmüştür. Birkeland ve diğerleri (2021) yaptıkları çalışmalarında Covid-19 pandemisi sırasında şiddete maruz kalan bireylerin algıladıkları sosyal desteğin, pandeminin yarattığı endişe ve psikolojik sıkıntı arasındaki ilişkiyi yordamadığını tespit etmişlerdir. Travmatik durumlara maruz kalan kişilerde algılanan sosyal desteğin zamanla bozulabileceğini belirtmişlerdir. Burton ve diğerleri (2004) çalışmalarında algılanan sosyal desteğin stres etkeni ve stres ilişkisinin düzenleyici bir etkisi olmadığını tespit etmişlerdir. (Lindoff, 2000). Rui ve Guo (2023) tarafından yapılan bir çalışmada algılanan sosyal destek ile alınan sosyal destek arasındaki ilişkide stresin işlevi üzerine

yaptıkları bir araştırmada kişilerde algılanan sosyal destek düzeyinin covid-19 haberlerine maruz kalmaları ile sosyal güven arasındaki ilişkiyi değiştirmede göstermiştir. Bu bağlamda araştırmada, bilişsel esneklik düzeyi ile belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyi arasındaki ilişkide algılanan sosyal destek düzeyinin biçimlendirici bir rolü olacağı düşünüldükten böyle bir etkisinin olmadığı saptanmıştır. Alan yazında belirsizliğe tahammülsüzlük ve sosyal destek arasındaki ilişkileri gösteren çalışmalar çok sınırlıdır. Fakat belirsizliğe tahammülsüzlük hissine kaygının da eşlik ettiğini doğrulayan çalışmalar fazladır. Dolayısıyla sosyal destek algısı ile kaygı arasındaki ilişkileri araştıran çalışmalar, bu çalışmanın sonuçlarından biri olan belirsizliğe tahammülsüzlük ve sosyal destek algısı arasında tespit edilmeyen ilişkiye dayanak olarak gösterilebilir. Yapılan güncel bir çalışmada sosyal destek ile sosyal kaygı arasındaki ilişki incelenmiştir. Aralarında negatif yönlü bir ilişki bulunsa da bu ilişkinin gücünün çok zayıf olduğu rapor edilmiştir. Bu sonuç, algılanan sosyal destek olsa bile, kaygının bu destek sistemlerinden çok az etkilendiği ve kişilerin kaygıları üzerinde başka değişkenlerin etkililiğinin de olduğu şeklinde açıklanmıştır (İnan ve ark., 2024). Benzer şekilde zayıf ilişkiyi gösteren çalışmalar da mevcuttur (Barnett, Maciel, Johnson ve Ciepluch, 2020; Dughi, 2020; Ertan, 2017). Kaygı ve tedirginliğin, sosyal destek mekanizmalarından olumlu anlamda etkilenip yatışması bu çalışma sonuçlarında da tartışıldığı gibi pek mümkün olamayabilmektedir. Öztürk (2014)'e göre kaygının ortaya çıkmasındaki önemli yapılardan bazıları kişilerin erken dönem şemaları, öğrenmeleri ve travmatik deneyimler sonucu kalıcı hale gelen savunma mekanizmalarıdır. Çarpık şekilde oluşmuş bilişsel yapılar ya da katılaştırılmış savunma mekanizmaları, sonradan yaşantıya eklenen sosyal destek mekanizmalarına karşı bile bazen dirençli şekilde kalabilmektedir. Dolayısıyla kişinin ait hissettiği bir sosyal destek ağı bile, belirsizliğe tahammülsüzlük gibi, kaygı ve korku gibi kökensel ve ilkel duygularını düzenlemesini destekleyemiyor olabilir. Helgeson (1993)'e göre algılanan sosyal destek ve alınan sosyal destek olmak üzere iki ayrı tanımlamada ele almıştır. Algılanan sosyal destek kişilerin kaynaklarından gördüğü desteğin miktarını oluştururken, alınan sosyal destek ise kişilerin aldıkları desteğin düzeyini belirler. Bu araştırma sonucundan hareketle, çalışmaya katılan bireylerin Covid-19 pandemisinin yarattığı kaygı ve belirsizlik durumlarında algıladıkları sosyal desteğin çevrelerinden gördükleri ilgi, yakınlık ve sosyal destekten daha farklı olabileceği ve kaygılı zamanlarda insanların düşünme ve algılama biçimlerinin değişiklik ve bireysel anlamda farklılık gösterebileceği düşünülmektedir. Önemli yaşamsal olaylarda kişilerin belirsizlik durumlarında ya da stresle başa çıkmada belki de dışsal kaynak olan aile, arkadaş veya özel kişilerden destek aramaktansa kendi içsel kaynakları olan öz yeterlilik, öz farkındalık ve inançlar gibi kişisel kavramlara yönelmeyi tercih etmiş olabilecekleri düşünülmektedir.

Belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyinin cinsiyet değişkeni için yapılan analiz sonucuna göre; belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyinin anlamlı düzeyde bir farklılık oluşturmadığını görülmektedir. Kadınların ve erkeklerin belirsizliğe tahammülsüzlük algılarının benzerlik gösterdiği saptanmıştır. Literatüre de bakıldığında bu bulguyu destekleyen ilgili çalışmalara rastlanmıştır. Buhr ve Dugas (2002) yaptıkları çalışmada üniversite öğrencilerinin belirsizliğe tahammülsüzlüklerinin cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermediği görülmüştür. Bu araştırma sonucundan hareketle, cinsiyete göre farklılık göstermemesinin nedeni; belirsizliğin bireyler için kaygıya ve endişeye yol açtığını gösteren çeşitli çalışmalar mevcuttur. Yıldırım (2020)'nin Covid-19 pandemisini cinsiyet bağlamında değerlendirdiği çalışmasında vaka sayılarında kadınların ve erkeklerin benzerlik gösterdiğini açıklamıştır. Buna karşı ölüm oranlarının erkek bireylerde daha fazla olmasına rağmen pandeminin sebep olduğu korku ve kaygının cinsiyet ayrımı yapmadığı, virüse yakalanma korkusunun tüm bireylerin yaşamlarını tehdit ettiği ve belirsizliğin benzerlik göstereceği düşünülmektedir.

Belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyinin medeni durum değişkeni için yapılan analiz sonucuna göre anlamlı bir farklılık göstermediği görülmektedir. Medeni durumu; evli, bekâr ve diğer kategorisinde bulunan katılımcıların gösterdiği tahammülsüzlük düzeyinin benzer olduğu tespit edilmiştir. Literatürdeki diğer çalışmalar incelendiğinde bu bulgunun desteklendiği görülmektedir. Ersöz ve diğerleri (2016) tarafından yapılan bir çalışmada belirsizliğe tahammülsüzlük, belirsizlikle başa çıkma değişkenleri ile medeni durum arasındaki ilişkide anlamlı bir farkın görülmediği açıklanmıştır. Kessler ve Essex (1982)'e göre evliliğin getirisi olan sosyal destek, yaşamda karşılaşılan sorunlarla başa çıkma konusunda kolaylık sağladığı, kişiyi daha dayanıklı hale getirdiğini açıklamaktadır. Bu araştırma sonucundan hareketle, belirsizliğin medeni duruma göre benzerlik göstermesinin nedeni; medeni durumu bekâr, evli ya da diğer grubunda bulunan katılımcılar için Covid-19 sürecindeki yaşanan belirsizliğin çok yönlü olabileceği düşünülmektedir. Örneğin; evli bireylerin sorumluluk alanlarının eş ve çocuklara karşı daha fazla olması, yuzleştikleri ekonomik ve sosyal açıdan belirsizliklerin çoğalması öngörülmektedir. Bekâr ya da diğer

gruptaki bireylerde ise, Covid-19 sürecinde yaşadıkları psikolojik ve sosyal zorlanmalarda romantik ilişkilerinin olmaması ve desteğin yeterli olmayışı belirsizlikle başa çıkmada benzerlik göstereceği düşünülmektedir.

Covid-19 pandemi döneminde belirsizliğe tahammülsüzlük ile yaş gruplarının arasında anlamlı bir farklılaşma göstermediği gözlenmiştir. 18-35, 36-60 ve 60 üzeri yaş grubunda bulunan katılımcıların yaşa bağlı tahammülsüzlüklerinin benzer olduğu görülmektedir. Literatürdeki diğer çalışmalar incelendiğinde bulgular çalışmamızı destekler niteliktedir. Göç (2017) tarafından yapılan bir çalışmada yaşları 18-25, 26-30, 31-35, 36-40 ve 40 üzeri olan grupların belirsizliğe tahammülsüzlüğün alt boyutları olan “Belirsizlik Stres ve Üzüntü Vericidir” ve “Belirsizlik Rahatsız Edicidir” boyutlarında anlamlı bir farklılık olmadığı açıklanmıştır. Ermiş ve Bayraktar (2021) tarafından yapılan Covid-19 döneminin çıktılarını gelişimsel açıdan inceledikleri bir çalışmada spesifik olarak herhangi bir yaş döneminin etkisinden bahsetmenin zor olduğu, her yaş döneminin kendine has yıkıcı etkiler bulundurduğunu tespit etmişlerdir. Tamiolaki ve Kalaitzaki (2020) salgının yaş grubu ayırt etmeksizin bütün bireyler için ciddi ölçüde yaşam stres kaynağı olmuştur. Uzunaslan (2019) yaptığı çalışmada yaş değişkeni ile belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyini incelemiş, arasında anlamlı bir farklılık bulunmadığını açıklamıştır. Bireyler için en temel kaygı kaynağının belirsizliğe tahammülsüzlük olduğu açıklanmaktadır (Sungur, 2020). Bu araştırma sonucundan hareketle, belirsizliğin neden olduğu etkilerin her yaşta benzerlik göstermesinin nedeni; pandeminin önemli bir sağlık krizi yarattığı, her yaş grubundaki bireylerin hayatında bu değişimin kaygıya neden olup, insanların yaşamlarında tehdit unsuru haline gelmesinden kaynaklı olabileceği düşünülmektedir.

Covid-19 pandemi döneminde belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyi eğitim durumuna göre anlamlı farklılık göstermiştir. Eğitim durumu lise ve altı olan katılımcıların belirsizliğe tahammülsüzlükleri, eğitim durumu lisans ve lisansüstü olan katılımcılara göre anlamlı olarak daha yüksek olduğu görülmektedir. Literatürdeki diğer çalışmalar incelendiğinde bulgular çalışmamızı destekler niteliktedir. Aka (2021)'in Covid-19 döneminde yaptığı çalışmada eğitim düzeyi ilk ve orta öğretim olan bireylerin belirsizliğe tahammülsüzlüklerinin yüksek lisans ve üstü eğitim düzeyindeki bireylere göre daha yüksek olduğunu açıklamıştır. Kilit ve diğerleri (2020) tarafından yapılan bir çalışmada belirsizliğe tahammülsüzlüğün öğrencilerin başarı sıralamasında anlamlı olarak farklılık gösterdiğini tespit etmiştir. Başarılı olanlar belirsizliği daha çok olumsuz olarak gördüğünü açıklamıştır. Kilit (2019) çalışmada belirsizliğe tahammülsüzlük ile algılanan başarı durumu ilişkisini incelemiştir. Çalışmanın sonucuna göre ortalamanın altında başarı algısına sahip olan bireylerin ortalama ve ortalama üstü başarı algısına sahip olan bireylere göre belirsizliğe tahammülsüzlüklerinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Salihoğlu (2021) çalışmada, eğitim süresi arttıkça ve yaş ilerledikçe belirsizliğe tahammülsüzlüğün, işlevsel olmayan başa çıkma tutumların ve psikolojik belirtilerin azaldığını açıklamıştır. Bu araştırma sonucundan hareketle, araştırmalarda farklı farklı sonuçlar elde edilmiş olsa da bu durumun farklı zaman dilimlerinde farklı gruplara yapılmış olması, çalışmaya katılan kişilerin bireysel farklılıklarının, algıladıkları belirsiz durum ve koşulların eğitim düzeyinden bağımsız olarak değişiklik gösterebilmesiyle ilişkili olabilir. Eğitim durumu lise ve altı olan katılımcıların belirsizliğe tahammülsüzlüklerinin daha yüksek olma nedeni ise eğitim düzeyinin düşük olmasından kaynaklı bilgi ve farkındalığın az olması, kaygı ile başa çıkmada zorlanma, bireyin kendini yetersiz hissetmesi ve duygu regülasyonu sağlayamamasından kaynaklı olabileceği düşünülmektedir.

Covid-19 pandemi döneminde belirsizliğe tahammülsüzlük ile gelir düzeyi gruplarına göre anlamlı bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Gelir düzeyi düşük, orta ve yüksek olan katılımcıların belirsizliğe tahammülsüzlük algılarının benzer olduğu görülmektedir. Literatürdeki diğer çalışmalar incelendiğinde bulgular çalışmamızı destekler niteliktedir. Erguvan (2015) tarafından yapılan çalışmada belirsizliğe tahammülsüzlüğün gelir düzeyi grupları (yetersiz, orta ve iyi) arasında anlamlı bir farklılık görülmediğini tespit etmiştir. Ayrıca belirsizliğe tahammülsüzlüğün ileriye yönelik kaygı ve engelleyici alt boyutları arasındaki ilişki incelendiğinde anlamlı seviyede bir farklılık oluşturmadığı gözlenmiştir. Gelir düzeyi ve belirsizliğe tahammülsüzlük arasında anlamlı bir farklılık olmadığını destekleyen benzer çalışmalarda (Kilit ve diğerleri, 2019; Belge, 2019; Geçgin ve Sahraç, 2017; Dugas, Marchand ve Ladouceur, 2005) mevcuttur. Çolak (2021) Covid-19 döneminde yaptığı çalışmada orta gelir düzeyi olan katılımcıların sorumluluk/tehlike algısının yüksek gelir düzeyine sahip olanlara göre daha yüksek olduğunu söylemiştir. Bireylerin iş ile ilgili kaygılarının çoğalması, iş hayat dengesinin bozulması psikolojik açıdan yıkıcı etkileri ortaya çıkarmaktadır (Kıcırcı, 2017). Bu araştırma sonucundan hareketle, belirsizliğe tahammülsüzlüğün gelir düzeyine göre farklılık göstermemesinin nedeni; pandeminin yarattığı en büyük sorunlardan birinin ekonomik kriz olduğu, bireylerin ekonomik güvencelerinin sarsılması, belirsizliğin de

ekonomik kaygıları tetiklediği düşünülmektedir. Salgın zamanlarında meydana gelen belirsizliğin tehlikeye olan bakış açılarını da etkilediği ifade edilmiştir (Sungur, 2020). Dolayısıyla gelir düzeyi düşük, orta ve yüksek olan tüm bireylerin belirsizliği anlamlandırma biçimlerinin benzerlik gösterebileceği ile ilişkili olabilir.

Covid-19 pandemi döneminde yaşanan şehir ile belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyinin anlamlı bir farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Sivas ve Adana illerinde yaşayan katılımcıların belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyi İstanbul ilinde yaşayan katılımcıların belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyine göre anlamlı olarak daha yüksek olduğu gözlenmiştir. Literatür çalışmaları incelendiğinde bulgular çalışmamızı destekler niteliktedir. Salihoğlu (2021) tarafından yapılan şehir, büyük şehir ve metropol olmak üzere 3 kategoride incelediği çalışmasında küçük ölçekli şehirde yaşayan bireylerin belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyleri büyük şehirde yaşayan bireylere göre anlamlı açıdan daha yüksek olduğunu ifade etmiştir. Özdemir (2021) çalışmasında belirsizliğe tahammülsüzlük ile yaşanan yer arasındaki ilişkide büyük şehirde yaşayanların ilde yaşayanlara göre, ilde yaşayanların ise ilçede yaşayanlara göre daha az belirsizliğe tahammülsüz oldukları ortaya konulmuştur. Simmel (1993) metropol ve modern yaşamı konu aldığı çalışmasında şehirde yaşayan kişilerin zihinlerindeki algılarına bakmış, şehir yaşamın insanlarda hayat bakış açılarını açıklamıştır. İnsanların zihinlerindeki şehir hayatında oluşan yoğun uyarıcıların bombardıman etkisi oluşturduğunu bu durumdan ancak duyarsızlaşarak korunacağını söylemektedir. Küçük yerleşim yerleri daha huzurlu ve sakin olurken şehir hayatı bundan tamamen uzaktır. Büyük şehirlerde yaşam içerisinde çok yönlü uyaranlar bilişsel ve duygusal bakımdan değişiklik göstererek kişinin duyarsızlaşmasıyla koruma altına almaktadır. Bu araştırma sonucundan hareketle, belirsizliğe tahammülsüzlüğün yaşanan şehir değişkenine göre farklılık göstermesinin nedeni; şehirlerarasındaki yaşam koşullarının farklılık göstermesi, kozmopolit yerlerde belirsiz durum ve koşullarla daha sık karşılaşılmasının, orada yaşayan bireylerin başa çıkma ve mücadele etme şekillerini geliştirdiği, belirsizliklere ve sorunlara karşı daha dayanıklı olabilecekleri düşünülmektedir. Örneğin belirli bir yaştan sonra insanların emekliliklerinde yavaş şehirlere taşınma düşünceleri daha sakin ve stresten uzak kalmak istemeleriyle ilişkili olabilir. Bu sebeple İstanbul'a göre daha küçük ölçekli olan Adana ve Sivas şehirlerinde yaşayan bireylerin tahammülsüzlerinin daha fazla olduğu görülmektedir.

Araştırmanın sonuçları Covid-19 pandemi döneminde yapılması sebebiyle yalnızca İstanbul, Sivas ve Adana şehirlerinde yaşayan, 18-65 yaş arası bireyler hakkında bilgiler sunmaktadır. Gelecekte yapılacak çalışmaların örneklem grubunun Türkiye üzerinde daha genellenebilir olması ve kültürel farklılıklarında incelenmesi açısından daha kapsamlı sonuçlara ulaşılabilirliği düşünülmektedir. Çalışmanın verileri pandemi koşullarında toplanması sebebiyle katılımcıların daha çok kadın bireylerden oluştuğu görülmektedir. İlerideki araştırmalar için cinsiyetin dengeli dağılımına dikkat edilmesi önerilmektedir. Pandemi döneminde toplumun her kesimine dernekler, belediyeler, sivil toplum kuruluşları ve ruh sağlığı uzmanları tarafından ücretsiz psikososyal destek çalışmalarının yapılmasının ruh sağlığı açısından faydalı sonuçlar vereceği düşünülmektedir. Pandeminin yarattığı belirsizlik, kaygı ve olumsuzlukların ruh sağlığı üzerindeki etkilerinin azaltılması konusunda koruyucu ruh sağlığı çalışmaları ve yeni müdahale programları geliştirilmesi bireyler üzerindeki sorunlarının azaltmasına yardımcı olabileceği düşünülmektedir. Bu sayede bireyin yaşamında meydana gelen değişimlerin ve sıkıntıların karşısında tahammülünü ve dayanıklılığını artırabilir. Pandemi dönemine bakıldığında bilişsel esneklik düzeyi arttıkça, belirsizliğe tahammülsüzlük azalmaktadır. Araştırma sonucundan hareketle bireylerin olaylara yönelik algılama biçimleri, tutumları ve psikolojik faktörler pandemi sürecini yönetmede kullanılan stratejiler büyük bir önem taşımaktadır. Pandemi döneminde belirsizliğin yoğun olması sebebiyle yaşanan kaygılarla başa çıkma ve esnek düşünme, yeni gelişen durumlara uyum gösterme konusunda terapi desteği sağlanmasının yararlı olacağı düşünülmektedir. Araştırmanın amacı olan bilişsel esneklik ve belirsizliğe tahammülsüzlük arasındaki ilişkide algılanan sosyal desteğin rolünü incelenmeye yönelik literatürde herhangi bir çalışmanın olmaması ve özellikle Covid-19 pandemi döneminde bilişsel esneklik çalışmalarının çok az olması sebebiyle araştırmanın sonuçlarını ele alırken kısıtlılığa neden olmuştur. Gelecekte yapılacak çalışmalarda belirsizliğe tahammülsüzlük kavramının başka değişkenlerle ele alınması (baş çıkma tarzları, ruminasyon, duygu regülasyonu vb.) önerilmektedir. Araştırmanın amacı olan bilişsel esneklik ve belirsizliğe tahammülsüzlük arasındaki ilişkide algılanan sosyal desteğin düzenleyici bir rolünün olmadığı tespit edilmiştir. Ancak pandeminin yarattığı sağlık krizi kadar, bireylerin psiko-sosyal sağlıkları açısından algıladıkları sosyal desteğin de önemi büyüktür. Pandemi kısıtlamalarının en çok sosyalleşmeyi etkilediği dikkate alınır sosyal destek algısının artırılması için ailelere yönelik çalışmalar düzenlenmesinin yararlı olacağı düşünülmektedir. Araştırmanın belirsizliğe tahammülsüzlük kavramı son zamanlarda literatürde

daha sık yer alsa da yeni gelişmekte olan güncel bir kavram olması sebebiyle gelecekteki çalışmalarda belirsizliğe tahammülsüzlüğü başka değişkenlerle ya da farklı demografik sorularla ilişkilendirilmesinin daha kapsamlı sonuçlar elde edilmesinde faydalı olacağı düşünülmektedir.

KAYNAKÇA

- Ahorsu, D. K., Lin, C. Y., Imani, V., Saffari, M., Griffiths, M. D., and Pakpour, A. H. (2020). The Fear of COVID-19 Scale: Development and initial validation. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 20, 1537–1545.
- Aka, B. (2021). Yetişkinlerde erken dönem uyumsuz şemalar ve kişilik özelliklerinin Covid-19 korkusu ve belirsizliğe tahammülsüzlük üzerindeki etkisinin incelenmesi (Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Kent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü).
- Almond, D., and Mazumder, B. (2005). The 1918 Influenza Pandemic and Subsequent Health Outcomes: An analysis of sipp data. *American Economic Review*, 95/2, 258-262.
- Arslan, Ü., Muyan-Yılık, M., Bakalim, O., Uyar, B. B., and Sağlıklı, H. (2021). Relationship between intolerance of uncertainty and psychological wellbeing during The COVID-19 Pandemic: The mediating role of mindfulness. *Cukurova University Faculty of Education Journal*, 50/1, 379-399.
- Ateş, M. F. (2021). Covid-19 salgını sürecinde bireylerin kaygı ve psikolojik iyi oluş düzeylerinin sosyodemografik özellikler, algılanan sosyal destek, duygusal düzenleme ve empati açısından incelenmesi (Yüksek Lisans Tezi, Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü).
- Aydın, A., ve Özcan, B. E. (2021). Covid-19 pandemi sürecinde sağlık çalışanlarında belirsizliğe tahammülsüzlük, ruminatif düşünme biçimi ve psikolojik sağlamlık düzeyleri. *Çukurova Medical Journal*, 46/3, 1191-1200.
- Barnett, M. D., Maciel, I. V., Johnson, D. M., ve Ciepluch, I. (2020). Social anxiety and perceived social support: Gender differences and the mediating role of communication styles. *Psychological Reports*, 124/1, 1-18.
- Bavolar, J., Kacmar, P., Hricova, M., Schrötter, J., Kovacova-Holevova, B., Köverova, M., and Raczova, B. (2023). Intolerance of uncertainty and reactions to the Covid-19 pandemic. *The Journal of General Psychology*, 150/2, 143-170.
- Bayram, D. (1999). Bir grup gençte ruhsal belirti ile sosyal destek ilişkisi. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Bayram, F., Özkamalı, E., ve Çiftçi, S. (2021). Tercih sürecindeki üniversite adaylarının belirsizliğe tahammülsüzlük ve bilişsel esneklik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 20/77, 98-120.
- Beck, E., and Daniels, J. (2023). Intolerance of uncertainty, fear of contamination and perceived social support as predictors of psychological distress in nhs healthcare workers during the Covid-19 pandemic. *Psychology, Health & Medicine*, 28/2, 447-459.
- Belge, J. (2019). Bir grup yetişkinde depresif semptomlar, anksiyete semptomları ve belirsizliğe tahammülsüzlük arasındaki ilişkinin belirlenmesi (Yüksek Lisans Tezi). Gelişim Üniversitesi, İstanbul.
- Birkeland, M. S., Thoresen, S., and Blix, I. (2021). No buffer effect of perceived social support for people exposed to violence during the Covid-19 pandemic: A cross-sectional community study. *European Journal of Psychotraumatology*, 12/1, 1-10.
- Buhr, K., and Dugas, M. J. (2002). The Intolerance of Uncertainty Scale: Psychometric properties of the english version. *Behaviour Research and Therapy*, 40/8, 931- 945.
- Burton, E., Stice, E., and Seeley, J. R. (2004). A prospective test of the stress-buffering model of depression in adolescent girls: No support once again. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 7/4, 689-697.
- Carleton, R. N., Norton, M. P. J., and Asmundson, G. J. (2007). Fearing the Unknown: A short version of the intolerance of uncertainty scale. *Journal of Anxiety Disorders*, 21/1, 105-117.
- Cohen, S., and Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98/2.
- Çarıkcı-Özgül, D. N., and Işık, Ü. (2024). Exploring adult attachment and anxiety: The role of intolerance of uncertainty and social support. *Current Psychology*, 1/9, 18612–18620.
- Çetin, F., ve Basım, H.N. (2011). Yetişkinler için psikolojik dayanıklılık ölçeğinin güvenilirlik ve geçerlilik çalışması. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 22 /2, 104-114.

- Çokluk, O., Şekercioğlu, G., ve Büyükoztürk, Ş. (2012). *Sosyal Bilimler için Çok Değişkenli İstatistik SPSS ve LISREL Uygulamaları*. Ankara, Pegem Akademi Yayıncılık.
- Çolak, Ö. (2021). Covid-19 pandemi sürecinde obsesif inançların açıklanmasında psikolojik sağlamlık, algılanan sosyal destek ve bilişsel duygu düzenlemenin rolü. (Yüksek Lisans Tezi). Arel Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Dennis, J. P., and Wal, J. S. V. (2010). The cognitive flexibility inventory: Instrument development and estimates of reliability and validity. *Cognitive Therapy and Research*, 34/3, 241-253.
- Dughi, T. (2020). Perceived social support and anxiety: A Correlational analysis. *Journal Plus Education*, 1, 287-295.
- Dugas, M. J., Freeston, M. H., and Ladouceur, R. (1997). Intolerance of uncertainty and problem orientation in worry. *Cognitive Therapy and Research*, 21/6, 593.
- Dugas, M. J., Schwartz, A., and Francis, K. (2004). Intolerance of uncertainty, worry, and depression. *Cognitive Therapy & Research*, 28/6, 835-842.
- Duman, N. (2020). Üniversite öğrencilerinde covid-19 korkusu ve belirsizliğe tahammülsüzlük. *The Journal of Social Science*, 4/8, 426-437.
- Eker, D., ve Arkar, H. (1995). Çok boyutlu algılanan sosyal destek ölçeğinin faktör yapısı, geçerlik ve güvenilirliği. *Türk Psikoloji Dergisi*, 10/34, 45-55.
- Eker, D., Arkar, H., ve Yıldız, H. (2001). Çok boyutlu algılanan sosyal destek ölçeğinin gözden geçirilmiş formunun faktör yapısı, geçerlik ve güvenilirliği. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 12/1, 17-25.
- Erguvan, F. M. (2015). Üniversite öğrencilerinin belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyleri ile psikolojik iyi olma düzeylerinin incelenmesi. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Ermiş, E.N., ve Bayraktar, S. (2021). Travma sonrası gelişim perspektifinden gelişimsel eğride yeni bir kuşak olarak Covid-19. *International Journal of Social Sciences and Education Research*, 7/1, 95-105.
- Ersöz, F., Ersöz, T., ve Konuşkan, Ö. (2016). Belirsizlikle başa çıkmada etkili olan kriterlerin araştırılması: Bir üniversite uygulaması. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 25/4, 215-232.
- Ertan, L. (2017). Zihinsel Engelli Çocuğa Sahip Ana Babalarda Sosyal Kaygı ve Algılanan Sosyal Destek. (Yüksek Lisans Tezi). Nişantaşı Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Geçgin, F. M., ve Sahraç, Ü. (2017). Belirsizliğe tahammülsüzlük ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişki. *Sakarya University Journal of Education*, 7/4, 739-755.
- Godara, M., Everaert, J., Sanchez-Lopez, A., Joormann, J., and De Raedt, R. (2023). Interplay between uncertainty intolerance, emotion regulation, cognitive flexibility, and psychopathology during the covid-19 pandemic: A multi-wave study. *Scientific Reports*, 13/1, 1-12.
- 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.
- Green, Z. A., Çiçek, İ., and Yıldırım, M. (2024). The relationship between social support and uncertainty of COVID-19: The Mediating Roles of Resilience and Academic Self-Efficacy. *Psihologija*, 00, 2-2.
- He, X., Zhang, Y., Chen, M., Zhang, J., Zou, W., and Luo, Y. (2021). Media exposure to covid-19 predicted acute stress: A moderated mediation model of intolerance of uncertainty and perceived social support. *Frontiers in Psychiatry*, 11, 1-13.
- Helgeson, V. S. (1993). Two important distinctions in social support: Kind of support and perceived versus received. *Journal of Applied Social Psychology*, 23/10, 825-845.
- Hipkins, J., Whitworth, M., TARRIER, N., and Jayson, G. (2004). Social support, anxiety and depression after chemotherapy for ovarian cancer: A prospective study. *British Journal of Health Psychology*, 9/4, 569-581.
- Huang, C., Xie, J., Owusua, T., Chen, Z., Wang, J., Qin, C., and He, Q. (2021). Is psychological flexibility a mediator between perceived stress and general anxiety or depression among suspected patients of the 2019 Coronavirus Disease (COVID-19)? *Personality and Individual Differences*, 183, 111132.

- İnan, M., Yıldırım, M., Yazan, K. D., & Kurtuldu, T. (2024). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinde algılanan sosyal destek ve sosyal kaygı arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 7/1, 246-273.
- Jarrin, D. C., Chen, I. Y., Ivers, H., and Morin, C. M. (2014). The role of vulnerability in stress-related insomnia, social support and coping styles on incidence and persistence of insomnia. *Journal of sleep research*, 23/6, 681-688.
- Kalaycı, Ş. (2017). *SPSS Uygulamalı Çok Değişkenli İstatistik Teknikleri*, 8. Baskı, Asil Yayın Dağıtım, Ankara.
- Kalia V., Knauff K., ve Hayatbini, N. (2020). Bilişsel esneklik ve Covid-19'dan algılanan tehdit, çocuklukta kötü muamele ile durumluk kaygı arasındaki ilişkiye aracılık eder. *Plos One* 15/12, 1-18.
- Karaca, A., Yıldırım, N., Cangur, S., Açıköz, F., and Akkuş, D. (2019). Relationship between mental health of nursing students and coping, self-esteem and social support. *Nurse Education Today*, 76, 44-50.
- Karakaş, M. (2020). Covid-19 salgınının çok boyutlu sosyolojisi ve yeni normal meselesi. *İstanbul University Journal of Sociology*, 40/1, 541-573.
- Karasar, N. (2002). *Bilimsel Araştırma Yöntemi*, 2. Baskı Nobel Yayın Dağıtım, Ankara.
- Kasapoğlu, F. (2020). Covid-19 salgını sürecinde kaygı ile maneviyat, psikolojik sağlık ve belirsizliğe tahammülsüzlük arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Electronic Turkish Studies*, 15/4, 1308-2140.
- Kayri, M. (2009). Araştırmalarda gruplar arası farkın belirlenmesine yönelik çoklu karşılaştırma (post-hoc) teknikleri. *Journal of Social Science*, 55/22, 51-64.
- Kessler, R. C., and Essex, M. (1982). Marital status and depression: The importance of coping resources. *Social Forces*, 61/2, 484-507.
- Kıcı, B. (2017). Evden çalışanlarda iş-yaşam dengesi: Çevirmenler üzerinde bir araştırma. *Is, Guc: The Journal of Industrial Relations & Human Resources*, 19/4, 133-157.
- Kilit, Z., Dönmezler, S., Erensoy, H., ve Berkol, T. (2020). Üniversite öğrencilerinde belirsizliğe tahammülsüzlük, endişe ve bilişsel sınav kaygısı ilişkisi. *Ortadoğu Tıp Dergisi*, 12/2, 262-268.
- Kilit, Z. (2019). Üniversite öğrencilerinde belirsizliğe tahammülsüzlük, endişe ve bilişsel sınav kaygısı ilişkisi (Yüksek Lisans Tezi). Üsküdar Üniversitesi, İstanbul.
- Kuscu, M. K., Dural, U., Önen, P., Yaşa, Y., Yayla, M., Basaran, G., and Bekiroğlu, N. (2009). The association between individual attachment patterns, the perceived social support, and the psychological well-being of turkish informal caregivers. *Psycho-Oncology: Journal Of The Psychological, Social and Behavioral Dimensions of Cancer*, 18/9, 927-935.
- Lakens, D. (2022). Örneklem büyüklüğü gerekçesi. *Collabra: psikoloji*, 8/1, 33267.
- Lakey, B., and Orehek, E. (2011). Relational regulation theory: A new approach to explain the link between perceived social support and mental health. *Psychological Review*, 118/3, 482-496.
- Lee, J. K., Orsillo, S. M., Roemer, L., and Allen, L. B. (2010). Distress and avoidance in generalized anxiety disorder: Exploring the relationships with intolerance of uncertainty and worry. *Cognitive Behaviour Therapy*, 39/2, 126-136.
- Leigh-Hunt, N., Bagguley, D., Bash, K., Turner, V., Turnbull, S., Valtorta, N., and Caan, W. (2017) An overview of systematic reviews on the public health consequences of social isolation and loneliness. *Public Health* 152, 157-171.
- Li, J., Liang, W., Yuan, B., and Zeng, G. (2020). Internalized stigmatization, social support, and individual mental health problems in the public health crisis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17/12, 1-4507.
- Lieberman, L., Gorka, S. M., Sarapas, C., and Shankman, S. A. (2015). Cognitive flexibility mediates the relation between intolerance of uncertainty and safety signal responding in those with panic disorder. *Cognition and Emotion*, 30/8, 1495-1503.
- Lindorff, M. (2000). Is it better to perceive than receive: Social support, stress and strain for managers. *Psychology, Health & Medicine*, 5/3, 271-286.

- Martin, M. M., Anderson, C. M., and Thweatt, K. S. (1998). Aggressive communication traits and their relationships with the cognitive flexibility 70 scale and the communication flexibility scale. *Journal of Social Behavior and Personality, 13/3*, 531-540.
- McCauley, M., Minsky, S., and Viswanath, K. (2013). The H1N1 Pandemic: Media frames, stigmatization and coping. *BMC Public Health, 13/1*, 1-16.
- McCracken, L. M., Badinlou, F., Buhrman, M., and Brocki, K. C. (2021). The Role of psychological flexibility in the context of COVID-19: Associations with depression, anxiety, and insomnia. *Journal of Contextual Behavioral Science, 19*, 28-35.
- Memiş Doğan, M., ve Düzel, B. (2020). Covid-19 özelinde korku-kaygı düzeyleri. *Turkish Studies, 15/4*, 739-752.
- Ognibene, T. C., and Collins, N. L. (1998). Adult attachment styles, perceived social support and coping strategies. *Journal of social and personal relationships, 15/3*, 323-345.
- Ozsvadjian, A., Hollocks, M. J., Magiati, I., Happé, F., Baird, G., and Absoud., M. (2020). Is cognitive inflexibility a missing link? The role of cognitive inflexibility, alexithymia and intolerance of uncertainty in externalising and internalising behaviours in young people with autism spectrum disorder. *Journal of Child Psychology and Psychiatry, and Allied Disciplines, 62/6*, 715-724.
- Öz bezek, B. D., Paksoy, H. M., ve Çopuroğlu, F. (2021). Covid-19 pandemi döneminde sağlık çalışanlarının sosyal destek algılarının tükenmişlik düzeyine etkisi. *IBAD Sosyal Bilimler Dergisi, 11*, 413-434.
- Özdemir, H. (2021). Stresle başa çıkma tarzları ve belirsizliğe tahammülsüzlük arasındaki ilişkinin incelenmesi. (Yüksek Lisans Tezi). Nişantaşı Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Özmete, E., ve Pak, M. (2020). The relationship between anxiety levels and perceived social support during the pandemic of COVID-19 in Turkey. *Social Work in Public Health, 35/7*, 603-616.
- Öztürk, A. (2014). Sosyal kaygıyı açıklayan yaklaşımlar. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi, 13/48*, 15-26.
- Pakenham, K. I., Landi, G., Boccolini, G., Furlani, A., Grandi, S., and Tossani, E. (2020). The moderating roles of psychological flexibility and inflexibility on the mental health impacts of Covid-19 pandemic and lockdown in Italy. *Journal of Contextual Behavioral Science, 17*, 109-118.
- Reizer, A., Geffen, L., ve Koslowsky, M. (2021). COVID-19 karantinası altındaki yaşam: Belirsizliğe tahammülsüzlük ve psikolojik sıkıntı arasındaki ilişki üzerine. *Psikolojik Travma: Teori, Araştırma, Uygulama ve Politika, 13/4*, 432-437.
- Rettie, H., and Daniels, J. (2020). Coping and tolerance of uncertainty: Predictors and mediators of mental health during the Covid-19 pandemic. *American Psychologist, 76/3*, 427.
- Robichaud, M., and Dugas, M. J. (2015). *The Generalized Anxiety Disorder Workbook*. 2. Edition, New Harbinger Publicati, Oakland.
- Roohafza, H. R., Afshar, H., Keshteli, A. H., Mohammadi, N., Feizi, A., Taslimi, M., and Adibi, P. (2014). What's the role of perceived social support and coping styles in depression and anxiety? *Journal of Research in Medical Sciences: The Ofcial Journal of Isfahan University of Medical Sciences, 19/10*, 944-949.
- Rui, J. R., and Guo, J. (2023). Differentiating the stress buffering functions of perceived versus received social support. *Current Psychology, 42/16*, 13432-13442.
- Salihoğlu, H. N. (2021). Başa çıkma tutumları, belirsizliğe tahammülsüzlük ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişki: Covid-19 sürecine özgü bir çalışma. (Yüksek Lisans Tezi, Işık Üniversitesi).
- Sapmaz, F., ve Doğan, T. (2013). Bilişsel esnekliğin değerlendirilmesi: Bilişsel esneklik envanterinin Türkçe versiyonunun geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi, 46 /1*, 143-162.
- Sarason, B. R., Pierce, G. R., Shearin, E. N., Sarason, I. G., Waltz, J. A., and Poppe, L. (1991). Perceived social support and working models of self and actual others. *Journal of Personality and Social Psychology, 60/2*, 1-273.
- 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., ve Dağ, İ. (2009). Belirsizliğe tahammülsüzlük ölçeği, endişe ile ilgili olumlu inançlar ölçeği ve endişenin sonuçları ölçeğinin Türkçe'ye uyarlanması, geçerliliği ve güvenilirlik çalışmaları. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 10/4, 261-270.
- Sarıçam, H., Erguvan, F., Akın, A., ve Akça, M. (2014). Belirsizliğe tahammülsüzlük ölçeği btö-12 Türkçe formu geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Route Educational and Social Science Journal*, 1/3, 148-157.
- Sayiner, B. (2023). Pandemi sonrası toplumda belirsizliğe tahammülsüzlüğün psikolojik etkileri. *Journal of İnsan ve İnsan*, 10/35, 47-64.
- Simmel, G. (1993). The Metropolis and Mental Life. In D. N. Levine (Ed.), *Georg Simmel on individuality and social forms: Selected writings*. Chicago: The University of Chicago Press.
- Smith, B. M., Twohy, A. J., and Smith, G. S. (2020). Psychological inflexibility and intolerance of uncertainty moderate the relationship between social isolation and mental health outcomes during COVID-19. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 18, 162-174.
- Sungur, M. Z. (2020). *Belirsizlikle barışmak kaygı ve endişeyi yönetmek korona günlükleri*. 7. Basım, Büyükkada Yayıncılık, İstanbul.
- Şirin, A., ve Asiye, B. (2018). Macera terapisi temelli grupla danışmanlığın üniversite öğrencilerinde bilişsel esneklik ve belirsizliğe tahammülsüzlüğe etkisi. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Tabachnick, B. G., and Fidell, L. S. (2013). *Using Multivariate Statistics*, 5. Edition, Allyn and Bacon, Boston.
- Tamiolaki, A., and Kalaitzaki, A. E. (2020). That which does not kill us makes us stronger: Covid-19 and posttraumatic growth. *Psychiatry Research*, 289, 1-3.
- Terzi, Ş. (2008). Üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılıkları ve algıladıkları sosyal destek arasındaki ilişki. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3/29, 1-11.
- Topçu, W. A., Söyletir, G., ve Doğanay, M. (1996). *Enfeksiyon Hastalıkları*, 24. Baskı, İstanbul.
- Tükel, R. (2020). Covid-19 pandemi sürecinde ruh sağlığı. *Türk Tabipleri Birliği*, 617-628.
- Uludağ, E. (2023). Depresyonun yordayıcıları olarak çocukluk çağı olumsuz yaşam olayları, ruminasyon, belirsizliğe tahammülsüzlük ve psikolojik katılık (Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi).
- Uzunaslın, İ. (2019). Geçici koruma statüsü altındaki Suriyeli kadınların belirsizlik toleranslarının bazı demografik değişkenler açısından incelenmesi (Yüksek Lisans Tezi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü).
- Verikios, G., Sullivan, M., Stojanovski, P., Giesecke, J., and Woo, G. (2015). Assessing regional risks from pandemic influenza: A scenario analysis. *The World Economy*, 39/8, 1225-1255.
- World Health Organization. (2020). Coronavirüs Disease (COVID-19) Advice for the public, (13.06.2021) <https://www.cdc.gov/coronavirüs/2019-ncov/need-extra-precautions/people-at-higher-risk.html>.
- Xu, Q., Li, S., and Yang, L. (2019). Perceived social support and mental health for college students in mainland China: The Mediating Effects of Self-Concept. *Psychology, Health & Medicine*, 24/5, 595-604.
- Yaycı, L. (2016). Lise öğrencilerinde aileden algılanan sosyal destek ile denetim odağı arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 12/3, 829-843.
- Ye, Z., Yang, X., Zeng, C., Wang, Y., Shen, Z., Li, X., and Lin, D. (2020). Resilience, social support, and coping as mediators between covid-19-related stressful experiences and acute stress disorder among college students in China. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 12/4, 1074-1094.
- Yıldırım, C. (2020). Covid-19: Cinsiyet bağlamında değerlendirme. *Sosyal Hizmet*, 94-97.
- Yıldız, K., ve Dirik, D. (2019). Algılanan sosyal destek ve stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişkide algılanan öz yeterliliğin rolü. *Sportre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 17/2, 132-144.
- Yüksel, G. (1997). Sosyal beceri eğitiminin üniversite öğrencilerinin sosyal beceri düzeyine etkisi. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Gazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Zarick, L. M., and Stonebraker, R. (2009). I'll do it tomorrow: The logic of procrastination. *College Teaching*, 57/4, 211-215.

Zhuo, L., Wu, Q., Le, H., Li, H., Zheng, L., Ma, G., and Tao, H. (2021). Covid-19-related intolerance of uncertainty and mental health among back-to-school students in Wuhan: The moderation effect of social support. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18/3, 1-981.

Zimet, G. D., Dahlem, N. W., Zimet, S. G., and Farley, G. K. (1988). The multidimensional scale of perceived social support. *Journal of Personality Assessment*, 52/1, 30-41.

Beyan ve Açıklamalar (Disclosure Statements)

1. Bu çalışmanın yazarları, araştırma ve yayın etiği ilkelerine uyduklarını kabul etmektedirler (The authors of this article confirm that their work complies with the principles of research and publication ethics).

2. Yazarlar tarafından herhangi bir çıkar çatışması beyan edilmemiştir (No potential conflict of interest was reported by the authors).

3. Bu çalışma, intihal tarama programı kullanılarak intihal taramasından geçirilmiştir (This article was screened for potential plagiarism using a plagiarism screening program).