



ISSN
2547-989X

Sinop Üniversitesi
Sosyal Bilimler Dergisi

Araştırma Makalesi

Sinop Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 9 (2), 1155-1178

Geliş Tarihi:28.01.2025 Kabul Tarihi:30.05.2025

Yayın: 2025 Yayın Tarihi:30.11.2025

<https://doi.org/10.30561/sinopusd.1628217>

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

PSİKOLOJİK SIKINTI İLE PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK ARASINDA BELİRSİZLİĞE TAHAMMÜLSÜZLÜK, ERTELEME VE RUMİNASYONUN PARALEL ARACI ROLÜ

Yusuf AKYIL*

Nursenem SARI*

Beste ERDİNÇ*

Öz

Psikolojik sağlık son dönemlerde ivme kazanan ve üzerinde durulan önemli bir kavramdır. Psikolojik sağlık, olumsuz yaşam deneyimlerine karşın kişinin bu olumsuz koşulların üstesinden başarıyla gelebilme ve uyum sağlayabilme yeteneği anlamına gelmektedir. Bu araştırmanın amacı psikolojik sağlık ile psikolojik sıkıntı arasında belirsizliğe tahammülsüzlük, erteleme ve ruminasyonun aracı rolünü incelemektir. Araştırmanın örneklemini 260 kadın ve 119 erkek olmak üzere toplam 379 kişiden oluşmaktadır. Verilerin analizinde önce kavramların betimsel istatistiklerine bakılmış, korelasyon analizi ve güvenilirlikleri incelenmiş ve anlamlı ilişkiler sonucunda Yapısal Eşitlik Modellemesi (YEM) kullanılmıştır. Araştırmanın sonuçlarına göre psikolojik sıkıntı ile psikolojik sağlık arasında belirsizliğe tahammülsüzlük, erteleme ve ruminasyonun kısmi aracı rol oynadığı bulgusuna ulaşılmıştır. Başka bir ifade ile psikolojik sıkıntı psikolojik sağlamlığı hem doğrudan hem de belirsizliğe tahammülsüzlük, erteleme ve ruminasyon üzerinden dolaylı olarak yordamaktadır. Bireylerin yaşadıkları psikolojik sıkıntılar belirsizliğe daha tahammülsüz bir durumda olmalarını, ertelemeye eğilim göstermelerini ve daha fazla ruminatif düşüncelere sahip olmalarını beraberinde getirebilir. Böylece bireylerin yaşadıkları zorluklar karşısında toparlanmaları daha zor olabilir.

Anahtar Kelimeler: Psikolojik sıkıntı, Psikolojik sağlık, Belirsizliğe tahammülsüzlük, Erteleme, Ruminasyon.

*Doç. Dr., Milli Eğitim Bakanlığı, Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik,
yusufakyil430@gmail.com, <https://orcid.org/0000-0002-9482-1429>

*Psikolojik Danışman, Yıldız Teknik Üniversitesi, Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik,
nursenemsarii@gmail.com, <https://orcid.org/0009-0006-4934-5941>

*Psikolojik Danışman, İstanbul Nişantaşı Üniversitesi, Kalite ve Yönetişim Koordinatörlüğü,
beste.erdinc@nisantasi.edu.tr, 0009-0006-4795-1593

This work is licensed under CC BY-NC-ND 4.0

The Parallel Mediating Role Of Intolerance Of Uncertainty, Procrastination And Rumination Between Psychological Distress And Psychological Resilience

Abstract

Recently, the concept of psychological resilience has gained significant prominence and emphasis. Psychological resilience denotes an individual's capacity to effectively surmount and adjust to adverse circumstances despite unfavorable life events. The aim of this study is to examine the mediating role of intolerance of uncertainty, procrastination and rumination between psychological resilience and psychological distress. The study sample comprised 379 individuals, including 260 women and 119 men. First, descriptive statistics about the ideas were looked at. Then, correlation analysis and reliability testing were done. Finally, Structural Equation Modeling (SEM) was used to find connections that made sense. The study's results indicated that intolerance of uncertainty, procrastination, and rumination served as partial mediators between psychological distress and psychological resilience. Psychological distress forecasts psychological resilience both directly and indirectly via intolerance of uncertainty, procrastination, and rumination. Individuals' psychological distress may lead them to be more intolerant of uncertainty, tend to procrastinate and have more ruminative thoughts. Thus, it may be more difficult for individuals to recover from the difficulties they experience.

Keywords: Psychological distress, Psychological resilience, Intolerance of uncertainty, Procrastination, Rumination.

Giriş

İnsan yaşamının vazgeçilmez bir parçası olan psikolojik süreçler, bireylerin deneyimlediği zorluklarla başa çıkma şekillerini, ilişkilerini ve genel yaşam kalitelerini belirleyen önemli faktörlerdir. “Psikolojik sağlık, bireyin zorlu yaşam koşulları karşısında uyum sağlaması ve olumlu sonuçlara ulaşabilmesidir” (Kararmak & Siviş-Çetinkaya, 2011). Güçlülere karşı sergilenen uyum süreci olarak tanımlanan bu kavramda iki önemli konu bulunmaktadır. Bu konulardan ilki, ciddi bir tehdit veya büyük bir sorunla karşılaşma durumu, diğer konu ise gelişimsel döneme yönelik olumsuz etkiler ve zorluklarla başa çıkabilme yeteneğini içermektedir (Arslan, 2015). Beklenmedik olaylar, kayıplar, doğal afetler, savaşlar, yoksulluk, şiddet, başarısızlık, dışlanma bireylerin yaşamın her döneminde karşılaştığı zorluklardan sadece birkaçıdır (Öğüt & Karakoç, 2024). Her insanın hayatı boyunca bir veya birden fazla zorluğu yaşama ihtimali kabul edilmiş bir durumdur. Psikolojik sağlıkla ilgili alanyazın incelendiğinde evrensel olarak

kabul edilmiş ortak bir tanım bulunamamıştır. Fakat yapılan bütün tanımlamaların bazı ortak özellikleri olduğu saptanmıştır. Bunlar, psikolojik sağlamlığın dinamik bir süreç olduğu, travma, zorlu yaşam koşulları veya bariz bir stres altındayken başarıyla onun üstesinden gelme, adapte olma sürecini kapsadığıdır (Öğüt & Karakoç, 2024). Psikolojik sağlamlıkla ilgili araştırmalara bakıldığında Uzun ve Tortumlu (2024)'nın 441 öğretmenle yaptıkları çalışmada, öğretmenlerin psikolojik sağlamlıkları ve yaşam doyumları ile yaşamlarında sahip oldukları anlamın varlığının pozitif, yaşamlarındaki anlam arayışlarının ise negatif yönde anlamlı ilişki içerisinde olduğu bulunmuştur. Ayrıca yüksek düzeyde psikolojik sağlamlığın daha düşük düzeyde psikolojik sıkıntı ile ilişkili olduğu bilinmektedir (Bacchi & Licinio, 2017; Zou vd., 2016).

Psikolojik sağlamlık, bireylerin stresle başa çıkma, zorluklarla mücadele ve olumsuz olaylardan sonra toparlanma kapasitelerini de ifade eder. Psikolojik sağlamlık hem bir kapasite hem de bir psikolojik özellik olarak tanımlanabilir. Bu özellik, sağlıklı gelişimin devamını sağlamaya yardımcı olmanın yanı sıra, olumsuz durumlarla karşılaşıldığında bu durumlarla etkili bir şekilde başa çıkma becerisini de içerir. Psikolojik sıkıntı ise bu kapasitelerde meydana gelen bozulmalar ve ortaya çıkan olumsuz duygusal, bilişsel ve davranışsal durumları kapsar. Psikolojik sıkıntı, duygusal acı çekme durumu olarak tanımlanır ve depresyon ve anksiyete belirtileri ile karakterizedir (Altun vd., 2019). Psikolojik sağlamlık ve sıkıntı, bireyin yaşam kalitesi ile ilişkili olan zihinsel durumlardır (Noreen vd., 2021). Sağlıklı bir zihin, bireyin zorluklarla başa çıkma, olumlu ilişkiler kurma ve hayatın anlamını bulma yeteneğini güçlendirirken; psikolojik sıkıntılar, kaygı, depresyon gibi olumsuz duyguların yanı sıra günlük yaşam aktivitelerinde zorlanmaya neden olabilir. Bu iki durum arasındaki denge, bireyin genetik yapısı, çevresel faktörler ve yaşam deneyimleri gibi çeşitli etkenlerle şekillenir. Psikolojik sıkıntı, depresyon ve anksiyete belirtileriyle eşleşmekte ve bireylerin duygusal bir zarar gördüğünü ifade etmektedir (Altun vd., 2019). Psikolojik sıkıntı, kötü bir psikolojik fonksiyon ve

düşük yaşam kalitesi ile ilişkili olup, aynı zamanda yüksek psikiyatrik morbidite ve intihar oranlarının da öngörücüsüdür (Özkan vd., 2023).

Belirsizlik; görünürde var olmayan, anlaşılmayan, başka bir şeyle karıştırılma ihtimali olan, sınırları çizilmemiş durumları ifade etmektedir (Çakır, 2007). Bireyler belirsizlikle karşılaştıklarında boyun eğme veya inkâr olmak üzere iki davranış sergilemektedirler. Boyun eğme durumunda, kişi yaşanan olay üzerinde herhangi bir değişiklik yapamayacağına inanırken, inkârda ise birey, olayı farklı bir şekilde değerlendirir ve farklı bir algı oluşturur (Çardak, 2012). Bireyin belirsizlik durumunda gösterdiği davranışlar, genellikle belirsizliğe tahammülsüzlükle doğrudan ilişkilidir. Boyun eğme, bu tahammülsüzlüğün bir yansıması olarak, bireyin olayları kontrol edemediğini kabul etmesiyle ortaya çıkar; burada kişi, belirsizlik karşısında pasifleşir ve durumu kabullenir. Diğer yandan inkâr, bireyin belirsizliğe tahammülsüzlüğünü aşma çabası olarak, yaşanan olayları farklı bir şekilde algılayarak, gerçekliği reddetme yoluna gitmesine neden olur. Belirsizliğe tahammülsüzlük, gerçekleşmesi düşük bir olasılık olsa da belirsizliğin endişe, anksiyete ve rahatsızlık yaratan; kaçınılması ya da reddedilmesi gereken bir durum olarak değerlendirilme eğilimidir (Geçgin & Sahranç, 2017). Belirsizliğe tahammülsüzlük ile ilgili yapılan çalışmalar incelendiğinde belirsizliğe tahammülsüzlüğün psikolojik sağlamlıkla ilişkili bir kavram olduğu bulunmaktadır. Akkaya'nın (2021), 775 öğretmen üzerinde yaptığı, Kılınç ve Uzun'un (2022), 318 psikolojik danışman ile yaptığı araştırmalarda belirsizliğe tahammülsüzlükle psikolojik sağlamlık arasında negatif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğu bulunmuştur.

Belirsizliğe tahammülsüzlük, bireylerin belirsiz durumlarla karşılaştıklarında kaygı, stres ve uyumsuzluk gibi olumsuz duygusal tepkiler geliştirmelerine yol açtığı için bu durum, erteleme davranışını da tetikleyebilir. Erteleme, bireylerin belirsizlikle başa çıkma stratejisi olarak, gelecekteki olası olumsuzluklardan kaçınmak amacıyla anlık rahatlama sağlamak için yapılan bir davranış olarak tanımlanabilir (Steel, 2007). Ferrari (1993) ertelemenin, bir göreve

başlama ve bitirme zamanlarındaki gecikme olduğunu belirtmektedir. Bu gecikme aynı zamanda mantıklı olmayan bir geciktirme de olabilmektedir. Psikolojik sağlamlık, bu tür belirsizlik ve erteleme eğilimlerinin üstesinden gelme kapasitesini artıran bir faktör olarak öne çıkar. Yüksek psikolojik sağlamlık, bireylerin belirsiz durumlarla daha etkili başa çıkmalarını ve erteleme gibi savunma mekanizmalarını azaltarak, stresle baş etme yetilerini güçlendirir (Bonanno vd., 2004). Dolayısıyla, psikolojik sağlamlık, belirsizliğe tahammülsüzlük ve erteleme davranışları arasındaki ilişkiyi dengeler, bireylerin daha uyumlu ve verimli bir şekilde başa çıkmalarını sağlar. Erteleme istemli şekilde geciktirmeyi içeren, bir kaçınma formudur (Steel, 2007). Bu durum doğrultusunda belirsizlik tahammülsüzlüğünün oluşturduğu gerginlikten kaçmak için bireylerin erteleme eğilimini gösterecekleri düşünülebilir. Şimdiki zamanda yaşananlar yakın ve net olurken, gelecekte yaşanacaklar belirsiz ve daha az net olmaktadır. Bu sebepten belirsizlik söz konusu olduğunda erteleme eğiliminin artacağı düşünülmektedir (Armutlu, 2019). Balkıs (2006) yaptığı çalışmada öğretmen adaylarının davranışlarındaki erteleme eğiliminin, düşünme ve karar verme tarzları ile ilişkisini incelemiş ve erteleme eğilimi ile rasyonel karar verme stili arasında anlamlı düzeyde negatif ilişki bulmuştur.

Erteleme, genellikle görevleri ertelerken anlık rahatlama sağlama amacını güderken, ruminasyon, bireylerin geçmişteki olayları ya da gelecekteki olası olumsuz sonuçları sürekli olarak düşünmeleriyle karakterizedir (Martin & Tesser, 1996). Ruminasyon, bireyin özellikle depresif duygu durumunu, bunların belirtilerini, olabilecek olan nedenlerini ve sonuçlarını sürekli olarak düşünmesi; ancak bu düşüncelere rağmen problemi çözmeye yönünde herhangi bir adım atmaması olarak tanımlanabilir (Nolen-Hoeksema, 1987). Erteleme ve ruminasyon davranışları birbirini pekiştirebilir; örneğin, bir kişi görevi ertelediğinde, bu erteleme durumunu düşünerek daha fazla kaygı ve stres yaratabilir, bu da ruminasyon döngüsünü tetikleyebilir. Aynı zamanda ruminasyon, belirsizlik ve kaygı seviyesinin artmasına yol açarak erteleme davranışını daha sık hale getirebilir, çünkü birey

görevin zorlukları veya olası sonuçları üzerinde düşünürken, eyleme geçmekte zorlanır. Kişilerin belirledikleri hedeflere yaklaşmalarına yardımcı olacak davranışları sergileyemediklerinde ruminatif düşünceler ortaya çıkabilir (McIntosh, Harlow & Martin, 1995). Flett, Haghbin ve Pychyl (2016) geviş getirircesine düşünme ve ruminatif bilişlerin akademik erteleme ile ilişkilerini incelemiş ve çalışma sonucunda geviş getirircesine düşünmenin hem akademik erteleme ile hem de erteleyici bilişler ile pozitif yönlü bir ilişkisi olduğunu bulmuştur. Kavramların birbirleriyle ilişkilerine ve alanyazına bakıldığında ruminasyon, belirsizliğe tahammülsüzlük, erteleme gibi kavramlarla ilgili birçok araştırma bulunmuştur. Belirsizliğe tahammülsüzlük, erteleme ve ruminasyon, psikolojik sıkıntı ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkiyi şekillendiren önemli faktörlerdir. Bu süreçler, bireylerin stresli ve belirsiz durumlarla başa çıkarken geliştirdiği savunma mekanizmaları olarak, psikolojik sağlığı olumsuz etkileyebilir ve duygusal esnekliği sınırlayabilir. Buradan hareketle bu araştırmanın amacı yetişkinlerin psikolojik sıkıntı, psikolojik sağlamlık, belirsizliğe tahammülsüzlük, erteleme ve ruminasyon düzeyleri arasındaki ilişkiyi ortaya koymaktır.

H1. Psikolojik sıkıntı ve psikolojik sağlamlık arasında belirsizliğe tahammülsüzlüğün kısmi aracı rolü bulunmaktadır.

H2. Psikolojik sıkıntı ve psikolojik sağlamlık arasında ertelemenin kısmi aracı rolü bulunmaktadır.

H3. Psikolojik sıkıntı ve psikolojik sağlamlık arasında ruminasyonun kısmi aracı rolü bulunmaktadır.

H4. Psikolojik sıkıntı ve psikolojik sağlamlık arasında belirsizliğe tahammülsüzlük, erteleme ve ruminasyonun paralel aracılık rolü bulunmaktadır.

Yöntem

Katılımcılar ve Süreç

Araştırma bünyesinde 260 (%68.6) kadın ve 119 (%31.4) erkek olmak üzere 379 kişiden oluşmaktadır. 18-24 yaş arası 230 (%60.7), 25-34 yaş arası 100 (%26.4), 35-44 yaş arası 27 (%7.1), 45 yaş ve sonrası 22 (%5.2) olarak sınıflanmaktadır.

Veriler çevrim içi olarak hazırlanan form ile sosyal medya yoluyla toplanmıştır. Sadece gönüllü katılımcılar araştırmaya katılmıştır. Katılımcılar istediklerinde anketi yarıda bırakabilme imkanları bulunmaktadır. Her katılımcı bilgilendirilmiş onam formunu doldurmuştur. Bu araştırmada 2000 yılında revize edilen 1975 Helsinki Bildirgesi ilkelerine uyulmuştur. Çalışma için Yıldız Teknik Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırmaları Etik Kurulu'ndan onay alınmıştır (Rapor Numarası: 20241204038, Doğrulama Kodu: b97e1).

Ölçekler

K-10 Psikolojik Sıkıntı Ölçeği

Kessler vd. (2003) tarafından yetişkin bireylerin dört haftalık sinir, ajitasyon, psikolojik yorgunluk seviyelerine ek olarak depresyon ve anksiyete belirtileri ile benzer özellikler içeren bir duygusal zarar görme hali olan psikolojik sıkıntıyı ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. Türk diline uyarlama çalışması Altun vd. (2019) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin uyarlama çalışmasında elde edilen Cronbach alfa kat sayısı .95'tir. Mevcut araştırmada ise bu ölçek için hesaplanan Cronbach alfa kat sayısı .92'tir. Tek boyutu ve 10 maddesi bulunan ölçek 5'li likert tipinde olup cevap seçenekleri 1'den (hiçbir zaman) 5'e (her zaman) kadardır. Ölçekten alınabilecek puan aralığı 10-50 aralığındadır ve alınan yüksek puanlar daha fazla psikolojik sıkıntının göstergesidir.

Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği

Yetişkin bireylerin psikolojik sağlamlık düzeylerini ölçmek üzere Smith vd. (2008) tarafından geliştirilmiştir. Türkçe uyarlama çalışması Doğan (2015) tarafından yapılmıştır. Uyarlama çalışmasında Türkçe versiyonu için hesaplanan iç tutarlılık kat sayısı .83'tür. Mevcut araştırmada hesaplanan Cronbach alfa kat sayısı .87'tir. Ölçeğin uyum iyiliği indeksleri, χ^2/sd ($12.86/7$) = 1,83, NFI = 0.99, NNFI = 0.99, CFI = 0.99, IFI = 0.99, RFI = 0.97, GFI = 0.99, AGFI = 0.96, RMSEA = 0.05, SRMR = 0.03 olarak bulunmuştur. Tek boyuttan ve 6 maddelik, 5'li likert (1 = hiç uygun değil, 2 = uygun değil, 3 = biraz uygun, 4 = uygun, 5 = tamamen uygun) tipinde bir ölçektir. Ölçekten 6-30 aralığında puan alınabilmektedir.

Kişilerarası Hataya İlişkin Ruminasyon Ölçeği

Geliştirme çalışması Wade, Vogel, Liao ve Goldman (2008) tarafından yapılan ölçeğin Türkçe'ye uyarlamasını Oral ve Arslan (2017) yapmıştır. Bu çalışmada ölçeğe ait Cronbach alfa kat sayısı .93 olarak hesaplanmıştır. 6 maddeden oluşan 5'li likert tipinde bir ölçektir. Ölçek maddeleri 1'den (hiç katılmıyorum) 5'e (tamamen katılıyorum) kadar puan vermektedir. Ölçekten en az 6, en fazla 30 puan alınabilmektedir. Ölçekten alınan puanların artması bireyde kişilerarası hataya ilişkin ruminasyon düzeyinin arttığını göstermektedir. Ters puanlanan bir madde yoktur. Ölçeğin Cronbach Alfa iç tutarlılık güvenirlik katsayısı 0.88 ve test tekrar test korelasyonu 0.76 olarak bulunmuştur.

Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği

Carleton vd. (2007) tarafından geliştirilmiş olan ölçek yetişkin bireylerin belirsizlikler karşısında tahammülsüz olma düzeylerini ölçmek için tasarlanmıştır. Ölçek Türkçe'ye Sarıçam vd. (2014) tarafından uyarlanmıştır. Cronbach alfa kat sayısı .88 olarak hesaplanmıştır. Bu çalışmadan ise Cronbach alfa kat sayısı .90 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin uyum değerlerinin ($\chi^2 = 147.20$, $df = 48$, $RMSEA = .073$, $CFI = .95$, $IFI = .95$, $GFI = .94$, and $SRMR = .04$) kabul edilebilir olduğu görülmüştür. Ölçekten yüksek puan alınması yüksek düzeyde belirsizliğe tahammülsüzlüğün göstergesidir. 12 maddelik ölçeğin “ileriye yönelik kaygı” ve “engelleyici kaygı” olmak üzere iki alt boyutu bulunmaktadır. Ölçek 5'li Likert tipindedir (1= bana hiç uygun değil, 5 = bana tamamen uygun). Ölçeğin bütünü için alınabilecek puan aralığı 12-60'tır. Puanlar arttıkça belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyi de artmaktadır.

Erteleme Ölçeği

Sirois vd. (2019) tarafından erteleme düzeyini ölçmek için geliştirilmiştir. Şimşir Gökalg vd. (2022) tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır. Bu çalışmada bu ölçeğin Cronbach alfa güvenirlik kat sayısı .88 olarak hesaplanmıştır. 9 maddelik 5'li likert tipinde bir ölçektir (1= bana hiç uygun değil, 5 = bana tamamen uygun). Ölçekten alınan yüksek bir puan, yüksek bir erteleme seviyesini gösterir. Ölçekten

alınabilecek en düşük puan 9, en yüksek puan 45'tir. Ölçeğim uyum değerleri kabul edilebilir düzeydedir (CMIN/ DF=4.232, GFI=.946, CFI=.94). Cronbach Alpha güvenirlik katsayısı .87 olarak tespit edilmiştir.

Veri Analizi

Araştırma yetişkinlerin psikolojik sıkıntı, psikolojik sağlamlık, belirsizliğe tahammülsüzlük, erteleme ve ruminasyon düzeyleri arasındaki ilişkiyi ortaya koymayı amaçlamıştır. Dolayısıyla araştırma bünyesinde öncelikle kavramların betimsel istatistiklerine bakılmış, korelasyon analizi ve güvenirlikleri incelenmiştir. Daha sonra anlamlı ilişkiler sonucunda Yapısal Eşitlik Modellemesi (YEM)'ne geçilmiştir. YEM birden fazla değişkeni göz önünde bulundurarak karar verme imkânı sunduğu için, güçlü bir nicel analiz yöntemi olarak nitelendirilmektedir. Ayrıca literatür önerileri doğrultusunda iki aşamalı YEM kullanılmıştır. Başlangıç aşamasında, gösterge değişkenlerinin gizil değişkenleri oluşturması ve bu gizil değişkenler arasındaki ilişkilerin incelendiği ölçme modelinin geçerliliği test edilmiştir. Ölçme modelinin doğrulanmasının ardından hipotetik olarak ortaya konulan yapısal modelin test edilmesine geçilmiştir (Kline, 2011). Sonuçları değerlendirmek için Hu ve Bentler (1999) tarafından tavsiye edilen uyum iyiliği indeksleri ele alınmıştır. Bu kapsamda kay-kare (χ^2) ve serbestlik derecesinin yanı sıra GFI, RFI, CFI, NFI, IFI, TLI, SRMR ve RMSEA değerleri hesaplanmıştır. Kritik değerler olarak, χ^2 'nin serbestlik derecesine oranı 5'ten küçük olması, GFI, RFI, CFI, NFI, IFI ve TLI değerlerinin .90'dan yüksek olması ve SRMR ile RMSEA değerlerinin ise .08'den düşük olması göz önüne alınmıştır (Hu & Bentler 1999; Tabachnick & Fidell, 2001). Diğer taraftan YEM'de birden fazla modelden en iyi olarak nitelendirilecek modelin seçilmesi için AIC ve ECVI değerleri incelenmiştir. Hangi modelin AIC ve ECVI değerleri küçük ise o en iyi model olarak nitelendirilmektedir (Akaike, 1987; Browne & Cudeck 1993).

YEM'de psikolojik sıkıntı, psikolojik sağlamlık ve ruminasyon kavramlarının ölçme araçları tek boyutlu olduğu için madde parselleme yöntemi kullanılmıştır. Kişilik özellikleriyle alakalı kavramlarda kullanılan parselleme

Tablo 1: Araştırma Değişkenlerine İlişkin Betimsel İstatistikler ve Korelasyon Kat Sayıları

	M	SS	ω	α	λ_6	1	2	3	4
1	36.98	9.66	.904	.902	.911	-			
2	24.34	7.68	.893	.885	.888	.16**	-		
3	18.21	6.69	.934	.933	.925	.49**	.18**	-	
4	18.72	4.93	.877	.876	.866	-.42**	-.38**	-.51**	-
5	26.39	9.10	.930	.928	.934	.48**	.41**	.44**	-.52**

**p<.001, 1: Belirsizliğe tahammülsüzlük, 2: Erteleme, 3: Ruminasyon, 4: Psikolojik sağlamlık, 5: Psikolojik sıkıntı

yöntemi gözlenen değişken sayısını azaltmakta, güvenilirliği artırabilmekte ve ölçeklerin normal dağılım göstermesinde yardımcı olmaktadır (Nasser-Abu Alhija & Wisenbaker, 2006). Parselleme ile psikolojik sıkıntı, psikolojik sağlamlık ve ruminasyon için iki boyut oluşturulmuştur.

Bulgular

Bu bölümde ilk olarak korelasyon analizi ile betimsel istatistik sonuçlarına yer verilmiştir. Ardından, ölçme modeline ve yapısal modele ait sonuçlar sunulmuştur. Son olarak, bootstrapping işleminin sonuçları belirtilmiştir.

Korelasyon ve değişkenlere ait betimsel istatistikler (aritmetik ortalama, standart sapma, çarpıklık ve basıklık değerleri) Tablo 1’de verilmiştir. Tablo 1 incelendiğinde, değişkenlerin çarpıklık (-.148 ile .215 arasında) ile basıklık (-.810 ile .376 arasında) değerlerinin Finney ve DiStefano (2006) belirttiği çarpıklık için ± 2 ve basıklık için ± 7 normallik kriterleri içerisinde oldukları görülmektedir.

Tablo 1’de yer alan ilişkiler ele alındığında, psikolojik sağlamlık, psikolojik sıkıntı ile ($r: -.52$ $p<.001$), belirsizliğe tahammülsüzlük ile ($r: -.42$ $p<.001$), erteleme ile ($r: -.38$ $p<.001$) ve ruminasyon ile ($r: -.51$ $p<.001$) negatif yönde anlamlı ilişkilidir. Diğer taraftan psikolojik sıkıntı erteleme ile ($r: .41$ $p<.001$), belirsizliğe tahammülsüzlük ile ($r: .48$ $p<.001$) ve ruminasyon ile ($r: .44$ $p<.001$) pozitif yönde anlamlı ilişki ortaya çıkmıştır. Aracı olarak belirlenen değişkenlerin arasında ise yine pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunmaktadır.

Kavramlar arası ilişkilerin anlamlı çıkması sonrası ölçme modeline geçilmiş ve öncelikle psikolojik sağlamlık, psikolojik sıkıntı, belirsizliğe tahammülsüzlük, erteleme ve ruminasyon olmak üzere beş adet gizli değişken oluşturulmuştur. Sonrasında her gizli değişkeni tanımlayan ve toplamda 10 tane gözlenen değişken bulunmaktadır. Sonuçlara göre uyum değerleri Tablo 2’de verilmiştir. Uyum değerleri iyi derecede olduğu belirtilebilir.

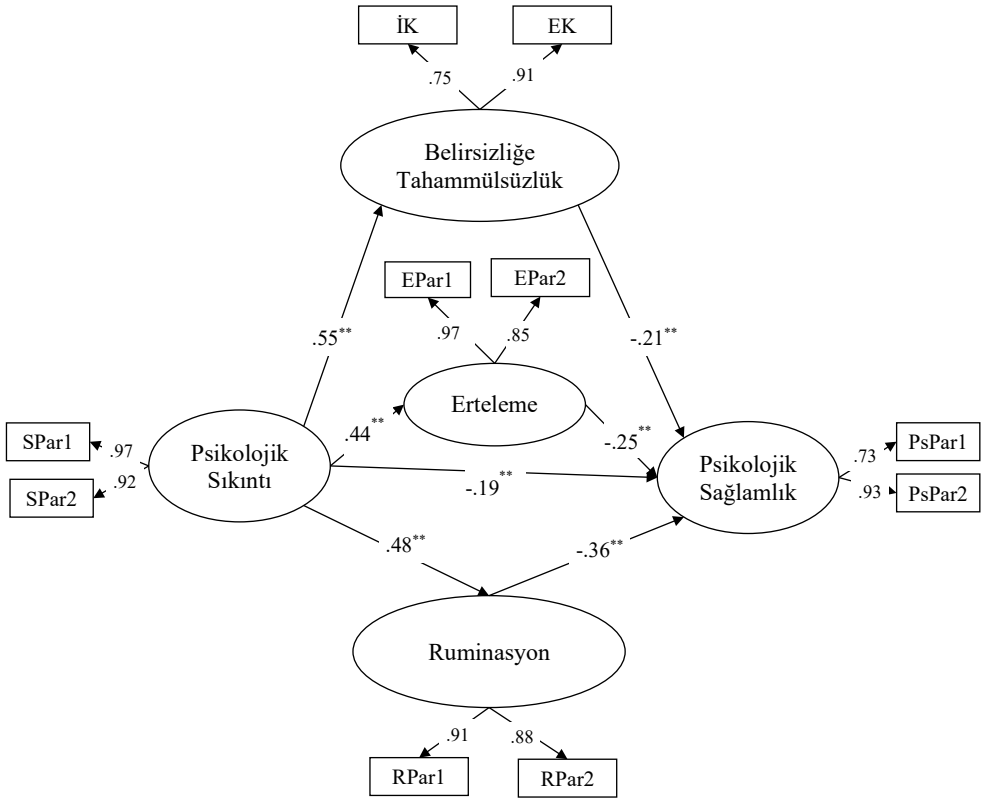
Yapısal modele geçildiğinde öncelikle psikolojik sıkıntı ile psikolojik sağlamlık arasında belirsizliğe tahammülsüzlük, erteleme ve ruminasyonun tam aracı olduğu model denenmiştir. Daha sonra ise kısmi aracı model sınanmıştır. Yapılan test sonucunda modellerin uyum değerleri kabul edilebilir iyi uyum değerlerine sahiptirler. Değerler Tablo 2’de sunulmuştur.

Tablo 2: YEM Analiz Sonuçları

	CMIN/DF	GFI	NFI	RFI	IFI	TLI	CFI	RMSEA	SRMR
Ölçüm	2.531	.968	.977	.958	.986	.974	.986	.06	.02
Kısmi Aracı	3.796	.948	.961	.937	.971	.953	.971	.08	.06
Tam Aracı	3.954	.944	.958	.934	.968	.950	.968	.08	.07

**p<.001

Yapılan model denemeleri sonucunda tam aracı ya da kısmi aracı model arasından hangisinin seçileceğine AIC ve ECVI değerleriyle karar verilmiştir. Kısmi aracı modelin AIC ve ECVI değerleri sırası ile 160.296 ve .424, tam aracı modelin AIC ve ECVI değerleri ise sırası ile 166.671 ve .441dir. Buna göre kısmi aracı modelin AIC ve ECVI değerlerinin tam aracı modelin değerlerinden küçük olduğu görülmektedir. Sonuçlar bünyesinde psikolojik sıkıntı ile psikolojik sağlamlık arasında belirsizliğe tahammülsüzlük, erteleme ve ruminasyonun kısmi bir aracı role sahip olduğu model kullanılmıştır. Bu modele ait yol katsayıları Şekil 1’de verilmektedir.



Şekil 1. Kısmi aracılı yapısal model için standartlaştırılmış faktör yükleri. Not. N = 379; ** p < .001; SPar psikolojik sıkıntı parselleri; RPar ruminasyon parselleri; EPar erteleme parselleri; PsPar psikolojik sağlamlık parselleri; İK İleriye yönelik kaygı; Ek Engelleyici kaygı

Tüm bu sonuçlar bünyesinde psikolojik sıkıntı ile psikolojik sağlamlık arasında belirsizliğe tahammülsüzlük, erteleme ve ruminasyonun kısmi bir aracı rol oynadığı söylenebilmektedir. Başka bir deyişle psikolojik sıkıntı psikolojik sağlamlığı hem doğrudan hemde dolaylı olarak belirsizliğe tahammülsüzlük, erteleme ve ruminasyon vasıtasıyla yordamaktadır.

Tartışma

Bireyin psikolojik durumunu riske sokarak sıkıntı veren olaylar zaman zaman bireylerin yaşamını daha zorlu bir hale getirebilmektedir. Bireylerin hayatın belirsizliği karşısındaki tahammülsüz duruşları yaşadıkları sıkıntı durumunu güçlendirebilir. Olumsuz deneyimlerle karşı karşıya kalsalar da yaşamın devamlılığı

bireylerin bu olaylara takılmadan ilerlemelerini gerekli kılmaktadır. Psikolojik sağlık sıkıntılarının üstesinden gelme veya kendini toparlama ve böylece olumsuz bir olay veya duruma rağmen olumlu sonuçlar elde etme kabiliyeti olması açısından önem arz etmektedir (Vella & Pai, 2019). Bireylerin olumsuzlukları tekrar tekrar akıllarına getirmeleri bilişsel anlamda olumsuz bir deneyim olabilir. Davranışsal açıdan ise ertelemeye yönelik bir eğilim de benzer bir şekilde psikolojik açıdan sağlam olmanın önünde bir engel olarak görülebilir. Bu nedenle sağlık önemli olsa da psikolojik sıkıntı yaşayan bireylerin belirsiz durumlara tahammül seviyelerinin düşük olması, ertelemeye yatkınlıkları ve ruminatif düşünceleri fazla ise psikolojik açıdan sağlam olmaları güçleşebilir. Buradan hareketle mevcut araştırmada psikolojik sıkıntı ve psikolojik sağlık arasında belirsizliğe tahammülsüzlük, ertelme ve ruminasyonun aracılığı incelenmiş ve kurulan hipotezler tartışılmıştır.

İlk olarak psikolojik sıkıntı ve sağlık arasında belirsizliğe tahammülsüzlüğün aracılığı incelenmiştir. Söz konusu ikili arasında belirsizliğe tahammülsüzlüğün kısmi aracı olduğu ortaya çıkmıştır. Birbirinden farklı çalışmalar sayesinde belirsizliğe tahammülsüzlüğün sağlığı yordadığı ve psikolojik sıkıntının sağlıkla negatif yönde anlamlı ilişkileri olduğu bilinmektedir (Duru vd., 2022; Smith & Emerson, 2021). Diğer bir ifade ile bireylerin zorluklar karşısındaki yılmazlıkları hakkında çıkarım yapmamızda belirsizliğe gösterdikleri tahammül önem arz etmektedir. Bunun yanı sıra bireylerin zorluklar karşısında toparlanma gücü düşükse psikolojik sıkıntı düzeyleri yüksek olabilir. Ayrıca belirsizliğe karşı tahammül göstermekte zorlanan bireyler daha fazla psikolojik sıkıntı yaşamaktadırlar (Gullo vd., 2023). Başka türlü ifade edilecek olursa daha fazla depresyon, anksiyete ve stres daha fazla belirsizliğe tahammülsüzlük anlamına gelmektedir (Şentürk & Bakır, 2021). Yapılan bir araştırma belirsizliğe tahammülsüzlüğün sağlık aracılığı ile nevroz ve stresi yordadığını ortaya koymaktadır (Xu vd., 2023). Başka bir araştırma ise belirsizliğe tahammülsüzlüğün depresyon, anksiyete ve stresi açıklamakta olduğunu ortaya koymuştur (Yesilot vd.,

2022). Psikolojik sıkıntının depresyon ve anksiyete belirtileriyle karakterize edilen duygusal bir hasar görme durumu olduğu göz önünde bulundurulduğunda (Altun vd., 2019), bu bulguların mevcut araştırma sonucunda elde edilen psikolojik sıkıntının sağlamlığı negatif yönde yordamasına ilişkin bulguya farklı bir perspektiften yaklaşan çalışmalara örnek olduğu anlaşılmaktadır. Belirsizliğe tahammülsüz olan bireylerin psikolojik iyi oluşlarının daha olumsuz bir durumda olduğu anlaşılmıştır (Geçgin & Sahranç, 2017). Elde edilen bulgu tüm bunlar kapsamında değerlendirildiğinde psikolojik anlamda sıkıntı yaşayanın daha düşük tahammül seviyeleri dolayısı ile psikolojik anlamda kırılganlığı beraberinde getirdiği anlaşılmaktadır. Dolayısıyla psikolojik sıkıntı yaşayan bireylerin belirsiz durumlar karşısında daha tahammüllü olmalarının psikolojik sağlamlıklarını korumada kilit bir role sahip olduğu anlaşılabılır.

Araştırma kapsamında incelenen ikinci hipotez ise psikolojik sıkıntı ve psikolojik sağlamlık arasında ertelemenin kısmi aracı rolü olduğunun tespit edilmesi ile doğrulanmıştır. Literatür incelendiğinde elde edilen bulgunun yapılmış olan araştırmalarca desteklendiği görülmüştür. Yüksek erteleme düzeyinin psikolojik sıkıntı göstergeleri olarak depresyon, anksiyete ve stresle ilişkili olduğu bilinmektedir (Beutel vd., 2016; Eisenbeck vd., 2019). Depresyon ve anksiyeteyi psikososyal problemler kapsamında değerlendiren bir çalışmada dört adet psikososyal problemi olan bireylerin yalnızca bir adet problemi olanlara kıyasla ertelemeye karşı yaklaşık 2,5 kat daha savunmasız olduğunu öne sürmektedir (Shi vd., 2019). Sağlamlığın ise hem yaşam doyumu ile olumlu hem de erteleme ile olumsuz yönde anlamlı ilişkileri değerlendirildiğinde mevcut araştırma bulgularını desteklediği görülmektedir (Labrague, 2021; Zhang vd., 2024). Bunlardan hareketle psikolojik problemlerin bireylerin erteleme eğilimi göstermeleri sonucunda daha dayanıksız bir durumda olmalarını öngördüğü düşünülmektedir. Psikolojik sıkıntı yaşayan bireylerin erteleme konusunda kendilerini geliştirmeleri sonucunda psikolojik açıdan daha sağlam bir yapıda olmaları beklenebilir.

Test edilen bir diğer hipotez psikolojik sıkıntı ve psikolojik sağlamlık arasında ruminasyonun kısmi aracılık rolüdür. Yapılan analizler hiotezin doğrulandığını ortaya koymuştur. Literatür incelendiğinde ilgili kavramları ele alan araştırmaların bulunduğu görülmüştür. Yüksek stres, anksiyete ve depresyonun daha fazla ruminatif düşünceyle ilişkili olduğu bilinmektedir (Thorsteinsson vd., 2019). Yapılan bir araştırmada öz eleştirel ruminasyon ve sıkıntıya toleransın sağlamlığın anlamlı yordayıcıları olduğu ortaya çıkmıştır (Pamuk & Gökçe, 2020). Psikolojik sağlamlık ise ruminasyon ile negatif, yaşam doyumu ile pozitif yönde anlamlı ilişkilere sahiptir (Koçak, 2024; Willis & Burnett, 2018). Farklı bir bakış açısında göre yapılan bir araştırma ise ruminasyonun psikolojik sağlamlık üzerinden travma sonrası büyümeyi yordadığını göstermektedir (Liu vd., 2023). Bu çalışmalar ve mevcut araştırmanın sonuçları beraber değerlendirildiğinde psikolojik problemler yaşayan bireylerin daha fazla tekrarlayıcı düşünceleri bulunmaları ve böylece de zorluklara karşı daha kırılgan olmaları beklenebilir.

Son olarak araştırmanın ana hipotezi kapsamında psikolojik sıkıntı ile sağlamlık arasında belirsizliğe tahammülsüzlük, erteleme ve ruminasyonun aracılığına bakılmıştır. Elde edilen sonuçlar söz konusu kavramların paralel aracılığı dolayısıyla psikolojik sıkıntının sağlamlığı yordamakta olduğunu göstermiştir. Aynı zamanda psikolojik sıkıntı, sağlamlığı doğrudan da yordamaktadır. Literatürde ise benzer kavramları kapsayan araştırmaların farklı yönlerde bulgular verdiği görülmektedir. Ruminasyonun belirsizliğe tahammülsüzlük ve depresyon belirtileri ilişkisinde tam aracı rolü bulunmaktadır (Liao & Wei, 2011). Belirsizliğe tahammülsüzlüğün fazla olmasının zaman içerisinde daha fazla ruminasyon dolayısıyla da daha fazla depresyon semptomu ile ilişkili olduğu bilinmektedir (Huang vd., 2019). Farklı bir perspektifle yapılan bir araştırmada belirsizliğe tahammülsüzlük ve sağlamlığın ruminasyonu yordadığı görülmektedir (Aydın & Özcan, 2021). Başka bir araştırmada ise ruminasyon ve erteleme eğiliminin belirsizliğe tahammülsüzlük ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişkide aracılık rolü olduğu ortaya çıkmıştır (Armutlu, 2019). Bu araştırmalar mevcut bulgularıyla

tamamen aynı sonuçları vermese de kavramlar arası ilişkileri çeşitli açılardan anlaşılmasını sağlamaktadır. Örneklemelerin yaş, bağlam ve zamansal farklılıkları bu ayrışmayı açıklayabilir. Öyle ki mevcut araştırmada örneklem Türkiyede yaşamakta olan genç yetişkin bireylerden oluşmaktadır ve COVID-19 gibi önemli toplumsal sorunların yaşanmasından sonraki bir zaman diliminde ölçümler yapılmıştır. Bu farklılıklar sonuçlar üzerinde belirleyici olabilir. Nihayetinde tüm bu araştırmalar ele alınan kavramlar arası ilişkilere ışık tutmaktadır. Mevcut çalışmanın ana bulgusuna göre psikolojik sıkıntı yaşamak bireylerin belirsiz durumlar karşısında toleranssız olmalarını, daha fazla erteleme davranışında bulunmalarını ve daha fazla tekrarlayıcı düşüncelere sahip olmalarını beraberinde getirerek psikolojik sağlamlığın daha düşük bir düzeyde olmasını öngörebilir.

Sonuç

Araştırma sonucunda psikolojik sıkıntı ile psikolojik sağlamlık arasında belirsizliğe tahammülsüzlük, erteleme ve ruminasyonun paralel aracılık rolü olduğu görülmüştür. Başka bir ifade kullanılacak olursa psikolojik sıkıntı hem doğrudan hem de belirsizliğe tahammülsüzlük, erteleme ve ruminasyon üzerinden dolaylı olarak psikolojik sağlamlığı yordamaktadır. Bu sonuca göre bireylerin yaşadıkları psikolojik problemler fazla ise belirsizliğe daha tahammülsüz bir durumda olabilirler, ertelemeye eğilim gösterebilirler ve daha fazla ruminatif düşüncelere sahip olabilirler böylece yaşadıkları zorluklar karşısında toparlanmaları daha güç olabilir. Bu bireyler belirsiz durumlara tolerans gösterebilirlerse sağlamlıklarını psikolojik sıkıntılarına rağmen korumaları mümkün olabilir. Ayrıca yaşanan psikolojik sıkıntılara rağmen bireyler kendilerini kontrol edebilir ve erteleme davranışında bulunmazlarsa benzer şekilde psikolojik anlamda daha sağlam bir yapıda olabilirler. Aynı zamanda düşüncenin de önemi büyüktür. Bireylerin tekrarlayıcı düşüncelerini kontrol etmeleri de psikolojik açıdan daha güçlü olmalarını destekleyebilir.

Sınırlılıklar

Bu araştırma literatüre önemli katkılar sunsa da birtakım sınırlılığı bulunmaktadır. İlk olarak araştırmada güçlü bir nicel yöntem olarak YEM kullanılmış ve bootstrapping işlemi yapılmış olsa da örneklemin kesitsel olduğu unutulmamalıdır. Bu durum bulguları yorumlarken neden-sonuç bağı ile ilgili çıkarım yapmada ihtiyatlı olmayı gerekli kılar. Araştırmada sunulan modelde psikolojik sıkıntının belirsizliğe tahammülsüzlük, erteleme ve ruminasyonu yordaması ve bu üçlünün de psikolojik sağlamlığı yordaması söz konusudur. Böyle olsa da nedensel ilişikiyi kurabilmek ancak deneysel ve boylamsal çalışmalarla mümkün olabilir. Başka bir sınırlılık durumu ise araştırma verilerinin öz-bildirim ölçekleri aracılığıyla toplanması ile ilgilidir. Bu nedenle incelenen kavramlar sadece kullanılan ölçeklerin kapsamınca açıklanabildiği göz önünde bulundurulmalıdır. Gelecekteki araştırmalarda gözlem, görüşme, akran değerlendirmesi vb. farklı teknikler kullanılabilir. Son bir sınırlılık durumu ise araştırma kapsamının sadece ilgili değişkenlerden oluşmasıdır. Psikolojik sağlamlığı yordayan başka kavramlar veya psikolojik sıkıntı ve psikolojik sağlamlık arasında belirsizliğe tahammülsüzlük, erteleme ve ruminasyon dışında başka kavramların da aracılığını incelenebilir.

Kaynaklar

- Akaike, H. (1987). Factor analysis and AIC. *Psychometrika*, 52(3), 317-332.
- Akkaya, H. (2021). *Şükran, belirsizliğe tahammülsüzlük ve psikolojik sağlamlığın öğretmenlerin yaşam doyumu ile ilişkisinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Van: Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi.
- Altun, Y., Özen, M., & Kuloğlu, M. M. (2019). Psikolojik Sıkıntı Ölçeğinin Türkçe uyarlaması: Geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Anatolian Journal of Psychiatry/Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 20, 23-31. <https://doi.org/10.5455/apd.12801>
- Armutlu, İ. (2019). *Belirsizliğe tahammülsüzlük, dürtüsellik, ruminasyon ve genel erteleme eğiliminin psikolojik belirtiler ile ilişkisi*. Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Başkent Üniversitesi.
- Arslan, G. (2015). Çocuk ve genç psikolojik sağlamlık ölçeği'nin (çgpsö) psikometrik özellikleri: geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Ege Eğitim Dergisi*, 16(1), 1-12. <https://doi.org/10.12984/eed.23397>
- Aydın, A., & Özcan, B. E. (2021). Covid-19 pandemi sürecinde sağlık çalışanlarında belirsizliğe tahammülsüzlük, ruminatif düşünme biçimi ve psikolojik sağlamlık

- düzeyleri. *Cukurova Medical Journal*, 46(3), 1191-1200. <https://doi.org/10.17826/cumj.925771>
- Bacchi, S., & Licinio, J. (2017). Resilience and psychological distress in psychology and medical students. *Academic psychiatry*, 41, 185-188. <https://doi.org/10.1007/s40596-016-0488-0>
- Balkıs, M. (2006). *Öğretmen adaylarının davranışlarındaki erteleme eğiliminin, karar verme tarzları ile ilişkisi*. [Yayınlanmamış doktora tezi]. Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Beutel, M. E., Klein, E. M., Aufenanger, S., Brähler, E., Dreier, M., Müller, K. W., ... & Wölfling, K. (2016). Procrastination, distress and life satisfaction across the age range—a German representative community study. *PloS one*, 11(2), e0148054. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0148054>
- Bonanno, G. A., Wortman, C. B., & Nesse, R. M. (2004). Prospective patterns of resilience and maladjustment during widowhood. *Psychology and aging*, 19(2), 260.
- Browne, M. W., & Cudeck, R. (1993) Alternative ways of assessing model fit. *Sage Focus Editions*, 154, 136-136. <https://doi.org/10.1177/0049124192021002005>
- Carleton, R. N., Norton, M. A., & Asmundson, G. J. G. (2007). Fearing the unknown: A short version of the intolerance of uncertainty scale. *Journal of Anxiety Disorders*, 21(1), 105-117. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2006.03.014>
- Çakır, B. (2007). Belirsizlik ve korkunun yeni düzenin oluşmasına katkısı. *Istanbul Journal of Sociological Studies*, (36), 63-82.
- Çardak, M. (2012). *Affedicilik yönelimli psiko-eğitim programının affetme eğilimi, belirsizliğe tahammülsüzlük, psikolojik iyi oluş, sürekli kaygı ve öfke üzerindeki etkisinin incelenmesi* (Yayınlanmamış doktora tezi). Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Doğan, T. (2015). Kısa psikolojik sağlık ölçeği'nin Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 3(1), 93-102.
- Duru, Y. B., Gunal, V., Agaoglu, C. Y., & Tatlı, C. (2022). The role of covid-19 anxiety and intolerance of uncertainty in predicting resilience. *Scandinavian Journal of Psychology*, 63(5), 522-529. <https://doi.org/10.1111/sjop.12820>
- Eisenbeck, N., Carreno, D. F., & Uclés-Juárez, R. (2019). From psychological distress to academic procrastination: Exploring the role of psychological inflexibility. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 13, 103-108. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2019.07.007>
- Ferrari, J. R. (1993). Procrastination and impulsiveness: Two sides of a coin?. In W. G. McCown, J. L. Johnson, ve M. B. Shure (Eds.), *The impulsive client: Theory, research, and treatment* (pp. 265-276). Washington, DC, US: American Psychological Association.
- Finney, S. J., & DiStefano, C. (2006). Non-normal and categorical data in structural equation modeling. *Structural Equation Modeling: A Second Course*, 269-314.
- Flett, A. L., Haghbin, M. ve Pychyl, T. A. (2016). Procrastination and depression from a cognitive perspective: An exploration of the associations among procrastinatory automatic thoughts, rumination, and mindfulness. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 34(3), 169-186
- Geçgin, F. M., & Sahanç, 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>

- Gullo, S., Gelo, O. C. G., Bassi, G., Lo Coco, G., Lagetto, G., Esposito, G., ... & Di Blasi, M. (2023). The role of emotion regulation and intolerance to uncertainty on the relationship between fear of COVID-19 and distress. *Current Psychology*, 42(23), 19658-19669. <https://doi.org/10.1007/s12144-022-03071-5>
<https://doi.org/10.1037/10500-014>
- Hu, L. T., & Bentler, P. M. (1999). Cutoff criteria for fit indexes in covariance structure analysis: Conventional criteria versus new alternatives. *Structural Equation Modeling*, 6(1), 1–55. <https://doi.org/10.1080/10705519909540118>.
- Huang, V., Yu, M., Carleton, R. N., & Beshai, S. (2019). Intolerance of uncertainty fuels depressive symptoms through rumination: Cross-sectional and longitudinal studies. *PloS one*, 14(11), e0224865. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0224865>
- Kararımak, Ö., & Siviş-Çetinkaya, R. (2011). Benlik saygısının ve denetim odağının psikolojik sağlamlık üzerine etkisi: Duyguların aracı rolü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(35), 30-43.
- Kessler, R. C., Barker, P. R., Colpe, L. J., Epstein, J. F., Gfroerer, J. C., Hiripi, E., ... & Zaslavsky, A. M. (2003). Screening for serious mental illness in the general population. *Archives of general psychiatry*, 60(2), 184-189. <https://doi.org/10.1001/archpsyc.60.2.184>
- Kılınç, M. & Uzun, K. (2022). Belirsizliğe tahammülsüzlüğün psikolojik danışmanların psikolojik sağlamlıkları üzerindeki etkisinde psikolojik zihinliliğin aracı rolünün incelenmesi. *Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 23(3), 2782-2835.
- Kline, R. B. (2011). *Principles and practice of structural equation modeling*. New York: Guilford Press
- Koçak, L. Üniversite Öğrencilerinde Siber Stalklama ile Yalnızlık, Ruminasyon, Psikolojik Sağlamlık ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Kuram ve Uygulamada Sosyal Bilimler Dergisi*, 8(2), 364-375. <https://doi.org/10.48066/kusob.1527722>
- Labrague, L. J. (2021). Resilience as a mediator in the relationship between stress-associated with the Covid-19 pandemic, life satisfaction, and psychological well-being in student nurses: A cross-sectional study. *Nurse Education in Practice*, 56, 103182. <https://doi.org/10.1016/j.nepr.2021.103182>
- Liao, K. Y. H., & Wei, M. (2011). Intolerance of uncertainty, depression, and anxiety: The moderating and mediating roles of rumination. *Journal of clinical psychology*, 67(12), 1220-1239. <https://doi.org/10.1002/j.clp.20846>
- Liu, J., Wei, S., Qiu, G., Li, N., Wang, D., Wu, X., ... & Yi, H. (2023). Relationship between rumination and post-traumatic growth in mobile cabin hospital nurses: The mediating role of psychological resilience. *Preventive Medicine Reports*, 34, 102266. <https://doi.org/10.1016/j.pmedr.2023.102266>
- Martin, L. L., & Tesser, A. (1996). Some ruminative thoughts. In R. S. Wyer, Jr. (Ed.), *Ruminative thoughts* (pp. 1–47).
- McIntosh, W. D., Harlow, T. F. ve Martin, L. L. (1995). Linkers and nonlinkers: goal beliefs as a moderator of the effects of everyday hassles on rumination, depression, and physical complaints 1. *Journal of Applied Social Psychology*, 25(14), 1231-1244.
- Nasser-Abu Alhija, F., & Wisenbaker, J. (2006). A Monte Carlo study investigating the impact of item parceling strategies on parameter estimates and their standard errors in CFA. *Structural Equation Modeling*, 13(2), 204-228. https://doi.org/10.1207/s15328007sem1302_3

- Nolen- Hoeksema, S. (1987). Sex differences in unipolar depression: Evidence and theory. *Psychological Bulletin*, 101(2), 259- 282.
- Noreen, A., Iqbal, N., Hassan, B., & Ali, S. A. (2021). Relationship between psychological distress, quality of life and resilience among medical and non-medical students. *J Pak Med Assoc*, 71(9), 2181-5. <https://doi.org/10.47391/JPMA.04-611>
- Oral, T., & Arslan, C. (2017). Kişilerarası hayata ilişkin ruminasyon ölçeği'ni Türkçe'ye uyarlama çalışması. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 6(3), 101-107.
- Öğüt, N., & Karakoç, E. (2024). Dijital bağımlılık ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişki. *Akdeniz İletişim*, (46 – Yapay Zekâ ve İletişim Özel Sayısı), 1-18. <https://doi.org/10.31123/akil.1537615>.
- Özkan, E., Tokur Kesgin, M., & Akgün, Ş. (2024). Yetişkinlerde psikolojik sıkıntı ve ruh sağlığı okuryazarlığı durumlarının belirlenmesi. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 13(2), 794-804. <https://doi.org/10.37989/gumussagbil.1271456>
- Pamuk, M., & Gökce, Z. (2020). Rehber öğretmenlerin psikolojik sağlamlıklarının öz eleştirel ruminasyon, sıkıntıyı tolere etme ve psikolojik kırılganlık bağlamında incelenmesi. *Uşak Üniversitesi Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 6(2), 63-78.
- 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.
- Shi, X., Wang, S., Liu, S., Zhang, T., Chen, S., & Cai, Y. (2019). Are procrastinators psychologically healthy? Association between psychosocial problems and procrastination among college students in Shanghai, China: a syndemic approach. *Psychology, health & medicine*, 24(5), 570-577. <https://doi.org/10.1080/13548506.2018.1546017>
- Sirois, F. M., Yang, S., & van Eerde, W. (2019). Development and validation of the General Procrastination Scale (GPS-9): A short and reliable measure of trait procrastination. *Personality and Individual Differences*, 146, 26-33. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2019.03.039>
- Smith, B. W., Dalen, J., Wiggins, K., Tooley, E., Christopher, P., & Bernard, J. (2008). The brief resilience scale: assessing the ability to bounce back. *International journal of behavioral medicine*, 15(3), 194-200. <https://doi.org/10.1080/10705500802222972>
- Smith, K. J., & Emerson, D. J. (2021). Resilience, psychological distress, and academic burnout among accounting students. *Accounting Perspectives*, 20(2), 227-254. <https://doi.org/10.1111/1911-3838.12254>
- Steel, P. (2007). The nature of procrastination: a meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological bulletin*, 133(1), 65.
- Şentürk, S., & Bakır, N. (2021). The relationship between intolerance of uncertainty and the depression, anxiety and stress levels of nursing students during the Covid-19 outbreak. *Kıbrıs Türk Psikiyatri ve Psikoloji Dergisi*, 3(2), 97-105. <https://doi.org/10.35365/ctjpp.21.2.12>
- Şimşir Gökcalp, Z., Sartepeci, M., & Yıldız Durak, H. (2022). The relationship between self-control and procrastination among adolescents: The mediating role of multi screen addiction. *Current Psychology*. Advance Online Publication. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-02472-2>
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2001). *Using multivariate statistics* (4th. ed.). Boston: Pearson Education.

- Thorsteinsson, E. B., Brown, R. F., & Owens, M. T. (2019). Modeling the effects of stress, anxiety, and depression on rumination, sleep, and fatigue in a nonclinical sample. *The Journal of nervous and mental disease*, 207(5), 355-359. <https://doi.org/10.1097/NMD.0000000000000973>
- Uzun, K., & Tortumlu, M. (2024). Öğretmenlerde yaşam doyumu ve psikolojik sağlık: Yaşamda anlamın varlığı mı yoksa aranması mı?. *Kocaeli Üniversitesi Eğitim Dergisi*, 7(2), 542-562. <http://doi.org/10.33400/kuje.1405134>
- Vella, S. L. C., & Pai, N. B. (2019). A theoretical review of psychological resilience: Defining resilience and resilience research over the decades. *Archives of Medicine and Health Sciences*, 7(2), 233-239.
- Willis, K. D., & Burnett Jr, H. J. (2016). The power of stress: Perceived stress and its relationship with rumination, self-concept clarity, and resilience. *North American Journal of Psychology*, 18(3).
- Wade, N. G., Vogel, D. L., Liao, K. Y. H., & Goldman, D. B. (2008). Measuring state-specific rumination: development of the rumination about an interpersonal offense scale. *Journal of Counseling Psychology*, 55(3), 419-436. <http://doi.org/10.1037/00220167.55.3.419>
- Xu, X., Yan, X., Zhang, Q., Xu, C., & Li, M. (2023). The chain mediating role of psychological resilience and neuroticism between intolerance of uncertainty and perceived stress among medical university students in Southwest China. *BMC psychiatry*, 23(1), 861. <https://doi.org/10.1186/s12888-023-05345-z>
- Yesilot, S. B., Demirci, P. Y., & Eskimez, Z. (2022). The role of intolerance of uncertainty and anxiety sensitivity on nursing students' depression, anxiety, and stress levels. *Nurse Education in Practice*, 65, 103487. <https://doi.org/10.1016/j.nepr.2022.103487>
- Zhang, Y., Guo, H., Ren, M., Ma, H., Chen, Y., & Chen, C. (2024). The multiple mediating effects of self-efficacy and resilience on the relationship between social support and procrastination among vocational college students: a cross-sectional study. *BMC public health*, 24(1), 1958. <https://doi.org/10.1186/s12889-024-19487-6>
- Zou, G., Shen, X., Tian, X., Liu, C., Li, G., Kong, L., & Li, P. (2016). Correlates of psychological distress, burnout, and resilience among Chinese female nurses. *Industrial health*, 54(5), 389-395. <https://doi.org/10.2486/indhealth.2015-0103>

Extended Abstract (11 punto)

The manner in which individuals manage their relationships, their overall quality of life, and the challenges they encounter are all influenced by psychological processes, which are an essential component of human existence. Karairmak and Siviş-Çetinkaya (2011) define psychological resilience as the capacity of an individual to adjust to the negative consequences of a risk situation and achieve favorable outcomes. In every stage of life, individuals encounter a variety of obstacles, including natural disasters, conflicts, poverty, violence, failure, and exclusion (Öğüt & Karakoç, 2024). Every individual is likely to face one or more challenges during their lifetime, as widely recognized. Uzun and Tortumlu (2024) looked at research on psychological resilience and studied 441 teachers. They found that teachers who had meaning in their lives were more psychologically resilient and satisfied

with their lives, while teachers who were looking for meaning in their lives were less psychologically resilient and less satisfied with their lives.

Psychological resilience is a psychological quality and capacity that possesses certain characteristics, including the ability to manage negative situations and contribute to the preservation of healthy development. On the other hand, psychological distress includes the bad emotional, mental, and behavioral states that happen when these abilities are impaired. Altun et al. (2019) define psychological distress as a condition of emotional suffering that is characterized by symptoms of anxiety and depression. A variety of factors, including the individual's genetic composition, environmental factors, and life experiences, determine the equilibrium between these two states. Psychological distress is a predictor of high psychiatric morbidity and suicide rates, as well as poor psychological functioning and a poor quality of life (Özkan et al., 2023).

Uncertainty (ambiguity) is the state of being unclear, not obvious and visible, not understood, having the potential to be confused with something else, being unrestricted, undecided, and uncertain (Çakır, 2007). When faced with uncertainty, individuals perceive their behavior as either submission or denial. In denial, the event is interpreted differently by the perceiving individual, while in submission, the individual is persuaded that he/she cannot have any influence on the event (Çardak, 2012). Examining the research on intolerance of uncertainty reveals its association with psychological resilience. Akkaya (2021) studied 775 teachers and Kılınç and Uzun (2022) studied 318 psychological counselors. Both groups found a strong negative link between not being able to handle uncertainty and being psychologically resilient. Individuals may develop negative emotional responses, including anxiety, tension, and disharmony, when confronted with uncertain circumstances due to their intolerance of uncertainty. Consequently, this circumstance may also induce procrastination behavior. Procrastination is a behavior that is used as a coping mechanism for individuals to manage uncertainty by providing immediate relief in order to prevent potential future negative consequences (Steel, 2007). Ferrari (1993) defines procrastination as the deliberate postponement of the commencement and completion of a task. Psychological resilience is a distinguishing factor that enhances the ability to surmount situations of uncertainty and procrastination. High psychological resilience allows individuals to more effectively manage uncertain situations and enhances their stress-coping capabilities by reducing defense mechanisms, such as procrastination (Bonanno et al., 2004). So, psychological resilience helps people handle the connection between not being able to handle uncertainty and putting things off more effectively and peacefully. People perceive procrastination as a voluntary delay, a form of avoidance (Steel, 2007). Given this, it is reasonable to assume that individuals will procrastinate in order to mitigate the stress induced by their intolerance of uncertainty. The events and emotions of the present are immediate and dominant, whereas the events and emotions of the future are uncertain and less evident. Consequently, it is reasonable to assume that the propensity to procrastinate will be elevated in the presence of uncertainty (Armutlu, 2019). Balkis (2006) investigated the correlation between procrastination tendencies in pre-service teachers' behaviors and their decision-making and reasoning styles. He discovered a substantial negative correlation between procrastination tendencies and rational decision-making styles.

Rumination is characterized by people perpetually thinking about past events or potential negative repercussions in the future, whereas procrastination is typically intended to provide immediate relief by delaying tasks (Martin & Tesser, 1996). Rumination is the act of an individual persistently contemplating their depressive mood, symptoms, potential causes, and repercussions, yet failing to take any action to resolve the issue (Nolen-

Hoeksema, 1987). Procrastination and rumination behaviors can reinforce each other. For instance, when an individual delays a task, they may generate additional anxiety and stress by contemplating the delay, which may initiate the rumination cycle. Simultaneously, rumination can result in elevated levels of anxiety and uncertainty, which can exacerbate procrastination behavior. The individual may find it challenging to take action while contemplating the potential consequences or challenges of the task. When individuals are unable to engage in behaviors that will facilitate their progress toward their established objectives, they may experience ruminative thoughts (McIntosh, Harlow & Martin, 1995). Flett, Haghbin, and Pychyl (2016) investigated the correlation between academic procrastination and ruminative cognitions and ruminative thinking. They found a positive correlation between ruminative thinking and both academic procrastination and procrastinatory cognitions. Procrastination, rumination, and distress tolerance are key factors that influence the relationship between psychological resilience and psychological uncertainty. These processes, which are defense mechanisms that individuals develop in order to cope with stressful and uncertain situations, have the potential to negatively impact psychological health and limit emotional resilience. The goal of this study is to show that there is a link between the levels of psychological distress, psychological resilience, intolerance of uncertainty, putting things off, and ruminating in adults.

H1. Intolerance of uncertainty has a partial mediating role between psychological distress and psychological resilience.

H2. Procrastination has a partial mediating role between psychological distress and psychological resilience.

H3. Rumination has a partial mediating role between psychological distress and psychological resilience.

H4. Intolerance of uncertainty, procrastination and rumination have parallel mediating roles between psychological distress and psychological resilience.

The study included 379 participants, with 260 women and 119 males. The K-10 Psychological Distress Scale, the Brief Psychological Resilience Scale (Doğan, 2015), the Rumination Scale on Interpersonal Error (Oral & Arslan, 2017), the Procrastination Scale (Şimşir Gökulp et al., 2022), and the Intolerance of Uncertainty Scale (Sarçam et al., 2014) were used to collect data. The data was analyzed by first examining descriptive statistics of the concepts, followed by an examination of correlation analysis and reliability. If significant relationships were identified, Structural Equation Modeling (SEM) was employed. The study's findings revealed that procrastination, rumination, and intolerance of uncertainty mediated psychological resilience and psychological distress.

Even though resilience is crucial, it may be challenging for people who are going through psychological distress to be psychologically resilient if they have a low tolerance for ambiguity, a propensity to procrastinate, or ruminative thoughts. So, this study looked into how intolerance of uncertainty, putting things off, and ruminating can affect the relationship between psychological distress and psychological resilience. The hypotheses were then talked about. Initially, the mediation of intolerance of uncertainty between resilience and psychological distress was investigated. It was determined that intolerance of uncertainty served as a partial mediator between the two. Resilience is predicted by intolerance of uncertainty, and psychological distress has a substantial negative correlation with resilience (Duru et al., 2022; Smith & Emerson, 2021). Numerous studies provide this information. In addition, individuals may experience elevated levels of psychological distress when they possess inadequate recovery capabilities in response to challenges. Furthermore, individuals

who struggle to tolerate uncertainty experience an increased level of psychological distress (Gullo et al., 2023). An additional study (Yesilot et al., 2022) attributes depression, anxiety, and tension to intolerance of uncertainty. When the discovery is assessed in the context of all of these, it is evident that psychological distress results in diminished tolerance and, as a result, psychological vulnerability.

The second hypothesis that was looked into in the study was confirmed when it was found that procrastination partially acts as a bridge between psychological distress and psychological resilience. The research corroborated the findings, according to the literature review. Depression, anxiety, and stress are recognized as indicators of psychological distress when high levels of procrastination are present (Beutel et al., 2016; Eisenbeck et al., 2019). Procrastination mediated the relationship between perfectionism and psychological distress, according to a longitudinal study (Rive et al., 2012). It is hypothesized that psychological issues predict individuals' vulnerability as a consequence of their propensity to vacillate.

The partial mediating function of rumination between psychological distress and psychological resilience was another hypothesis that was tested. The analysis verified the hypothesis. A review of the literature revealed the existence of studies addressing related concepts. Researchers widely recognize the link between elevated levels of stress, anxiety, and depression and an increase in ruminative thinking (Thorsteinsson et al., 2019). A study (Pamuk & Gökçe, 2020) identified self-critical rumination and tolerance to distress as significant predictors of resilience. Considering the current study and these studies, it is reasonable to expect that people with psychological issues are more susceptible to challenges due to repetitive thoughts.

Finally, the main idea of the study looked into how intolerance of uncertainty, putting things off, and ruminating can affect the relationship between psychological distress and resilience. The findings revealed that psychological distress predicts resilience due to the parallel mediation of these concepts. Psychological distress simultaneously predicts resilience. Rumination plays a complete mediating role in the relationship between depression symptoms and intolerance of uncertainty (Liao & Wei, 2011). It is well-established that an increased intolerance of uncertainty is linked to an increase in rumination over time, which in turn leads to an increase in depression symptoms (Huang et al., 2019). In another study, it was discovered that the relationship between intolerance of uncertainty and psychological symptoms is mediated by rumination and procrastination tendencies (Armutlu, 2019). All these studies illuminate the relationships between the discussed concepts. The present study's primary finding is that psychological distress serves as a negative predictor of psychological resilience. Because people are more tolerant of uncertainty, procrastinate more, and think repetitively.