



Pandemi Sürecinde Spor Emekçilerinin Savunmacı Kötümserlik ve Belirsizliğe Tahammülsüzlük Düzeylerinin Farklı Değişkenler ile İncelenmesi

Arş. Gör. Mustafa DEMİR¹

¹İstanbul Gelişim Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, İstanbul, TÜRKİYE
Orcid: 0000-0001-7625-9965 e-mail: mudemir@gelisim.edu.tr

Dr. Öğr. Üyesi Okan KILIÇKAYA²

²İstanbul Gelişim Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, İstanbul, TÜRKİYE
Orcid: 0000-0003-2248-7078 e-mail: okilickaya@gmail.com

Dr. Öğr. Üyesi Sevinç SERİN YAMAN³

³İstanbul Gelişim Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, İstanbul, TÜRKİYE
Orcid: 0000-0001-5081-1299 e-mail: seserin@gelisim.edu.tr

Özet

Bu çalışmanın amacı; Covid-19 pandemi koşullarında spor hizmetleri, organizasyonları ve müsabakalarının durdurulması ve iptal edilmesi sonucu maddi ve manevi belirsiz koşullar altında yaşamaya çalışan spor emekçilerinin belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerini incelemek ve bu olumsuz koşulların mücadele etmeye ilişkin geliştirdikleri savunmacı kötümserlik düzeylerine etkisini araştırmaktır. Çalışmada genel tarama modellerinden ilişkisel tarama ve nedensel karşılaştırma modeli kullanılmış, araştırmanın örneklem grubunda ise spor kulüp ve tesislerinde görev yapan 379 katılımcı yer almaktadır. Veri toplama araçları olarak Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği ve Savunmacı Kötümserlik Ölçeği kullanılmıştır. İnceleme kapsamında; katılımcıların yaş değişkenine göre Belirsizliğe Tahammülsüzlük düzeylerinde anlamlı farklılık tespit edilemezken, savunmacı kötümserlik düzeylerinde anlamlı farklılığa rastlanılmıştır. Eğitim durumu değişkenine göre her iki ölçekte de gruplar arasında farklılıklar saptanmıştır. Ayrıca katılımcıların branşları arasında da anlamlı düzeyde farklılıklar araştırma bulgularında yer almaktadır. Katılımcıların ekonomik düzeyleri değişkeninin ise belirsizliğe tahammülsüzlük duygusuna etki etmediği ancak savunmacı kötümserlik düzeylerini arttırdığı tespit edilmiştir. Her iki ölçeğin birbirine olan etkisinin incelendiği korelasyon analizinde ise belirsizliğe tahammülsüzlük ve savunmacı kötümserlik düzeyleri arasında pozitif yönlü bir ilişki saptanmıştır. Sonuç olarak, spor emekçilerinin belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyleri ile savunmacı kötümserlik duyguları arasında pozitif yönlü ilişki görülmektedir. Bu nedenle spor emekçilerinin kariyerlerini başarıyla sürdürebilmesi ve gelecek kaygısı taşımamaları için uygun koşulların oluşturulması önemlidir.

Anahtar kelimeler: Spor emekçisi, belirsizlik, kötümserlik, belirsizliğe tahammülsüzlük, savunmacı kötümserlik

Investigation of Intolerance of Uncertainty and Defensive Pessimism Levels of Sports Workers in the Pandemic Process with Different Variables

The aim of this study; To examine the level of intolerance to uncertainty of sports workers who try to live under financial and moral uncertain conditions as a result of the suspension and cancellation of sports services, organizations and competitions under the conditions of the Covid-19 pandemic, In the study, the relational screening and causal comparison model, which is one of the general screening models was used, and for the sample group; there are 379 sports workers (trainers and athletes) working in sports clubs and facilities in Istanbul. Intolerance to Uncertainty Scale and Defensive Pessimism Scale were used as data collection tools. There was no significant difference in the level of Intolerance of Uncertainty according to the age variable of the participants, a significant difference was found in the levels of defensive pessimism. According to the variable of educational status, there were differences between the groups in both scales. It was determined that the variable of the economic level of the participants did not affect the sense of intolerance to uncertainty, but increased the level of defensive pessimism. In the correlation analysis examining the effects of both scales on each other, a positive relationship was found between intolerance to uncertainty and defensive pessimism levels. As a result, there is a positive relationship between the level of intolerance of uncertainty and defensive pessimism of sports workers. For this reason, it is important to create suitable conditions for sports workers to continue their careers successfully and not to worry about the future.

Keywords: Sports worker, uncertainty, pessimism, intolerance of uncertainty, defensive pessimism

Sorumlu yazar: Arş. Gör. Mustafa DEMİR, E-posta: mudemir@gelisim.edu.tr

GİRİŞ

Koronavirüs hastalığı (COVID-19) ilk olarak 2019 yılının sonunda tanımlandı ve ardından kısa sürede küresel olarak yayılmıştır. Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ), COVID-19'un uluslararası öneme sahip bir halk sağlığı acil durumu haline geldiğini belirterek bunu küresel bir salgın ilan etmiştir. Yeni ortaya çıkan ve oldukça bulaşıcı olan bu hastalık, çok çeşitli bulaşma yolları, yüksek ölüm oranları ve risk kaynaklarının yüksek derecede belirsizliği nedeniyle oldukça bulaşıcıdır (Sun ve Zhou, 2020). COVID-19 pandemisinden etkilenen dünyanın dört bir yanındaki ülkeler, virüsün yayılmasını engellemek için ev karantinaları, zorunlu olmayan hizmetlerin kapatılması, okulların uzaktan eğitime dönmesi ve sosyal mesafe kurallarına uyulması gibi önleyici ve kontrol önlemleri uygulamıştır. Ayrıca Covid-19 salgınının insan sağlığını tehdit edecek boyutlara ulaşması, ulusal hükümetlerin, spor teşkilatlarının ve federasyonlarının aldığı kararlar neticesinde spor organizasyonlarının ertelenmesine veya iptaline neden olmuştur. (Drewes vd., 2020).

Spor, ticarileşmesi, uluslararası boyutu spor emekçisi kavramını ortaya çıkarmıştır. Spor emekçisi günümüzde sporcu, antrenör ya da spor endüstrisinin bir ürünü olarak da bilinmektedir. Spor emekçileri ki özellikle elit sporcular, medya, menajerler, reklamcılık ve sponsorluk sektörü gibi spor pazarlaması unsurlarıyla kuşatılmış bir çerçevede yaşamaktadır (Köse, 2005). Spor kavramının ortaya çıkması ve günümüzdeki gibi dev bir endüstri haline gelmesi, içinde barındırdığı öğeler ve spor emekçileri sayesinde pazarlanabilir bir boyuta sahip olmuştur. Ancak Koronavirüs salgınının spor organizasyonlarını sekteye uğratması en çok spor emekçilerini olumsuz etkilemiştir.

Koronavirüs hastalığının yoğun olduğu dönemde iptal olan veya ertelenen spor organizasyonları ve turnuvalar, önlem amaçlı spor tesislerinin kapatılması spor seyirlerinin değişmesine neden olmuştur. Kaygı, stres mükemmeliyetçilik ve zihinsel dayanıklılık gibi performansa etki eden psikolojik faktörlerin birbirleriyle ilişkisi son yıllarda araştırma konusu olmuştur. Bu kavramlardan biri de belirsizliğe tahammülsüzlüktür. Belirsiz bir duruma karşı, yüksek boyutta tehdit algısının oluşması ve ardından hatalı değerlendirmelerinin eşlik ettiği ön yargılı düşüncelerin meydana gelmesi sonucunda istenmeyen davranışsal tepkiler belirsizliğe tahammülsüzlüğün göstergeleridir (Buhr ve Dugas, 2002).

İnsan günlük yaşamının her yönü, özellikle büyük bir doğal afet veya ani bir halk sağlığı olayı durumunda, belirsizlikle karakterize edilir (Rosen vd., 2014). Belirsizlik, bireyin bir olayı veya bir karar sonucunu doğru bir şekilde bilememesinden kaynaklanan psikolojik bir durumu ifade eder (Carleton vd., 2012). Bireyler için gelecek çoğunlukla belirsizdir. Ancak bu senaryonun belirsizliği uzarsa ve belirginleşirse, şüphesiz bireyin psikolojisi üzerinde ciddi bir etkisi olacaktır. Belirsizliğe tahammülsüzlük, bir kişinin bilişsel, duygusal ve davranışsal düzeyde

belirsiz durumları nasıl algıladığını, yorumladığını ve bunlara nasıl tepki verdiğini etkileyen bilişsel bir önyargı olarak kavramsallaştırılır (Dugas vd., 2004). Belirsizliğe tahammülsüzlüğü yüksek bireyler belirsizliğe olumsuz tepki verirler, belirsiz durumlarla baş edemeyeceklerine inanırlar ve belirsizliğin kendisini tehdit edici olarak görürler (Carleton vd., 2007; Luhmann vd., 2011; Jensen vd., 2014). Birçok çalışma, belirsizliğe tahammülsüzlük ve kaygıyla ilgili bireyin belirsizliği tolere etme yeteneğindeki farklılıkların kaygı düzeyini etkilediği çeşitli durumlar arasında sağlam ilişkiler bulmuştur (Nicholas vd., 2007; Boelen ve Reijntjes, 2009; Carleton vd., 2013; Norr vd., 2013; Oglesby ve Schmidt, 2017). Ayrıca tahammülsüzlük düzeyleri yüksek olan bireylerde belirsiz durumların stres, kaygı, korku gibi algılandığı, bu tip insanlarda duygusal tepkilerin ortaya konduğu kaydedilmiştir. (Yıldız ve Güllü, 2018).

Bu bağlamda savunmacı kötümserlik stratejisi, vaktin kısıtlı olduğu koşullarda kaygının etkisiyle olumsuz sonuçları düşünerek ve sonrasında kaygıyı belirli bir problem çözme yaklaşımına yönlendirerek işlev görmektedir (Norem, 2014). Savunmacı kötümserler, bir tür değerlendirmeden geçen görevlerden önce gerçekçi olmayan düşük beklentiler belirlerler. Savunmacı kötümser stratejinin bir takım avantajları vardır. İlk olarak, bireyler potansiyel başarısızlığın üstesinden gelebilir ve bu sonuç için kendilerini hazırlayabilirler. Norem ve Illingworth'e (1993) göre, savunmacı kötümserler endişeleri kabul eder ve bunlar üzerinde bilişsel olarak çalışırlar. Bir savunmacı kötümser strateji, aynı zamanda, bireyi “stres yaratan görevlerden önce zayıflatıcı kaygıya karşı etkisini azaltabilir ve bu stres karşısında devam eden ısrarı motive edebilir” (Cantor ve Norem, 1989). Aslında, azaltılmış beklentiler tasarlamak, ulaşılması daha az zor olan performans standartlarını belirlemeye hizmet edebilir (Martin vd., 2001)

Araştırmanın sonucunda, Covid-19 salgını sebebiyle, başta olimpiyat oyunları ve dünya şampiyonları olmak üzere birçok spor organizasyonunun iptal edildiği bilinmektedir. Bu da spor endüstrisinin ve ekonomisinin çok olumsuz etkilenmesine neden olmuştur. Bu etki şüphesiz sporcular üzerinde de maddi ve manevi olumsuzluklara sebebiyet vermektedir. Bu nedenle Covid-19 salgını ortamında sporcularda oluşan belirsizliğe tahammülsüzlüğün kaygı düzeylerine ve bu kaygıyla mücadele etmede uygulanan stratejilerden biri olan savunmacı kötümserlik kavramına ne düzeyde etki ettiği önemli görülmektedir.

Bu bağlamda çalışmanın amacı; Covid-19 pandemi koşullarında spor hizmetleri, organizasyonları ve müsabakalarının durdurulması ve iptal edilmesi sonucu maddi ve manevi belirsiz koşullar altında yaşamaya çalışan spor emekçilerinin belirsizliğe tahammülsüzlük ve bu olumsuz koşulların mücadele etmeye ilişkin geliştirdikleri savunmacı kötümserlik düzeylerini incelemektir.

YÖNTEM

Araştırma Modeli

Bu araştırmada Covid-19 pandemi koşullarında spor hizmetleri, organizasyonları ve müsabakalarının durdurulması ve iptal edilmesi sonucu maddi ve manevi belirsiz koşullar altında yaşamaya çalışan spor emekçilerinin belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerini incelemek ve bu olumsuz koşulların mücadele etmeye ilişkin geliştirdikleri savunmacı kötümserlik düzeylerine etkisinin incelenmesi amacıyla genel tarama modellerinden ilişkisel tarama ve nedensel karşılaştırma modeli kullanılmış ve veriler anket yöntemi ile bir araya getirilmiştir.

Tarama modellerinin geçmişte var olan ve devamı süregelen durumları açıklamaya yarayan yaklaşımlar olduğu bilinmektedir. Araştırmada olaylar, kişiler, nesnelere kendi içlerinde olduğu gibi tanımlamaya çalışılır (Karasar, 2017). Mevcut araştırma süresince “Yükseköğretim Kurumları Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Yönergesi” çerçevesinde hareket edilmiştir.

Evren-Örneklem (Çalışma Grubu)

Çalışmanın evrenini İstanbul ilindeki spor kulüp ve tesislerinde görev yapan spor emekçileri (antrenör ve sporcular) oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklem grubunu ise 18 yaş üstünde olan ve spor kulüp ve tesislerinde görev yapan spor emekçileri arasından seçmek üzere basit tesadüfi örnekleme yöntemi ile belirlenen 379 katılımcı oluşturmaktadır.

Veri Toplama Araçlar

Araştırma kapsamında elde edilen bulgulara erişimde, katılımcılara Kişisel Bilgi Formu, Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği ve Savunmacı Kötümserlik Ölçeği soruları yöneltilmiştir.

Kişisel Bilgi Formu;

Katılımcıların demografik bilgilerini belirlemeye yönelik araştırmacı tarafından oluşturulan 5 soruluk form kullanılmıştır. Kişisel Bilgi Formu’nda katılımcılara şu demografik soruları yöneltilmiştir:

-Yaş

-Eğitim Durumu

-Branş

-Aktif Çalışma Durumu

-Ekonomik Gelir Durumu

Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği;

Belirsizliğe tahammülsüzlük ölçeği (BTÖ-12) Carleton vd., (2007) tarafından geliştirilen yetişkinlere yönelik bir kendini değerlendirme ölçeğidir. Ölçek, Sarıçam vd. (2014) tarafından Türkçe’ye uyarlaması gerçekleştirilmiştir. İleriye yönelik kaygı ve engelleyici kaygı olmak üzere iki alt boyuttan oluşan BTÖ-12, 12 maddelik 5’li likert ölçeğidir. Ölçeğin 1. maddesi ters kodlanmaktadır. Ölçekten alınabilecek toplam puan 12 ile 84 arasında değişmektedir. Yükselen

puanlar yüksek düzeyde belirsizliğe tahammülsüzlüğü göstermektedir. BTÖ-12'nin yeterli psikometrik değerlere sahip olup olmadığı uyarlama çalışmaları sonucunda bildirilmiştir (Sarıçam vd., 2014).

Savunmacı Kötümserlik Ölçeği;

Ölçekte, benlik değerini olası başarısızlıktan korumaya yönelik kişi tarafından yürütülen bir strateji olan savunmacı kötümserlik ölçülmektedir. Norem tarafından 2001 yılında geliştirilen Savunmacı Kötümserlik Ölçeği'nin Türkçe uyarlaması Çelik ve Örcü (2013) tarafından yapılmıştır. 7'li Likert tipte tasarlanan ölçek soruları, negatif beklentiler ve derinlemesine düşünme şeklinde iki alt boyuttan meydana gelmektedir. Yapılan doğrulayıcı faktör analizinde ve Cr alfa analizinde iç tutarlık kat sayısı 0,94 olarak saptanmıştır.

AraştırmaYayın Etiği

Araştırmanın etik uygunluğuna ilişkin karar, İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü'nün 08.03.2023 tarih ve 2023-03 nolu toplantısında alınmıştır.

Verilerin Toplanması

Elektronik ortamda oluşturulan anket soruları internet ve mail yoluyla katılımcılara ulaştırılmıştır. Katılımcıların yanıtları elektronik ortamda kayıt altına alınmıştır.

Verilerin Analizi

Araştırma sırasında elde edilen verilerin istatistiksel analizlerinde SPSS 24.0 programından faydalanılmıştır. Yapılan analizler sonucunda, verilerin çarpıklık ve basıklık değerleri ile histogramları incelenmiş ve verilerin normal düzeyde dağılım göstermediği tespit edilmiştir. Bundan ötürü ikili karşılaştırmalı testlerinden Mann Whitney U Testi, üç ve daha fazla grup karşılaştırmalarında ise Kruskal Wallis Testi'nden faydalanılmıştır. Ayrıca araştırma kapsamında kullanılan iki ölçeğin birbirleriyle ilişkisinin incelendiği aşamada Spearman Korelasyon Testi'nden faydalanılarak analizler tamamlanmıştır.

BULGULAR

Çalışmanın bu bölümünde araştırma bulgularına yer verilmiştir.

Tablo 1. Katılımcıların Demografik Özellikleri

Değişkenler	n	%	
Yaş	18-21	127	33,5
	22-25	159	42,0
	26-29	51	13,5
	30-34	12	3,2
	35+	30	7,9
Eğitim	İlköğretim	9	2,4
	Ortaöğretim	73	19,3
	Lisans	195	51,5
	Yüksek Lisans	33	8,7
	Öğrenci	69	18,2
Branş	Futbol	177	46,7
	Basketbol	30	7,9
	Voleybol	9	2,4
	Salon Sporları	27	7,1
	Mücadele Sporları	45	1,9
	Diğer	91	24,0
Ücretli Bir İşte Çalışıyor Musunuz?	Evet	214	56,5
	Hayır	165	43,5
Ekonomik Durumunuzu Nasıl Değerlendiriyorsunuz?	Çok Kötü	27	7,1
	Kötü	96	25,3
	Normal	207	54,6
	İyi	46	12,1
	Çok İyi	3	0,8
Toplam	379	100	

Tablo 1'e göre; katılımcıların % 33,5'i 18-21, %42'si 22-25, %13,5'i 26-29, %3,2'si 30-34, %7,9'u ise 35 ve yukarısı yaş aralığındadır. Eğitim durumlarında en yüksek grubun %51,5 ile Lisans düzeyinde olduğu görülürken, branşlar arasında en yüksek oran %46,7 ile futbol branşına aittir. Katılımcıların %56,5'i herhangi ücretli bir işte çalışmazken, %54,6'sı ekonomik düzeylerini normal, %25,3'ü ise kötü olarak tanımlamıştır.

Katılımcıların %49,9'u kendisini başarılı olarak görürken, %45,9'un genel mutluluk düzeylerini normal olarak tanımlamıştır. Katılımcıların büyük çoğunluğu ise karantina koşullarından yüksek oranda etkilendiklerini ifade etmiştir (%42,5 ve %36,9).

Tablo 2. Katılımcıların Yaş Değişkenine Göre Ölçek Sorularına Verdikleri Cevapların Karşılaştırılması

Ölçme Aracı	Alt Boyutlar	Değişkenler	n	Sıra Ort.	sd	x ²	p	Fark
Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği	İleriye Yönelik Kaygı	18-21 ¹	127	43,64	4	0,573	,966	-
		22-25 ²	159	54,51				
		26-29 ³	51	17,40				
		30-34 ⁴	12	4,170				
		35 ve yukarı ⁵	30	10,29				
	Engelleyici Kaygı	18-21 ¹	127	29,76	4	3,744	,442	-
		22-25 ²	159	37,08				
		26-29 ³	51	11,91				
		30-34 ⁴	12	3,060				
		35 ve yukarı ⁵	30	7,620				
	Toplam Skor	18-21 ¹	127	73,40	4	2,276	,680	-
		22-25 ²	159	91,59				
		26-29 ³	51	29,31				
		30-34 ⁴	12	7,230				
		35 ve yukarı ⁵	30	17,91				
Savunmacı Kötümserlik Ölçeği	Negatif Beklentiler	18-21 ¹	127	23,30	4	10,102	,039	-
		22-25 ²	159	28,53				
		26-29 ³	51	8,88				
		30-34 ⁴	12	1,980				
		35 ve yukarı ⁵	30	6,210				
	Derinlemesine Düşünme	18-21 ¹	127	27,72	4	18,566	,001	1-2 1-3 3-5
		22-25 ²	159	32,07				
		26-29 ³	51	9,540				
		30-34 ⁴	12	2,310				
		35 ve yukarı ⁵	30	6,660				
	Toplam Skor	18-21 ¹	127	51,02	4	15,576	,004	1-3 2-5 3-5
		22-25 ²	159	60,60				
		26-29 ³	51	18,42				
		30-34 ⁴	12	4,290				
		35 ve yukarı ⁵	30	12,87				

x²=Kruskal Wallis

Tablo 2 sonuçları değerlendirildiğinde katılımcıların Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeğine ilişkin cevaplarında yaş değişkenine göre anlamlı farklılık tespit edilememiştir (p<0,005). Savunmacı Kötümserlik Ölçeğine yönelik cevaplarda ise toplam skorlarda ve Derinlemesine Düşünme alt boyutlarında anlamlı farklılıklar saptanmıştır (p<0,05).

Buna göre Derinlemesine Düşünme alt boyutunda 18-21/22-25, 18-21/26-29 ve 26-29/35+ yaş gruplarının cevaplarında anlamlı düzeyde farklılıklar bulunmaktadır. Toplam skorlarda ise 18-21/26-29, 22-25/35+ ve 26-29/35+ yaş gruplarının cevaplarında istatistiki açıdan anlamlı farklılıklar saptanmıştır.

Tablo 3. Katılımcıların Eğitim Değişkenine Göre Ölçek Sorularına Verdikleri Cevapların Karşılaştırılması

Ölçme Aracı	Alt Boyutlar	Değişkenler	n	Sıra Ort.	sd	x ²	p	Fark
Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği	İleriye Yönelik Kaygı	İlköğretim ¹	9	32,7	4	22,4	,001	2-4 3-4 4-5
		Ortaöğretim ²	73	35,7				
		Lisans ³	195	34,9				
		Lisansüstü ⁴	33	29,5				
		Öğrenci ⁵	69	33,7				
	Engelleyici Kaygı	İlköğretim ¹	9	27,7	4	17,7	,001	3-4
		Ortaöğretim ²	73	24,2				
		Lisans ³	195	24,2				
		Lisansüstü ⁴	33	19,8				
		Öğrenci ⁵	69	22,6				
	Toplam Skor	İlköğretim ¹	9	60,3	4	23,9	,001	2-4 3-4 4-5
		Ortaöğretim ²	73	59,9				
		Lisans ³	195	59,1				
		Lisansüstü ⁴	33	49,3				
		Öğrenci ⁵	69	56,3				
	Savunmacı Kötümserlik Ölçeği	Negatif Beklentiler	İlköğretim ¹	9	18,3	4	25,8	,001
Ortaöğretim ²			73	19,9				
Lisans ³			195	18,0				
Lisansüstü ⁴			33	15,5				
Öğrenci ⁵			69	18,0				
Derinlemesine Düşünme		İlköğretim ¹	9	23,3	4	16,7	,002	2-4
		Ortaöğretim ²	73	22,1				
		Lisans ³	195	20,2				
		Lisansüstü ⁴	33	19,2				
		Öğrenci ⁵	69	20,9				
Toplam Skor		İlköğretim ¹	9	41,7	4	24,1	,001	2-4 4-5
		Ortaöğretim ²	73	42,0				
		Lisans ³	195	38,2				
		Lisansüstü ⁴	33	34,7				
		Öğrenci ⁵	69	38,9				

x²=Kruskal Wallis

Tablo 3. değerlendirildiğinde; grupların Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeğine ilişkin verdikleri cevaplarda toplam skor ve tüm alt boyutlarda istatistiki düzeyde anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir (p<0,05). Toplam skora göre; Ortaöğretim-Lisansüstü, Lisans-Lisansüstü ve Lisansüstü-Öğrenci gruplarında farklılıklar görülmektedir.

Katılımcıların Savunmacı Kötümserlik Ölçeğine ilişkin cevaplarında da tüm alt boyutlarda ve toplam skorlarda anlamlı düzeyde farklılıklar saptanmıştır (p<0,05). Toplam skor sonuçlarına göre Ortaöğretim-Lisansüstü ve Lisansüstü-Öğrenci grupları arasında farklılıklar görülmektedir.

Tablo 4. Katılımcıların Ekonomik Değişkenine Göre Ölçek Sorularına Verdikleri Cevapların Karşılaştırılması

Ölçme Aracı	Alt Boyutlar	Değişkenler	n	Sıra Ort.	sd	x ²	p	Fark
Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği	İleriye Yönelik Kaygı	Çok Kötü ¹	27	33,3	4	0,923	,921	-
		Kötü ²	96	33,9				
		Normal ³	207	34,4				
		İyi ⁴	46	35,0				
		Çok İyi ⁵	3	34,0				
	Engelleyici Kaygı	Çok Kötü ¹	27	23,2	4	3,210	,523	-
		Kötü ²	96	23,6				
		Normal ³	207	24,0				
		İyi ⁴	46	22,2				
		Çok İyi ⁵	3	21,0				
	Toplam Skor	Çok Kötü ¹	27	56,6	4	1,753	,078	-
		Kötü ²	96	57,5				
		Normal ³	207	58,4				
		İyi ⁴	46	57,3				
		Çok İyi ⁵	3	55,0				
Savunmacı Kötümserlik Ölçeği	Negatif Beklentiler	Çok Kötü ¹	27	19,0	4	6,840	,014	-
		Kötü ²	96	18,9				
		Normal ³	207	18,0				
		İyi ⁴	46	17,2				
		Çok İyi ⁵	3	17,0				
	Derinlemesine Düşünme	Çok Kötü ¹	27	22,9	4	13,470	,000	1-4 1-5
		Kötü ²	96	21,1				
		Normal ³	207	20,5				
		İyi ⁴	46	19,5				
		Çok İyi ⁵	3	16,0				
	Toplam Skor	Çok Kötü ¹	27	41,9	4	13,023	,001	2-4
		Kötü ²	96	39,9				
		Normal ³	207	38,5				
		İyi ⁴	46	36,8				
		Çok İyi ⁵	3	33,0				

x²=Kruskal Wallis

Tablo 4'e göre; katılımcıların ekonomik düzeyleri değişkenine göre Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği'ne ilişkin cevaplarında anlamlı farklılık tespit edilememiştir (p<0,05). Katılımcıların Savunmacı Kötümserlik Ölçeğine ilişkin cevaplarında ise Toplam Skor ve Derinlemesine Düşünme tüm alt boyutunda anlamlı düzeyde farklılıklar saptanmıştır (p<0,05). Buna göre ekonomik durumu kötü olan katılımcıların savunmacı kötümserlik düzeyleri, ekonomik durumları iyi olan bireylerden yüksek olduğu tespit edilmiştir. Yine derinlemesine düşünme alt boyutunda da, ekonomik durumu çok kötü olanların, iyi ve çok iyi olanlara göre puan ortalamaları yüksek görülmektedir.

Tablo 5. Katılımcıların Branş Değişkenine Göre Ölçek Sorularına Verdikleri Cevapların Karşılaştırılması

Ölçme Aracı	Alt Boyutlar	Değişkenler	n	Sıra Ort.	sd	χ^2	p	Fark
Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği	İleriye Yönelik Kaygı	Futbol ¹	177	34,8	5	24,9	,000	1-5 2-5
		Basketbol ²	30	37,5				
		Voleybol ³	9	29,7				
		Salon Sporları ⁴	27	34,7				
		Mücadele Sporları ⁵	45	30,3				
		Diğer Branşlar ⁶	91	34,6				
	Engelleyici Kaygı	Futbol ¹	177	23,9	5	12,8	,002	1-5
		Basketbol ²	30	23,7				
		Voleybol ³	9	27,0				
		Salon Sporları ⁴	27	22,7				
		Mücadele Sporları ⁵	45	21,0				
		Diğer Branşlar ⁶	91	24,2				
	Toplam Skor	Futbol ¹	177	58,7	5	18,0	,003	1-5 2-5 5-6
		Basketbol ²	30	61,2				
		Voleybol ³	9	56,7				
		Salon Sporları ⁴	27	57,3				
		Mücadele Sporları ⁵	45	51,3				
		Diğer Branşlar ⁶	91	58,8				
Savunmacı Kötümserlik Ölçeği	Negatif Beklentiler	Futbol ¹	177	17,6	5	14,6	,001	1-6 5-6
		Basketbol ²	30	18,7				
		Voleybol ³	9	17,7				
		Salon Sporları ⁴	27	18,7				
		Mücadele Sporları ⁵	45	16,8				
		Diğer Branşlar ⁶	91	19,6				
	Derinlemesine Düşünme	Futbol ¹	177	20,4	5	12,3	,003	5-6
		Basketbol ²	30	21,0				
		Voleybol ³	9	22,7				
		Salon Sporları ⁴	27	19,9				
		Mücadele Sporları ⁵	45	19,6				
		Diğer Branşlar ⁶	91	21,5				
Toplam Skor	Futbol ¹	177	38,1	5	14,7	,001	1-6 5-6	
	Basketbol ²	30	39,7					
	Voleybol ³	9	40,3					
	Salon Sporları ⁴	27	38,6					
	Mücadele Sporları ⁵	45	36,4					
	Diğer Branşlar ⁶	91	41,2					

χ^2 =Kruskal Wallis

Tablo 5'e göre; katılımcıların branş değişkenine göre Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeğine ilişkin verdikleri cevaplarda toplam skor ve tüm alt boyutlarda istatistiki düzeyde anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir (p<0,05). Buna göre toplam skorlarda Futbol-Mücadele Sporları, Basketbol-Mücadele Sporları ve Mücadele Sporları-Diğer Branşlar kategorilerinde anlamlı farklılıklar görülmektedir.

Katılımcıların Savunmacı Kötümserlik Ölçeğine ilişkin cevaplarında ise Toplam Skor ve tüm alt boyutlarında anlamlı düzeyde farklılıklar saptanmıştır (p<0,05). Buna farklar Futbol-Diğer Branşlar ile Mücadele Sporları-Diğer Branşlar kategorileri arasında oluşmuştur.

Tablo 6. Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği – Savunmacı Kötümserlik Ölçeği Arasındaki Spearman Korelasyon Analizi

Ölçme Aracı	Tahammülsüzlük	Savunmacı Kötümserlik
Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği	R	—
	P	—
	N	—
Savunmacı Kötümserlik Ölçeği	R	0.532 ***
	P	< 0,01
	N	379

Spearman. * p < .05, ** p < .01, *** p < .001

Tablo 6 incelendiğinde katılımcıların Belirsizliğe Tahammülsüzlük düzeyleri ile Savunmacı Kötümserlik düzeyleri arasında orta düzeyde ilişki tespit edilmiştir. (r=0,532 / p=0,01).

TARTIŞMA VE SONUÇ

Spor emekçilerinin belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerini incelemek ve bu olumsuz koşulların mücadele etmeye ilişkin geliştirdikleri savunmacı kötümserlik düzeylerine etkisinin incelendiği araştırmada, katılımcıların Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeğine ilişkin cevaplarında yaş değişkenine göre anlamlı farklılık tespit edilememiştir (p<0,005). Savunmacı Kötümserlik Ölçeğine yönelik cevaplarda ise toplam skorlarda ve Derinlemesine Düşünme alt boyutlarında anlamlı farklılıklar saptanmıştır (p<0,05).

Literatürdeki araştırmalar incelendiğinde Dugas vd., (2001) yaşın belirsizliğe tahammülsüzlük üzerinde etkisi olmadığını bulmuştur. Ersöz vd., (2016) yaşın belirsizliğe tahammülü etkileyen bir faktör olarak olmadığını, buna karşın 18,5-20,5 yaş aralığındaki orta ve alt sosyoekonomik konumdaki öğrencilerin belirsizlikle daha iyi başa çıkarken 22 yaşından büyük ve kırsal kesimde yaşayan gençler belirsizlikten daha çok etkilendiklerini bildirmişlerdir. Performans kaygısı ve spor güveninin sağlamlığı ile ilgili olarak belirsizliğe tahammülsüzlüğün rolünün araştırıldığı çalışmada yaş, cinsiyet ve takım değişkenlerinin belirsizliğe tahammülsüzlükte rolünün olmadığı tespit edilmiştir (Robiston ve Freeston, 2015). Bu sonuçlar çalışmamızdaki bu bulguyla paralellik göstermektedir.

Grupların Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeğine ilişkin verdikleri cevaplarda toplam skor ve tüm alt boyutlarda istatistiki düzeyde anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir (p<0,05). Toplam skora göre; Ortaöğretim-Lisansüstü, Lisans-Lisansüstü ve Lisansüstü-Öğrenci gruplarında farklılıklar görülmektedir. Ayrıca Savunmacı Kötümserlik Ölçeğine ilişkin cevaplarında da tüm alt boyutlarda ve toplam skorlarda anlamlı düzeyde farklılıklar saptanmıştır (p<0,05). Toplam skor sonuçlarına göre Ortaöğretim-Lisansüstü ve Lisansüstü-Öğrenci grupları arasında farklılıklar görülmektedir. Literatürdeki araştırmalar arasında Belge (2019) de eğitim durumuyla, belirsizliğe tahammülsüzlük duygusu arasında bir ilişki kurulamadığını

bildirmiştir. Tekin de (2018) savunmacı kötümserlik düzeylerinin eğitim değişkenine göre farklılaştığı sonucuna ulaşmıştır.

Araştırmamızda katılımcıların ekonomik düzeyleri değişkenine göre Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeğine ilişkin cevaplarında anlamlı farklılık tespit edilememiştir ($p<0,05$). Katılımcıların Savunmacı Kötümserlik Ölçeğine ilişkin cevaplarında ise Toplam Skor ve Derinlemesine Düşünme tüm alt boyutunda anlamlı düzeyde farklılıklar saptanmıştır ($p<0,05$). Buna göre ekonomik durumu kötü olan olan katılımcıların savunmacı kötümserlik düzeyleri, ekonomik durumları iyi olan bireylerden yüksek olduğu tespit edilmiştir. Yine derinlemesine düşünme alt boyutunda da, ekonomik durumu çok kötü olanların, iyi ve çok iyi olanlara göre puan ortalamaları yüksek görülmektedir.

Literatür incelendiğinde Kilit vd. (2020) belirsizliğe tahammülsüzlük ile gelir düzeyi arasında bir ilişki kurulamadığını bildirmiştir. Savunmacı kötümserlik bakımından incelendiğinde çalışmaların bir bölümünde iyimserliğin sosyo-ekonomik düzeye göre farklılaşmadığı (Kalafatoğlu, 2017; Demir, 2017) bulunmakta birlikte birkaç çalışmada (Carver vd. 1994; Güleri, 1998; Gülcan, 2014) sosyo-ekonomik düzey ile iyimserlik arasında bir fark ya da ilişki bulunmuştur. Tekin (2019) ise gelir durumu ile savunmacı kötümserlik düzeyleri arasında bir ilişki tespit edilmediğini bildirmektedir.

Katılımcıların branş değişkenine göre Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeğine ilişkin verdikleri cevaplarda toplam skor ve tüm alt boyutlarda istatistiki düzeyde anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir ($p<0,05$). Buna göre toplam skorlarda Futbol-Mücadele Sporları, Basketbol-Mücadele Sporları ve Mücadele Sporları-Diğer Branşlar kategorilerinde anlamlı farklılıklar görülmektedir. Ayrıca Savunmacı Kötümserlik Ölçeğine ilişkin cevaplarında ise Toplam Skor ve tüm alt boyutlarında anlamlı düzeyde farklılıklar saptanmıştır ($p<0,05$). Buna farklar Futbol-Diğer Branşlar ile Mücadele Sporları-Diğer Branşlar kategorileri arasında oluşmuştur.

Literatür incelendiğinde her iki ölçeğe yönelik branş değişkeninin incelendiği çalışmaya rastlanılmamıştır. Bu açıdan çalışmamızın bu sonucu önemli görülmektedir.

Araştırmanın amaçlarından biri olan; Belirsizliğe Tahammülsüzlük düzeyleri ile Savunmacı Kötümserlik düzeyleri arasında orta düzeyde ilişki tespit edilmiştir. ($r=0,532 / p=0,01$).

Geçgin ve Sahranç (2017) yaptıkları çalışmalar sonucunda, belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyleri yüksek bireylerin, psikolojik iyi oluş düzeylerinin düşük olduğunu tespit etmişlerdir. Ayrıca belirsizliğe tahammülsüzlük duygusunun bireylerde, kaygı, stres, üzüntü, başarısızlık korkusu gibi olumsuz etkilerinin olduğu bilinmektedir.

Başarısızlık korkusu kişilerde benlik değerine karşı bir tehdit olarak görüldüğü için kişi bu durumla başa çıkmak için savunmacı kötümserlik stratejisini kullanmayı tercih edebilmektedir (Covington, 1984; Martin, 1998). Literatüre bakıldığında iyimserlerin savunmacı kötümserlere

oranla hissettikleri yaşam memnuniyetinin uzun vadede daha iyi olduğu (Cantor ve Norem, 1989) ve performansları sonucunda daha az memnun olduklarını belirten araştırmalar (Eronen vd., 1998; Norem ve Illingworth 1993; Peres vd., 2002) olduğu görülmüştür. Bu nedenle savunmacı kötümserlerin genelde stratejiyi kullanmayanlara göre memnuniyet hissi daha az yaşadıkları düşünülebilir.

Kaygı ile ilgili elde edilen temalar; kaygı düzeyi, kaygının zaman içinde değişimi ve kaygının etkileridir. Kaygı düzeyi temasını oluşturan iki alt tema genel kaygı düzeyi ve değerlendirilme anında kaygı düzeyidir. Savunmacı kötümser katılımcıların genel kaygı düzeyleri yüksektir. İyimserler katılımcıların orta düzeyde ve ya düşük kaygı düzeyinde olduğu görülmüştür. Literatür bakıldığında savunmacı kötümserlikle kaygı arasında olumlu yönde ilişki olduğu belirtilmektedir (Spencer ve Norem, 1996). Bu sonuca baktığımızda, bu olumlu ilişki savunmacı kötümserliğin teorik tanımını desteklemektedir. Norem (2001) savunmacı kötümser katılımcıların kaygılarını motivasyon olarak kullandıklarını ve bu kaygıyı hazırlık yapmaya yönelttiklerini ifade etmektedir. Peres vd. (2002) savunmacı kötümserlik stratejisi, kişinin kendisini kaygının olumsuz etkilerinden kaçınmak ve başarısızlıktan uzaklaşmak için kullandığını belirtmiştir. Savunmacı kötümserlik kişinin iyi olma durumuna da etki eden bir faktördür.

Sonuç olarak, spor emekçilerinin belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyleri ile savunmacı kötümserlik duyguları arasında pozitif yönlü ilişki görülmektedir. Bu nedenle spor emekçilerinin kariyerlerini başarıyla sürdürebilmesi ve gelecek kaygısı taşımamaları için uygun koşulların oluşturulması önemlidir. Her ne kadar belirsizliğe tahammülsüzlük sonucu ortaya çıkan kaygıdan ötürü savunmacı kötümserlik duygusunun kişiye zaman zaman başarı getirdiği görüle de kötümserliğin genel anlamda sporcuları olumsuz etkilediği gerçeği göz ardı edilmemelidir.

Çıkar Çatışması: Yazarlar arasında herhangi bir çıkar çatışması bulunmamaktadır.

Araştırmacıların Katkı Oranı Beyanı:

1.Yazar: %35

2.Yazar: %35

3.Yazar: %30

Etik Kurul İzni ile ilgili Bilgileri: Yapılan çalışmada doğabilecek her türlü ihlallerde sorumluluk yazara aittir. Makalenin etik kurul izni İstanbul Gelişim Üniversitesi Etik Kurulu Başkanlığı 08.03.2023 tarih 2023-03-76 sayılı kararı ile alınmıştır.

KAYNAKLAR

- Acharya, R., ve Porwal, A. (2020). A vulnerability index for the management of and response to the covid-19 epidemic in India: An ecological study. *The Lancet Global Health*, 8(9), 1142-1151. [https://doi.org/10.1016/S2214-109X\(20\)30300-4](https://doi.org/10.1016/S2214-109X(20)30300-4)
- Buhr, K., ve Dugas, M. J. (2002). The intolerance of uncertainty scale: psychometric properties of the English version. *Behaviour Research and Therapy*, 40(8), 931-945. [https://doi.org/10.1016/S0005-7967\(01\)00092-4](https://doi.org/10.1016/S0005-7967(01)00092-4)
- Cantor, N., ve Norem, J. K. (1989). Defensive pessimism and stress and coping. *Social Cognition*, 7(2), 92-112. <https://doi.org/10.1521/soco.1989.7.2.92>
- Carleton, R. N., Sharpe, D. and Asmundson, G. J. (2007). Anxiety sensitivity and intolerance of uncertainty: requisites of the fundamental fears?. *Behaviour Research and Therapy*, 45(10), 2307-2316. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2007.04.006>
- Covington, M. V. (1984). The self-worth theory of achievement motivation: findings and implications. *The Elementary School Journal*, 85(1), 5-20. <https://doi.org/10.1086/461388>
- Çelik-Örücü, M. (2013). Psychometric evaluation of the Turkish version of the Defensive Pessimism Scale. *Eurasian Journal of Educational Research*, 53, 115-130. Doi:10.14689/ejer.2013.53.7
- Drewes, M., Daumann, F., and Follert, F. (2020). Exploring the sports economic impact of covid-19 on professional soccer. *Soccer and Society*, 22(1-2), 125-137. <https://doi.org/10.1080/14660970.2020.1802256>
- Eronen, S., Nurmi, J. E., and Salmela-Aro, K. (1998). Optimistic, defensive-pessimistic, impulsive and self-handicapping strategies in university environments. *Learning and Instruction*, 8(2), 159-177. [https://doi.org/10.1016/S0959-4752\(97\)00015-7](https://doi.org/10.1016/S0959-4752(97)00015-7)
- 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(3), 215-232.
- Freeston, M. H., Ladouceur, R., Gagnon, F., Thibodeau, N., Rhéaume, J., Letarte, H., and Bujold, A. (1997). Cognitive—behavioral treatment of obsessive thoughts: a controlled study. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 65(3), 405. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.65.3.405>
- Fried-Buchalter, S. (1992). Fear of success, fear of failure, and the imposter phenomenon: a factor analytic approach to convergent and discriminant validity. *Journal of Personality Assessment*, 58(2), 368-379. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa5802_13
- Geçgin, F. M., ve Sahraç, Ü. (2017). Belirsizliğe tahammülsüzlük ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişki. *Sakarya University Journal of Education*, 7(4), 739-755. <https://doi.org/10.19126/suje.383737>
- Harenberg, S., Wolf, S. A., Mccaffrey, R., and Carleton, R. N. (2016). The relationship between intolerance of uncertainty, competitive trait anxiety, and pre-competitive emotions in CIS female soccer athletes. In *Journal of Sport & Exercise Psychology (Vol. 38, Pp. S200-S200)*. 1607 N Market St, Po Box 5076, Champaign, IL 61820-2200 Usa: Human Kinetics Publ Inc.
- International Olympic Committee. (2022). International olympic committee, ioc and sports events organisers to continue to benefit from who guidance on mass gatherings. <https://www.olympic.org/news/ioc-and-sports-events-organisers-to-continue-to-benefit-from-who-guidance-on-mass-gatherings/> adresinden 01 Haziran 2022 tarihinde alınmıştır.
- Kalafatoğlu, M. R. (2017). *8. sınıf öğrencilerinin bazı ailesel değişkenler ile algılanan ana baba tutumlarının iyimserlik düzeylerine etkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı, Samsun.
- Karasar, N. (2017). *Bilimsel araştırma yöntemi: Kavramlar ilkeler teknikler* (2. Yazım, 32. Basım). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.

- Demir, M., Kılıçkaya, O., ve Serin Yaman, S.(2023). Pandemi Sürecinde Spor Emekçilerinin Savunmacı Kötümserlik ve Belirsizliğe Tahammülsüzlük Düzeylerinin Farklı Değişkenler ile İncelenmesi. *Uluslararası Holistik Sağlık, Spor ve Rekreasyon Dergisi*, 2(1), 66-80.
- 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. <https://doi.org/10.21601/ortadogutipdergisi.741156>
- Köse, A. (2005). *Seyir sporlarında pazarlama uygulamaları*. Yüksek Lisans Tezi. Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı, İstanbul.
- Lebouthillier, D. M., and Asmundson, G. J. (2015). A single bout of aerobic exercise reduces anxiety sensitivity but not intolerance of uncertainty or distress tolerance: A randomized controlled trial. *Cognitive Behaviour Therapy*, 44(4), 252-263. <https://doi.org/10.1080/16506073.2015.1028094>
- Martin, A. J., Marsh, H. W., and Debus, R. L. (2001). A quadripolar need achievement representation of self-handicapping and defensive pessimism. *American Educational Research Journal*, 38, 583–610. <https://doi.org/10.3102/00028312038003583>
- Norem, J. K. (2001). Defensive pessimism, optimism, and pessimism. In E. C. Chang (Ed.), *Optimism & pessimism: Implications for theory, research, and practice* (pp. 77–100). *American Psychological Association*. <https://doi.org/10.1037/10385-004>
- Norem, J. K. (2001b). *The positive power of negative thinking: using defensive pessimism to harness anxiety and perform at your peak*. New York: Basic Books.
- Norem, J. K. (2014). The right tool for the job: Functional analysis and evaluating positivity/negativity. In W. G. Parrott (Ed.), *The Positive Side of Negative Emotions* (pp. 247–272). New York: *The Guilford Press*.
- Norem, J. K., and Cantor, N. (1986). Anticipatory and post hoc cushioning strategies: optimism and defensive pessimism in “risky” situations. *Cognitive Therapy and Research*, 10(3), 347-362.
- Norem, J. K., and Illingworth, K. S. (1993). Strategy-dependent effects of reflecting on self and tasks: some implications of optimism and defensive pessimism. *Journal of Personality and Social Psychology*, 65(4), 822. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.65.4.822>
- Pérès, C., Cury, F., Famose, J. P., and Sarrazin, P. (2002). When anxiety is not always a handicap in physical education and sport: some implications of the defensive pessimism strategy. *European Journal of Sport Science*, 2(1), 1-9. <https://doi.org/10.1080/17461390200072101>
- Sanna, L. J. (1996). Defensive pessimism, optimism, and stimulating alternatives: some ups and downs of prefactual and counterfactual thinking. *Journal of Personality and Social Psychology*, 71(5), 1020-1036. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.71.5.1020>
- Sarıçam, H., Erguvan, F. M., Akın, A., ve Akça, M. Ş. (2014). The Turkish short version of the intolerance of uncertainty (Ius-12) scale: The study of validity and reliability. *Route Educational and Social Science Journal*, 1(3), 148-157. Doi:10.17121/ressjournal.109
- Spencer, S. M., and Norem, J. K. (1996). Reflection and distraction defensive pessimism, strategic optimism, and performance. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 22(4), 354-365. <https://doi.org/10.1177/014616729622400>
- Tekin, I. (2018). *Savunmacı kötümserliğin akademik başarı, bilişsel esneklik, kaygı ve kişilik açısından incelenmesi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı, İstanbul.
- Yıldız, B., ve Güllü, A. (2018). Belirsizliğe tahammülsüzlük ile aleksitimi arasındaki ilişki ve bazı sosyo-demografik değişkenlere göre incelenmesi. *Adnan Menderes Üniversitesi Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 9(1), 113-131.