

T.C.
BOLU ABANT İZZET BAYSAL ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMA EĞİTİMİ BİLİM DALI



**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE MÜKEMMELİYETÇİLİK VE
BELİRSİZLİĞE TAHAMMÜLSÜZLÜK ARASINDAKİ İLİŞKİDE
STRESLE BAŞA ÇIKMA DURUMLARININ ARACI ROLÜ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

EMRE GÜZ

TEZ DANIŞMANI

Dr. Öğr. Üyesi Fatma Dilek TEL

İKİNCİ TEZ DANIŞMANI

Doç. Dr. İbrahim UYSAL

BOLU, TEMMUZ - 2023

KABUL VE ONAY SAYFASI

Emre GÜZ tarafından hazırlanan “ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE MÜKEMMELİYETÇİLİK VE BELİRSİZLİĞE TAHAMMÜLSÜZLÜK ARASINDAKİ İLİŞKİDE STRESLE BAŞA ÇIKMA DURUMLARININ ARACI ROLÜ” adlı tez çalışması jürimiz tarafından Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışma Eğitimi Bilim Dalı’nda Yüksek Lisans Tezi olarak oy birliğiyle kabul edilmiştir.
06/07/2023

Jüri Üyeleri

İmza

Tez Danışmanı
Dr. Öğr. Üyesi Fatma Dilek TEL
Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi

2. Danışman
Doç. Dr. İbrahim UYSAL
Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi

Üye
Doç. Dr. Tuğba SARI
Akdeniz Üniversitesi

Üye
Doç. Dr. Betül DÜŞÜNCELİ
Sakarya Üniversitesi

Üye
Doç. Dr. Tuğba Seda ÇOLAK TURAN
Düzce Üniversitesi

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Onayı

Prof. Dr. İbrahim KÜRTÜL
Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürü

ETİK BEYAN

Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Tez Yazım Kurallarına uygun olarak hazırladığım bu tez çalışmada;

- Tez içinde sunduğum verileri, bilgileri ve dokümanları akademik ve etik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi,
- Tüm bilgi, belge, değerlendirme ve sonuçları bilimsel etik ve ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu,
- Tez çalışmada yararlandığım eserlerin tümüne uygun atıfta bulunarak kaynak gösterdiğimi,
- Kullanılan verilerde herhangi bir değişiklik yapmadığımı,
- Bu tezde sunduğum çalışmanın özgün olduğunu bildirir,

aksi bir durumda aleyhime doğabilecek tüm hak kayıplarını kabullendiğimi beyan ederim.

Teze ilişkin 04/08/2023 tarihinde Turnitin adlı intihal tespit programından enstitü müdürlüğünce belirlenen filtrelemeler uygulanarak alınmış olan benzerlik raporuna göre, tezin benzerlik oranı %17 olarak tespit edilmiştir.

Bu çalışma için Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi Sosyal Bilimlerde İnsan Araştırmaları Etik Kurulundan 2022/362 sayısı ile etik izin alınmıştır.

.....

EMRE GÜZ

ÖZET

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE MÜKEMMELİYETÇİLİK VE BELİRSİZLİĞE TAHAMMÜLSÜZLÜK ARASINDAKİ İLİŞKİDE STRESLE BAŞA ÇIKMA DURUMLARININ ARACI ROLÜ YÜKSEK LİSANS TEZİ

EMRE GÜZ

BOLU ABANT İZZET BAYSAL ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMA EĞİTİMİ BİLİM DALI
(TEZ DANIŞMANI: DR. ÖĞR. ÜYESİ FATMA DİLEK TEL)
(İKİNCİ DANIŞMAN: DOÇ. DR. İBRAHİM UYSAL)

BOLU, TEMMUZ - 2023

XI + 96 sayfa

Bu araştırmada, üniversite öğrencilerinde cinsiyete göre belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyi ile algılanan anne-baba tutumların göre mükemmeliyetçilik düzeylerinin farklılaşıp farklılaşmadığının incelenmesi ve mükemmeliyetçilik ile belirsizliğe tahammülsüzlük arasındaki ilişkide stresle başa çıkmanın (çözüme dönük, duygusal ve kaçınmacı başa çıkma) aracı rolünün test edilmesi amaçlanmıştır. Araştırmanın örneklemini lisans eğitimini sürdüren 462'si kadın, 185'i erkek olmak üzere toplam 647 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. İlişkisel araştırma yönteminin kullanıldığı çalışmada, veri toplama aracı olarak Demografik Bilgi Formu, Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği, Üç Büyük Mükemmeliyetçilik Ölçeği Kısa Formu ve Stresli Durumlarla Başa Çıkma Envanteri Kısa Formu uygulanmıştır.

Araştırmada elde edilen verilerin analizi için SPSS 25.0, JASP 0.17.1.0 ve JAMOVİ 2.3.26 yazılımları kullanılmıştır. Cinsiyet değişkeni ile belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyi arasındaki ilişkiyi incelemek için Welch Testi ve anne baba tutumları ile mükemmeliyetçilik düzeyi arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) kullanılmıştır. Mükemmeliyetçilik ile belirsizliğe tahammülsüzlük arasındaki ilişkide stresle başa çıkmanın aracı rolü oluşturulan aracılık modeli ile test edilmiştir.

Gerçekleştirilen analizler sonucunda belirsizliğe tahammülsüzlüğün cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı, mükemmeliyetçilik düzeyinin algılanan anne-baba tutumları açısından anlamlı bir şekilde farklılaştığı belirlenmiştir. Araştırmada oluşturulan model sonucunda mükemmeliyetçiliğin ve duygusal başa çıkmanın belirsizliğe tahammülsüzlüğü pozitif yönde anlamlı bir şekilde yordadığı, mükemmeliyetçiliğin duygusal başa çıkmayı pozitif yönde ve anlamlı şekilde yordadığı belirlenmiştir. Duygusal başa çıkmanın mükemmeliyetçilik ile belirsizliğe tahammülsüzlük arasındaki ilişkide kısmi aracılık rolü bulunduğu saptanmıştır. Çözüm odaklı ve kaçınmacı başa çıkma yollarının ise aracılık rolünün bulunmadığı belirlenmiştir.

ANAHTAR KELİMELER: Belirsizliğe tahammülsüzlük, Mükemmeliyetçilik, Stresle başa çıkma, Üniversite öğrencileri

ABSTRACT

THE MEDIATING ROLE OF COPING WITH STRESS SITUATIONS IN THE RELATIONSHIP BETWEEN PERFECTIONISM AND INTOLERANCE OF UNCERTAINTY AMONG UNIVERSITY STUDENTS

MSC THESIS

EMRE GÜZ

BOLU ABANT İZZET BAYSAL UNIVERSITY

INSTITUTE OF GRADUATE STUDIES

DEPARTMENT OF EDUCATIONAL SCIENCES

DEPARTMENT OF COUNSELING PSYCHOLOGY AND GUIDANCE

(SUPERVISOR: ASSIST. PROF. DR. FATMA DİLEK TEL)

(CO-SUPERVISOR: ASSOC. PROF. DR. İBRAHİM UYSAL)

BOLU, JULY 2023

XI + 96 Pages

The aim of this study is two-fold: (a) to examine whether the level of intolerance of uncertainty differs in relation to gender and whether the level of perfectionism changes considering perceived parental attitudes among university students; (b) identify the mediator role of coping with stress (task-oriented, emotional, and avoidant coping) in terms of the relationship between perfectionism and intolerance to uncertainty. A total of 647 university students consisting of 462 female and 185 male participated in the study. Employing the correlational research methods, Demographic Information Form, Intolerance of Uncertainty Scale, Short Form of the Big Three Perfectionism Scale and Inventory for Coping Inventory for Stressful Situations Short Form were used as data collection tools.

SPSS 25.0, JASP 0.17.1.0 and JAMOVİ 2.3.26 software were used for the analysis of the data. Welch Test was used to examine the relationship between gender and level of intolerance to uncertainty. One Way Analysis of Variance (ANOVA) was used to decipher the relationship between parental attitudes and perfectionism level. The mediator role of coping with stress in the relationship between perfectionism and intolerance of uncertainty was tested with the priorly formed mediation model.

The results showed that intolerance of uncertainty did not differ significantly considering the gender variable, while the level of perfectionism differed significantly in terms of perceived parental attitudes. Examining the results of the model created in the research, it was revealed that perfectionism and emotional coping predicted intolerance of uncertainty positively, while perfectionism was found to predict emotional coping positively and significantly. Emotional coping was found to have a partial mediating role in the relationship between perfectionism and intolerance of uncertainty. Further, task-oriented and avoidant coping methods did not have a mediating role.

KEYWORDS: Intolerance of uncertainty, Perfectionism, Coping with stress, University students

İÇİNDEKİLER

	<u>Sayfa</u>
KABUL VE ONAY SAYFASI	ii
ETİK BEYAN.....	iii
ÖZET.....	iv
ABSTRACT	v
İÇİNDEKİLER	vi
ŞEKİL LİSTESİ.....	viii
TABLO LİSTESİ	ix
KISALTMA VE SEMBOLLER LİSTESİ	x
TEŞEKKÜR	xi
1. GİRİŞ.....	1
1.1 Problem Durumu	1
1.2 Araştırmanın Amacı.....	5
1.3 Araştırmanın Önemi	6
1.4 Sayıtlar.....	9
1.5 Sınırlılıklar	9
1.6 Tanımlar.....	9
2. ARAŞTIRMANIN KURAMSAL TEMELİ VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR.....	11
2.1 Belirsizliğe Tahammülsüzlük	11
2.1.1 Belirsizliğe Tahammülsüzlük Kavramı	11
2.1.2 Belirsizliğe Tahammülsüzlük Kavramının Boyutları.....	12
2.1.3 Belirsizliğe Tahammülsüzlükle İlişkili Kavramlar.....	14
2.2 Stres	17
2.2.1 Stres Kavramı	17
2.2.2 Stres Kaynakları	19
2.2.3 Stresin Belirtileri	21
2.2.4 Stresle Başa Çıkmada Değerlendirme Süreci	22
2.2.5 Stresle Başa Çıkma Yolları.....	23
2.3 Mükemmeliyetçilik.....	25
2.3.1 Mükemmeliyetçilik Kavramı.....	25
2.3.2 Mükemmeliyetçilik Kavramının Kuramsal Temelleri	27
2.3.3 Mükemmeliyetçilik Kavramının Boyutları	30
2.3.4 Mükemmeliyetçiliğin Gelişiminde Kalıtsal ve Çevresel Faktörler ..	34
2.4 İlgili Araştırmalar	35
2.4.1 Mükemmeliyetçilik ve Belirsizliğe Tahammülsüzlük Arasındaki İlişkiyi İnceleyen Araştırmalar.....	35
2.4.2 Belirsizliğe Tahammülsüzlük ile Stresle Başa Çıkma Arasındaki İlişkiyi İnceleyen Araştırmalar.....	36
2.4.3 Mükemmeliyetçilik ile Stresle Başa Çıkma Arasındaki İlişkiyi İnceleyen Araştırmalar	38

3. YÖNTEM	40
3.1 Araştırma Deseni	40
3.2 Evren ve Örneklem	40
3.3 Veri Toplama Araçları	42
3.3.1 Demografik Bilgi Formu	42
3.3.2 Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği (BTÖ-12)	42
3.3.3 Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği (BTÖ-12) İçin Mevcut Araştırmadaki Geçerlik ve Güvenirlik Kanıtları	42
3.3.4 Stresli Durumlarla Başa Çıkma Envanteri Kısa Formu (SDBÇE-21)	46
3.3.5 Stresli Durumlarla Başa Çıkma Envanteri Kısa Formu (SDBÇE-21) İçin Mevcut Araştırmadaki Geçerlik ve Güvenirlik Kanıtları	46
3.3.6 Üç Büyük Mükemmeliyetçilik Ölçeği Kısa Formu	50
3.3.7 Üç Büyük Mükemmeliyetçilik Ölçeği Kısa Formu İçin Mevcut Araştırmadaki Geçerlik ve Güvenirlik Kanıtları	50
3.4 Verilerin Toplanması Süreci	54
3.5 Verilerin Analizi	54
4. BULGULAR	57
5. TARTIŞMA	65
5.1 Üniversite Öğrencilerinde Belirsizliğe Tahammülsüzlük, Stresle Başa Çıkmanın Alt Boyutları (Çözüme Dönük, Duygusal ve Kaçınmacı Başa Çıkma) ve Mükemmeliyetçilik Düzeylerine İlişkin Bulguların Tartışılması	65
5.2 Üniversite Öğrencilerinde Belirsizliğe Tahammülsüzlük, Stresle Başa Çıkmanın Alt Boyutları (Çözüme Dönük, Duygusal ve Kaçınmacı Başa Çıkma) ve Mükemmeliyetçilik Düzeyleri Arasındaki İlişkiye Dair Bulguların Tartışılması	66
5.3 Üniversite Öğrencilerinin Belirsizliğe Tahammülsüzlük Düzeylerinin Cinsiyet Açısından İncelenmesine Dair Bulguların Tartışılması	70
5.4 Üniversite Öğrencilerinin Mükemmeliyetçilik Düzeylerinin Algılanan Anne ve Baba Tutumları (Demokratik, Otoriter, İhmalkâr ve Hoşgörülü) Açısından İncelenmesine Dair Bulguların Tartışılması	72
5.5 Üniversite Öğrencilerinde Mükemmeliyetçilik ve Belirsizliğe Tahammülsüzlük Arasındaki İlişkide Stresle Başa Çıkma Yollarının Aracılık Rolüne İlişkin Bulguların Tartışılması	74
6. SONUÇ VE ÖNERİLER	81
6.1 Uygulamacılara Yönelik Öneriler	81
6.2 Araştırmacılara Yönelik Öneriler	82
7. KAYNAKLAR	83
8. EKLER	93

ŞEKİL LİSTESİ

Sayfa

Şekil 1.1. Araştırmanın amacı doğrultusunda oluşturulan aracılık modeli.....	5
Şekil 3.1. BTÖ-12 için standardize edilmiş yol şeması	44
Şekil 3.2. SDBÇE-21 için standardize edilmiş yol şeması	48
Şekil 3.3. Üç büyük mükemmeliyetçilik ölçeği kısa formunun standardize edilmiş yol şeması	52
Şekil 4.1. Stresle başa çıkma yollarının mükemmeliyetçilik ile belirsizliğe tahammülsüzlük arasındaki ilişkide aracılık rolü.....	64



TABLO LİSTESİ

Sayfa

Tablo 3.1. Katılımcıların demografik bilgileri	40
Tablo 3.2. Katılımcıların algılanan anne baba tutumlarına ilişkin görüşleri	41
Tablo 3.3. Belirsizliğe tahammülsüzlük ölçeği doğrulayıcı faktör analizi uyum indeksleri	44
Tablo 3.4. Belirsizliğe tahammülsüzlük ölçeğinin madde faktör yükleri, t ve R ² değerleri.....	45
Tablo 3.5. Stresli durumlarla başa çıkma envanteri doğrulayıcı faktör analizi uyum indeksleri	47
Tablo 3.6. Stresli durumlarla başa çıkma envanterinin madde faktör yükleri, t ve R ² değerleri.....	49
Tablo 3.7. Üç büyük mükemmeliyetçilik ölçeği ikincil düzey doğrulayıcı faktör analizi uyum indeksleri	52
Tablo 3.8. Üç büyük mükemmeliyetçilik ölçeği kısa formunun madde faktör yükleri, t ve R ² değerleri.....	53
Tablo 4.1. Mükemmeliyetçilik, stresle başa çıkma yolları ve belirsizliğe tahammülsüzlüğe ilişkin betimsel istatistikler	57
Tablo 4.2. Mükemmeliyetçilik, stresle başa çıkmanın alt boyutları ve belirsizliğe tahammülsüzlük arasındaki korelasyonlar	58
Tablo 4.3. Belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerinin cinsiyete göre farklılığı için Welch testi sonuçları	59
Tablo 4.4. Algılanan anne tutumuna ilişkin betimsel istatistikler	60
Tablo 4.5. Mükemmeliyetçilik puanlarının algılanan anne tutumuna göre karşılaştırılması	60
Tablo 4.6. Algılanan baba tutumuna ilişkin betimsel istatistikler	61
Tablo 4.7. Mükemmeliyetçilik puanlarının algılanan baba tutumuna göre karşılaştırılması	62
Tablo 4.8. Aracılık testine ilişkin analiz sonuçları	63

KISALTMA VE SEMBOLLER LİSTESİ

ANOVA	: Analysis of Variance (Varyans Analizi)
BTÖ-12	: Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği
CFI	: Comparative Fit Index
ML	: Maximum Likelihood
NNFI	: Non-normed Fit Index
RMSEA	: Root Mean Square Error of Approximation
SDBÇE-21	: Stresli Durumlarla Başa Çıkma Envanteri Kısa Formu
SRMR	: Standardized Root Means Square Residuals
ULS	: Unweighted Least Squares
VIF	: Variance Inflation Factor

TEŞEKKÜR

Tez çalışmamın başından sonuna kadar desteğini hissettiğim, süreçte bana yol gösteren tez danışmanım Dr. Fatma Dilek TEL'e ve her zorlandığım konuyu sabırla dinleyip çözüme kavuşturan, tez çalışmam boyunca yanımda olan ikinci tez danışmanım Doç. Dr. İbrahim UYSAL'a katkıları için sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Tez savunma jürime katılan, değerli dönütleriyle tezime katkı sunan Doç. Dr. Tuğba SARI, Doç. Dr. Betül DÜŞÜNCELİ ve Doç. Dr. Tuğba Seda ÇOLAK TURAN'a teşekkürlerimi sunarım.

Hayatımın her aşamasında yanımda olan şartlar ne olursa olsun iyi günde kötü günde beni destekleyen, bugünlere gelmemde büyük emekleri olan sevgili annem Filiz GÜZ, kıymetli babam Osman GÜZ ve değerli ablam Tuğba GÜZ'e şükranlarımı sunarım.

Bu zorlu yolculukta beni her zaman destekleyen, zorlandığım anlarda her zaman yanımda olan hayat arkadaşım, sevgili eşim Müberra GÜZ'e ve aramıza katılmasını heyecanla beklediğimiz, hayatımıza neşe katan kızıma şükranlarımı sunarım.

Küçüklüğümden beri benim için bir anne yarısı olan değerli teyzelerim Esmâ ÖZTÜRK ve Pembe ÖZTÜRK'e, dedem Cemal ÖZTÜRK'e ve rahmetli anneannem Sevim ÖZTÜRK'e şükranlarımı sunarım.

1. GİRİŞ

1.1 Problem Durumu

İnsanlar yaşamları boyunca üzerinde kontrol sahibi olmadığı birçok belirsiz olayla karşı karşıya gelmektedir. Belirsizlikler bazen bireyin kariyer gelişiminde bazen kişisel ilişkilerinde gerçekleşirken bazen de bireyin yaşamında, aniden yaşanan doğal afetler gibi travmatik olaylar şeklinde gerçekleşebilmektedir. Belirsiz durumlardan uzak kalmanın mümkün olmadığı bir dünyada her olayda kesin sonuçlara ulaşmak ya da belirsizliği tamamen ortadan kaldırmak gerçekçi bir yaklaşım değildir (Sungur, 2022). Bununla birlikte toplumların gelişim ve ilerlemesini sağlayan temel motivasyon kaynaklarından biri belirsiz durumları öngörülebilir hale getirmek ve belirsizliği olabildiğince ortadan kaldırmak olmuştur. Bu amaç doğrultusunda sosyal yapılar, kültürel birikim, bilimsel ve teknolojik gelişmeler ortaya konmuştur. Öyle ki bireyler ortaya çıkabilecek olumsuz bir sonucu dahi belirsizliğe tercih edebilmektedir (Cüceloğlu, 2007).

Belirsizlik tahmin edilmesi güç olan durumlarda ortaya çıkmakta ve bireylerde tehdit algısı yaratmaktadır (Sungur, 2022). Belirsizliğe karşı tahammülsüzlük ise “günlük yaşam durumlarında belirsizliğe karşı bilişsel, duygusal ve davranışsal tepkileri temsil eden nispeten genel bir yapı” olarak tanımlanmaktadır (Freeston vd., 1994, s. 792). Literatür incelendiğinde belirsizliğe tahammülsüzlüğün kaygı (Jenkinson vd., 2020), obsesif-kompulsif bozukluk (Wheaten ve Ward, 2020), başa çıkma yaklaşımları ve stres (Çelik ve Köse, 2021), öz şefkat ve iyi oluş (Deniz, 2021), mükemmeliyetçilik ve psikolojik uyum (Kawamoto ve Furutani, 2018), yaygın anksiyete bozukluğu (Bomyea vd., 2015) ve depresyon (Saulnier vd., 2019) gibi pek çok kavramla anlamlı ilişkisi göze çarpmaktadır.

Belirsizliğe tahammülsüzlük bireylerin bir sorun karşısında problem çözme sürecini direkt olarak etkileyebilmektedir (Parmaksız, 2021). Bireylerin alternatif seçenekler arasında karar verirken bir sonraki adımı net olarak öngörememesi (Cüceloğlu, 2007) ve kesinlik içermeyen durumları tehdit edici olarak yorumlaması endişe duygusunu ortaya çıkarmaktadır (Buhr ve Dugas, 2002). Belirsizliğe tahammülü düşük olan bireylerin kesinlik içermeyen durumlardan uzaklaşmaya çalıştıkları ve olası sonuçlar içinde en kötü ihtimalin gerçekleşeceğine yönelik bir algıya sahip oldukları belirtilmektedir. Bu algı özellikle belirsizliğe tahammülü

düşük olan bireylerin belirsiz durumlarda işlevsel olmayan tepkiler vermelerine zemin hazırlayabilmektedir (Yook vd., 2010). Bireylerin yaşadığı birçok problem durumu bilinmeyen, belirsizliklerle dolu süreçleri barındırmaktadır. Dolayısıyla belirsiz durumlar stresi tetikleyen önemli faktörlerdendir (Parmaksız, 2021).

Teknolojik gelişmeler sonucunda yaşam alışkanlıklarının hızlı bir şekilde değişmesi, sosyal hayat ve iş hayatında bireylerin stresle daha fazla karşılaşır hale gelmesine neden olmuştur (Aydın, 2004). Stres, birey ve çevre arasındaki etkileşimde bireyin baş etme kaynaklarının sınırlı kalması sonucunda ortaya çıkan, kişinin genel iyilik halini olumsuz yönde etkileyen psikolojik bir yapı olarak tanımlanmıştır (Lazarus ve Folkman, 1984). Bir başka tanımda ise stres “bireyin, fizik ve sosyal çevreden gelen uyumsuz koşullar nedeniyle, bedensel ve psikolojik sınırlarının ötesinde harcadığı gayret” olarak tanımlanmıştır (Cüceloğlu, 2007, s. 321). Öte yandan stres bireyin işlevselliğini olumsuz yönde etkilese de stresin olumlu etkileri de bulunmaktadır. Belirli bir düzeydeki stres, pozitif stres olarak adlandırılır. Pozitif stres bireyin gelişmesi, üretmesi üst düzey performans gösterebilmesi için güdüleyici bir etkiye de sahiptir (Arslan vd., 2009). Stres bireyi bir taraftan zorlarken bir taraftan da harekete geçmesine katkıda bulunmaktadır. Dolayısıyla bireyler için yaşamlarını tehdit edici nitelikte ya da sıradan olarak görülen herhangi bir zorlukla karşı karşıya geldiklerinde stresle başa çıkma süreçlerini harekete geçirmektedir (Türküm, 2001).

Literatürde stresle başa çıkma yollarına dair çeşitli sınıflandırmalar yer almaktadır. Stresle başa çıkma işlevleri dikkate alındığında başa çıkma yolları temel olarak duygu odaklı ve problem odaklı başa çıkma olarak ikiye ayrılabilir (Carver ve Scheier, 1994; Folkman, 1984; Folkman ve Lazarus, 1980). Problem odaklı başa çıkma stres yaratan faktörü ortadan kaldırmayı ya da stres kaynağının etkisini azaltmayı amaçlayan çabaları içerir (Billings ve Moos, 1984). Duygu odaklı başa çıkmanın ise daha çok yaşanan olaya ilişkin herhangi bir müdahale şansı bulunmadığında devreye girdiği ve olaya ilişkin değerlendirme biçimini farklılaştırdığı söylenebilir. İnkâr ve sorundan uzaklaşmayı içeren kaçınmacı stratejiler duygusal başa çıkma teknikleri içinde değerlendirilmiş ve stresin kontrol edilebilmesinde etkili yöntemler olarak ele alınmıştır (Lazarus, 1993). Bununla birlikte başa çıkma yollarını üç farklı başlıkta ele alan araştırmacılar da bulunmaktadır. Pearlin ve Schooler (1978) başa çıkma yollarını aktif davranışsal, aktif bilişsel ve kaçınmacı başa çıkma olarak sınıflandırmıştır. Endler ve Parker

(1990) ise çözüme dönük, duygusal ve kaçınmacı başa çıkma olmak üzere üç farklı stresle başa çıkma yolu bulunduğunu belirtmiştir. Çözüme dönük başa çıkma görev yönelimli olmayı ifade ederken, duygusal başa çıkma ise hayal kurma ve duygusal tepkiler gibi bireysel bir yönelimi ifade etmektedir. Buradan hareketle çözüm odaklı başa çıkma ile problem odaklı başa çıkmanın benzer işlevleri olduğu söylenebilir. Kaçınmacı başa çıkma, çözüme dönük ve duygusal başa çıkmadan farklı olarak stres kaynağına aktif bir müdahalede bulunmayı ya da yeniden yorumlamayı içermemektedir. Kaçınmacı başa çıkmanın temel amacı stresli sürece uyum sağlamaya yardımcı olmaktır. Kaçınmacı başa çıkma inkâr, geri çekilme gibi tepkileri ve bir başka işle ilgilenerek stres yaratan ortamdan uzaklaşmayı içermektedir (Endler ve Parker, 1990; Pearlin ve Schooler, 1978).

Bireylerin hangi durumlarda hangi başa çıkma mekanizmasını kullanacağı zorlayıcı durumun ortaya çıktığı bağlamla yakından ilgilidir. Bu süreçte stresli durumlarla karşılaşıldığında kimi zaman duygu odaklı başa çıkma kimi zaman da problem odaklı başa çıkma yolları tercih edilir. Bireyler stres yaratan olayı değiştirebileceğine yönelik bir inanç taşıdığından problem odaklı başa çıkma daha sık kullanılırken yaşanan durum değiştirilemez olarak algılandığında duygu odaklı başa çıkmanın daha sık kullanıldığı belirtilmektedir (Folkman ve Lazarus, 1985). Bağlaman rolü dikkate alındığında stresli durumla başa çıkma sürecinde kullanılan başa çıkma yolları ele alınırken iyi ya da kötü olarak yorumlanmamalı, stresli duruma ilişkin verilen tepkiler uzun vadeli sonuçları göz önüne alınarak değerlendirilmelidir (Lazarus ve Folkman, 1984).

Stresli durumlarda kullanılan başa çıkma yolları üzerinde etkili olan faktörlerden bir diğeri de bireylerin hem kendileri hem de çevreleri için ulaşılması güç standartlar belirlemesi ve yüksek beklentilere sahip olması olarak tanımlanan mükemmeliyetçiliktir (Hollender, 1965). Uyumsuz mükemmeliyetçiler kaçınmacı-duygusal başa çıkma yollarını daha çok kullanırken uyumlu mükemmeliyetçilerin ise kaçınmacı-duygusal başa çıkma yollarını daha az kullandıkları saptanmıştır (Fye vd., 2018). Mükemmeliyetçi bireyler stres içeren durumlarla hiç karşılaşmamayı ya da en az düzeyde karşılaşmayı bekleyebilirler. Mükemmeliyetçiler ayrıca günlük hayattaki zorlayıcı olaylara ilişkin başa çıkma stratejisi belirlerken kusursuz çözümler üretmekte ısrarcı olabilir, bununla birlikte bu çözüm yollarına kolay bir şekilde erişmeyi talep edebilir. Tüm bu faktörler nedeniyle mükemmeliyetçi

bireyler daha az memnun edici sonuçlara sahip olurken daha fazla stres yaşantısına maruz kalabilmektedir (Ellis, 2002).

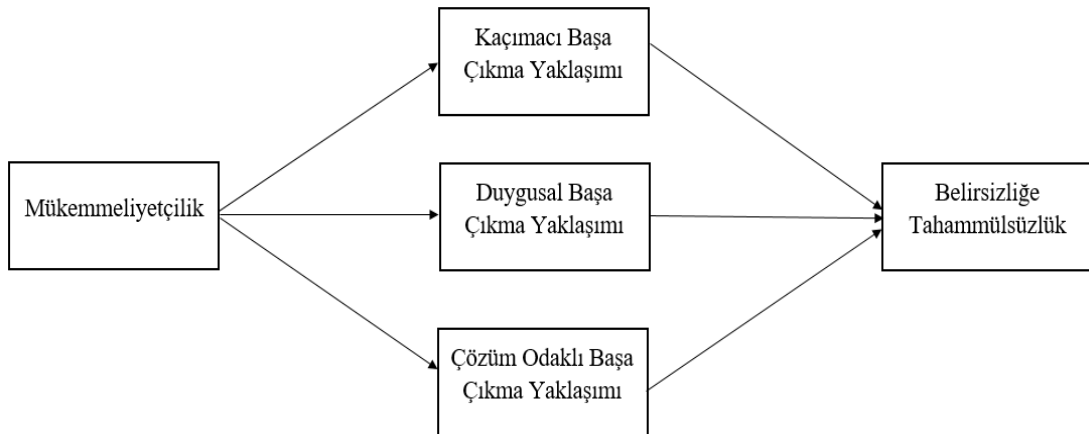
Burns (1980) mükemmeliyetçi bireyleri, imkânsız ya da erişilmesi çok güç hedefler belirleyerek bu hedeflere devamlı bir şekilde ulaşmak için kendini zorlayan ve bireysel değerlerini başarıları ölçüsünde belirleyen kişiler olarak tanımlamıştır. Mükemmeliyetçi bireyler iş ortamı ve akademik yaşamları (Slaney ve Ashby, 1996) da dahil olmak üzere her alanda performanslarının hatasız olmasını isteyen ve kusursuzluğu arzulayan kişilerdir (Flett ve Hewitt, 2002). Mükemmeliyetçi bireyler sıklıkla yaşantılarını “ya hep ya hiç” şeklinde değerlendirmektedir. Mükemmeliyetçiler için durumlar net olarak siyah ya da beyaz olarak algılanmakta gri alanlara ise yer verilmemektedir (Burns, 1980). Bu durumun bir sonucu olarak mükemmeliyetçi bireyler belirsizlik içeren olaylar karşısında karar verip uygulama konusunda zorlanabilir. Bilinmeyen bir durum ortaya çıktığında belirsizliğe tahammülsüz bireyler mükemmel bir sonuç almaya çalışarak durumu bilinir bir hale getirmeye çalışır. Dolayısıyla mükemmeliyetçi kişilik özellikleri belirsizliği, bilinir bir hale getirmeyi amaçlayabilir (Reuther vd., 2013). Bununla birlikte belirsizliğe tahammülsüz bireyler muğlak olayları uzaklaştırması gereken, stresli durumlar olarak algılamakta ve öngörülemeyen konuları kendileri için tehdit edici olarak değerlendirebilmektedir (Yook vd., 2010). Belirsizliğe tahammülsüzlük bireylerin yaşadığı mevcut soruna odaklanmasını önleyerek karar verme ve problem çözme sürecinin uzamasına neden olabilir. Ayrıca yaşanan duruma ilişkin belirsizliği azaltmaya odaklı detay bilgi arayışına girmek işlevsel olmayan çözümleri beraberinde getirebilmektedir (Sungur, 2022). Bu duruma bağlı olarak da belirsizliğe tahammülsüzlük, belirsizliği ve endişe duygusunu artıran faktör olarak ele alınabilir (Starcevic ve Berle, 2006).

Bu bağlamda yukarıda dile getirilen kuramsal ilişkiler çerçevesinde, mükemmeliyetçiliğin belirsizliğe tahammülsüzlükle ilişkisinde stresle başa çıkma yolları olan çözüm, duygusal ve kaçınma odaklı başa çıkma yollarıyla ilişkili olabileceği düşünülmektedir. Dolayısıyla ele alınan bu araştırmada bireylerin mükemmeliyetçilik özelliği ile travma sonrası büyüme düzeyleri arasındaki ilişkide çözüm, sosyal destek ve kaçınma odaklı başa çıkmanın aracılık rolünün olabileceği düşünülmekte ve bunun hipotetik model aracılığıyla incelenmesi amaçlanmaktadır.

1.2 Araştırmanın Amacı

Araştırmanın temel amacı mükemmeliyetçilik ile belirsizliğe tahammülsüzlük arasındaki ilişkide stresle başa çıkmanın aracılık rolünün test edilmesidir. Araştırmanın bir diğer amacı ise cinsiyete göre belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerinin ve algılanan anne baba tutumlarına göre mükemmeliyetçilik düzeylerinin farklılık gösterip göstermediğinin belirlenmesidir. Bu çerçevede aşağıda verilen araştırma sorularının yanıtlanması amaçlanmaktadır:

1. Üniversite öğrencilerinde belirsizliğe tahammülsüzlük, stresle başa çıkmanın alt boyutları (çözüme dönük, duygusal ve kaçınmacı başa çıkma) ve mükemmeliyetçilik ne düzeydedir?
2. Üniversite öğrencilerinde belirsizliğe tahammülsüzlük, stresle başa çıkmanın alt boyutları (çözüme dönük, duygusal ve kaçınmacı başa çıkma) ve mükemmeliyetçilik düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki var mıdır?
3. Üniversite öğrencilerinin belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyleri, cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı şekilde farklılaşmakta mıdır?
4. Üniversite öğrencilerinin mükemmeliyetçilik düzeyleri, algılanan anne ve baba tutumlarına (demokratik, otoriter, ihmalkâr ve hoşgörölü) göre istatistiksel olarak anlamlı şekilde farklılaşmakta mıdır?
5. Üniversite öğrencilerinde mükemmeliyetçilik ve belirsizliğe tahammülsüzlük arasındaki ilişkide stresle başa çıkma yollarının (çözüme dönük, duygusal ve kaçınmacı başa çıkma) aracı rolü var mıdır?



Şekil 1.1. Araştırmanın amacı doğrultusunda oluşturulan aracılık modeli

1.3 Araştırmanın Önemi

Üniversite öğrenciliği dönemi bireylerin kariyer yaşamları ve sosyal çevreleri üzerinde belirleyici rol oynayan önemli bir dönüm noktasıdır. Yükseköğrenime giriş aşaması, sınav anına ilişkin kaygıların yaşandığı zorlu bir aşamayı içermektedir (Dursun ve Aytaç, 2009). Üniversite öğrenimi başladıktan sonra ise başka bir şehirde yaşamı sürdürmek, yeni bir sosyal çevreye uyum sağlamak, aileden ayrılmak ve ekonomik sorunlarla mücadele etmek gibi durumlar bireylerde stres ve kaygıya yol açabilmektedir. Bu durumlara ek olarak öğrenciler öğrenim gördükleri programla ilişkili bir iş bulmakta zorluklar yaşayabilmekte ve bunun sonucunda geleceklerine dair belirsizlik hissedebilmektedir (Tekin-Tayfun ve Korkmaz, 2016). 2011-2020 yılları arasındaki zaman dilimini kapsayan dönemdeki istatistiklere göre lisans programından mezun olmuş bireylerin istihdam oranının %71.1 olduğu, bir ön lisans programından mezun olan bireylerin istihdam oranının ise %63 olduğu saptanmıştır (Türkiye İstatistik Kurumu, [TİK], 2022). Bu verilerden hareketle, geleceğe yönelik belirsizliklerin, üniversite öğrencilerini etkileyen önemli stres faktörlerinden biri olarak karşımıza çıktığı söylenebilir. Bu çalışmada belirsizliğe tahammülsüzlük ve stresle başa çıkma arasındaki ilişkiler daha detaylı incelenerek uygulamacı ve politika geliştiricilere yol gösterici veriler elde edilmesi beklenmektedir.

Kariyer gelişimi, ekonomik sıkıntılar, bireysel ve toplumsal ilişkiler gibi yaşamlarının farklı alanlarında oldukça yoğun düzeyde belirsizlik yaşayan üniversite öğrencileri karşılaştıkları bu zor durumlarla başa çıkarken; kaçınmacı, çözüm odaklı ve duygusal başa çıkma gibi çeşitli stresle başa çıkma yolları kullanmaktadır. Bu yollardan bazıları karşılaştıkları zorlayıcı durumun üstesinden gelmelerine katkı sağlarken bazıları durumu daha da zorlaştırabilmektedir. Öğrencilerin yoğun düzeyde ve yaşamlarının pek çok farklı alanında belirsizlik yaşamaları belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerinde etkili olan dinamiklerin ve buna yönelik kullanacakları stresle başa çıkma yolları arasındaki ilişkinin anlaşılmasını daha da önemli hale getirmektedir. Bu çalışmayla da çözüm odaklı, kaçınmacı ve duygu odaklı başa çıkma tarzları gibi birbirinden farklı başa çıkma tarzlarını kullanmanın belirsizlik durumlarına yansımalarının ele alınmasıyla literatüre katkı sağlayıp uygulamacılara yol gösterici olması beklenmektedir.

Ayrıca Covid-19 pandemisi sürecinde ve sonrasında belirsizlik dünya genelinde insanların daha yakından deneyimlediği bir durum olarak karşımıza

çıkılmaktadır. Pandemi dönemi bireyleri hem hayatlarına yönelik bir tehditle hem de psikolojik sağlıklarını etkileyen bir baskıyla karşı karşıya getirmiştir (Xiao, 2020). Başlangıçta pandeminin ne şekilde ilerleyeceğinin bilinmemesi bireylerde belirsizlik ve ardından korku ve endişe gibi duygulara neden olmuştur (Sayiner, 2023). Pandeminin ardından ise ülkemizde meydana gelen doğal afetlerin neden olduğu tahribat hem bölge insanında hem de Türkiye'nin geri kalanında korku, endişe ve derin üzüntü gibi zorlayıcı duyguların yaşanmasına sebep olmuştur. Bunlara ek olarak önümüzdeki yıllarda pandemi ve iklim krizinin yarattığı afetlerin daha sık yaşanması öngörülmektedir. Dolayısıyla gelecekte belirsizliklerle daha sık ve yoğun şekilde karşılaşılacağı düşünülmektedir. Bu çalışmadan elde edilecek sonuçların da gelecekte daha fazla sayıda insanı daha yoğun düzeyde etkilemesi beklenen belirsizliğe yönelik yapılacak müdahalelerin şekillenmesine katkı sağlaması beklenmektedir.

Bireyleri korku ve endişeye sevk eden durumların genel bir özelliği beklenmeyen bir anda ortaya çıkmasıdır. Kişilik gelişimi literatüründe yer alan önemli kişilik özelliklerinden biri de mükemmeliyetçilik ve mükemmeliyetçi bireyler beklentileri dışına çıkmayan, istekleri doğrultusunda ilerleyen bir hayatı arzulamaktadır (Sungur, 2022). Mükemmeliyetçilik bireylerin ulaşılması güç standartlar belirlemesi ve performansına yönelik aşırı düzeyde eleştirel yorumlama eğilimini içeren kusursuzluğa erişme çabası olarak tanımlanabilir (Flett ve Hewitt, 2002; Frost vd., 1990). Mükemmeliyetçi bireyler olayları kontrol etmek isterken belirsiz durumlar yapısı gereği ön görülemez süreçler içerir. Dolayısıyla mükemmeliyetçilik düzeyi yüksek olan bireylerin belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyi de yüksektir (Başçı ve Hamamcı, 2022).

Literatürdeki çalışmalar incelendiğinde belirsizliğe tahammülsüzlük ile mükemmeliyetçilik arasındaki ilişkiyi ele alan (Başçı ve Hamamcı, 2022; Pozza vd., 2019; Saatçı, 2020; Williams ve Levinson, 2021); belirsizliğe tahammülsüzlük ile stresle başa çıkma arasındaki ilişkiyi inceleyen (Cai vd., 2020; Doruk vd., 2015; Sharif vd., 2017) ve stresle başa çıkma ile mükemmeliyetçilik arasındaki ilişkiyi inceleyen (Ashby ve Gnilka, 2017; Demircan, 2021; Noble vd., 2014) çalışmalar bulunmaktadır. Buradan hareketle yurt dışında yapılan araştırmalar incelendiğinde (Carnahan vd., 2022; Noble vd., 2014; Pozza vd., 2019; Williams ve Levinson, 2021) belirsizliğe tahammülsüzlük, mükemmeliyetçilik ve stresle başa çıkma kavramlarının genellikle depresyon, yeme bozukluğu ve obsesif-kompulsif

bozukluk gibi psikopatolojik faktörlerle ilişkilendirildiği göze çarpmaktadır. Literatür incelendiğinde mükemmeliyetçilik ve kanser tekrarlama korkusu arasındaki ilişkide belirsizliğe tahammülsüzlük ile stresle başa çıkmanın aracı rolünün incelendiği bir çalışmaya rastlanılmaktadır (Blom vd., 2023). Bununla birlikte yurt içi literatürde belirsizliğe tahammülsüzlük, mükemmeliyetçilik ve stresle başa çıkma değişkenlerinin birlikte ele alındığı bir araştırmaya rastlanmamıştır.

Ayrıca belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyi yüksek bireylerin problem çözme sürecinde sorunu çözmeye odaklanmak yerine durumu öngörülebilir hale getirmeye çalıştıkları belirtilmektedir. Mükemmeliyetçi bireylerin de kusursuz çözüm arayışı nedeniyle belirsiz durumlarda işlevsel olmayan çözüm yollarını kullandıkları göz önüne alındığında stresle başa çıkma yollarının, araştırmanın hem bağımlı (belirsizliğe tahammülsüzlük) hem de bağımsız değişkeni (mükemmeliyetçilik) ile yakından ilgili olduğu düşünülmektedir. Kariyer yaşamı ve iş hayatına dair belirsiz süreçleri yoğun olarak deneyimleyen üniversite öğrencileri örnekleminde belirsizliğe tahammülsüzlükle ilişkili çözüm odaklı, duygusal ve kaçınmacı başa çıkma yaklaşımları ve mükemmeliyetçiliğin yapısal eşitlik modellemesiyle daha karmaşık bir şekilde ele alınmasının literatürdeki boşluğu doldurması ve belirsizliğe tahammülsüzlük sürecinin daha iyi anlaşılmasına katkı sağlaması beklenmektedir. Ayrıca bu çalışmadan elde edilecek sonuçlarla, üniversite öğrencilerine sunulacak psikolojik danışma hizmeti ile önleyici ruh sağlığı çalışmalarına katkı sağlaması öngörülmektedir.

Araştırmada ele alınan başka bir konu da üniversite öğrencilerinde algılanan anne baba tutumu ile mükemmeliyetçilik düzeyi arasında bir ilişki olup olmadığıdır. Mükemmeliyetçiliğin öğrenilen bir kişilik özelliği olması ve çocukların ilk öğrenme yaşantılarının aile içinde gerçekleşmesi, mükemmeliyetçi kişilik özelliklerinin gelişiminde aile rolünün önemini gösteren bir durum olarak ele alınabilir. Bu doğrultuda hem psikanalitik kuramda yer alan psikoseksüel gelişim aşamalarında (özellikle anal dönem) hem de bilişsel davranışçı terapi kuramında yer alan temel inançların gelişiminde ebeveyn tutumlarının rolü ve önemi olduğu vurgulanmaktadır. Dolayısıyla mükemmeliyetçi kişilik özelliklerinin gelişimi ile ebeveyn tutumları arasındaki ilişkinin ele alınmasının, mevcut literatüre anlamlı bir katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Ayrıca bu çalışmayla ebeveynlere verilebilecek çocuk yetiştirme ve sağlıklı ilişkiler kurma gibi konularda, birincil ve ikincil

düzeyde sunulacak müdahale hizmetlerinin içeriğinin oluşturulmasına katkı sağlanması beklenmektedir.

1.4 Sayıtlar

1. Araştırmaya katılan bireylerin kişisel bilgi formu ve ölçek maddelerine nesnel ve içten bir şekilde yanıt verdikleri varsayılmıştır.
2. Araştırmada kullanılan ölçeklerin belirsizliğe tahammülsüzlük, stresle başa çıkma yolları ve mükemmeliyetçilik düzeylerini güvenilir bir şekilde ölçebilecek yeterliğe sahip olduğu varsayılmıştır.

1.5 Sınırlılıklar

1. Araştırma maksimum çeşitlilik yöntemiyle seçilen 2022-2023 eğitim-öğretim yılında Batı Karadeniz Bölgesi'nde yer alan bir devlet üniversitesinde (eğitim, fen ve edebiyat, ilahiyat, iktisadi ve idari bilimler ve tıp fakültesi) öğrenim gören öğrencilerle sınırlıdır.
2. Araştırma bulguları "Demografik Bilgi Formu", "Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği", "Üç Büyük Mükemmeliyetçilik Ölçeği" ve "Stresli Durumlarla Başa Çıkma Envanteri Kısa Formu" ile ölçülen özelliklerle sınırlıdır.

1.6 Tanımlar

Belirsizliğe Tahammülsüzlük: Bireylerin karşılaştıkları kesinlik içermeyen durumlara ilişkin bilişsel, duygusal ve davranışsal boyutta tepki verme eğilimidir (Freeston vd., 1994).

Mükemmeliyetçilik: Bir kişilik özelliği olan mükemmeliyetçilik, yaşamın her alanında kusursuzluğa ulaşma çabası olarak tanımlanmaktadır (Flett ve Hewitt, 2002).

Stresle Başa Çıkma: İç ve dış uyarıcıların neden olduğu zorlayıcı beklentilerin bireyin yetkinliklerini aştığında ortaya çıkan zihinsel ve davranışsal çabalar olarak tanımlanmaktadır (Lazarus ve Folkman, 1984).

Çözümüne Dönük Başa Çıkma: Stres yaratan durumu değiştirmeye yönelik olarak aktif bir şekilde gerçekleştirilen faaliyetlerdir (Endler ve Parker, 1990).

Duygusal Başa Çıkma: Bireylerin stres kaynağı duruma ilişkin algı ve yorumlama biçimlerini değiştirmesine ilişkin faaliyetleri içerir (Lazarus ve Folkman, 1984).

Kaçınmacı Başa Çıkma: Stres kaynağı olan durumdan kaçınmak amacıyla diğer bireylerle iletişim kurmayı ya da başka konularla ilgilenmeyi içermektedir (Endler ve Parker, 1990).



2. ARAŞTIRMANIN KURAMSAL TEMELİ VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

2.1 Belirsizliğe Tahammülsüzlük

Bu bölümde belirsizliğe tahammülsüzlük kavramı, belirsizliğe tahammülsüzlük kavramının boyutları ve belirsizliğe tahammülsüzlükle ilişkili kavramlara yer verilmiştir.

2.1.1 Belirsizliğe Tahammülsüzlük Kavramı

İnsanlar yaşamları boyunca eğitim, iş ve sosyal hayatında belirsizlik içeren birçok durumla karşı karşıya gelmektedir. Belirsizlik kavramının literatürde farklı tanımları bulunmaktadır. Belirsizlik, günlük hayatın bir parçası olmasına karşın mümkün olduğunca azaltılmaya çalışılan, istenilmeyen bir durum olarak da tanımlanmaktadır (Keren ve Gerritsen, 1999). Rosser (2019) ise belirsizliği, herhangi bir olayda bireyin çözüme ulaşabilmek adına gerekli bilgilere sahip olmadığı çoğulcu bir durum olarak ele almıştır. Belirsizlik, bir durumu net hale getirmek için gerekli bilgiye ulaşamadığında ya da bilgi eksikliği sonucunda mevcut bilgiler yetersiz olduğunda ortaya çıkmaktadır (Rosen vd., 2007). Sarıçam vd. (2014) ise belirsizliği, gelecekte ortaya çıkabilecek olayların ve geleceğe ilişkin beklenenlerin mutlak şekilde net olmaması şeklinde tanımlamıştır. Ayrıca belirsizlik bireylerin davranışlarını öngörememe ya da anlamlandıramama şeklinde ortaya çıkan bilişsel bir tepki olarak tanımlanmıştır (Neuliep ve Ryan, 1998).

Budner (1962) ise belirsiz bir durumu, eksik ipuçları nedeniyle birey tarafından sınıflandırılmayan ve tanımlanamayan bir yapı olarak ele almaktadır. Bununla birlikte belirsizliğe yol açabilecek olası üç durumun bulunduğunu belirtmektedir. İlk olarak kişinin alışkın olmadığı ipuçlarını içeren bütünüyle yeni bir durum, ikinci olarak çok sayıda ipucu içeren karışık bir durum ve son olarak kendi aralarında çelişkili olan ipuçlarının bulunduğu zorlayıcı durumlar olarak ele alınmıştır. Özetle Stanley Budner'a göre belirsizliğe sebep olan faktörler yenilik, karmaşıklık ve çelişen durumlardır.

Belirsizlik kavramının tanımları göz önüne alındığında belirsizliğin genellikle olumsuz, kaçınılmak istenen bir durum olduğu görülmektedir. Belirsizlik, bireyler yaşamlarında karşılaşabilecekleri olaylara ilişkin kesin bir öngörüye sahip olmadıklarında ve olaylar hakkında yeterli düzeyde bilgiye ulaşamadığında ortaya çıkan bir durum olarak görülebilir. Bilinmeyen kavramı ise bireylerin bilinç seviyesinde algıladıkları bilgi yokluğudur ve bu durum bireyin

korku duymasına neden olabilir. Belirsizliğe tahammülsüzlük, bilinmeyen nitelikteki bir ya daha fazla durumun algılanması sonucu oluşan ve belirsizlik algısı ile sürdürülen korku içeren tepkilere dayanma yetersizliğidir (Carleton, 2016). Belirsizliğe tahammülsüzlük, bireylerin netlik içermeyen durumları algılaması ve bu durumlara yönelik bilişsel, duygusal ve davranışsal boyutta tepki verme şekli olarak tanımlanmıştır (Freeston vd., 1994). Bununla birlikte belirsizliğe tahammülsüzlük bireylerin olumsuz bir olayın meydana gelme olasılığı ne kadar düşük olursa olsun bu durumun kabul edilemez olduğuna ilişkin değerlendirmelerini içeren abartılı bir eğilim olarak da tanımlanabilir (Dugas vd., 2001). Koerner ve Dugas (2008) ise belirsizliğe tahammülsüzlüğü, belirsizliği akla getiren durumlar, belirsizliğin kendisi ve sonuçlarıyla ilgili olumsuz inançlar doğrultusunda ortaya çıkan bilişsel bir eğilim olarak tanımlamıştır.

Yukarıda belirtilen tanımlardan yola çıkarak belirsizliğe tahammülsüzlüğün temelinde bilinmeyene yönelik hissedilen bir korku duygusu barındırdığı söylenebilir. Bununla birlikte yaşam birçok belirsiz durumu içinde barındırır. Bu belirsiz durumların hepsini ortadan kaldırmak gerçekçi bir yaklaşım değildir. Bunun yerine bireylerin belirsizlikle başa çıkma becerilerini geliştirmek daha ekonomik ve pratik bir çözümdür. Birçok terapi yaklaşımının belirsizliğe tahammülsüzlüğü azaltmak için ortak olarak kullandığı aşağıda belirtilen beş farklı yaklaşım bulunmaktadır. Bu yaklaşımlar:

- Belirsizlikten kaynaklanan yıkıcı tehdit algısını ortadan kaldırmak ya da hafifletmek
- Gerçekçi bir tehdit unsurunu ortadan kaldırmak ya da hafifletmek
- Belirsizliği ortadan kaldırmak ya da hafifletmek
- Belirsizlikle ilişkili olarak ortaya çıkan felaket olarak algılanan olaylara yönelik bireylerin başa çıkma becerilerini geliştirmek
- Belirsiz durumlara yönelik bireylerin tahammül seviyesini artırmak olarak tanımlanmıştır. (Carleton, 2012).

2.1.2 Belirsizliğe Tahammülsüzlük Kavramının Boyutları

Belirsizliğe tahammülsüzlük kavramının boyutlarına ilişkin literatürde genel kabul görmüş alt boyutlara rastlanmamıştır. Buna karşın belirsizliğe tahammülsüzlük kavramı farklı araştırmacılar (Buhr ve Dugas, 2002; Carleton vd., 2007; Freeston vd., 1994; Sexton ve Dugas, 2009) tarafından ele alınmış ve farklı alt boyutlarıyla birlikte açıklanmaya çalışılmıştır. İlk olarak Freeston vd. (1994)

geliştirdikleri 27 maddelik ölçme aracı ile belirsizliğe tahammülsüzlüğü beş farklı boyutta incelemiştir. Ölçme aracındaki boyutlar ise “belirsizliğin kabul edilemez olduğu ve kaçınılması gerektiği inancı”, “belirsizliğin neden olduğu hayal kırıklığı”, “belirsizliğin strese neden olduğu”, “belirsizliğin harekete geçeyi engellediği” ve “belirsizliğin bir bireyi olumsuz etkilediği inancı” olarak ele alınmıştır.

Buhr ve Dugas (2002), Freeston vd. (1994) tarafından geliştirilen orijinali Fransızca olan ölçeğin, İngilizce versiyonunun psikometrik özelliklerini incelemiştir. Bu araştırma sonucunda belirsizliğe tahammülsüzlük ölçeğinin “belirsizlik stresli ve üzücüdür”, “belirsizlik hareket edememeye neden olur”, “beklenmeyen olayların olumsuz olduğu ve kaçınılması gerektiği inancı” ve “gelecekte emin olmamanın haksızlık olduğu” olmak üzere 4 alt boyutu olduğu belirlenmiştir. Bununla birlikte belirsizliğe tahammülsüzlüğün endişenin önemli bir yordayıcısı olduğu bulunmuştur.

Carleton vd. (2007) belirsizliğe tahammülsüzlük kavramına ilişkin 12 madde ve 2 alt boyuttan oluşan bir ölçme aracı geliştirmiştir. Ölçeğin alt boyutları “ileriye dönük kaygı” ve “engelleyici kaygı” olarak açıklanmıştır. Engelleyici kaygı belirsizliği engelleyici durum ve eylemleri içerirken, ölçme aracında bu alt boyuta yönelik “Belirsizlik beni hayatı dolu dolu yaşamaktan alıkoyar.”, “Harekete geçme zamanı geldiğinde, belirsizlik elimi kolumu bağlar.” ifadeleri yer almaktadır. İleriye dönük kaygı ise gelecek zamana yönelik olarak ortaya çıkan korku ve kaygı duygularını içermektedir. Ölçme aracında ileriye dönük kaygı alt boyutunu ölçmek için “Beklenmedik olaylar canımı çok sıkar.”, “Her şeyi önceden ayrıntılı bir şekilde organize edebilmeliyim.” ifadeleri yer almaktadır.

Sexton ve Dugas (2009) ise çalışmalarında belirsizliğe tahammülsüzlük kavramının iki alt boyuttan oluştuğunu belirtmiştir. Bu boyutlar “Belirsizliğin olumsuz davranışsal ve öz-değerlendirme eksenli (temelli) etkileri (sonuçları) vardır.” ve “Belirsizlik adil değildir ve her şeyi bozar.” ifadelerinden meydana gelmektedir. Belirsizliğin olumsuz davranışsal sonuçları ve öz-değerlendirme eksenli sonuçları boyutunun depresyon, sürekli kaygı ve somatik kaygıyla daha yüksek oranda ilişkili olduğu; endişenin ise her iki boyutla da ilişkili olduğu bulunmuştur.

2.1.3 Belirsizliğe Tahammülsüzlükle İlişkili Kavramlar

Belirsizliğe tahammülsüzlük (Intolerance of uncertainty) ile ilgili literatür incelendiğinde bu kavramla yakın ilişkisi olan ya da birbiriyle karıştırılabilen çeşitli kavramlar olduğu göze çarpmaktadır. Bu kavramlardan bazıları muğlaklığa tahammülsüzlük, endişe ve belirlilik ile belirsizlik yönelimi olarak sıralanabilir. Bu kavramlardan ilk göze çarpanı muğlaklığa tahammülsüzlüktür. Muğlaklığa tahammülsüzlük (Intolerance of ambiguity) Else Frenkel-Brunswik (1949) tarafından kullanılmış ve muğlaklığa tahammülsüzlüğün bir kişilik özelliği olarak ele alınabileceği belirtilmiştir. Literatürde muğlaklığa tahammülsüzlük, net olmayan durumları tehdit edici biçimde algılama eğilimi olarak tanımlanmıştır (Budner, 1962). Muğlaklığa tahammülsüzlük düzeyleri yüksek olan bireylerde üç belirgin tepki gözlemlenebileceği ileri sürülmüştür. İlk tepki bireylerin net olmayan bir durumu ısrarlı bir şekilde siyah ya da beyaz gibi uçlarda yorumlama eğiliminde olmasını içerir. İkincisi, belirsiz durumlara yönelik huzursuzluk, kaygı, rahatsızlık, öfke ve endişe içeren duygusal tepkiler vermeyi barındırır. Üçüncüsü ise net olmayan durumları yok saymak ya da bu durumlardan kaçınmayı içeren davranışları barındırır (Bhushan ve Amal, 1986, akt. Grenier vd., 2005).

Hem belirsizliğe hem de muğlaklığa tahammülsüzlük bireylerin çevrelerindeki net olmayan durumları kabul edilemez olarak yorumlamalarına neden olan bilişsel bir filtre olarak değerlendirilebilir (Buhr ve Dugas, 2002; Grenier vd., 2005). Her iki kavram da içerisinde belirsiz olaylara yönelik olarak duygu, düşünce ve davranışlar aracılığıyla olumsuz tepki verme yatkınlığını barındırır (Rosen vd., 2014). Ayrıca belirsizliğe tahammülsüzlük ve muğlaklığa tahammülsüzlük düzeyleri yüksek olan bireyler tehdit edici durumlar karşısında huzursuzluk ve endişe gibi duygusal tepkiler deneyimlerler. Bunun sonucunda bireyler durumu reddetmeyi ya da durumdan kaçınmayı içeren davranışsal tepkiler verebilmektedir (Grenier vd., 2005).

Belirsizliğe tahammülsüzlük ve muğlaklığa tahammülsüzlük kavramları benzer özelliklere sahip olmakla birlikte birbirinden farklı yönleri de olan iki ayrı kavram olarak ele alınmalıdır. Muğlaklığa tahammülsüzlük, şimdiki zamana odaklanan bir kavramı ifade eder. Bu noktada bireyler yaşanan anda var olan mevcut bir olayı tehdit edici olarak algılamaktadır. Belirsizliğe tahammülsüzlük ise geleceğe yönelik tahmin edilemeyen olayları tehdit edici algılamayı içerir. Dolayısıyla muğlaklığa tahammülsüzlükte zaman odağı şimdi ve buradayken

belirsizliğe tahammülsüzlükte zaman odağı gelecekteki net olmayan olaylardır (Grenier vd., 2005). Hem belirsizliğe tahammülsüzlük hem de muğlaklığa tahammülsüzlük endişe ile ilişkili kavramlar olsalar da belirsizliğe tahammülsüzlüğün endişe ile daha yakın bir ilişkide olduğu belirtilmektedir (Buhr ve Dugas, 2006).

Endişe, bireylerin bir olayın muhtemel sonuçlarına yönelik olarak gerçekleştirdiği zihinsel bir faaliyet olarak tanımlanabilir (Buhr ve Dugas, 2002). Sonucu kestirilemeyen bir olay olduğunda, aşına olunmayan bir olayla karşılaşıldığında ve olayın çok iyi tanımlanmadığı, net olmadığı durumlarda endişenin ortaya çıkması muhtemeldir. Öngörülemeyen, yeni bilgiler içeren ve net olmayan durumlar sonuca ilişkin kesin yorum yapmayı engellediğinden birçok olasılığı ve belirsizliği de beraberinde getirir (Robichaud ve Dugas, 2015).

Bireyler net olmayan durumları katlanılamaz olarak algıladıklarında, belirsiz durumlar bireylerde aşırı bir endişe yaratabilir (Buhr ve Dugas, 2002). Net olmayan bir durumla yüzleşen belirsizliğe tahammülü düşük olan bireyler, belirsiz durumların olumsuz şekilde sonuçlanacağına dair yorumlamada bulunma eğilimi gösterebilir. Bunun sonucunda da bu bireylerde endişe ve kaygı seviyesinin yükselmesi muhtemeldir (Buhr ve Dugas, 2012). Bu bağlamda endişe belirsizliğe tahammülsüzlük sonucunda ortaya çıkan bir durum olarak görülebilir (Buhr ve Dugas, 2002).

Belirsizliğe tahammülsüzlük endişenin önemli bir yordayıcısı olarak ele alınmaktadır (Koerner ve Dugas, 2008). Belirsizliğe tahammülsüzlük doğrudan bir şekilde endişeye neden olabilmektedir (Buhr ve Dugas, 2012). Belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyi yüksek olan kişiler, belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyi düşük olan kişilere göre tüm belirsiz durumları daha endişe verici olarak yorumlamaktadır (Koerner ve Dugas, 2008). Bununla birlikte yüksek endişe düzeyine sahip bireylerin, daha yüksek belirsizliğe tahammülsüzlük seviyesine sahip oldukları sonucuna da ulaşılmıştır (Dugas ve Ladouceur, 1998).

Belirsizliğe tahammülsüzlük kavramıyla ilişkili olan diğer kavramlar belirlilik (kesinlik) ve belirsizlik yönelimi olarak karşımıza çıkmaktadır. Sorrentino ve Roney (2000) bireyleri belirsizlik durumunda gösterdikleri davranışlara göre belirsizlik yönelimli ve belirlilik yönelimli olmak üzere iki farklı gruba ayırmıştır. Belirsizlik yönelimli bireyler için net olmayan herhangi bir konu yeni bir bilgi kazandırdığı ve dünyayı anlamlandırmaya katkıda bulunduğu ölçüde

olumlu bir motivasyon kaynağı olarak işlev gösterir. Dolayısıyla belirsizlik yönelimli bireyler belirsiz durumlara yönelik pozitif bir bakış açısına sahiptir ve bu durumları gelişim için fırsat olarak görürler. Belirsizlik yönelimine sahip olan bireyler kendini ve başkalarını anlama konusuna önem verir. Bu kişilerin yeni fikirlere açık olması ve herhangi bir ayırım yapmaksızın diğer bireylere hoşgörülü olması olasıdır.

Belirlilik yönelimli bireyler kesin ve açık bir şekilde değerlendirebilen durumları tercih ederken belirsiz ve net olmayan durumlardan kaçınma davranışı gösterirler. Dolayısıyla belirlilik yönelimli kişiler için, bir durum aşına olunan bilgileri içerdiği ya da net veriler sunduğu ölçüde harekete geçirici bir özelliğe sahip olacaktır. Belirlilik yönelimli kişiler yeni durum ve görüşlere kapalı olmaları sebebiyle farklı görüşlere sahip bireylere yönelik anlayışsız ve eleştirel bir tutum geliştirebilir (Sorrentino ve Roney, 2000).

Belirsizliğe tahammülsüzlük de belirsizlik yönelimi gibi net olmayan olaylara yönelik olarak verilen tepkilere ilişkin kişisel farkları yansıtan kavramlardır. Belirsizlik yöneliminde bireyin yaşadığı olumlu ya da olumsuz duygular belirsiz durumların doğası nedeniyle oluşmamakta, bireylerin net olmayan durumlara karşı gösterdikleri tepkiler sonucu şekillenmektedir. Dolayısıyla belirsizlik kavramı bir duygu düzenleyici olarak görev alır, belirsiz durumlarda verilen duygusal tepkinin seviyesini artırır ya da azaltır ancak bu tepkiyi kendisi üretmez (Sorrentino vd., 2009). Belirsizlik yönelimi kategorik bir yapıyken belirsizliğe tahammülsüzlük ise süreklilik içinde gerçekleşir (Rosen vd., 2007). Belirsizliğe tahammülsüzlük kavramı belirsizlikten kaçınan ve belirsiz durumları olumsuz olarak algılayan bireyleri içermektedir. Belirsizlik yönelimi ise sadece belirsizliğin hangi bireyler için istendik bir durum olduğunu açıklamakla kalmaz, bununla beraber net olmayan durumlarda bireylerin hangi başa çıkma yollarını kullanacağını da ifade eder (Rosen vd., 2007).

Özetle belirsizliğe tahammülsüzlük bireylerin öngörülemeyen durumlara yönelik verdikleri tepkiler ve belirsiz durumlardan kaçınmaya yönelik inançlarını ifade etmektedir. Belirsizliğe tahammülsüz bireyler, öngörülemeyen durumları zorlayıcı olarak değerlendirme eğiliminde olmakla birlikte bu durumlar bireylerde korku ve endişe duygularını tetikleyebilmektedir. Bir sonraki bölümde belirsizliğe tahammülsüzlük ile ilişkili kavramlardan biri olan stresle başa çıkma ele alınacaktır.

2.2 Stres

Bu bölümde stres kavramı, stres kaynakları, stresin belirtileri, stresle başa çıkmada değerlendirme süreci ve stresle başa çıkma yolları ele alınmıştır.

2.2.1 Stres Kavramı

Stres kelimesi köken olarak Latince “estricia” kelimesinden türetilmiştir. Stres kavramı, farklı dönemlerde çeşitli anlamlara karşılık gelecek şekilde kullanılmıştır. 17. yüzyılda stres; bela, elem ve keder gibi anlamlara karşılık gelirken 18. ve 19. yüzyıllarda ise bireylere, nesnelere ve ruhsal süreçlere yönelik olarak gerçekleşen güç ve baskı anlamlarında kullanılmıştır. 19. yüzyılın ikinci yarısında ise stresin ruhsal hastalıklarla ilişkili olduğu görüşü ortaya koyulmuştur (Güçlü, 2001). Stres günlük hayatta sıklıkla kullanılan bir kavram olmakla beraber, ruh ve beden sağlığı ile ilgilenen disiplinler haricinde ekonomi, eğitim, işletme ve siyasal bilimler gibi alanlarda da kullanılmaktadır (Eryılmaz, 2009). Literatürde sıklıkla ele alınan bir kavram olmasına karşın tüm araştırmacıların hemfikir olduğu, herkes tarafından benimsenen ortak bir stres tanımlaması bulunmamaktadır (Yöndem, 2011).

Stres kavramına yönelik ilgiyi arttıran ve bu konuda çalışmaların hız kazanmasını sağlayan isim ise Hans Selye olmuştur (Gerrig ve Zimbardo, 2012). Selye (1973), stresi vücudu baskı altında bırakan herhangi bir talep sonucunda bedenin gösterdiği spesifik olmayan bir tepki olarak tanımlamıştır. Tanımda ifade edilen talepler kendine has yani özel durumları belirtmektedir. Bu doğrultuda soğuk havada üşüyen bireyin ısı üretmek için titremesi ya da çok sayıda merdivenin bir anda çıkılması sonucunda vücudun enerji açığını kapatabilmek için kalbin daha hızlı bir biçimde çalışması gibi durumlar spesifik taleplere örnek olarak gösterilebilir. Tüm bu durumlar vücutta değişikliklere tekrar uyum sağlaması için istekte bulunur. Bu istek spesifik değildir, yani problem durumundan bağımsız şekilde gerçekleşerek organizmayı normale dönmeye ve uyum sağlamaya yönlendirir.

Selye (1973), stresi uzak durulması gereken bir durum olarak ele almamakta ve stresten kaçınmanın da mümkün olmadığını belirtmektedir. Uyku halinde vücut hayati fonksiyonların devamı için gerekli faaliyetleri yerine getirerek kan pompalamaya, nefes almak için göğüs kaslarını hareket ettirmeye ihtiyaç duyar. Bu nedenle uyurken dahi vücutta bir miktar stres bulunmaktadır. Stresi tetikleyen

uyaranın mutluluk verici ya da üzücü bir nitelikte olmasından bağımsız olarak asıl önemli olan organizmanın uyum sağlama talebinin şiddetidir.

Organizma stresli bir durumla karşılaştığında Selye'nin genel uyum belirtisi olarak adlandırdığı alarm, direnç ve tükenme dönemlerinden oluşan üç aşamalı bir süreç meydana gelmektedir. Alarm dönemi organizma tehdit içeren bir uyarana karşılaştığı anda başlar. Bu dönemde organizmada vücut sıcaklığının ve kan basıncının düşmesi gibi otonom tepkiler meydana gelir. Alarm dönemini direnç dönemi takip eder, bu dönem organizmanın stres yaratan duruma karşı direnme gücünü yükselttiği dönemdir. Strese neden olan durum uzun bir zaman devam ettiğinde ise tükenme dönemine girilir. Tükenme döneminde süregelen stres faktörleri organizmanın dengesini bozarak vücudu hastalıklara karşı savunmasız bırakabilir. Selye alarm dönemini dış uyaranlara karşı direncin düşük olması sebebiyle çocukluk dönemine; dış uyaranlara yönelik uyum sağlanan direnç dönemini yetişkinlik dönemine ve uyum yeteneklerinin azalması açısından tükenme dönemini ise yaşlılığa benzetmektedir (Baltaş ve Baltaş, 2018; Selye, 1973).

Walter Bradford Cannon yaptığı incelemeler sonucunda tehlikeli bir durum algılayan organizmanın “savaş ya da kaç” olarak tanımlanabilecek bir tepkiye başvurduğunu belirtti. Bu tepkinin ortaya çıkış sürecinde vücutta sindirim sisteminin yavaşlaması, kalp çalışma hızı artarak dolaşım sistemini hızlandırması gibi faaliyetler ortaya çıkar (Cannon, 1914). Stres durumunda vücutta ortaya çıkan tepkiler tüm bireylerde aynı şekilde ortaya çıkmaktadır. Tehlikeli bir durumla karşılaşan canlının vereceği tepkinin belirleyicisi ise tehdit edici olayla başa çıkabileceğine yönelik inancıdır. Canlı karşılaştığı durumla başa çıkabileceğini değerlendirdiğinde savaşıma, durumun başa çıkma kaynaklarını aştığını algıladığında ise kaçma tepkisi verir (Baltaş ve Baltaş, 2018).

Lazarus ve Folkman (1984) ise stres kavramını birey ve çevre arasındaki ilişki olarak ele almış ve stresi bireyin kaynaklarını zorlayan veya aşan, iyi oluşuna yönelik tehlike oluşturan bir kavram olarak tanımlamıştır. Smith vd. (2012), stresi bireylerin fiziksel veya ruhsal iyi oluşlarına yönelik tehdit olarak değerlendirdikleri durumlarla karşılaşmaları olarak tanımlamıştır. Baltaş ve Baltaş (2018) stresi bireyin fiziksel ve ruhsal sınırlarına yönelik baskı ve tehdit ile karakterize olan bir durum olarak tanımlarken, Cüceloğlu (2007) ise stresi fiziki ve sosyal çevreden kaynaklı uyumsuzluk yaratan koşullar sonucunda, bireylerin bedensel ve psikolojik

sınırlarını aşan düzeyde sarf ettiği çabaların tamamı şeklinde tanımlamıştır. Bu tanımlamaların ortak noktasından hareketle stres tetikleyici dışsal bir uyarının ardından ortaya çıkan içsel bir süreç olarak ele alınabilir.

Stres ile ilgili yapılan çalışmalarda çoğunlukla stresin bireylere yönelik olumsuz etkileri vurgulanmıştır. Stresin kısa ve uzun süreli etkileri bulunmakla birlikte uzun bir süre yoğun strese maruz kalmak kronik hastalıkların ortaya çıkmasına sebep olmaktadır. Kısa süreli stres etkileri kalp atış hızının artması, kaslardaki gerginliğin artması gibi fizyolojik etkileri; kızgınlık, kaygı, kötümserlik gibi duygusal süreçleri ve dikkat dağınıklığı, unutkanlık gibi zihinsel etkileri içerir. Uzun süreli stres etkileri ise yüksek tansiyon, kalp hastalıkları, kronik anksiyete depresyon, takıntılı düşünceler ve uyku bozukluklarına yol açar. Bu gibi etkiler aracılığıyla stres bireyin verimini ve genel iyi oluş halini olumsuz yönde etkiler (Baltaş ve Baltaş, 2018).

Literatürde stres çoğunlukla olumsuz bir durum olarak ele alınsa da belli bir orandaki stres bireylerin işlevselliğini artıran bir etkiye sahiptir. Pozitif stres bireylerde gelişim ve zihinsel büyümeyi destekler, farklı tecrübeleri keşfetmek ve çabalamak adına bireyleri motive eder (Arslan vd., 2009). Bununla birlikte belirli bir uyarılma seviyesi bireyleri daha enerjik hale getirirken, stresli durumlarda başarılı çözümler üretebilen kişiler bu yaşantıları sonrasında güçlenir ve özgüvenleri artar (Yöndem, 2011). Dolayısıyla strese maruz kalma, gelişim ve büyümenin önemli bir etkenidir denilebilir. Pozitif stres başarı duygusunu ve mutluluğu beraberinde getirir (Altıntaş, 2014). Bu bilgiler ışığında belirli bir seviyedeki stresin bireyler için olumlu sonuçlar verdiği ancak sürekli yoğun strese maruz kalmanın bireyin hayat kalitesini ve iyi oluşunu olumsuz yönde etkilediği ifade edilebilir. Bireyin performans ve becerilerini en verimli şekilde yansıtabildiği düzeyi Allen (1984) optimal stres seviyesi olarak adlandırırken bu sınırın dışına çıkılması performansı düşürmektedir (akt. Akman, 2004).

2.2.2 Stres Kaynakları

Bireylerin hem içsel hem de dışsal stres kaynaklarından etkilenmesi sonucunda stres tepkisi ortaya çıkmaktadır (Altıntaş, 2014). Strese yol açan durumlar ise stresör olarak ifade edilmektedir (Selye, 1976). Literatür incelendiğinde stres kaynakları ile ilgili farklı sınıflamaların olduğu göze çarpmaktadır.

Yöndem (2011) strese yol açan faktörleri dışsal stres faktörleri ve içsel stres faktörleri olarak iki grupta ele almıştır. Dışsal stres kaynakları olarak deprem, savaş, doğal afetler gibi tüm insanları etkileme potansiyeli içeren durumlar; fiziksel ya da duygusal istismar gibi travmatik yaşantılar; işten ayrılma, boşanma gibi yeni durumlara uyum sağlamayı içeren yaşam değişiklikleri ile ekonomik zorluklar ve sağlık sorunları gibi günlük yaşam problemleri sıralanabilir. İçsel stres kaynakları olarak ise rekabetçi toplum yapısı sonucunda bireyler üzerindeki baskının artması, bireylerin hedeflerine ulaşmaya yönelik çabalarının engellerle karşılaşması ve bir duruma ilişkin çatışma yaratan çok sayıda arzu, ihtiyaç ya da seçeneğin mevcut olması sıralanabilir.

Baltaş ve Baltaş (2018) stres tepkisine neden olan etmenleri temel olarak üç gruba ayırmıştır:

1. Fiziksel çevreden kaynaklanan etmenler: Gürültülü ortam, sıcak ve soğuk hava koşulları, radyasyon, tozlu ortamlar ve hava kirliliği gibi çevresel koşulları içeren faktörlerdir.
2. İş ya da meşguliyetten kaynaklanan etmenler: İşin gerektirdiği koşulların zorlayıcı olması, bireylerin yeteneklerini kullanması mümkün olmayan iş ortamları ve zaman baskısı altında çalışma gibi iş koşullarını kapsayan faktörlerdir.
3. Psiko-sosyal özelliklerden kaynaklanan etmenler: Bireylerin yaşamlarında karşı karşıya gelebilecekleri stres faktörlerini içerir. Bu faktörler kendi içinde günlük stresler, gelişimsel stresler ve hayat krizleri olarak farklı başlıklarda ele alınabilir. Trafik sıkışıklığı, arızalanan ev aletleri ve ocakta yemeğin unutulması gibi günlük hayatta sıklıkla karşılaşılan sorunlar günlük stresleri oluşturur. Gelişimsel stres, bireylerin yaşına uygun gelişim görevlerini başarılı bir şekilde yerine getirememesi sonucu ortaya çıkar. İş arama sürecindeki bir beliren yetişkin ya da kimlik kazanımı sürecindeki bir ergen potansiyel olarak gelişim stresine örnek oluşturabilecek örnekleri içerir. Hayat krizleri ise bireylerin yaşam alışkanlarını derinden etkileyen ölüm, doğum, ciddi hastalık gibi olayları kapsamaktadır. Bu tür stres faktörleri, travmatik etki bırakarak bireylerin hayatını ciddi şekilde etkileyecek olayları içermektedir.

Morris (2002) strese yol açan etkenleri değişme, gündelik sıkıntılar, baskı, engellenme, çatışma ve bireyin kendi kendine yarattığı stres olarak gruplamıştır. Stres faktörlerinin sadece zorlayıcı yaşam olayları ya da üzücü durumlarla sınırlı olmadığını belirten Morris evlilik, çocuk sahibi olmak veya çalışılan işte terfi almak gibi yeni şartlara uyum sağlamayı gerektiren olayları da birer stres kaynağı olarak ele almıştır. Bu durumun nedeni ise yeni olayların insan ilişkileri, sorumluluklar ve gündelik yaşam alışkanlıkları gibi birçok alanda değişen davranış örüntülerini beraberinde getirmesidir.

2.2.3 Stresin Belirtileri

Stres kaynakları bireylerde fizyolojik, duygusal ve davranışsal birçok belirtiyeye sebep olmaktadır. Vücutta meydana gelen fizyolojik tepkiler otonom sinir sisteminin bir parçası olan sempatik sinir sisteminin bireye yönelik bir tehdit algılandığında harekete geçerek savaş ya da kaç tepkisini tetiklemesiyle başlar. Bu aşamada göz bebekleri büyür, terleme artar, sindirim sistemi yavaşlar, kalp atışı hızlanır, pankreas ve mide salgıları azalırken böbreküstü bezleri adrenal hormonu düzeyini artırır. Kaslarda gerginlik, sürekli hale gelen yorgunluk, uykusuzluk, sırt ve göğüs bölgesinde ağrı, uyku esnasında diş gıcırdatma ve baş ağrısı gibi belirtiler ortaya çıkar. Tehdit içeren durum sona erdiğinde otonom sinir sisteminin diğer bölümü olan parasempatik sistem devreye girerek kalp atım hızını düşürür, sindirim işlevlerini başlatır ve vücudun normal fonksiyonlarına dönmesini sağlar (Gerrig ve Zimbardo, 2012; Rowshan, 2020).

Uzun bir dönem boyunca stres faktörlerine maruz kalmak bireylerde bazı duygusal belirtilerin oluşmasına yol açmaktadır. Mutsuzluk, depresyon, yetersizlik hissi, kendine duyulan güvenin azalması, endişe, korku, duyguların ani bir şekilde değişmesi, sürekli gergin hissetme, şüphecilik ve umutsuzluk stresli anlarda gösterilen duygusal belirtilerdendir (Rowshan, 2020; Yöndem, 2011). Stres yaratan uyarıcılar, birey tarafından varlığını tehdit edici bir unsur olarak algılandığında korku ve endişe duyguları; bireyin hayatını kısıtlayan bir unsur olarak algılandığında öfke duygusu ve değer verilen bir kişinin kaybı gibi bireyin yaşam alışkanlıklarını değiştirecek düzeyde bir eksiklik olarak algılandığında ise karamsarlık ve depresyon duyguları ortaya çıkmaktadır (Hisli-Şahin, 1998).

Bireyler tehdit edici durumlara yönelik işlevsel bir başa çıkma süreci yürütemediklerinde davranışsal bazı belirtiler ortaya çıkmaktadır. Bu belirtilerden bazıları seçenekler arasında karar vermekte zorluk çekilmesi, alışkanlıklarda

değişiklikler meydana gelmesi, risk alma davranışının azalarak en az risk içeren tercihin seçilmesi, sürekli olarak bireysel hatalara odaklanılması, yakın ilişkilerde özensiz davranışlarda bulunulması, iş ya da okul performansının düşmesi, uyku bozukluklarının ortaya çıkması ve problem çözme becerilenin zayıflamasıdır (Baltaş ve Baltaş, 2018; Yöndem, 2011).

2.2.4 Stresle Başa Çıkma Değerlendirme Süreci

Stres faktörü yaşamın bir parçası olarak insanları etkilerken stresli koşullara uyum sağlama sürecinde bireyleri farklılaştıran asıl unsurun başa çıkma olduğu düşünülmektedir. Başa çıkma kavramı içsel ve dışsal uyaranlardan kaynaklı beklentilerin, kişinin yeterliliklerini aşması sonucu harekete geçirilen zihinsel ve davranışsal çabaların tümü olarak tanımlanmıştır. Bu doğrultuda değişen beklentiler karşısında ortaya konan çabalar dikkate alındığında başa çıkma süreci kişi ve çevre arasındaki etkileşime odaklanan dinamik bir yapı barındırmaktadır (Lazarus ve Folkman, 1984). Başa çıkma, temelinde değişimi barındırmaktadır. Stres yaratan bir faktör ortaya çıktığında birey öncelikle olayı inkâr etmeyi seçebilir. Daha sonra bu olayla aktif olarak mücadele etmeye ya da sosyal destek almak için arkadaşları ile iletişim kurmaya çalışabilir (Folkman ve Lazarus, 1985). Başa çıkma sürecinde bireylerin kullandığı yaklaşımlar olumlu ya da olumsuz olarak sınıflandırılmamalıdır. Davranışların ortaya çıktığı koşullar ve bağlam dikkate alınarak işlevsellikleri göz önünde bulundurulmalıdır (Lazarus ve Folkman, 1984).

Bireyler hayatları boyunca çeşitli sorunlarla yüz yüze gelmektedir. Bireylerin bireysel özellikleri ve sorunlara yönelik yaptıkları değerlendirmeler doğrultusunda seçtikleri davranışlar başa çıkma sürecini başlatmaktadır (Türküm, 2001). Başa çıkma bilişsel değerlendirme süreçlerine bağlı olarak şekillenmektedir. Birincil değerlendirme adı verilen süreçte bir durumun ne derecede önemli olduğu, olumlu olup olmadığı ve stres derecesi değerlendirilir. Bu değerlendirme sonucunda bireyin iyi oluş haliyle yakından ilişkili olmayan ve olumlu sonuçlara işaret eden bir çıkarım yapıldığında, durum birey için tehdit içermez. Birey karşılaştığı durumun stresli olduğunu yorumlarsa zarar/kayıp, tehdit ya da bir meydan okuma durumu ortaya çıkar. Zarar/kayıp durumları bir organın kaybı, bir arkadaşlık bağının zayıflaması gibi mevcut olarak ortaya çıkan hasarlara vurgu yapar. Tehdit, bireyin ileride karşılaşılabileceği potansiyel kayıplara vurgu yapar. Meydan okuma ise birey için olumlu sonuçlar doğurabilecek durumları ifade

etmektedir. Zarar/kayıp ve tehdit değerlendirmeleri ile ilgili durumlar öfke, kaygı gibi olumsuz duygularla ilişkiliyken meydan okuma değerlendirme heyecan, arzu gibi olumlu duygularla ilişkilidir. Birincil değerlendirme süreci değerler, hedefler ve birey için hayatı anlamlı kılan durumlardan büyük ölçüde etkilenmektedir (Folkman, 1984; Folkman ve Lazarus, 1985).

İkincil değerlendirme süreci ise bireylerin başa çıkma kaynaklarını ve alternatif seçenekleri yorumladıkları süreçtir. Bu süreçte birey durumla ilgili neler yapılabileceğine ve hangi başa çıkma kaynaklarını aktif olarak kullanabileceğine yönelik bir değerlendirmede bulunur. Birincil ve ikincil değerlendirme süreçleri birbirlerini yakından etkilemektedir, bireyin başa çıkma kaynaklarını yeterli bulması durumunda olayın tehdit ediciliği azalacaktır. Bununla birlikte birey için ciddi bir tehdit kaynağı olarak ele alınmayan bir durum, başa çıkma kaynakları yetersiz olarak algılandığında birey için tehdit edici bir sürece dönüşebilmektedir (Folkman, 1984; Folkman ve Lazarus, 1985).

Değerlendirme süreci bir olayın ne derecede stresli olduğuna ilişkin yapılan yorumları içermektedir. Bir olayın tahmin edilebilirliği, kontrol edilebilirliği ve belirsizlik derecesi değerlendirme sürecini etkilemektedir. Bir durumun ortaya çıkma olasılığı tahmin edilebildiği ölçüde stresi azaltacak bir faktör olacaktır. Bir durumun kontrol edilebilirliği ne kadar düşük olursa stresli olarak algılanma ihtimali de o kadar yüksek olmaktadır. Bir yakının kaybedilmesi, kaza geçirmek ve ağır bir hastalığa yakalanmak kontrol edilemeyen olaylardır. Bu bağlamda kontrol edilebilirliğin düşük olduğu durumların stres faktörü olarak algılanmasının nedeni bu olaylarda müdahale etme şansımızın olmamasıdır. Belirsiz durumlar, stres yaratıcı olayla ilgili bilgilerin sınırlı olduğu ve kişisel yorumlamaların durumu anlamlandırmada rol oynadığı süreçleri içermektedir. Bireyler potansiyel bir tehdit hissettiklerinde belirsizlik stresli olarak yorumlanırken, belirsiz durumlar olaylara ilişkin alternatif seçenekleri düşündürmesi nedeniyle de stresi azaltan bir faktör olabilmektedir (Lazarus ve Folkman, 1984; Smith vd., 2012).

2.2.5 Stresle Başa Çıkma Yolları

Dinamik bir yapı barındırıp bağlamsal koşullara göre çeşitlilik gösteren başa çıkma sürecinin iki ana işlevi vardır. Bu işlevler duygu ve problem odaklı başa çıkmadır. Problem odaklı başa çıkma strese sebep olan durumların yönetilmesine yönelik çabaları içerirken duygu odaklı başa çıkma ise stres faktörlerine ilişkin duyguların düzenlenmesi sürecidir (Folkman, 1984).

Problem odaklı başa çıkma yolları stresli olarak nitelendirilen olayı değiştirmeye yönelik ortaya konan eylemleri içerir (Yöndem, 2011). Bu doğrultuda kullanılan stratejiler genellikle problem çözme sürecine benzemektedir. Problem odaklı başa çıkma yolları problemi tanımlama, birden fazla seçenek içeren çözümler oluşturma, seçenekleri değerlendirme ve seçim yaparak eyleme geçme gibi stratejileri barındırmaktadır (Lazarus ve Folkman, 1984). Billings ve Moss (1984) problem odaklı başa çıkmayı mevcut soruna müdahale etmeye yönelik ortaya konan çabalar olarak tanımlamış ve bilgi arama ile problem çözme şeklinde ele almışlardır. Bilgi arama stres kaynağı durum ile ilgili sosyal çevre aracılığıyla (arkadaşlar, akrabalar, uzman kişiler vb.) bilgiye ulaşma çabalarını ifade etmektedir. Problem çözme ise soruna yönelik alternatif çözümler içeren bir eylem planı hazırlamak ve bu plana uygun şekilde adımlar atmayı içermektedir. Problem odaklı başa çıkma yolları stres faktörünün etkisini azaltmaya veya tamamen ortadan kaldırmaya yönelik aktif ve amaçlı eylemlerden meydana gelmektedir (Öztürk ve Maçkalı, 2022).

Duygu odaklı başa çıkma yolları ise stres kaynaklarına ilişkin algı ve yorumlama sürecini etkileyerek durumun yeniden değerlendirilmesini içerir. İnkâr ve durumdan uzaklaşma gibi stratejiler kullanılarak zorlayıcı yaşantıların anlamı yeniden şekillendirilir (Lazarus, 1993). Billings ve Moss (1984) duygu odaklı başa çıkmayı stresli durumla ilgili duyguların düzenlenmesine yardımcı olan çabalar olarak tanımlamıştır. Duygu odaklı başa çıkmanın bedensel egzersizler yapma, rahatlama tekniklerini kullanma, duyguları ifade etme, daha fazla yeme içme davranışı göstererek gerginliği azaltma ve olumlu telkin içeren içsel konuşmalar yapma gibi stratejiler içerdiği ifade edilmiştir. Buna ek olarak seçici dikkat, olumluya odaklanma ve kaçınma gibi duygu odaklı stratejilerin de duygusal düzenlemeyi yeniden sağlama amacıyla kullanıldığı belirtilmektedir (Lazarus ve Folkman, 1984).

Literatürde problem ve duygu odaklı başa çıkmadan farklı olarak başka bir işlevi bulunan bir diğer başa çıkma yolunun kaçınmacı başa çıkma olduğu ifade edilmektedir (Pearlin ve Schooler, 1978). Kaçınma odaklı stratejiler stres kaynağı durumla karşılaşıldığında diğer insanlarla vakit geçirmek ya da başka bir uğraşla ilgilenmek gibi faaliyetleri içermektedir (Endler ve Parker, 1990). Kaçınmacı başa çıkmanın işlevi stres kaynağını ortadan kaldırmak ya da hafifletmekten daha çok stresli sürece uyum sağlanmasına yardımcı olmaktır (Pearlin ve Schooler, 1978).

Bireyler tehdit edici durumlarda tek bir başa çıkma stratejisi kullanmayıp hem duygu hem de problem odaklı başa çıkma yollarını birlikte harekete geçirir. Problem odaklı başa çıkma stratejileri stres kaynağını zayıflatarak duygusal düzenlemeyi ve duygu odaklı başa çıkmayı kolaylaştırıcı bir rol alabilir. Böylece sorunun farklı aşamalarında değişik başa çıkma yolları tercih edilebilmektedir (Carver ve Scheier, 1994). Ayrıca başa çıkma sürecinde kullanılan bazı davranışların birden fazla işlevi olabilmektedir. Örneğin yakın bir arkadaştan sosyal destek alma davranışının amacı duygusal destek almaksa duygu odaklı bir işlevi olduğu, amaç bir sorunun çözümüne yönelik tavsiye almaksa problem odaklı başa çıkma işlevine sahip olduğu söylenebilir (Carver ve Connor-Smith, 2010). Bununla birlikte başa çıkma yolları kullanıldıkları bağlama göre de farklılık göstermektedir. Bireyler olayı değiştirebileceğine inandığında ve iş yaşantısında karşılaşılan sorunlarda problem odaklı başa çıkma yollarını daha fazla tercih edebilmektedir. Sağlık ile ilgili sorunları içeren ve değiştirilmesi mümkün olmayan olaylarda ise duygu odaklı başa çıkma yolları daha fazla kullanılabilir (Folkman ve Lazarus, 1980).

Özetle günlük hayatta sıklıkla deneyimlenen bir durum olan stres, bireylerde baskı ve zorlanma hissi oluşturmaktadır. Stresli durumlarla karşılaşan bireylerin uyum sağlama sürecini etkileyen temel faktör ise kullanılan başa çıkma yollarıdır. Bu yollar stres yaratan duruma aktif olarak müdahale etmeyi içeren çözüm odaklı başa çıkma, duruma yönelik bakış açısını değiştirme amaçlı stratejiler içeren duygu odaklı başa çıkma ve stres kaynağı durumdan uzaklaşmayı içeren kaçınmacı başa çıkma olarak üç grupta ele alınabilir. Kullanılan başa çıkma yolları stresli durumun ortaya çıktığı bağlama göre değişebilen dinamik bir süreci içermektedir.

2.3 Mükemmeliyetçilik

Bu bölümde mükemmeliyetçilik kavramı, mükemmeliyetçilik kavramının kuramsal temelleri, mükemmeliyetçiliğin boyutları ve mükemmeliyetçiliğin gelişiminde kalıtsal ve çevresel faktörler incelenmiştir.

2.3.1 Mükemmeliyetçilik Kavramı

Mükemmeliyetçilik kavramı ile ilgili literatür incelendiğinde araştırmacılar tarafından yapılmış farklı tanımlamalar olduğu görülmektedir. Mükemmeliyetçilik kavramını ele alan ilk araştırmacılardan biri olan Hollender (1965), mükemmeliyetçiliği bireylerin kendine ve diğerlerine yönelik gerçekçi olmayan yüksek standartlar belirlemesi olarak ele almıştır. Mükemmeliyetçiliğin gelişiminin

çocukluk yıllarına dayandığını, onay alma ve kabul edilme ihtiyaçlarının sonucunda ebeveynleri memnun etmek için gerçekleştirilen davranışların bir kişilik özelliği olarak ego idealine dönüşerek içselleştirildiğini belirtmektedir.

Burns (1980) ise mükemmeliyetçi bireyleri ulaşılması mümkün olmayan ya da gerçek üstü düzeyde yüksek hedefler belirleyerek bu hedeflere sürekli şekilde ulaşmaya çalışan ve kendi değerlerini sadece başarıları açısından değerlendiren kişiler olarak tanımlamıştır. Ayrıca mükemmeliyetçi bireylerin üstün olma dürtüsünün kendisini yenilgiye uğratabileceğini vurgular. Pacht (1984) mükemmel olma arzusunu bireyi zayıflatan ve canlılıktan yoksun bırakan sağlıksız bir güdü olarak tanımlamıştır. Mükemmeliyetçi bireylerin gerçekçi olmayan standartları nedeniyle performanslarından memnuniyetsizlik duyduğunu, kendilerini başarısız olarak değerlendirdiklerini ve genellikle hedeflerine ulaşamayarak hayal kırıklığı yaşadıklarını vurgulanmıştır.

Mükemmeliyetçilik kavramına ilişkin farklı bir yaklaşımda bulunan Hamachek (1978), mükemmeliyetçiliği normal ve nevrotik olmak üzere iki başlık altında ele almıştır. Nevrotik mükemmeliyetçi bireyler kendilerine ilişkin yüksek hedefler belirleyen, kendi hatalarına yönelik aşırı eleştirel bir tutum takınan ve hiçbir konuda tam olarak yeterli performans sergilediklerini hissetmeyen kişilerdir. Buna karşın normal mükemmeliyetçi bireyler yüksek hedefler belirlemekle birlikte hata yapma konusunda kendilerine yönelik kabul edici bir tutuma sahip olan, performanslarına ilişkin başarı duygusunu deneyimleyebilen kişilerdir (akt. Frost vd., 1990).

Mükemmeliyetçilik ile ilgili yapılan birçok farklı tanım incelendiğinde bu kavramın merkezinde aşırı yüksek standartlar belirlemenin olduğu göze çarpmaktadır. Bununla birlikte yüksek standartlar belirlemek ve bu doğrultuda çaba göstermek patolojik bir davranış örüntüsü olarak ele alınmamalıdır. Mükemmeliyetçilik bireylerin kendi performanslarına yönelik olarak aşırı eleştirici bir yaklaşımla birlikte yüksek standartlara sahip olması olarak da tanımlanabilir (Frost vd., 1990).

Stoeber ve Otto (2006) mükemmeliyetçilik kavramının her zaman olumsuz, işlevsiz olan bir özelliği işaret etmediğini, mükemmeliyetçiliğin birden fazla yönü olan bireylerin hayatlarının her alanına etki edebilecek bir kişilik özelliği olduğunu ifade etmiştir. Mükemmeliyetçiliğin bireylerin aile içi ilişkilerini, iş hayatlarını ve akademik başarılarını etkileyen bir değişken olduğu belirtilmektedir (Flett ve

Hewitt, 2002; Slaney ve Ashby, 1996). Stoeber ve Otto (2006) yaptıkları araştırmada bireyleri mükemmeliyetçi kaygı ve mükemmeliyetçi çaba boyutuna göre üç farklı gruba ayırmıştır. Yüksek düzeyde mükemmeliyetçi çaba ve düşük düzeyde mükemmeliyetçi kaygı seviyesine sahip bireyler sağlıklı mükemmeliyetçiler olarak, yüksek düzeyde mükemmeliyetçi çaba ve yüksek düzeyde mükemmeliyetçi kaygıya sahip bireyler sağlıksız mükemmeliyetçiler olarak ve son olarak düşük düzeyde mükemmeliyetçi çabaya sahip bireyler mükemmeliyetçi olmayan bireyler olarak sınıflandırılmıştır. Bu doğrultuda mükemmeliyetçi çabanın, mükemmeliyetçi kaygıya oranla yüksek oranda olumlu özelliklerle ilişkili olduğu ve sağlıklı mükemmeliyetçilerin, sağlıksız mükemmeliyetçilere ve mükemmeliyetçi olmayanlara göre çoğunlukla daha yüksek düzeyde olumlu özelliklere sahip olduğu belirtilmiştir.

2.3.2 Mükemmeliyetçilik Kavramının Kuramsal Temelleri

Bu bölümde mükemmeliyetçilik kavramına yönelik kuramlarda yer alan açıklamalara yer verilerek; psikanalitik kuram, bireysel psikoloji kuramı, davranışçı kuram, bilişsel terapi kuramı ve akılcı duygusal davranışçı kuram ele alınacaktır.

Psikanalitik kuramı ortaya koyan Sigmund Freud yapısal kişilik modelinde id, ego ve süper ego sistemlerine yer vermiştir. Bu sistemler birbirinden farklı çalışma yöntemlerine sahip olan yapılar olarak ele alınabilir. Süper ego kişiliğin en geç gelişen sistemi olup ebeveynlerden ve toplumun benimsediği değerlerden oluşan, ödül ve ceza yöntemleriyle pekiştirilen ve kişiliğin ahlaki yönünü oluşturan psikolojik süreçtir. Süper ego sistemi mükemmeliyetçi idealle kusursuzluğa ulaşmak için çaba gösterir. Bu açıdan bakıldığında süper ego kişiliğin toplumsal boyutunu oluşturarak mükemmeliyetçi çabaların kaynağını temsil etmektedir (Geçtan, 2004). Süper ego baskın hale geldiğinde bireyler ulaşılması güç ahlaki standartlar ile mükemmeliyetçi hedefler belirleyerek başarısızlık ve yetersizlik duygusunu deneyimlerler (Sharf, 2014).

Psikanalitik kuram bireylerin doğum ve ergenlik arasındaki süreçte bir dizi cinsel gelişim aşamasını takip ettiğini ifade eder. Psikoseksüel gelişim aşamaları adı verilen bu dönemler içerisinde bulunan anal dönemde çocuğa verilen tuvalet eğitiminin niteliği, kişiliğe etkisi bakımından kritik bir aşamayı barındırmaktadır. Bu dönemde ebeveynlerin otoriter, aşırı kuralcı ve katı tutumları mükemmeliyetçilik ile ilişkilendirilen aşırı düzenlilik ve dakiklik gibi anal tutucu kişilik özelliklerine yol açmaktadır (Geçtan, 2004; Murdock, 2013).

Psikanalitik kuramın bir diğerk temsilcisi olan Karen Horney ebeveynleri aşırı baskıcı, aşırı koruyucu ya da tutarsız olma gibi olumsuz davranışlara sahip olan çocukların gelişimlerinin sekteye uğrayabileceğini ifade etmektedir. Olumsuz tutuma sahip ailelerde yetişen çocuklarda güvensizlik ve kaygı duygusu ortaya çıkar. Böyle bir sürecin sonunda çocuklar duygularını doğal bir şekilde yaşayamaz ve bilinçdışı bir şekilde diğerk insanlarla bağlantı kurabilecek çözümler aramaya başlar (Horney, 2011).

Nevrotik çatışmalar sonucunda abartılı şekilde yaklaşma ve diğerklerinden uzaklaşma davranışları ve kendini üstün görme ihtiyacı belirir. Tüm bu süreçler sonunda birey benliğine yabancılaşarak bilinç dışı bir şekilde ideal imgesini ortaya koyar. Birey bu noktada sonsuz güç ve yeteneğe sahip olduğuna inanır, zamanla ideal imge ideal benlik haline dönüşür. Bireyin ideal benliğini ortaya koyarken kullandığı dürtülerden en yoğunu mükemmeliyetçilik ihtiyacıdır. Mükemmellik dürtüsünün amacı bireyin kişiliğini ideal benlik çerçevesinde yeni baştan şekillendirmektir. Bireyin sahip olabileceği ya da sahip olmayı hak ettiğini düşündüğü yüksek nitelikler ancak mükemmeliyetçilik imgesi ile karşılanabilir (Horney, 2011).

Alfred Adler'in kurucusu olduğu bireysel psikoloji kuramına göre ise bireyler dünyaya geldiklerinde çevresine ve içine doğdukları dünyaya göre güçsüz bir konumda bulunmaktadır. Bu durum tüm bireylerin dünyaya geldiklerinde eksiklik duygusu yaşamalarına neden olur. Eksiklik duygusu tüm bireylerde evrensel olarak bulunur, ölüme kadar devam eder ve Adler'e göre normal bir durum olarak ele alınır. Bireyler çaresizlik ve eksiklik duygusunun üstesinden gelebilmek için çabalayarak kusursuz bir hale gelmeye çalışır. Böylece yaşamın başında ortaya çıkan eksiklik duygusu sonucunda kusursuzluk ve üstünlük çabaları meydana gelir. Üstünlük çabaları gelişim için temel bir güdüleyici olup hayatın sürdürülebilmesi için zorunludur (Geçtan, 2004).

Adler'e göre üstünlük çabası hayat boyunca devam eden mükemmelliğe ulaşma çabalarıdır. Adler mükemmeliyetçiliğe ulaşma çabaları açısından iki farklı yol bulunduğunu belirtirken sağlıklı ve sağlıklı mükemmeliyetçileri ayıran temel faktörün toplumsal ilgi olduğunu işaret etmektedir (Adler, 2000). Sağlıklı mükemmeliyetçiler gerçekçi hedefler ile davranışa yönelerek toplumun yararına olan eylemlerde bulunurlar. Sağlıklı mükemmeliyetçiler ise gerçekçi olmayan standartlara sahip olan, düzene aşırı önem atfeden kişilerdir. Sağlıklı

mükemmeliyetçiler kişisel üstünlük duygusunu gözeterek toplumsal ilgiden yoksun ve benmerkezci davranışlar sergiler (Adler, 1956, akt. Rice ve Preusser, 2002).

Davranışçı kuram çevresel faktörlerin davranış üzerindeki etkisini yakından incelemiş ve gözlemlenebilir davranış süreçlerini konu edinmiştir (Gerrig ve Zimbardo, 2012). Davranışçı kurama göre, davranıştan sonra verilen yemek, su ve takdir etme gibi ödüller olumlu pekiştireç olarak adlandırılır ve davranışın ortaya çıkma olasılığını yükseltir. Organizmayı rahatsız eden, istenilmeyen uyarıların ortamdaki çekilmesi olarak ifade edilen olumsuz pekiştireçler de aynı olumlu pekiştireçler gibi davranışın tekrarlanma olasılığını artırmaktadır (Cüceloğlu, 2007).

Davranışçı kuramın önemli temsilcilerinden olan Bandura bireyler için dışsal ödüller kadar içsel ödüllerin de önemli olduğunu belirtmiştir. Bu doğrultuda bireyler belirledikleri hedeflere ulaşmak ya da başarı duygusunu deneyimlemek için davranışta bulunurlar (Burger, 2016). Davranışçı yaklaşımın ilkeleri göz önüne alındığında pekiştireçler davranışlar mükemmel bir şekilde gerçekleştirildiğinde verilirse, bireyler ödül almak için mükemmeliyetçi şekilde davranışta bulunması gerektiğini öğrenir (Borynack, 2003). Bireyler belirledikleri kişisel standartlara ulaşamadıklarında ise kendilerini cezalandırır ve değersizlik hissi yaşarlar (Burger, 2016).

Bilişsel Terapi Kuramı, bireyin davranış ve duygularının oluşumunda inanç, şema ve otomatik düşüncelerin rolünü ele alan, Aaron Beck tarafından geliştirilmiş bir kuramdır (Murdock, 2013). Kurama göre inançlar çocukluk döneminde şekillenmeye başlayan, bireylerin kendilerine, diğer insanlara ve dış dünyaya yönelik geliştirdikleri düşüncelerdir. Bu inançlar temel inanç ve ara inanç olarak iki gruba ayrılmaktadır. Kural, tutum ve varsayımlar ara inançları; katı, değişimi zor ve genelleyici yargılar ise temel inançları oluşturmaktadır. Buradan hareketle ebeveynleri tarafından akranlarıyla kıyaslanan ve eleştirilen çocuklar yetersiz ve değersiz olduklarına yönelik temel bir inanç geliştirebilmektedir. Bu sürecin sonunda bireylerde her işte mükemmel olmaları gerektiği ve her durumda en iyisini yapmak zorunda olduklarına dair ara inançlar oluşabilmektedir (Beck, 2001).

Akılcı Duygusal Davranışçı Kuram, Albert Ellis tarafından ortaya konulmuş olup temel kavram olarak akılcı ve akılcı olmayan inançların bireye etkisini incelemiştir. Akılcı inançlar bireylerin tercih ve isteklerini içerirken, akılcı olmayan inançlar çoğunlukla mantıksızdır (Murdock, 2013). Akılcı Duygusal Davranışçı

Kuram mükemmeliyetçiliği mantıksız ve akılcı olmayan bir inanç olarak ele almaktadır. Bu doğrultuda üretken, verimli olmak gibi hedefler akılcı olarak değerlendirilirken, bireylerin başarı ölçütü olarak her zaman sevgi ve onaylanmayı hak edecek mükemmeliyetçilikte bir performans göstermeyi hedeflemesi akılcı olmayan bir inanç olarak vurgulanmıştır. Ellis, mükemmeliyetçi bireylerin kendilerini sağlıklı bir biçimde koşullu olarak kabul ettiklerini ve aşırı rekabetçi bir tutuma sahip olduklarını ifade etmektedir. Mükemmeliyetçiler için değerli olmanın yolu ise dikkate değer düzeyde başarılı bir birey olabilmekten geçmektedir (Ellis, 2002).

Antony ve Swinson (2000), Ellis tarafından vurgulanan akıl dışı bilişleri temel alarak mükemmeliyetçiliğe neden olan düşünceleri incelemiştir. Bu doğrultuda akılcı olmayan inançlar “ya hep ya hiç tarzı düşünme”, “aşırı yüksek standartlar belirleme”, “süzgeçten geçirme”, “zihin okuma”, “tünel bakışı”, “kişisel hassasiyet”, “aşırı katı standartlar ve esnek olamama”, “aşırı sorumluluk ve kontrol etme ihtiyacı”, “başkalarına güvenmekte güçlük” ve “uygun olmayan sosyal kıyaslama” olarak ifade edilmiştir. Mükemmeliyetçi bireylerde en fazla karşılaşılan akıl dışı inancın ise olayları doğru ya da yanlış olarak uç noktalarda değerlendirme yatkınlığı olarak tanımlanan “ya hep ya hiç tarzı düşünme” olduğu belirtilmiştir (Antony ve Swinson, 2000; Burns, 1980).

2.3.3 Mükemmeliyetçilik Kavramının Boyutları

Bu bölümde mükemmeliyetçilik ile ilgili yapılan araştırmalar ışığında mükemmeliyetçilik kavramının boyutları ele alınacaktır.

Mükemmeliyetçilik kavramına ilişkin yapılan ilk çalışmalarda mükemmeliyetçilik gerçek üstü veya ulaşılmaz zor standartlar belirleme, bu standartlara ulaşmak için çaba gösterme, kendi yeterliliğini üretkenlik açısından değerlendirme ve kusursuz bir performans sonucunda kabul görme isteğiyle kendini gösteren tek boyutlu bir yapı olarak ele alınmıştır (Burns, 1980; Hollender, 1965). Mükemmeliyetçilik kavramının bu şekilde tanımlanması yetkin ve başarılı bireyler ile mükemmeliyetçi bireyleri ayırt etmekte zorluk yaşanmasına neden olmaktadır. Bunun nedeni yüksek standartlar belirlemenin ve bu doğrultuda çalışmanın uyumsuz bir davranış örüntüsünü içermemesidir. Mükemmeliyetçilikten kaynaklanan psikolojik sorunlarda bireylerin kendine yönelik eleştirel bir yaklaşıma sahip olmasının, yüksek standartlar belirlemeye kıyasla daha büyük bir etkiye sahip olduğu düşünülmektedir (Frost vd., 1990).

Hamachek (1978) ise mükemmeliyetçilik kavramını normal ve nevrotik mükemmeliyetçiler şeklinde sınıflayarak mükemmeliyetçiliğin çok boyutlu bir yapısı olduğunu vurgulamıştır. Normal mükemmeliyetçiler performans standartlarını belirlerlerken kendi güçlü ve zayıf yönlerini dikkate alarak hedef oluştururken, nevrotik mükemmeliyetçiler elde edilmesi güç hedefler belirler. Bu nedenle nevrotik mükemmeliyetçilerin başarı duygusunu deneyimleme ve iyi hissetme ihtimalleri azalır (akt. Rice vd., 1998).

Frost vd. (1990) mükemmeliyetçilik kavramına ilişkin yaptıkları çalışmalar sonucunda altı alt boyut içeren 35 maddelik bir ölçme aracı geliştirmiştir. Ölçek “hata yapma endişesi”, “kişisel standartlar”, “düzen”, “eylemlerden şüphe duyma”, “ailesel eleştiri” ve “ailesel beklentiler” alt boyutlarından oluşmaktadır. Mükemmeliyetçilik ile ilgili yapılan tanımlar çoğunlukla yüksek performans beklentisini vurgulasa da mevcut çalışma sonucunda “hata yapma endişesi” alt boyutunun mükemmeliyetçilik kavramı için daha merkezi bir rol aldığı belirtilmektedir. Mükemmeliyetçiliğin bu boyutu performansın mükemmel ya da değersiz olarak uç noktalarda yorumlanması ve en küçük kusurların başarısızlık olarak adlandırılmasıyla ilgilidir. Bununla birlikte psikopatolojik belirtilerle en ilişkili boyutun “hata yapma endişesi” olduğu bulunmuştur (Frost vd., 1990).

Ölçekte yer alan boyutlardan bir diğeri olan “kişisel standartlar” boyutu mükemmeliyetçilikle ilgili en çok vurgulanan noktalardan biri olan ulaşılması güç standartlar belirlemeyi içerir. Bu alt boyutun pozitif kişisel özellikler ile ilgili olduğu belirtilmiştir (Frost vd., 1990; Frost vd., 1993). Frost vd. (1990) tarafından açıklanan alt boyutlardan bir diğeri de bireyin belirlediği hedeflere ulaşma konusunda günlük işlerini nasıl organize ettiğini içeren “düzen” alt boyutudur. Hollender (1965) düzenlilik kavramını telaşlı ve titiz olma ile açıklamıştır. Düzen alt boyutunun da olumlu kişisel özellikler ile ilgili olduğu belirtilmiştir (Frost vd., 1990).

Ölçeğin içerdiği bir diğer alt boyut olan “eylemlerden şüphe duyma” ise bireylerin kendi performansları hakkında duyduğu kuşkuyu ve bir işin tatmin edici bir şekilde bitirilmediğine dair hislerini barındırmaktadır (Frost vd., 1990). Ölçekte bulunan bir diğer alt boyut ise kişinin ebeveynleri tarafından eleştirilme derecesine yönelik inancını yansıtan “ailesel eleştiri” boyutudur (Frost vd., 1993). Ölçekte yer alan alt boyutların sonuncusu olan “ailesel beklenti” ise ebeveynlerin tutumları ile ilgili olup kişinin ebeveynlerinin yüksek hedeflere sahip olma derecesine ilişkin

algısını yansıtmaktadır (Frost vd., 1993). “Ailesele eleştiri” ve “ailesele beklenti” alt boyutları mükemmeliyetçiliğın gelişiminde ebeveyn etkisini merkeze almaktadır ve mükemmeliyetçiliğın oluşumunda ebeveyn etkisi önemli araştırmacılar tarafından vurgulanmıştır (Burns, 1980; Hollender, 1965; Pacht, 1984).

Hewitt ve Flett (1991) mükemmeliyetçiliğı çok boyutlu bir yapı olarak ele almış ve üç boyuttan oluşan bir ölçme aracı geliştirmiştir. Ölçeğın önemli bir özelliğı mükemmeliyetçiliğın sosyal boyutlarını da yansıtan bir ölçme aracı olmasıdır (Flett vd., 1991). Ölçek “kendine yönelik mükemmeliyetçilik”, “diğlerlerine yönelik mükemmeliyetçilik” ve “sosyal odaklı mükemmeliyetçilik” olmak üzere üç alt boyuttan oluşmaktadır. Bu boyutları birbirinden ayıran faktör davranış örüntüleri ile birlikte mükemmeliyetçi eylemlerin yönlendirildiğı nesne (kendine yönelik veya diğlerlerine yönelik) ya da mükemmeliyetçi eylemlerin kime atfedildiğıyle (sosyal odaklı mükemmeliyetçilik) de ilgilidir (Hewitt ve Flett, 1991).

Bireylerin kendine yönelik gerçekteştirilmesi güç standartlar belirlemesi, bu doğrutuda davranışlarını katı bir biçimde değlendirmesi “kendine yönelik mükemmeliyetçilik” alt boyutunun içeriğini oluşturmaktadır. Ölçeğın bir diğler boyutu olan “diğlerlerine yönelik mükemmeliyetçilik” alt boyutu ise bireylerin hayatlarında önemli olan kişilerin davranışlarına yönelik gerçekteçi olmayan standartlar belirlemesi, onların mükemmelliğine önem atfetmesi ve performanslarına yönelik katı kriterlere sahip olmasını içerir. Kendine yönelik mükemmeliyetçilik, bireyin kendisine yönelen bir değlendirme süreci içerdiğı için öz eleştiri ve kendini yargılayarak cezalandırmaya yol açarken, diğlerlerine yönelik mükemmeliyetçilik diğler kişileri suçlama ve güvensizlik duygusunun oluşmasına neden olabilir (Hewitt ve Flett, 1991).

Ölçekte yer alan son alt boyut olan “sosyal odaklı mükemmeliyetçilik” ise bireyin yaşamındaki diğler kişiler tarafından oluşturulan hedef standartlarını gerçekteştirebilmek adına hissedilen ihtiyacı içermektedir. Bununla birlikte bireyin yaşamındaki kişilerin, birey adına ulaşılması güç hedefler belirleyip mükemmelliğede dair katı bir beklentide olmalarına yönelik algıları içerir. Diğler kişiler tarafından oluşturulduğı düşünölen bu yüksek standartlar karşılanamadığında başarısızlık, öfke, kaygı ve depresyon gibi olumsuz sonuçlar ortaya çıkabileceğı belirtilmektedir (Hewitt ve Flett, 1991).

Frost vd. (1993) yaptıkları çalışmada daha önce geliştirilmiş olan ve mükemmeliyetçilik yapısını ölçen iki farklı ölçeğı incelemiştir. Frost vd. (1990) ile

Hewitt ve Flett (1991) tarafından geliştirilen ölçeklerle yapılan faktör analizi sonucunda iki farklı faktör ortaya konmuştur. İlk faktör uyumsuz değerlendirme endişeleri olarak adlandırılmış olup “hata yapma endişesi”, “ailesel eleştiri”, “ailesel beklentiler”, “eylemlerden şüphe duyma” ve “sosyal odaklı mükemmeliyetçilik” alt boyutlarını içermektedir. Uyumsuz değerlendirme endişeleri faktörü, değerlendirmeye ilişkin kaygıları ve mükemmeliyetçiliğin olumsuz yönlerini barındıran bir yapıyı vurgulamaktadır.

İkinci faktör ise olumlu çaba olarak nitelendirilmiştir ve “kişisel standartlar”, “düzen”, “kendine yönelik mükemmeliyetçilik” ve “diğerlerine yönelik mükemmeliyetçilik” alt boyutlarından oluşmaktadır. Olumlu çaba faktörü ise mükemmeliyetçiliğin olumlu yönleriyle daha yakından ilişkili bir yapı olarak bireysel başarı hedefleri için düzen becerilerini merkez almaktadır (Frost vd., 1993).

Rice ve Preusser (2002) çocuklarda mükemmeliyetçilik yapısını ölçmek amacıyla uyumlu-uyumsuz mükemmeliyetçilik ölçeğini geliştirmiştir. Ölçek hatalara duyarlılık, koşullu benlik saygısı, saplantılı davranış ve onay gereksinimi olmak üzere dört alt boyuttan oluşmaktadır. Uyumlu mükemmeliyetçilik tipik olarak yüksek standartlara sahip, düzenli olma ihtiyacı hisseden bireyleri tanımlamakta ve yüksek benlik saygısı ile ilişkilendirilmektedir. Uyumsuz mükemmeliyetçilik ise hata yapma konusunda aşırı endişe duyan, gergin hisseden ve erteleme davranışı gösteren bireyleri tanımlamaktadır. Uyumsuz mükemmeliyetçilik düşük benlik saygısı ve depresyon ile ilişkilendirilmektedir (Rice vd., 1998).

Smith vd. (2016) mükemmeliyetçilik kavramını çok boyutlu olarak ele alan 45 maddelik “Üç Büyük Mükemmeliyetçilik Ölçeğini” geliştirmiştir. Ölçekte mükemmeliyetçilik “katı mükemmeliyetçilik”, “öz eleştirel mükemmeliyetçilik ve “narsistik mükemmeliyetçilik” olmak üzere üç farklı boyutta kavramsallaştırılmıştır. Bireyin kendi performansının hatasız ve kusursuz olmasına yönelik ısrarlı beklentileri “katı mükemmeliyetçilik” boyutunun içeriğini ifade etmektedir. Bireyin hata yapma endişesi, eylemlerinden duyduğu şüphe, kendine yönelik eleştirici tutumları ve bireyin hayatındaki diğer kişilerin bireyden kusursuz performans beklediğine yönelik algı ise “öz eleştirel mükemmeliyetçilik” boyutunu oluşturmaktadır. Bireyin kendini kusursuz, eksiksiz olarak algılayarak diğer

kişilerden üstün bir noktada görmesi “narsistik mükemmeliyetçilik” alt boyutunu temsil etmektedir.

2.3.4 Mükemmeliyetçiliğin Gelişiminde Kalıtsal ve Çevresel Faktörler

Mükemmeliyetçilik kökleri çocukluk dönemi yaşantılarına dayanan öğrenilmiş bir kişilik özelliğidir. Mükemmeliyetçiliğin gelişimi için en uygun özne ailesi tarafından onaylanmak için çabalayan, güvensiz bir çocuktur. Bu süreç zamanla ebeveyn beklentilerinin içselleştirilerek ego idealine dönmesi ve bireyin artık kendisinden mükemmeliyetçi bir performans beklemesi ile sonuçlanır (Hollender, 1965). Mükemmeliyetçi çocuklar belirledikleri ulaşılması güç standartları yerine getirmekte giderek zorlanır hale gelirler. Lise ve sonrasında rekabetin varlığı ve sorumlulukların artması nedeniyle hedeflenen ve gerçekleşen performans arasındaki farkın büyümesi öğrencilerde öğrenme sürecine yönelik stres ve isteksizliğe neden olur (Burns, 1980).

Mükemmeliyetçiliğin gelişiminde önemli bir faktör olarak görülen anne baba tutumları konusunda literatürde farklı sınıflamalar yer almaktadır. Baumrind (1966) anne baba tutumlarını otoriter, demokratik ve izin verici olarak sınıflandırmıştır. Bununla birlikte Baumrind araştırmaları sonucunda bu sınıflamasını genişleterek anne baba tutumlarını otoriter, hoşgörülü, demokratik ve ihmalkâr olarak dört grupta ele almıştır. Maccoby ve Martin (1983) anne babalık tutumlarını otoriter, demokratik, izin verici-hoşgörülü ve izin verici-ihmalkâr olmak üzere dört gruba ayırmıştır (akt. Küçükturan, 2005). Literatürde yer alan bu bilgiler ışığında mevcut araştırmada anne baba tutumları demokratik, otoriter, hoşgörülü ve ihmalkâr olarak ele alınmıştır.

Mükemmeliyetçi kişilik özellerinin ortaya çıkmasında anne baba tutumları dışında etkili olan etmenler de bulunmaktadır. Antony ve Swinson (2000) mükemmeliyetçiliğin gelişimini etkileyen çeşitli faktörleri sıralanmıştır:

- **Biyolojik Etkiler:** Bir kişilik özelliği olarak ele alınan mükemmeliyetçiliğin gelişiminde kalıtımın etkisi bulunmaktadır, bununla birlikte düşünce ve davranışlar zamanla değiştirilebilir.
- **Psikolojik Etkiler:** Ödül, ceza, model alma, bilgi ve emir gibi öğrenme süreçleri mükemmeliyetçiliğin gelişmesinde rol oynamaktadır.

- **Ödülle Teşvik:** Bireyler ulaşılması güç, yüksek hedefleri yerine getirdiğinde toplum tarafından ödüllendirilir. Bu süreç sonunda bireyler kazandıkları takdiri korumak için çaba gösterirler.

- **Ceza:** Ceza yöntemi istenmeyen davranışın tekrar edilmesini önlemek için kullanılır. Eleştiri de ceza yöntemlerinden birisidir ve sürekli eleştirilen bireyler insanları memnun etmek için mükemmeliyetçi eğilimler göstererek belli standartlara uymaya çalışabilir.

- **Model Alma:** Çocukluğundan itibaren mükemmeliyetçi eğilimi olan aile üyeleri ve arkadaşları bulunan kişiler gözlem yoluyla mükemmeliyetçi davranışlar sergileyebilir.

- **Bilgilenme Süreci:** Bireylerin medya ve haber kaynakları aracılığıyla edindikleri bilgiler davranışlarını etkileyebilir. Toplumda benimsenen idealler, aile ve çevrenin beklentileri mükemmeliyetçi davranışlara zemin hazırlayabilir.

2.4 İlgili Araştırmalar

Bu kısımda mükemmeliyetçilik, stresle başa çıkma yaklaşımları ve belirsizliğe tahammülsüzlük değişkenleri arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmalara yer verilmiştir.

2.4.1 Mükemmeliyetçilik ve Belirsizliğe Tahammülsüzlük Arasındaki İlişkiyi İnceleyen Araştırmalar

Bu bölümde literatürde belirsizliğe tahammülsüzlük ve mükemmeliyetçilik arasındaki ilişkiyi ele alan araştırmalara yer verilmiştir.

Başçı ve Hamamcı (2022) üniversite öğrencilerinde belirsizliğe tahammülsüzlük ve mükemmeliyetçilik ile öz duyarlılık arasındaki ilişkiyi inceleyen bir araştırma yapmıştır. Araştırmadan elde edilen sonuçlar üniversite öğrencilerinin mükemmeliyetçilik düzeyleri ile belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyleri arasında orta derecede pozitif bir ilişki olduğunu, mükemmeliyetçilik ile öz duyarlılık düzeyleri arasında negatif bir ilişki olduğunu ve öz duyarlılık ile belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyleri arasında da negatif ilişki bulunduğunu ortaya koymaktadır. Bununla birlikte regresyon analizi sonucunda belirsizliğe tahammülsüzlüğün öz duyarlılığın anlamlı bir yordayıcısı olduğu, mükemmeliyetçiliğin ise öz duyarlılık üzerinde anlamlı bir yordama etkisine sahip olmadığı bulunmuştur.

Aktepe ve Çakmak-Tolan (2021) mükemmeliyetçilik ile depresyon-anksiyete-stres ilişkisinde duygu düzenleme gücü ve belirsizliğe

tahammülsüzlüğün aracı rolünü incelemiştir. Araştırma bulguları doğrultusunda sosyal odaklı mükemmeliyetçilik ile depresyon, anksiyete ve stres arasında pozitif bir ilişki olduğu bulunmuştur. Başkalarına yönelik mükemmeliyetçiliğin ise stres ve anksiyete ile pozitif, depresyon ile negatif yönlü bir ilişkisi olduğu bulunmuştur. Sosyal odaklı mükemmeliyetçilik ile stres arasındaki ilişkide belirsizliğe tahammülsüzlüğün hem ileriye yönelik kaygı hem de engelleyici kaygı boyutlarının aracı bir role sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Sosyal odaklı mükemmeliyetçilik ile depresyon ve anksiyete arasındaki ilişki incelendiğinde ise belirsizliğe tahammülsüzlüğün alt boyutu olan engelleyici kaygının aracı role sahip olduğu belirlenmiştir.

Williams ve Levinson (2021) yeme bozukluğu ile obsesif-kompulsif bozukluk belirtilerinde mükemmeliyetçilik ve belirsizliğe tahammülsüzlüğün etkisini incelemiştir. Araştırma bulgularına göre uyumsuz mükemmeliyetçilik ile belirsizliğe tahammülsüzlük arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğu saptanmıştır. Bununla birlikte uyumsuz mükemmeliyetçiliğin yeme bozukluğu belirtileri ile belirsizliğe tahammülsüzlüğün ise hem obsesif-kompulsif bozukluk hem de yeme bozukluğu belirtileri ile ilişkili olduğu bulunmuştur.

Kawamoto ve Furutani (2018) örneklem grubunu annelerin oluşturduğu bir çalışmada belirsizliğe tahammülsüzlüğün, mükemmeliyetçiliğin boyutları ile psikolojik uyum/uyumsuzluk arasındaki ilişkide aracı rolünü incelemiştir. Çalışma sonucunda mükemmeliyetçiliğin iki alt boyutu olan kişisel standartlar ve hatalara yönelik endişenin belirsizliğe tahammülsüzlük ile arasında pozitif ilişki olduğu saptanmıştır. Araştırmada bulguları sonucunda belirsizliğe tahammülsüzlüğün, hatalara yönelik endişe ile psikolojik uyum/uyumsuzluk arasındaki ilişkiye aracılık ettiği bulunmuştur.

Literatürde yer alan çalışmalar incelendiğinde belirsizliğe tahammülsüzlük ile mükemmeliyetçiliğin pozitif yönde ilişkili oldukları görülmektedir. Bununla birlikte hem mükemmeliyetçilik hem de belirsizliğe tahammülsüzlüğün stres, depresyon, obsesif-kompulsif bozukluk gibi belirtilerle ilişkilendirildiği göze çarpmaktadır.

2.4.2 Belirsizliğe Tahammülsüzlük ile Stresle Başa Çıkma Arasındaki İlişkiyi İnceleyen Araştırmalar

Bu bölümde belirsizliğe tahammülsüzlük ile stresle başa çıkma kavramlarını ele alan çalışmalara yer verilecektir.

Parmaksız (2021) örneklemini yetişkinlerin oluşturduğu çalışmada otomatik düşünceler ve stresle başa çıkma yollarının belirsizliğe tahammülsüzlüğe etkisini incelemiştir. Yapılan regresyon analizinde stresle başa çıkma yollarının belirsizliğe tahammülsüzlüğü yordama gücünün %28 olduğu bulunmuştur. Bununla birlikte stresle başa çıkma yollarından kendine güvenli yaklaşım, iyimser yaklaşım ve sosyal destek yaklaşımının belirsizliğe tahammülsüzlüğün negatif yordayıcısı olduğu; çaresiz yaklaşım ile boyun eğici yaklaşımın ise belirsizliğe tahammülsüzlüğün pozitif yordayıcısı oldukları saptanmıştır.

Cai vd. (2020) otizm tanısı almış çocuğu olan anneler ile yaptıkları çalışmada belirsizliğe tahammülsüzlük ve başa çıkma yollarının, ruh sağlığı ile psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisini incelemiştir. Yapılan analizler sonucunda belirsizliğe karşı tahammülsüzlüğün ve kaçınmacı başa çıkma stratejilerinin kullanımının, anksiyete ve depresyonun yordayıcıları olduğu saptanmıştır. Bununla birlikte problem odaklı başa çıkma yollarının psikolojik iyi oluşun yordayıcısı olduğu, belirsizliğe tahammülsüzlük ve kaçınmacı başa çıkma yollarının ise psikolojik iyi oluş üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olmadığı saptanmıştır.

Coşkun (2019) üniversite öğrencilerinden oluşan bir örnekleme belirsizliğe tahammülsüzlük ve duygusal zekanın stresle başa çıkma yollarının etkisini incelemiştir. Çalışmanın bulguları ışığında belirsizliğe tahammülsüzlük ile problem odaklı başa çıkma arasında orta düzeyde negatif, belirsizliğe tahammülsüzlük ile sosyal destek alt boyutu arasında düşük düzeyde negatif ve belirsizliğe tahammülsüzlük ile duygu odaklı alt boyut arasında orta düzeyde pozitif ilişki olduğu bulunmuştur.

Sharif vd. (2017) meme kanseri tanılı Malezyalı kadınlarla yaptığı çalışmada hastalık sürecindeki belirsizlik ile yaşam kalitesi arasındaki ilişkide başa çıkma yolları ile kaygı ve depresyonun aracı rolünü incelemiştir. Araştırma sonuçları doğrultusunda yüksek belirsizlik yaşayan hastaların kaçınmacı duygusal başa çıkma yollarını daha fazla, aktif duygusal başa çıkma yollarını ise daha az kullandığı, bu durumun da kaygı ve depresyon düzeyini yükselterek yaşam kalitesini azalttığı belirlenmiştir. Bununla birlikte belirsizlik düzeyi ile yaşam kalitesi arasında negatif bir ilişki olduğu saptanmıştır.

Literatürdeki çalışmalar göz önüne alındığında belirsizliğe tahammülsüzlük ile problem odaklı başa çıkma yolları arasında negatif yönlü bir ilişki olduğu görülmektedir. Belirsizliğe tahammülsüz bireylerin kaçınmacı başa çıkma yollarını

daha fazla kullanırken, aktif başa çıkma yollarını daha az kullandıkları belirlenmiştir. Kaçınmacı başa çıkma yollarının daha fazla kullanılması ve belirsizliğe tahammülsüzlüğün yüksek olması depresyon ve anksiyete ile ilişkilendirilmiştir.

2.4.3 Mükemmeliyetçilik ile Stresle Başa Çıkma Arasındaki İlişkiyi İnceleyen Araştırmalar

Bu başlık altında mükemmeliyetçilik ile stresle başa çıkma arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalara yer verilmiştir.

Quchani (2022) lisans ve yüksek lisans öğrencileriyle gerçekleştirdiği çalışmada mükemmeliyetçilik ve öğrenilmiş çaresizlik arasındaki ilişkide başa çıkma yollarının aracı rolünü incelemiştir. Araştırma bulguları doğrultusunda mükemmeliyetçi bireylerin, mükemmeliyetçi olmayan bireylere göre daha fazla kaygı, stres ve depresyon yaşadıkları sonucuna ulaşılmıştır. Bu duruma ek olarak problem odaklı başa çıkma yollarını kullanan mükemmeliyetçi bireylerin, duygu odaklı başa çıkma yollarını kullanan mükemmeliyetçi bireylere göre daha az öğrenilmiş çaresizlik yaşamakta olduğu saptanmıştır.

Demircan (2021) örneklem grubunu psikolojik danışmanların oluşturduğu bir araştırmada mükemmeliyetçilik, stresle başa çıkma yolları ve öz şefkat arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Yapılan analizler doğrultusunda kendine yönelik mükemmeliyetçilik ile stresle başa çıkma yollarından çaresiz ve boyun eğici yaklaşım arasında pozitif bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Diğerlerine yönelik mükemmeliyetçilik ile iyimser yaklaşım arasında negatif ilişki bulunurken, çaresiz yaklaşım ile diğerlerine yönelik mükemmeliyetçilik arasında pozitif ilişki olduğu saptanmıştır. Araştırmada elde edilen bir diğer bulguya göre ise sosyal odaklı mükemmeliyetçilik düzeyi arttıkça pasif başa çıkma yollarının kullanımının arttığı belirlenmiştir.

Yay (2020) örneklemini üniversite öğrencilerinin oluşturduğu araştırmada mükemmeliyetçilik ile stresle başa çıkma arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmada elde edilen bulgulara göre kendine yönelik mükemmeliyetçilik düzeyi arttıkça aktif başa çıkma yollarının daha fazla kullanıldığı, kendine yönelik mükemmeliyetçilik puanları düştüğünde ise pasif başa çıkma yollarının daha fazla kullanıldığı saptanmıştır. Bununla birlikte sosyal odaklı mükemmeliyetçilik düzeyi arttıkça aktif başa çıkma yollarının daha az kullanıldığı saptanmıştır.

Ashby ve Gnilka (2017) lisans öğrencilerinden oluşan bir örnekleme mükemmeliyetçilik, başa çıkma yolları ve algılanan stres arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Çalışma sonuçları doğrultusunda uyumlu mükemmeliyetçiler, uyumsuz mükemmeliyetçiler ve mükemmeliyetçi olmayanlar şeklinde üç grup oluşmuştur. Uyumlu mükemmeliyetçiler olarak isimlendirilen grubun, stresli olayların etkilerini azaltmaya yönelik aktif stratejileri içeren görev odaklı başa çıkmayı daha fazla kullandıkları, duygu odaklı başa çıkmayı ise daha az kullandıkları saptanmıştır. Uyumsuz mükemmeliyetçiler grubunun ise görev odaklı başa çıkmayı en az kullanırken, duygu odaklı başa çıkmayı en fazla kullanan grup olduğu belirlenmiştir. Son olarak uyumlu ve uyumsuz mükemmeliyetçilik ile stres arasındaki ilişkide görev odaklı başa çıkma ile duygu odaklı başa çıkmanın aracı rol oynadığı belirlenmiştir.

Mükemmeliyetçilik ve stresle başa çıkma yollarını ele alan çalışmalar incelendiğinde, genellikle mükemmeliyetçiliğin kendine yönelik, diğerlerine yönelik ve sosyal odaklı olmak üzere ya da uyumlu ve uyumsuz boyutlarıyla sınıflandırılarak incelendiği görülmektedir. Çalışmalara ilişkin farklı sonuçlar bulunmasına karşın özellikle uyumlu mükemmeliyetçi bireylerin, uyumsuz mükemmeliyetçilerden daha fazla aktif başa çıkma stratejileri kullandığı ve sosyal odaklı mükemmeliyetçilerin pasif başa çıkma yollarını daha fazla kullandığı görülmektedir.

3. YÖNTEM

Bu bölümde, araştırmanın deseni, evren ve örneklem, veri toplama araçları, verilerin toplanması süreci ve verilerin analizi hakkında bilgiler yer almaktadır.

3.1 Araştırma Deseni

Araştırmada değişkenler arasındaki ilişkiler ele alındığı için ilişkisel araştırma yöntemi kullanılmıştır. İlişkisel araştırmalar iki ya da daha çok sayıdaki değişken arasındaki ilişkileri ortaya koymak amacıyla gerçekleştirilen araştırmalardır. İlişkisel araştırmalar araştırmacıların sürece müdahalede bulunmadığı, değişkenler arasındaki ilişkilerin tanımlanması amacıyla gerçekleştirilen araştırmalardır (Fraenkel vd., 2012).

3.2 Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini Batı Karadeniz Bölgesi'nde yer alan bir devlet üniversitesinde öğrenim gören üniversite öğrencileri oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemi 1., 2., 3. ve 4. sınıfta eğitimini sürdüren 647 üniversite öğrencisi oluşturmuştur. Evrenden örneklem seçiminde öğrencilerin özelliklerinin (öğrenim gördükleri fakülte, sınıf düzeyi) mümkün olduğunca birbirinden farklılaşması sağlanmış dolayısıyla maksimum çeşitlilik örneklemeden faydalanılmıştır. Katılımcıların cinsiyet, sınıf düzeyi ve fakültelerine göre dağılımları Tablo 3.1.'de sunulmuştur.

Tablo 3.1. Katılımcıların demografik bilgileri

		f	%
Cinsiyet	Kadın	462	71.4
	Erkek	185	28.6
Sınıf Düzeyi	1. Sınıf	148	22.9
	2. Sınıf	217	33.5
	3. Sınıf	154	23.8
	4. Sınıf	128	19.8
Fakülte	Eğitim Fakültesi	169	26.1
	İlahiyat Fakültesi	106	16.4
	İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi	112	17.3
	Fen ve Edebiyat Fakültesi	146	22.6
	Tıp Fakültesi	114	17.6
	Toplam	647	100

Araştırmaya katılan bireyler 17 ile 45 yaş aralığında olup yaş ortalaması 20.69 (SS=2.08), ortancası ise 21 bulunmuştur. Katılımcıların 462'si (%71.4) kadın, 185'i (%28.6) ise erkektir. Üniversite öğrencilerinin 148'i (%22.9) 1. sınıf, 217'si (%33.5) 2. sınıf, 154'ü (%23.8) 3. sınıf ve 128'i (%19.8) 4. sınıfta öğrenim görmektedir. Katılımcıların 169'u (%26.1) Eğitim Fakültesi, 106'sı (%16.4) İlahiyat Fakültesi, 112'si (%17.3) İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi, 146'sı (%22.6) Fen ve Edebiyat Fakültesi ve 114'ü (%17.6) Tıp Fakültesi'nde öğrenimini sürdürmektedir.

Araştırmaya katılan bireylerin algılanan anne ve baba tutumları hakkındaki görüşlerine Tablo 3.2.'de yer verilmiştir.

Tablo 3.2. Katılımcıların algılanan anne baba tutumlarına ilişkin görüşleri

	Tutum	f	%
Anne Tutumu	Demokratik	74	11.4
	Otoriter	119	18.4
	İhmalkâr	23	3.6
	Hoşgörülü	430	66.5
	Belirtmeyen	1	0.2
Baba Tutumu	Demokratik	94	14.5
	Otoriter	157	24.3
	İhmalkâr	58	9.0
	Hoşgörülü	329	50.9
	Belirtmeyen	9	1.4
Toplam		647	100

Katılımcıların anne tutumlarına ilişkin görüşleri incelendiğinde 74'ünün (%11.4) demokratik, 119'unun (%18.4) otoriter, 23'ünün (%3.6) ihmalkâr, 430'unun (%66.5) hoşgörülü olarak değerlendirmede bulunduğu görülmektedir. 1 katılımcı (%0.2) ise anne tutumuna ilişkin görüş belirtmemiştir. Katılımcıların baba tutumlarına ilişkin görüşleri incelendiğinde ise 94'ünün (%14.5) demokratik, 157'sinin (%24.3) otoriter, 58'inin (%9.0) ihmalkâr ve 329'unun (%50.9) hoşgörülü olarak değerlendirme yaptığı belirlenmiştir. 9 katılımcı (%1.4) ise baba tutumuna ilişkin görüş belirtmemiştir.

3.3 Veri Toplama Araçları

Araştırma verileri demografik bilgi formu (EK-1), “Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği (BTÖ-12)” (EK-2), “Üç Büyük Mükemmeliyetçilik Ölçeği Kısa Formu” (EK-3) ve “Stresli Durumlarla Başa Çıkma Envanteri Kısa Formu (SDBÇE-21)” (EK-4) aracılığıyla toplanmıştır.

3.3.1 Demografik Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından hazırlanmış olan demografik bilgi formu, bireylerin cinsiyet, yaş, sınıf düzeyi, öğrenim gördükleri fakülte ile algılanan anne ve baba tutumlarına (demokratik, otoriter, ihmalkâr, hoşgörülü) ilişkin sorular içermektedir.

3.3.2 Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği (BTÖ-12)

Carleton vd. (2007) tarafından geliştirilen ölçek kısa formu Sarıçam vd. (2014) tarafından Türk kültürüne uyarlanmıştır. BTÖ-12’nin Türk kültürüne uyarlama çalışması 593 üniversite öğrencisi üzerinde gerçekleştirilmiştir. Ölçek 12 maddeden ve orijinalinde olduğu gibi ileriye yönelik kaygı (1-7. maddeler) ve engelleyici kaygı (8-12. maddeler) olmak üzere 2 alt boyuttan oluşmakta olup beş dereceli Likert tipinde (bana hiç uygun değil, bana çok az uygun, bana biraz uygun, bana çok uygun ve bana tamamen uygun) puanlanmaktadır. Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı ölçeğin tümü için .88, engelleyici kaygı için .77 ve ileriye yönelik kaygı için .84 bulunmuştur. Test-tekrar test katsayısı ise ölçeğin bütünü için .74’tür. Açımlayıcı faktör analizi sonuçları belirsizliğe tahammülsüzlükteki varyansın %79’unu açıklayan iki faktörlü bir yapıya işaret etmektedir. Doğrulayıcı faktör analizi sonuçları iki faktörlü yapıda model-veri uyumunun sağlandığını göstermektedir.

3.3.3 Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği (BTÖ-12) İçin Mevcut Araştırmadaki Geçerlik ve Güvenirlik Kanıtları

Araştırma sürecinde elde edilen verilerin geçerliliğine ilişkin kanıt elde etmek amacıyla doğrulayıcı faktör analizi gerçekleştirilmiştir. Doğrulayıcı faktör analizinin asıl amacı elde edilen verilerle ölçeğin teorik yapısının doğrulanmasıdır (Gürbüz, 2021). Ölçekteki maddeler beş dereceli Likert tipinde (bana hiç uygun değil, bana biraz uygun, bana orta düzeyde uygun, çoğunlukla bana uygun, tamamıyla bana uygun) uygulanmıştır. Doğrulayıcı faktör analizi yapılabilmesi için çok değişkenli uç değer, çok değişkenli normallik ve çoklu eş doğrusallık varsayımları test edilmiştir (Tabachnick ve Fidell, 2013). Kahn (2006), DFA yapılabilmesi için en az 100 kişiden oluşan bir örnekleme ihtiyaç duyulduğunu

belirtmiştir. Araştırma için ulaşılan örneklem 647 kişiden oluşmakta ve bu kriteri karşılamaktadır.

Araştırmada çok değişkenli uç değerlerin hesaplanmasında “Mahalanobis Uzaklık Değerleri” kullanılmıştır. Mahalanobis uzaklığı, bir verinin diğer tüm değişkenlerin ortalama kesişim noktalarına olan uzaklığı olarak tanımlanmaktadır (Tabachnick ve Fidell, 2013). Mahalanobis uzaklıklarına göre .001 düzeyinde anlamlı bulunan 15 uç veri çıkarıldıktan sonra doğrulayıcı faktör analizi gerçekleştirilmiştir.

Çoklu eş doğrusallık, varyans şişkinlik faktörü (variance inflation factor [VIF]) ve tolerans (tolerance) değerleri yardımıyla incelenmiştir. VIF değerlerinin 1.14 ile 2.68 aralığında, tolerans değerlerinin ise .37 ile .87 aralığında olduğu belirlenmiştir. VIF değerlerinin 10’un altında, tolerans değerlerinin ise .10’un üzerinde bir değere sahip olması çoklu eş doğrusallığın bulunmadığını göstermektedir (Kline, 2016). Çok değişkenli normalliğe yönelik olarak Mardia’nın (1970) çarpıklık ve basıklık katsayıları incelenmiş olup $p < .001$ bulunduğu verinin çok değişkenli normal dağılım göstermediği belirlenmiştir. Verilerin normal dağılımına ilişkin bir varsayımı bulunmayan faktör kestirim yöntemlerinden ağırlıklandırılmamış en küçük kareler (unweighted least squares [ULS]) yöntemi kullanılmıştır (Krijnen, 1996). ULS yöntemi hem sürekli hem de kategorik verilerde kullanılabilir (Satorra ve Bentler, 1994, akt. Savalei vd., 2015). Mevcut araştırmada kayıp veriler yerine çoklu atama yapıldığından ölçek verileri sürekli tanımlanmıştır.

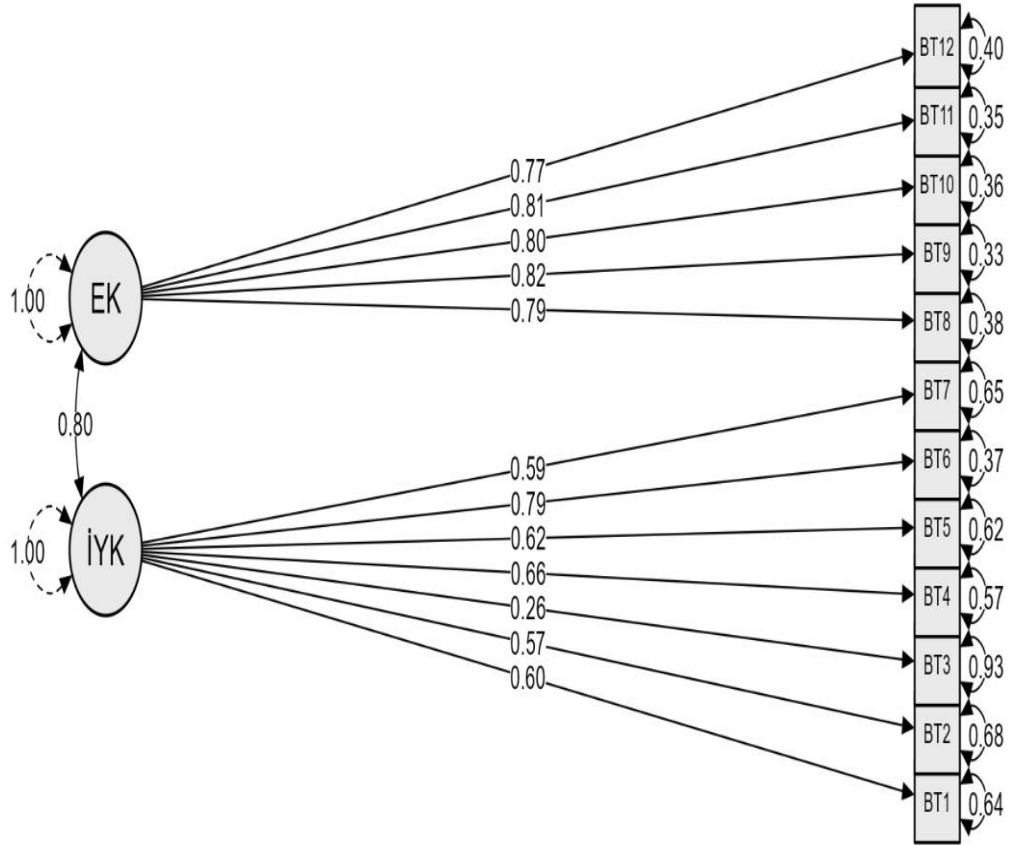
Doğrulayıcı faktör analizi sonuçlarını değerlendirmek için kare/serbestlik derecesi (X^2/sd), normlaştırılmamış uyum indeksi (non-normed fit index [NNFI]), karşılaştırmalı uyum indeksi (comparative fit index [CFI]), yaklaşık hataların ortalamasının karekökü (root mean square error of approximation [RMSEA]) ve standardize edilmiş artık karelerinin ortalamasının karekökü (standardized root means square residuals [SRMR]) dikkate alınmıştır. Yapılan analizler sonucu elde edilen model uyum indeksleri incelendiğinde X^2/sd değerinin 5.31, NNFI değerinin .99, CFI değerinin .99, RMSEA değerinin .083 ve SRMR değerinin ise .044 olduğu görülmektedir. NNFI ve CFI değerlerinin .95’in üzerinde olması mükemmel uyum düzeyine karşılık gelmektedir (Sümer, 2000). RMSEA ve SRMR değerlerinin .08 ve aşağısında olması iyi uyum göstergesi olarak kabul edilmektedir (Browne ve Kudeck, 1993; Hu ve Bentler, 1998). X^2/sd değeri örneklem büyüklüğü arttıkça

yükselme eğilimi göstermektedir (Kline, 2016). Mevcut araştırmada da örneklemin büyük olmasına karşın X^2/sd değeri 5'e yakın bulunduğundan X^2/sd değerinin kabul edilebilir düzeyde bir uyum gösterdiği söylenebilir (Bollen, 1989; Sümer, 2000). Tablo 3.3.'te modele ait uyum indeksleri sunulmuştur.

Tablo 3.3. Belirsizliğe tahammülsüzlük ölçeği doğrulayıcı faktör analizi uyum indeksleri

	χ^2	Sd	χ^2/sd	NNFI	CFI	RMSEA	SRMR
Model	281.839	53	5.31	.99	.99	.083	.044

Doğrulayıcı faktör analizi sonucunda ölçeğin iki faktörlü yapısı doğrulanmıştır. Analiz sonucunda elde edilen standartlaştırılmış değerlerin yer aldığı yol şeması Şekil 3.1.'de gösterilmektedir.



Not. EK: Engelleyici kaygı, İYK: İleriye yönelik kaygı.

Şekil 3.1. BTÖ-12 için standardize edilmiş yol şeması

Şekil 3.1.’de belirsizliğe tahammülsüzlük ölçeğinin faktör yapısı ve standartlaştırılmış katsayıları yer almaktadır. Tablo 3.4.’te ölçekteki maddelerin faktör yüklerine, t değerlerine ve R² değerlerine yer verilmiştir.

Tablo 3.4. Belirsizliğe tahammülsüzlük ölçeğinin madde faktör yükleri, t ve R² değerleri

Faktör	Maddeler	λ	t	R ²
İleriye yönelik kaygı	Madde 1	.60	16.92	.36
	Madde 2	.57	15.01	.32
	Madde 3	.26	5.90	.07
	Madde 4	.66	19.27	.43
	Madde 5	.62	17.32	.38
	Madde 6	.79	27.26	.63
	Madde 7	.59	15.72	.35
Engelleyici kaygı	Madde 8	.79	29.47	.62
	Madde 9	.82	31.37	.67
	Madde 10	.80	28.64	.64
	Madde 11	.81	29.18	.65
	Madde 12	.77	25.85	.60

Tablo 3.4.’te yer alan veriler incelendiğinde ileriye yönelik kaygı boyutunda yer alan maddelerin faktör yüklerinin .26 ile .79 arasında, engelleyici kaygı boyutundaki maddelerin faktör yüklerinin ise .77 ile .82 arasında olduğu görülmektedir. Faktör yükleri, faktör korelasyonları ve hata varyansları $p < .05$ düzeyinde istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. Tabachnick ve Fidell (2013) madde faktör yüklerinin .32 ve üzerinde olması gerektiğini belirtmiştir. Bununla birlikte ölçekteki yalnızca üçüncü madde .32’nin altında bir faktör yüküne sahiptir. Üçüncü madde olan “İnsan beklenmedik olaylardan (sürprizlerden) kaçınmak için daima ileriye bakmalıdır” ifadesi analizden çıkarıldığında uyum indeksleri benzer seviyelerde kaldığından ve ölçek yapısını değiştirmemek adına maddenin ölçekten çıkarılmamasına karar verilmiştir. R² değerleri ileriye yönelik kaygı boyutunda .07 ile .63 arasında, engelleyici kaygı boyutunda .60 ile .67 arasında değişmektedir.

Ölçekten elde edilen verilerin güvenilirliğini analiz etmek için Cronbach alfa ve McDonald omega katsayıları hesaplanmıştır. Cronbach alfa iç tutarlılığı ileriye yönelik kaygı boyutu için .77, engelleyici kaygı boyutu için .88 olarak

hesaplanmıştır. Mcdonald omega iç tutarlılık katsayısı ileriye yönelik kaygı boyutu için .78, engelleyici kaygı boyutu için .88 olarak bulunmuştur. Ölçeğin bütünü için Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .88 ve Mcdonald omega katsayısı .89 olarak bulunmuş olup BTÖ-12'den elde edilen verilerin güvenilirliğine ilişkin elde edilen değerlerin .70 ve üzerinde olması ölçekten elde edilen verilerin güvenilir olduğunu göstermektedir (Nunnally ve Bernstein, 1994).

3.3.4 Stresli Durumlarla Başa Çıkma Envanteri Kısa Formu (SDBÇE-21)

Stresli durumlarla başa çıkma envanteri Endler ve Parker (1990) tarafından geliştirilmiştir (akt. Boysan, 2012). Ölçme aracının uzun formunda 48 madde bulunurken uygulama kolaylığı sağlamak adına Endler vd. (1994) tarafından 21 maddelik bir kısa form geliştirilmiştir. Ölçeğin orijinal kısa formu her bir boyutta 7 madde olacak şekilde 3 alt boyuttan oluşmaktadır. SDBÇE-21 Boysan (2012) tarafından 978 üniversite öğrencisi üzerinde Türk kültürüne uyarlanmıştır. Ölçek çözüme dönük başa çıkma (2, 6, 8, 13, 16 ve 19. maddeler) duygusal başa çıkma (3, 5, 10, 12, 14, 17 ve 20. maddeler) ve kaçınmacı başa çıkma (1, 4, 7, 9, 15, 18 ve 21. maddeler) olmak üzere üç alt boyut ve 21 maddeden oluşmaktadır. Ölçek beşli Likert (kesinlikle bana uygun değil, bana biraz uygun, bana orta düzeyde uygun, çoğunlukla bana uygun, tamamiyle bana uygun) tipinde puanlanmaktadır. Ölçme aracının alt ölçeklerinin Cronbach alfa iç tutarlılık katsayıları ise çözüme dönük başa çıkma için .72, duygusal başa çıkma için .77 ve kaçınmacı başa çıkma için .74 olarak hesaplanmıştır. Türk kültürüne uyarlanan kısa formda test-tekrar test güvenilirlikleri çözüme dönük başa çıkma, duygusal başa çıkma ve kaçınmacı başa çıkma alt boyutları için sırasıyla .79, .75 ve .66 bulunmuştur. Yapı geçerliğine yönelik olarak gerçekleştirilen doğrulayıcı faktör analizi sonuçları model-veri uyumunun sağlandığını göstermiştir.

3.3.5 Stresli Durumlarla Başa Çıkma Envanteri Kısa Formu (SDBÇE-21) İçin Mevcut Araştırmadaki Geçerlik ve Güvenirlik Kanıtları

Mevcut araştırma kapsamında stresli durumlarla başa çıkma envanterine ilişkin geçerlilik kanıtı elde etmek amacıyla doğrulayıcı faktör analizi gerçekleştirilmiştir. Ölçekteki maddeler beş dereceli Likert tipinde (kesinlikle bana hiç uygun değil, bana biraz uygun, bana orta düzeyde uygun, çoğunlukla bana uygun, tamamiyle bana uygun) uygulanmıştır. Doğrulayıcı faktör analizi öncesinde çok değişkenli uç değerler, çok değişkenli normallik ve çoklu eş doğrusallık

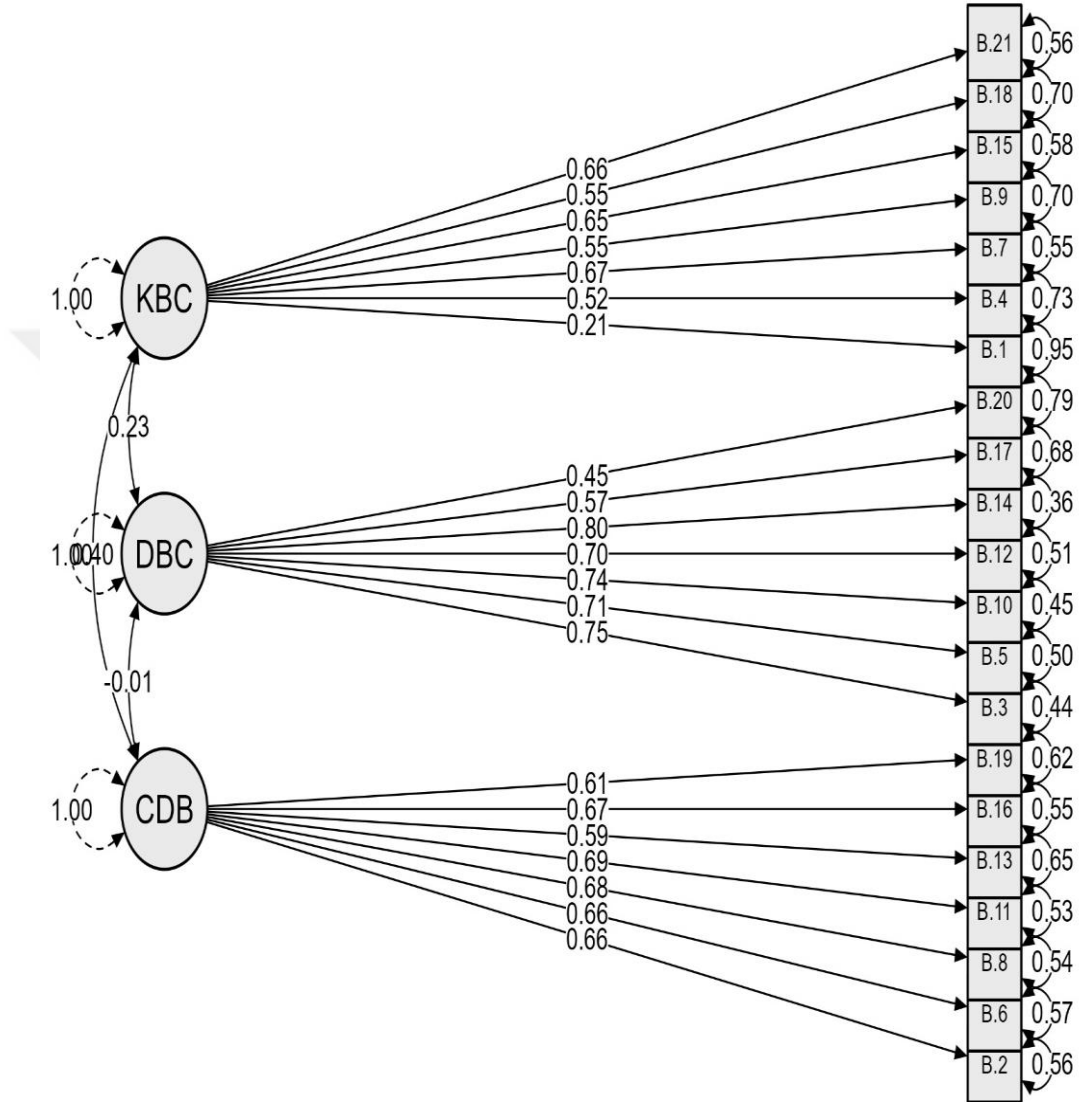
varsayımları test edilmiştir. Mahalanobis uzaklıklarına göre .001 düzeyinde anlamlı bulunan 18 uç veri çıkarıldıktan sonra doğrulayıcı faktör analizi gerçekleştirilmiştir. VIF değerlerinin 1.11 ile 2.26 aralığında, tolerans değerlerinin ise .44 ile .89 aralığında olduğu belirlenmiştir. VIF değerlerinin 10'un altında, tolerans değerlerinin ise .10'un üzerinde bir değere sahip olması çoklu eş doğrusallığın bulunmadığını göstermektedir (Kline, 2016). Çok değişkenli normalliğe yönelik olarak Mardia'nın (1970) çarpıklık ve basıklık katsayıları $p < .001$ bulunduğundan verinin çok değişkenli normal dağılım varsayımını karşılamadığı belirlenmiştir. Veriler normal dağılım göstermediğinden kestirim yöntemlerinden ağırlıklandırılmamış en küçük kareler (unweighted least squares [ULS]) yöntemi kullanılmıştır.

Yapılan analiz sonucunda elde edilen model uyum indeksleri ele alındığında χ^2/sd değerinin 12.11, NNFI değerinin .90, CFI değerinin .91, RMSEA değerinin .133 ve SRMR değerinin ise .075 olduğu görülmektedir. NNFI ve CFI değerlerinin .90 ve üzerinde olması kabul edilebilir uyum düzeyine karşılık gelmektedir (Sümer, 2000). CFI ve NNFI değerleri kabul edilebilir düzeyde uyum göstermektedir. RMSEA ve SRMR değerlerinin .08 ve aşağısında olması iyi uyum göstergeleri olarak kabul edilmektedir (Browne ve Kudeck, 1993; Hu ve Bentler, 1998). SRMR değeri iyi bir uyum düzeyine karşılık gelirken RMSEA değeri ise beklenen aralığın üstündedir. Bu durumun nedeni veriler normal dağılım göstermediğinden parametre kestirim yöntemi olarak en çok olabilirlik (maximum likelihood, [ML]) yerine ağırlıklandırılmamış en küçük kareler (unweighted least squares [ULS]) yönteminin kullanılmış olması olabilir. Nitekim kullanılan kesme noktaları ML yöntemine dayalı olarak belirlenmiştir. X^2/sd değeri örneklem büyüklüğünün artması ile birlikte yükselme eğilimi göstermektedir (Kline, 2016). Örneklem sayısının 647 olması X^2/sd değerini kabul edilebilir sınır olan 5'in üzerine çıkarmış olabilir (Bollen, 1989; Sümer, 2000). Tablo 3.5.'te modele ait uyum indeksleri verilmiştir.

Tablo 3.5. Stresli durumlarla başa çıkma envanteri doğrulayıcı faktör analizi uyum indeksleri

	χ^2	Sd	χ^2/sd	NNFI	CFI	RMSEA	SRMR
Model	2253.442	186	12.11	.90	.91	.133	.075

Doğrulayıcı faktör analizi sonucunda ölçeğin üç faktörlü yapısı doğrulanmıştır. Doğrulayıcı faktör analizi sonucunda standartlaştırılmış katsayılarla oluşturulan yol şemasına Şekil 3.2.'de yer verilmiştir.



Not. KBC: Kaçınmacı başa çıkma, DBC: Duygusal başa çıkma, CDB: Çözüme dönük başa çıkma.

Şekil 3.2. SDBÇE-21 için standardize edilmiş yol şeması

Şekil 3.2.'de stresli durumlarla başa çıkma envanterinin faktör yapısı ve standartlaştırılmış katsayıları yer almaktadır. Tablo 3.6.'da ölçekteki maddelerin standartlaştırılmış faktör yüklerine, t değerlerine ve R^2 değerlerine yer verilmiştir.

Tablo 3.6. Stresli durumlarla başa çıkma envanterinin madde faktör yükleri, t ve R² değerleri

Faktör	Maddeler	λ	t	R ²
Çözümeye dönük başa çıkma	Madde 2	.66	15.66	.44
	Madde 6	.66	15.63	.43
	Madde 8	.68	17.06	.46
	Madde 11	.69	15.97	.47
	Madde 13	.59	13.84	.35
	Madde 16	.67	16.40	.45
	Madde 19	.61	15.86	.38
Duygusal başa çıkma	Madde 3	.75	22.85	.56
	Madde 5	.71	21.19	.50
	Madde 10	.74	24.94	.55
	Madde 12	.70	22.37	.49
	Madde 14	.80	26.06	.64
	Madde 17	.57	15.17	.32
	Madde 20	.45	11.18	.21
Kaçınmacı başa çıkma	Madde 1	.21	4.50	.04
	Madde 4	.52	12.31	.27
	Madde 7	.67	18.77	.45
	Madde 9	.55	13.63	.30
	Madde 15	.65	17.05	.42
	Madde 18	.55	13.75	.30
	Madde 21	.66	18.79	.44

Tablo 3.6.'da gösterilen veriler ele alındığında çözüme dönük başa çıkma boyutunda yer alan maddelerin faktör yüklerinin .59 ile .69 arasında, duygusal başa çıkma boyutundaki maddelerin faktör yüklerinin .45 ile .80 arasında ve kaçınmacı başa çıkma boyutunda yer alan maddelerin faktör yüklerinin ise .21 ile .67 arasında değiştiği görülmektedir. Faktör yükleri ve hata varyansları $p < .05$ düzeyinde istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. Faktör korelasyonları incelendiğinde ise çözüme dönük ve duygusal başa çıkma boyutları arasında $p < .05$ düzeyinde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olmadığı saptanmıştır. Diğer alt boyutlar arasında ise $p < .05$ düzeyinde istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. Tabachnick ve Fidell (2013) temel olarak madde faktör yüklerinin .32 ve üzerinde olması gerektiğini belirtmiştir. Ölçekteki birinci madde .32'nin altında faktör yük değerine sahiptir. Birinci madde olan "Bir süre ara verir, durumdan uzaklaşırım" ifadesi

çıkarılarak DFA gerçekleştirildiğinde uyum indeksleri benzer seviyelerde kalmaktadır. Hem uyum indekslerinin değişmemesi hem de ölçeğin faktör yapısının korunması amacıyla maddenin ölçekte tutulmasına karar verilmiştir. R^2 değerleri çözüme dönük başa çıkma boyutunda .35 ile .47 arasında, duygusal başa çıkma boyutunda .21 ile .64 arasında ve kaçınmacı başa çıkma boyutunda .04 ile .45 arasında değişmektedir.

Ölçekten elde edilen verilerin güvenilirliğini analiz etmek için Cronbach alfa ve McDonald omega katsayıları hesaplanmıştır. Cronbach alfa iç tutarlılığı çözüme dönük başa çıkma boyutu için .82, duygusal başa çıkma boyutu için .84, kaçınmacı başa çıkma boyutu için .73; McDonald omega iç tutarlılık katsayısı çözüme dönük başa çıkma boyutu için .82, duygusal başa çıkma boyutu için .85 ve kaçınmacı başa çıkma boyutu için .73 bulunmuştur. SDBÇE-21'den elde edilen verilerin güvenilirliğine ilişkin değerlerin .70 ve üzerinde olması puanların güvenilir olduğunu göstermektedir (Nunnally ve Bernstein, 1994).

3.3.6 Üç Büyük Mükemmeliyetçilik Ölçeği Kısa Formu

Smith vd. (2016) tarafından geliştirilen “Üç Büyük Mükemmeliyetçilik Ölçeği”, Kilmen ve Arıkan (2020) tarafından Türk kültürüne uyarlanmıştır. Ardından Kilmen (2022) 45 maddelik Türk kültüründeki formu karınca kolonisi optimizasyon tekniği ile 30 maddeye indirerek kısa formunu oluşturmuştur. Ölçeğin kısa formu beşli Likert tipinde (hiç katılmıyorum, katılmıyorum, kararsızım, katılıyorum, tamamen katılıyorum) puanlanmaktadır. Ölçeğin 30 maddelik kısa formu öz eleştirel mükemmeliyetçilik, katı mükemmeliyetçilik ve narsistik mükemmeliyetçilik olmak üzere üç alt boyuttan oluşmaktadır. Orijinal kültürdeki formun Cronbach alfa iç tutarlılık katsayıları .69 ile .87 arasındayken Türk kültüründeki 30 maddelik kısa formun Cronbach alfa iç tutarlılık katsayıları .68 ile .86 aralığında bulunmuştur. 30 maddelik formda gerçekleştirilen doğrulayıcı faktör analizi sonuçları model-veri uyumunun sağlandığını göstermiştir. Modelde maddeler 10 yüzeye (facet) ve ardından 3 faktöre bağlanmaktadır. Modeldeki tüm faktör yüklerinin .67 ve üzerinde olduğu bulunmuştur.

3.3.7 Üç Büyük Mükemmeliyetçilik Ölçeği Kısa Formu İçin

Mevcut Araştırmadaki Geçerlik ve Güvenirlik Kanıtları

Mevcut araştırma doğrultusunda “Üç Büyük Mükemmeliyetçilik Ölçeği Kısa Formuna ilişkin geçerlilik kanıtı elde etmek amacıyla ikincil düzey doğrulayıcı faktör analizi gerçekleştirilmiştir. İkinci düzey doğrulayıcı faktör

analizi, birinci düzey faktörlere doğrudan bir şekilde etkisi bulunan ikinci düzey faktörün tanımlanması amacıyla oluşturulan modeli esas almaktadır (Çokluk vd., 2021). Ölçekteki maddeler beş dereceli Likert tipinde (hiç katılmıyorum, katılmıyorum, ne katılıyorum ne katılmıyorum, katılıyorum, tamamen katılıyorum) uygulanmıştır. Doğrulayıcı faktör analizi yapılabilmesi için çok değişkenli uç değer, çok değişkenli normallik ve çoklu eş doğrusallık varsayımları test edilmiştir (Tabachnick ve Fidell, 2013). Mahalanobis uzaklıklarına göre .001 düzeyinde anlamlı olan 35 uç veri çıkarıldıktan sonra doğrulayıcı faktör analizi gerçekleştirilmiştir.

Çoklu eş doğrusallık varsayımı için varyans şişkinlik faktörü (variance inflation factor [VIF]) ve tolerans (tolerance) değerleri incelenmiştir. VIF değerlerinin 1.65 ile 3.48 aralığında, tolerans değerlerinin ise .28 ile .60 aralığında olduğu belirlenmiştir. VIF değerlerinin 10'un altında, tolerans değerlerinin ise .10'un üzerinde bir değere sahip olması çoklu eş doğrusallığın mevcut olmadığını göstermektedir (Kline, 2016). Çok değişkenli normalliğe yönelik olarak Mardia'nın (1970) çarpıklık ve basıklık katsayıları $p < .001$ bulunduğundan verinin çok değişkenli normal dağılım varsayımını karşılamadığı belirlenmiştir. Bundan dolayı kestirim yöntemlerinden ağırlıklandırılmamış en küçük kareler (unweighted least squares [ULS]) yöntemi kullanılmıştır.

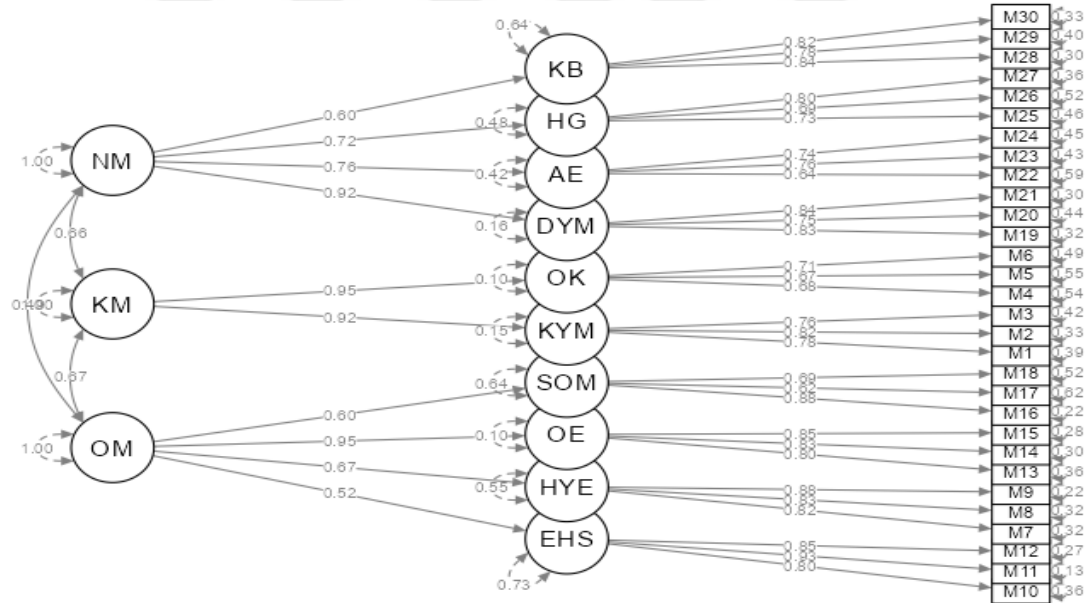
Doğrulayıcı faktör analizi sonuçlarını değerlendirmek için kıkare/serbestlik derecesi (X^2/sd), normlaştırılmamış uyum indeksi (non-normed fit index [NNFI]), karşılaştırmalı uyum indeksi (comparative fit index [CFI]), yaklaşık hataların ortalamasının karekökü (root mean square error of approximation [RMSEA]) ve standardize edilmiş artık karelerinin ortalamasının karekökü (standardized root means square residuals [SRMR]) dikkate alınmıştır. Yapılan analizler sonucu elde edilen model uyum indeksleri incelendiğinde X^2/sd değerinin 8.58, NNFI değerinin .94, CFI değerinin .94, RMSEA değerinin .111 ve SRMR değerinin ise .075 olduğu görülmektedir. NNFI ve CFI değerlerinin .90'ın üzerinde olması kabul edilebilir uyum düzeyine karşılık gelmektedir (Sümer, 2000). RMSEA ve SRMR değerlerinin .08 ve aşağısında olması iyi uyum göstergeleri olarak kabul edilmektedir (Browne ve Kudeck, 1993; Hu ve Bentler, 1998). SRMR değeri için iyi uyuma rastlanmıştır. RMSEA değerinin beklenen aralığın üstünde bulunması, veriler normal dağılım göstermediğinden parametre kestirim yöntemi olarak en çok olabilirlik (maximum likelihood, [ML]) yerine ağırlıklandırılmamış en küçük

kareler (unweighted least squares [ULS]) yönteminin kullanılması ile ilgili olabilir. X^2/sd değeri beklenen değerin üzerinde bulunmuştur. Ancak X^2/sd değeri örneklem büyüklüğü arttıkça yükselme eğilimi göstermektedir (Kline, 2016). Örneklem sayısının 647 olması X^2/sd değerini kabul edilebilir sınır olan 5'in üzerine çıkarmış olabilir (Bollen, 1989; Sümer, 2000). Tablo 3.7.'de modele ait uyum indeksleri verilmiştir.

Tablo 3.7. Üç büyük mükemmeliyetçilik ölçeği ikincil düzey doğrulayıcı faktör analizi uyum indeksleri

	χ^2	Sd	χ^2/sd	NNFI	CFI	RMSEA	SRMR
Model	3363.618	392	8.58	.94	.94	.111	.075

Doğrulayıcı faktör analizi sonucunda ölçeğin üç faktörlü yapısı doğrulanmıştır. Analiz sonucunda elde edilen standartlaştırılmış değerlerin yer aldığı yol şeması Şekil 3.3.'te sunulmuştur.



Not. KB: kendini beğenmişlik, HG: hak görme, AE: aşırı eleştiri, DYM: diğerlerine yönelik mükemmeliyetçilik, OK: öz değer koşulları, KYM: kendine yönelik mükemmeliyetçilik, SOM: sosyal odaklı mükemmeliyetçilik, OE: öz eleştiri, HYE: hata yapma endişesi, EHS: eylemler hakkında şüphe duyma.

Şekil 3.3. Üç büyük mükemmeliyetçilik ölçeği kısa formunun standardize edilmiş yol şeması

Şekil 3.3.'te "Üç Büyük Mükemmeliyetçilik Ölçeği Kısa Formunun faktör yapısı ve standartlaştırılmış katsayıları yer almaktadır. Tablo 3.8.'de ölçekteki maddelerin standartlaştırılmış faktör yüklerine, t değerlerine ve R² değerlerine yer verilmiştir.

Tablo 3.8. Üç büyük mükemmeliyetçilik ölçeği kısa formunun madde faktör yükleri, t ve R² değerleri

Faktör	λ	t	R ²	Yüzey	Maddeler	λ	t	R ²
Öz eleştirel mükemmeliyetçilik	.52	8.82	.27	Eylemler hakkında şüphe duyma	Madde 10	.80	19.17	.64
					Madde 11	.93	21.64	.87
					Madde 12	.85	20.90	.73
	.67	10.56	.45	Hata yapma endişesi	Madde 7	.82	19.56	.68
					Madde 8	.83	20.18	.68
					Madde 9	.88	17.45	.78
	.95	3.16	.90	Öz eleştiri	Madde 13	.80	3.48	.64
					Madde 14	.83	3.50	.70
					Madde 15	.85	3.47	.72
	.60	8.59	.36	Sosyal odaklı mükemmeliyetçilik	Madde 16	.88	11.97	.78
					Madde 17	.62	14.39	.38
					Madde 18	.69	14.62	.48
Katı mükemmeliyetçilik	.92	5.74	.85	Kendine yönelik mükemmeliyetçilik	Madde 1	.78	6.44	.61
					Madde 2	.82	6.32	.67
					Madde 3	.76	6.64	.58
	.95	3.43	.90	Öz değer koşulları (Olumsuzlukları)	Madde 4	.68	3.62	.46
					Madde 5	.67	3.69	.45
					Madde 6	.71	3.72	.51
Narsistik mükemmeliyetçilik	.92	4.87	.84	Diğerlerine yönelik mükemmeliyetçilik	Madde 19	.83	5.56	.68
					Madde 20	.75	5.60	.56
					Madde 21	.84	5.65	.70
	.76	8.87	.58	Aşırı eleştiri	Madde 22	.64	12.29	.41
					Madde 23	.76	13.57	.57
					Madde 24	.74	10.44	.55
	.72	9.03	.52	Hak görme	Madde 25	.73	13.37	.54
					Madde 26	.69	13.96	.48
					Madde 27	.80	12.46	.64
	.60	9.61	.36	Kendini beğenmişlik	Madde 28	.84	16.90	.70
					Madde 29	.78	18.70	.60
					Madde 30	.82	15.54	.67

Modelde maddeler 10 yüzeye ve sonrasında 3 faktöre bağlanmaktadır. Tablo 3.8.'de sunulan veriler incelendiğinde maddeler ile yüzeyler arasındaki faktör yükleri öz eleştirel mükemmeliyetçilik boyutunda .62 ile .93 arasında, katı mükemmeliyetçilik boyutunda .67 ile .82 arasında ve narsistik mükemmeliyetçilik

boyutunda .64 ile .84 arasında değişmektedir. Faktör yükleri, faktör korelasyonları ve hata varyansları $p < .05$ düzeyinde istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. Tabachnick ve Fidell (2013) madde faktör yüklerinin .32 ve üzerinde olması gerektiğini belirtmiştir, ölçekteki maddelerin bu kriteri sağladığı görülmektedir. R^2 değerleri öz eleştirel mükemmeliyetçilik faktörü için .38 ile .87 arasında, katı mükemmeliyetçilik faktörü için .45 ile .67 arasında ve narsistik mükemmeliyetçilik faktörü için .41 ile .70 arasında değişmektedir. Yüzeyler ile faktörler arasındaki faktör yükleri öz eleştirel mükemmeliyetçilik boyutunda .52 ile .95 arasında, katı mükemmeliyetçilik boyutunda .92 ile .95 arasında ve narsistik mükemmeliyetçilik boyutunda .60 ile .92 arasında olduğu bulunmuştur. Yüzeyler ile faktörler arasındaki R^2 değerleri öz eleştirel mükemmeliyetçilik boyutunda .27 ile .90 arasında katı mükemmeliyetçilik boyutunda .85 ile .90 arasında ve narsistik mükemmeliyetçilik boyutunda ise .52 ile .84 arasında değişmektedir.

Ölçekten elde edilen verilerin güvenilirliğini analiz etmek için Cronbach alfa ve Mcdonald omega katsayıları hesaplanmıştır. Cronbach alfa iç tutarlılığı öz eleştirel mükemmeliyetçilik boyutu için .87, katı mükemmeliyetçilik boyutu için .85, narsistik mükemmeliyetçilik boyutu için .87 olarak hesaplanmıştır. Mcdonald omega iç tutarlılık katsayısı öz eleştirel mükemmeliyetçilik boyutu için .87, katı mükemmeliyetçilik boyutu için .85 ve narsistik mükemmeliyetçilik boyutu için .87 bulunmuştur. Ölçeğin bütününe ilişkin Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .91 ve Mcdonald omega katsayısı .91 olarak hesaplanmış olup ölçekten elde edilen verilerin güvenilirliğine ilişkin değerlerinin .70 ve üzerinde bulunması ölçeğin güvenilir olduğunu göstermektedir (Nunnally ve Bernstein, 1994).

3.4 Verilerin Toplanması Süreci

Araştırma sürecinde ilk olarak Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi Etik Kurulu'na başvuru yapılmış ve alınan iznin ardından veri toplama aşamasına geçilmiştir. Araştırma verileri Batı Karadeniz Bölgesi'nde yer alan bir devlet üniversitesinin farklı fakültelerinde (eğitim, fen ve edebiyat, ilahiyat, iktisadi ve idari bilimler ve tıp fakültesi) öğrenim gören öğrencilerden 2022 yılının Kasım ayında yüz yüz toplanmıştır. Katılımcıların ölçekleri doldurması yaklaşık 15 dakika sürmüştür.

3.5 Verilerin Analizi

Araştırmaya katılan öğrencilerden 13'ü ölçme aracının belli bir bölümünü tamamen doldurmadığından, 6'sının ise demografik bilgilerinde eksiklik

olduğundan bu öğrencilerin verileri araştırma kapsamından çıkarılmış olup analizler 647 öğrencinin verileriyle gerçekleştirilmiştir. Araştırmada üniversite öğrencilerinde mükemmeliyetçilik ile belirsizliğe tahammülsüzlük arasındaki ilişkide stresle başa çıkmanın aracı rolü yol analizi ile sınanmıştır. Aracılık analizi bağımsız bir değişkenin bir ya da daha fazla sayıda aracı değişken üzerinden bağımlı değişkeni hangi yollarla etkilediğini incelemektedir (Preacher ve Hayes, 2008). Mevcut araştırmanın bağımsız değişkeni mükemmeliyetçilik, aracı değişkeni stresle başa çıkma durumları (çözüme dönük, duygusal ve kaçınmacı) ve bağımlı değişkeni belirsizliğe tahammülsüzlüktür.

Baron ve Kenny (1986) aracılık ilişkisinin gerçekleşmesi için sağlanması gereken bazı koşulların bulunduğunu belirtmiştir. İlk olarak bağımsız değişken, aracı değişken üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir düzeyde yordayıcı etkiye sahip olmalıdır. İkinci koşul, bağımsız değişkenin bağımlı değişken üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir düzeyde yordayıcı etkiye sahip olmasıdır. Üçüncü koşul aracı değişkenin bağımlı değişkeni istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde yordamasıdır. Tüm bu şartlar sağlandıktan sonra bağımsız değişken aracı değişkenle beraber analiz edildiğinde, bağımsız değişkenin bağımlı değişken üzerindeki yordama etkisinin düşmesi kısmi aracılık olarak adlandırılır. Tam aracılık ise bağımsız değişken aracı değişkenle beraber analiz edildiğinde, bağımsız değişkenin bağımlı değişken üzerinde yordayıcı bir etkiye sahip olmaması olarak ifade edilmektedir.

Bir veri setindeki dağılımın uçlarında yer alan değerler uç değer olarak tanımlanmaktadır (Çokluk vd., 2021). Verilerin tek değişkenli uç değerleri incelenirken her bir değişken için SPSS 25.0 paket programı yardımıyla ham puanlar z puanlarına dönüştürülmüştür. Araştırma değişkenlerine ilişkin tüm z puanlarının -4 ile 4 arasında olduğu görüldüğünden herhangi bir uç değere rastlanmamıştır (Hair vd., 2010). Çok değişkenli uç değerlerin incelenmesinde Mahalanobis uzaklık değerleri kullanılmış ve .001 düzeyinde anlamlı olan sadece 3 uç veri bulunmuştur. Araştırmada veri sayısının 647 olduğu göz önüne alınarak 3 uç verinin analizde tutulmasına karar verilmiştir. Nitekim birkaç çok değişkenli uç veri, veri setinden çıkarıldığında tekrar birkaç çok değişkenli uç veri çıkabilmekte ve süreç bu şekilde tekrar edebilmektedir (Tabachnick ve Fidell, 2013). Verilerin hazırlanması ve doğrulayıcı faktör analizi varsayımlarının incelenmesinde SPSS 25 paket programı kullanılmıştır. Doğrulayıcı faktör analizinde JASP 0.17.1.0 ve

JAMOVİ 2.3.26 yazılımları; güvenilirlik hesaplamalarında, korelasyon ve aracılık modeli analizinde, Welch ve ANOVA testinde JASP 0.17.1.0 yazılımı kullanılmıştır.



4. BULGULAR

Bu bölümde araştırmanın amacı doğrultusunda oluşturulan araştırma sorularına yönelik olarak elde edilen bulgular ve yorumlar sunulmuştur. İlk olarak araştırmada yer alan değişkenlere ait betimsel istatistikler ve değişkenler arasındaki ilişkilere yer verilmiş daha sonra ise aracılık analizi ile ilgili bulgulara yer verilmiştir.

Veriler sunulurken belirsizliğe tahammülsüzlük ölçeğinin alt boyutları toplamı belirsizliğe tahammülsüzlük puanı olarak, “Üç Büyük Mükemmeliyetçilik Ölçeği Kısa Formu” alt boyutları toplamı mükemmeliyetçilik puanı olarak ele alınmıştır. Stresli durumlarla başa çıkma envanterinin alt boyutları olan çözüme dönük başa çıkma, duygusal başa çıkma ve kaçınmacı başa çıkma ise oluşturulan modelde aracı değişken olarak yer almıştır.

Araştırmanın ilk alt problemi doğrultusunda üniversite öğrencilerinde mükemmeliyetçilik, stresle başa çıkmanın alt boyutları (çözüme dönük, duygusal ve kaçınmacı başa çıkma) ve belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerine ilişkin betimsel istatistikler Tablo 4.1.’de sunulmuştur.

Tablo 4.1. Mükemmeliyetçilik, stresle başa çıkma yolları ve belirsizliğe tahammülsüzlüğe ilişkin betimsel istatistikler

Değişkenler	N	$\bar{X}$	SS	Çarpıklık	Basıklık
Mükemmeliyetçilik	647	2.50	.64	.29	-.04
Çözüme dönük başa çıkma	647	3.64	.80	-.48	.16
Duygusal başa çıkma	647	3.04	.97	.14	-.71
Kaçınmacı başa çıkma	647	3.19	.86	-.19	-.44
Belirsizliğe tahammülsüzlük	647	3.08	.89	.12	-.77

Tablo 4.1. incelendiğinde üniversite öğrencilerinin mükemmeliyetçilik düzeyine ilişkin puan ortalaması 2.50 (SS=.64) olarak bulunmuştur. Stresle başa çıkma yollarından çözüme dönük başa çıkma için puan ortalaması 3.64 (SS=.80), duygusal başa çıkma için 3.04 (SS=.97) ve kaçınmacı başa çıkma için 3.19 (SS=.86) olduğu görülmüştür. Belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyine ilişkin puan ortalaması ise 3.08 (SS=.89) olarak elde edilmiştir.

Araştırmanın ikinci alt problemi ile ilgili değişkenler arasındaki korelasyon katsayıları incelenmiştir. Korelasyon analizine geçilmeden önce çarpıklık ve

basıklık katsayısı yardımıyla her değişken için tek değişkenli normallik varsayımı incelenmiştir. Değişkenlerin çarpıklık ve basıklık katsayıları -1 ile 1 arasında bulunduğundan verilerin normal bir dağılım gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır (Leech vd. 2005). Verilerin normal dağılmasından dolayı değişkenler arasındaki ilişkileri incelemek için Pearson korelasyon katsayısı kullanılmıştır ve ulaşılan sonuçlar Tablo 4.2.'de sunulmuştur.

Tablo 4.2. Mükemmeliyetçilik, stresle başa çıkmanın alt boyutları ve belirsizliğe tahammülsüzlük arasındaki korelasyonlar

Değişkenler	1	2	3	4	5
1. Mükemmeliyetçilik					
2. Çözümüne dönük başa çıkma	-.06				
3. Duygusal başa çıkma	.40***	.01			
4. Kaçınmacı başa çıkma	.07	.32***	.21***		
5. Belirsizliğe tahammülsüzlük	.54***	-.05	.49***	.06	

***p<0.001

Tablo 4.2.'de araştırmada değişkenler arasındaki korelasyon katsayıları sunulmuştur. Araştırmada ele alınan ikinci problem olan “Üniversite öğrencilerinde belirsizliğe tahammülsüzlük, stresle başa çıkmanın alt boyutları (çözümüne dönük, duygusal ve kaçınmacı başa çıkma) ve mükemmeliyetçilik düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki var mıdır?” sorusuna yanıt bulabilmek için değişkenler arasında korelasyon katsayıları incelenmiştir. İncelenen değişkenler arasındaki korelasyon katsayıları yorumlanırken mutlak değer olarak 0.30 ve altındaki ilişkiler düşük düzey, 0.30-0.70 arasındaki ilişkiler orta düzey ve 0.70 ve üzerindeki ilişkiler yüksek düzey ilişkiyi ifade eden katsayılar olarak ele alınabilir (Büyüköztürk vd., 2021).

Mükemmeliyetçilik ile duygusal başa çıkma arasında istatistiksel olarak anlamlı, pozitif yönde ve orta düzeyde ($r=.40$; $p<.001$) bir ilişki bulunmuştur. Kaçınmacı başa çıkma ile çözümüne dönük başa çıkma arasında istatistiksel olarak anlamlı, pozitif yönde ve orta düzeyde ($r=.32$; $p<.001$) bir ilişki olduğu saptanmıştır. Kaçınmacı başa çıkma ile duygusal başa çıkma arasında istatistiksel olarak anlamlı, pozitif yönde ve düşük düzeyde ($r=.21$; $p<.001$) bir ilişki bulunmuştur. Mükemmeliyetçilik ile belirsizliğe tahammülsüzlük arasında istatistiksel olarak anlamlı, pozitif yönde ve orta düzeyde ($r=.54$; $p<.001$) bir ilişki

bulunmuştur. Duygusal başa çıkma ile belirsizliğe tahammülsüzlük arasında istatistiksel olarak anlamlı, pozitif yönde ve orta düzeyde ($r=.49$; $p<.001$) bir ilişki olduğu saptanmıştır. Çözümüne dönük başa çıkma ile mükemmeliyetçilik arasında negatif yönde düşük düzeyde, kaçınmacı başa çıkma ile mükemmeliyetçilik arasında ise pozitif yönde düşük düzeyde ilişki elde edilmiş ancak bu ilişkilerin istatistiksel olarak anlamlı olmadığı saptanmıştır. Çözümüne dönük başa çıkma ile duygusal başa çıkma arasında pozitif yönde düşük düzeyde, çözümüne dönük başa çıkma ile belirsizliğe tahammülsüzlük arasında negatif yönde düşük düzeyde ve belirsizliğe tahammülsüzlük ile kaçınmacı başa çıkma arasında pozitif yönde düşük düzey bir ilişki olduğu saptanmış olsa da bu ilişkilerin istatistiksel olarak anlamlı olmadığı tespit edilmiştir.

Araştırmada yanıt aranan bir başka problem durumu ise belirsizliğe tahammülsüzlük değişkeninin cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı şekilde farklılaşıp farklılaşmadığının belirlenmesidir. Bu amaçla her bir grup için çarpıklık ve basıklık katsayıları -1 ile 1 arasında değer alıp normal dağılım göstermesine (Leech vd. 2005) karşın Levene testi sonucunda varyansların homojenliği varsayımı karşılanmadığından ($p<.001$) Welch testi kullanılmıştır. Çarpıklık ve basıklık katsayıları ile Welch testi sonucunda ulaşılan değerler Tablo 4.3.'te sunulmuştur.

Tablo 4.3. Belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerinin cinsiyete göre farklılığı için Welch testi sonuçları

Cinsiyet	N	$\bar{X}$	SS	t	sd	p	Çarpıklık	Basıklık
Kadın	462	3.12	.92	1.903	395.504	.058	.06	-.91
Erkek	185	2.98	.78				.23	-.28

* $p<.05$

Tablo 4.3. incelendiğinde belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerinin cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı ($p>.05$) saptanmıştır. Buradan hareketle kadınların belirsizliğe tahammülsüzlük puan ortalamaları ($\bar{X}=3.12$) ile erkeklerin belirsizliğe tahammülsüzlük puan ortalamaları ($\bar{X}=2.98$) birbirlerinden istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaşmamaktadır. Etki büyüklüğünün göstergesi olarak kullanılan Glass'ın delta katsayısı .17 olarak bulunmuştur. Glass delta katsayısının .20 ve altında olması düşük düzeyde etkiyi ifade etmektedir (Ellis, 2010).

Araştırma sürecinde ele alınan bir başka problem de üniversite öğrencilerinin mükemmeliyetçilik düzeylerinin, algılanan anne ve baba tutumlarına göre istatistiksel olarak anlamlı şekilde farklılaşıp farklılaşmadığıdır. Bu doğrultuda ilk olarak mükemmeliyetçilik düzeylerinin anne tutumlarına (demokratik, otoriter, ihmalkâr ve hoşgörülü) göre farklılaşıp farklılaşmadığını sınamak amacıyla tek yönlü varyans analizi (ANOVA) kullanılmıştır. ANOVA yönteminin kullanılabilmesi için verilerin normal dağılmış olması ve varyansların eşitliğinin sağlanması gerekmektedir (Can, 2020). Normal dağılım incelenirken alt grupların çarpıklık ve basıklık katsayıları dikkate alınmış ve katsayılar -1 ile 1 arasında değer aldığından verilerin normal dağılım gösterdiği belirlenmiştir (Leech vd. 2005). Varyansların eşitliğini sınamak için Levene testi sonuçları incelenmiştir. Levene testi sonucunda $p > .05$ ($p = .963$) bulunup grupların varyansları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Tablo 4.4.'te verilere ilişkin çarpıklık ve basıklık katsayıları, Tablo 4.5.'te ise ANOVA testi sonuçları sunulmuştur.

Tablo 4.4. Algılanan anne tutumuna ilişkin betimsel istatistikler

Değişken	Anne Tutum	$\bar{X}$	SS	Çarpıklık	Basıklık
Mükemmeliyetçilik	Demokratik	2.51	.62	.28	-.36
	Otoriter	2.62	.65	-.05	-.24
	İhmalkâr	2.86	.67	.32	.63
	Hoşgörülü	2.45	.64	.37	.10

Tablo 4.5. Mükemmeliyetçilik puanlarının algılanan anne tutumuna göre karşılaştırılması

Değişken	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p
Mükemmeliyetçilik	Gruplar arası	6.118	3	2.039		
	Gruplar içi	260.732	642	0.406	5.022	.002*
	Toplam	266.850	645			

* $P < .05$

Tablo 4.5.'te sunulan ANOVA testi sonucunda algılanan anne tutumu demokratik olan üniversite öğrencilerinin mükemmeliyetçilik puan ortalaması 2.51 ($SS = .61$), algılanan anne tutumu otoriter olan üniversite öğrencilerinin

mükemmeliyetçilik puan ortalaması 2.63 (SS=.65), algılanan anne tutumu ihmalkâr olan üniversite öğrencilerinin mükemmeliyetçilik puan ortalaması 2.86 (SS=.67) ve algılanan anne tutumu hoşgörülü olan üniversite öğrencilerinin puan ortalaması ise 2.45 (SS=.63) olarak bulunmuştur. ANOVA testi sonucunda [$F_{(3-642)}=5.02$, $p<.05$] anlamlılık değeri $p<.05$ ($p=.002$) bulunduğundan ortalamaları karşılaştırılan gruplardan en az ikisi arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu saptanmıştır. Gruplar arasındaki farkın anlamlılığını incelemek için yapılan Scheffe testi sonucunda mükemmeliyetçilik puanlarında algılanan anne tutumlarına ilişkin ihmalkâr tutumla ($\bar{X}=2.86$), hoşgörülü tutum ($\bar{X}=2.45$) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu bulunmuştur. Test sonucunda ulaşılan etki büyüklüğü kısmi $\eta^2=.023$ değeri farkın düşük düzeyin biraz üzerinde olduğunu ifade etmektedir (Green ve Salkind, 2005).

Üniversite öğrencilerinin mükemmeliyetçilik düzeylerinin baba tutumlarına (demokratik, otoriter, ihmalkâr ve hoşgörülü) göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla tek yönlü varyans analizi (ANOVA) kullanılmıştır. ANOVA yönteminin kullanılabilmesi için verilerin normal dağılmış olması ve varyansların eşitliğinin sağlanması gerekmektedir. Normallik varsayımı ele alınırken her bir alt grubun çarpıklık ve basıklık katsayıları dikkate alınmış ve katsayılar -1 ile 1 arasında olduğundan verilerin normal dağılım gösterdiği belirlenmiştir (Leech vd. 2005). Varyansların homojenliği varsayımını sınamak için Levene testi gerçekleştirilmiş ve $p>.05$ ($p=.880$) bulunmuştur. Bu doğrultuda grupların varyansları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Tablo 4.6.'da verilere ilişkin çarpıklık ve basıklık katsayıları, Tablo 4.7.'te ise ANOVA testi sonuçları sunulmuştur.

Tablo 4.6. Algılanan baba tutumuna ilişkin betimsel istatistikler

Değişken	Baba Tutum	$\bar{X}$	SS	Çarpıklık	Basıklık
Mükemmeliyetçilik	Demokratik	2.46	.60	.61	.20
	Otoriter	2.57	.63	.16	-.18
	İhmalkâr	2.68	.65	.09	-.25
	Hoşgörülü	2.45	.66	.32	.07

Tablo 4.7. Mükemmeliyetçilik puanlarının algılanan baba tutumuna göre karşılaştırılması

Değişken	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p
	Gruplar arası	3.747	3	1.249	3	
Mükemmeliyetçilik	Gruplar içi	259.571	634	0.409	0	.028*
	Toplam	263.318	637		5	1

*P<.05

Tablo 4.7.'de sunulan ANOVA testi sonucunda algılanan baba tutumu demokratik olan üniversite öğrencilerinin mükemmeliyetçilik puan ortalaması 2.46 (SS=.60), algılanan baba tutumu otoriter olan üniversite öğrencilerinin mükemmeliyetçilik puan ortalaması 2.57 (SS=.63), algılanan baba tutumu ihmalkâr olan üniversite öğrencilerinin mükemmeliyetçilik puan ortalaması 2.68 (SS=.65) ve algılanan baba tutumu hoşgörülü olan üniversite öğrencilerinin puan ortalaması ise 2.45 (SS=.66) olarak bulunmuştur. ANOVA testine ilişkin [$F_{(3-634)}=3.05$, $p<.05$] anlamlılık değeri $p<.05$ ($p=.028$) bulunduğundan ortalamaları karşılaştırılan gruplardan en az ikisi arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu saptanmıştır. Gruplar arasındaki farkın anlamlılığını incelemek için yapılan Scheffe testi sonucunda mükemmeliyetçilik puanlarında herhangi iki grup arasında fark bulunmaması üzerine Tukey testi uygulanmış ve algılanan baba tutumlarına ilişkin ihmalkâr tutumla ($\bar{X}=2.68$), hoşgörülü tutum ($\bar{X}=2.45$) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu bulunmuştur. Test sonucunda ulaşılan etki büyüklüğü kısmi $\eta^2=.014$ olarak bulunmuştur ve hesaplanan etki büyüklüğü farkın düşük düzeyde olduğuna işaret etmektedir (Green ve Salkind, 2005).

Üniversite öğrencilerinde mükemmeliyetçilik ve belirsizliğe tahammülsüzlük arasındaki ilişkide stresle başa çıkma yollarının (çözümüne dönük, duygusal ve kaçınmacı başa çıkma) aracı rolünü incelemek amacıyla aracılık analizi gerçekleştirilmiştir. Tablo 4.8.'de aracılık testi sonuçları gösterilmiştir.

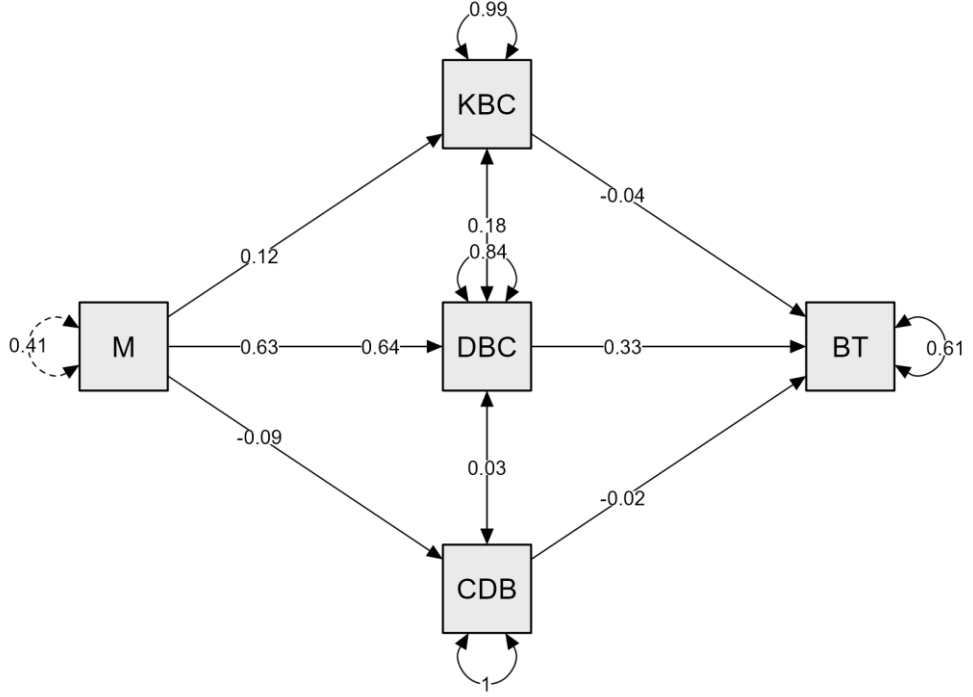
Tablo 4.8. Aracılık testine ilişkin analiz sonuçları

	B	Standart Hata	β	Z
Dolaylı Etkiler				
Mükemmeliyetçilik → ÇDB → BT	.001	.003	.002	.46
Mükemmeliyetçilik → DBÇ → BT	.185	.033	.209	6.30***
Mükemmeliyetçilik → KBÇ → BT	-.004	.004	-.004	-1.03
Doğrudan Etkiler				
Mükemmeliyetçilik → ÇDB	-.072	.064	-.091	-1.40
Mükemmeliyetçilik → DBÇ	.609	.060	.627	10.50***
Mükemmeliyetçilik → KBÇ	.100	.065	.117	1.79
ÇDB → BT	-.019	.035	-.017	-.49
DBÇ → BT	.304	.038	.333	8.88***
KBÇ → BT	-.039	.032	-.038	-1.19
Mükemmeliyetçilik → BT	.566	.057	.640	11.14***
Toplam Etki				
Mükemmeliyetçilik → BT	.749	.049	.846	17.16***

***p<0.001

Not. BT: Belirsizliğe tahammülsüzlük, ÇDB: Çözüm döndük başa çıkma, DBÇ: Duygusal başa çıkma, KBÇ: Kaçınmacı başa çıkma.

Tablo 4.8.'de yer alan aracılık analiz sonuçları göz önüne alındığında mükemmeliyetçiliğin, duygusal başa çıkma üzerindeki doğrudan etkisinin anlamlı olduğu ($\beta=.63$, $p<.001$); mükemmeliyetçiliğin belirsizliğe tahammülsüzlük üzerindeki doğrudan etkisinin anlamlı olduğu ($\beta=.64$, $p<.001$) ve duygusal başa çıkmanın belirsizliğe tahammülsüzlük üzerindeki doğrudan etkisinin ($\beta=.33$, $p<.001$) anlamlı olduğu saptanmıştır. Bununla birlikte mükemmeliyetçilik değişkeninin duygusal başa çıkma aracılığıyla belirsizliğe tahammülsüzlük üzerindeki dolaylı etkisi de anlamlıdır ($\beta=.21$, $p<.001$). Buradan hareketle doğrudan etki anlamlılığını sürdürdüğünden dolayı duygusal başa çıkmanın, mükemmeliyetçilik ile belirsizliğe tahammülsüzlük arasındaki ilişkide kısmı aracılık rolü bulunmaktadır. Test edilen model belirsizliğe tahammülsüzlükteki değişimin %38.6'sını açıklamaktadır. Bununla birlikte stresle başa çıkma yollarından duygusal başa çıkma değişkeni mükemmeliyetçiliğin, belirsizliğe tahammülsüzlük üzerindeki toplam etkisinin %24.7'sini (0.21/0.85) açıklamaktadır. Şekil 4.1.'de oluşturulan aracılık modeli sunulmuştur.



Not. M: Mükemmeliyetçilik, BT: Belirsizliğe tahammülsüzlük, CDB: Çözüme dönük başa çıkma, DBC: Duygusal başa çıkma, KBC: Kaçınmacı başa çıkma.

Şekil 4.1. Stresle başa çıkma yollarının mükemmeliyetçilik ile belirsizliğe tahammülsüzlük arasındaki ilişkide aracılık rolü

5. TARTIŞMA

Bu bölümde araştırmanın bağımlı değişkeni olan belirsizliğe tahammülsüzlüğün cinsiyet değişkenine göre, bağımsız değişkeni olan mükemmeliyetçiliğin ise anne baba tutumlarına göre farklılaşıp farklılaşmadığına dair bulgular yorumlanmıştır. Daha sonra araştırma soruları doğrultusunda mükemmeliyetçilik ile belirsizliğe tahammülsüzlük arasındaki ilişkide stresle başa çıkma yollarının (çözüme dönük başa çıkma, duygusal başa çıkma ve kaçınmacı başa çıkma) aracılık rolüyle bulgular yorumlanarak tartışılmıştır.

5.1 Üniversite Öğrencilerinde Belirsizliğe Tahammülsüzlük, Stresle Başa Çıkmanın Alt Boyutları (Çözüme Dönük, Duygusal ve Kaçınmacı Başa Çıkma) ve Mükemmeliyetçilik Düzeylerine İlişkin Bulguların Tartışılması

Araştırmanın ilk alt problemini “Üniversite öğrencilerinde belirsizliğe tahammülsüzlük, stresle başa çıkmanın alt boyutları (çözüme dönük, duygusal ve kaçınmacı başa çıkma) ve mükemmeliyetçilik ne düzeydedir?” sorusu oluşturmaktadır. Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerine bakıldığında aritmetik ortalamasının 3.08 (SS=.89) olduğu saptanmıştır. Bu doğrultuda üniversite öğrencilerinin belirsizliğe tahammülsüzlük puanlarının orta düzeyde söylenebilir. Beliren yetişkinlik çağındaki üniversite öğrencileri iş ve sosyal hayatlarına ilişkin alternatif seçimleri değerlendirdikleri ve gelecek yaşamlarına ilişkin kalıcı tercihlerde bulundukları bir dönemin içinde bulunmaktadır (Arnett, 2006). Alternatif seçenekler arasında karar verildiği bir dönem olması nedeniyle üniversite öğrencilerinin belirsizliğe tahammülsüzlüğü orta düzeyde bulunmuş olabilir. Bunlara ek olarak pandemi sonrası artan ekonomik sıkıntıların öğrencilerin işe yerleşme ve kendi temel ihtiyaçlarını karşılama gibi alanlarda çeşitli zorluklar yaşamalarına neden olabileceği ve belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyini artırabileceği düşünülmektedir.

Üniversite öğrencilerinin mükemmeliyetçilik puanlarının orta düzeyde olduğu bulunmuştur. Mükemmeliyetçilik kavramı ele alındığında çok boyutlu yapısı gereği hem olumlu hem olumsuz nitelikler içerdiği söylenebilir. Stoeber ve Otto (2006) mükemmeliyetçiliğin olumlu boyutunda yüksek kişisel hedefler belirleme ve kendine yönelik mükemmeliyetçilik bulunduğunu, mükemmeliyetçiliğin olumsuz boyutunda ise hatalara ve eylemlere yönelik endişe

ile sosyal odaklı mükemmeliyetçilik olduğunu ifade etmiştir. Bu açıdan değerlendirildiğinde mükemmeliyetçiliğin olumlu ve olumsuz özellikleri barındırması nedeniyle üniversite öğrencilerinin mükemmeliyetçilik puan ortalaması uçlarda bir değer almamış olabilir.

Üniversite öğrencilerinin kullandıkları stresle başa çıkma yolları incelendiğinde çözüme dönük başa çıkma alt boyutu için aritmetik puan ortalaması 3.64 (SS=.80), duygusal başa çıkma alt boyutu için aritmetik puan ortalaması 3.04 (SS=.97), kaçınmacı başa çıkma alt boyutu için aritmetik puan ortalaması 3.19 (SS=.86) olarak bulunmuştur. Bu bilgiler ışığında üniversite öğrencilerinin çözüme dönük başa çıkmayı daha fazla kullandıkları görülmektedir. Elde edilen bu sonuç örneklemi üniversite öğrencilerinin oluşturduğu ve başa çıkma yollarını ele alan literatürdeki araştırma sonuçları ile örtüşmektedir (Aşçı vd., 2015; Demirtaş, 2019; Türküm, 2001). Eğitim düzeyi arttıkça işlevsel başa çıkma becerileri arasında yer alan çözüme dönük/problem odaklı başa çıkma becerisini kullanma anlamında bireylerin daha donanımlı hale geldikleri ve var olan kaynaklarını kullanmada daha becerikli oldukları söylenebilir. Ayrıca eğitim düzeyinin artmasıyla birlikte bireylerin karşılaştıkları zorlayıcı durumun üstesinden gelebileceklerine dair inanç veya beklentilerinin artması ve dolaylı olarak çözüm odaklı başa çıkma yollarını daha çok kullanmaları beklenebilir.

5.2 Üniversite Öğrencilerinde Belirsizliğe Tahammülsüzlük, Stresle Başa Çıkmanın Alt Boyutları (Çözüme Dönük, Duygusal ve Kaçınmacı Başa Çıkma) ve Mükemmeliyetçilik Düzeyleri Arasındaki İlişkiye Dair Bulguların Tartışılması

Araştırmanın bir diğer alt problemi “Üniversite öğrencilerinde belirsizliğe tahammülsüzlük, stresle başa çıkmanın alt boyutları (çözüme dönük, duygusal ve kaçınmacı başa çıkma) ve mükemmeliyetçilik düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki var mıdır?” sorusu doğrultusunda değişkenler arasındaki ilişki Pearson korelasyon katsayısı kullanılarak incelenmiştir. Araştırmada ulaşılan bulgular ışığında duygusal başa çıkma ile mükemmeliyetçilik arasında orta düzeyde ve pozitif, kaçınmacı ile çözüme dönük başa çıkma arasında orta düzeyde ve pozitif, mükemmeliyetçilik ile belirsizliğe tahammülsüzlük arasında orta düzeyde ve pozitif, duygusal başa çıkma ile belirsizliğe tahammülsüzlük arasında orta düzeyde ve pozitif, kaçınmacı ile duygusal başa çıkma arasında ise düşük düzeyde ve pozitif yönlü istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler olduğu saptanmıştır. Araştırmanın diğer bulguları incelendiğinde ise çözüme dönük başa çıkma ile mükemmeliyetçilik

arasında, çözüme dönük ve duygusal başa çıkma arasında, kaçınmacı başa çıkma ile mükemmeliyetçilik arasında, belirsizliğe tahammülsüzlük ile çözüme dönük başa çıkma arasında ve belirsizliğe tahammülsüzlük ile kaçınmacı başa çıkma arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.

Literatür incelendiğinde mükemmeliyetçiliğin uyumsuz yönü baskın olan bireylerin işlevsel olmayan başa çıkma yollarını daha sık kullandıkları belirtilmektedir (Fye vd., 2018). Yay (2020) ise kendine yönelik mükemmeliyetçilik puanları yükseldikçe bireylerin çözüme dönük başa çıkma yollarını daha fazla kullandıklarını ifade etmiştir. Araştırma bulguları doğrultusunda mükemmeliyetçilik puanları arttıkça duygusal başa çıkma yollarının da kullanımının arttığı söylenebilir. Mükemmeliyetçiliğin çok boyutlu yapısı göz önüne alındığında ve araştırmada mükemmeliyetçilik toplam puanı ile analizler gerçekleştirildiğinden elde edilen bulguların literatürle uyumlu olduğu ifade edilebilir.

McWilliams vd. (2003) gerçekleştirdikleri bir çalışmada, mevcut araştırmada elde edilen bulgulara paralel olarak kaçınmacı ve çözüme dönük başa çıkma arasında pozitif ve orta yönlü istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki elde etmiştir. Boysan (2012) ise stresli durumlarla başa çıkma envanterinin kısa formunu Türk kültürüne uyarlamak için yaptığı çalışmada kaçınmacı ve çözüme dönük başa çıkma arasında pozitif yönlü ve düşük düzeyde istatistiksel olarak anlamlı ilişki olduğunu belirtmiştir. Demirtaş (2019) ise üniversite öğrencileri ile gerçekleştirdiği çalışmada çözüme dönük ve kaçınmacı başa çıkma arasında pozitif yönde zayıf bir ilişki olduğunu saptamış olsa da bu ilişki istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır. Literatürde yer alan birbirinden farklı sonuçlar göz önüne alındığında bu durumun örneklemelerin ve kullanılan ölçeklerin farklılaşması ile ilgili olabileceği düşünülmektedir.

Araştırmanın bağımsız değişkeni olan mükemmeliyetçilik ile bağımlı değişkeni olan belirsizliğe tahammülsüzlük arasında orta düzeyde, pozitif ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Literatürde yapılan araştırmalara bakıldığında ise Başçı ve Hamamcı örnekleme üniversite öğrencilerinden oluşan bir grupta, Blom vd. (2023) ise örnekleme meme kanseri tanılı hastalardan oluşan bir grupta gerçekleştirdikleri çalışmalarda belirsizliğe tahammülsüzlük ve mükemmeliyetçilik arasında orta düzeyde, pozitif ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki elde etmiştir. Belirsiz olayları stres kaynağı olarak algılayan belirsizliğe

tahammülsüz bireyler, belirsizlikten uzaklaşmak amacıyla mükemmel sonuçlara ulaşmaya çalışabilir. Bunun sonucunda belirsizliğe tahammülsüz bireyler belirsiz süreçleri bilinir hale getirmeyi amaçlayabilirler (Reuther vd., 2013). Bu nedenle mükemmeliyetçilik puanları arttıkça belirsizliğe tahammülsüzlük puanlarının da artmasının literatürle uyumlu olduğu söylenebilir.

Coşkun (2019) üniversite öğrencileri örnekleminde yaptığı çalışmada duygusal başa çıkma ile belirsizliğe tahammülsüzlük arasında istatistiksel olarak anlamlı orta düzeyde ve pozitif bir ilişki saptamıştır. Li vd. (2021) ortaokul öğrencileriyle yürüttükleri araştırmada duygusal başa çıkma ile belirsizliğe tahammülsüzlük arasında orta düzeyde ve pozitif ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulmuştur. Bireylerin kontrolü dışında gelişen, değiştirilemez olarak algıladığı durumlarda duygu odaklı başa çıkmanın daha fazla kullanıldığı belirtilmektedir (Folkman, 1984). Bu doğrultuda belirsiz durumların yapısı gereği duygu odaklı başa çıkmanın kullanılma sıklığını yükseltiyor olması muhtemel görülmektedir. Mevcut araştırma bulgularının literatür tarafından desteklendiği ifade edilebilir.

Araştırmada elde edilen bulgulardan bir diğeri de kaçınmacı ile duygusal başa çıkma arasında pozitif yönde ve düşük düzeyde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuş olmasıdır. Özdemir (2019), üniversite öğrencileriyle yürüttüğü çalışmada kaçınmacı ile duygusal başa çıkma arasında pozitif yönde ve düşük düzeyde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki elde etmiştir. Nogaj (2020) ise gerçekleştirdiği bir çalışmada kaçınmacı ile duygusal başa çıkma arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki saptamamıştır. Lazarus (1993) inkâr ve sorundan uzaklaşma gibi kaçınmacı stratejileri, duygusal başa çıkma yolları içerisinde ele almıştır. Bu durum mevcut araştırmada kaçınmacı ile duygusal başa çıkma arasında elde edilen pozitif yönlü ilişkiyi açıklayabilecek faktörlerden birisi olabilir.

Leszko vd. (2020) çözüme dönük ve duygusal başa çıkma arasında anlamlı bir ilişki saptamamışken Özdemir (2019) araştırmasında çözüme dönük ve duygusal başa çıkma arasında negatif yönlü ve orta düzeyde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki elde etmiştir. Mevcut araştırmada ise çözüme dönük ve duygusal başa çıkma arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki saptanmamıştır. Boysan (2012) stresli durumlarla başa çıkma envanterini Türk kültürüne uyarlamak için gerçekleştirdiği araştırmada çözüme dönük ve duygusal başa çıkma arasında düşük

düzeyde ve negatif, istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulmuş, ölçekteki alt boyutlar arasındaki düşük ilişkinin beklendiği bir durum olduğunu belirtmiştir.

Bıykoğlu (2012) evlilik uyumu ile mükemmeliyetçilik ve stresle başa çıkma stratejileri arasındaki ilişkiyi incelediği araştırmasında problem odaklı başa çıkma ile kendine yönelik mükemmeliyetçilik arasında düşük düzeyde, pozitif yönlü, istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki elde etmiştir. Bununla birlikte, problem odaklı başa çıkma ile diğerlerine yönelik mükemmeliyetçilik ve sosyal odaklı mükemmeliyetçilik arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler saptanmamıştır. Özdaş (2019) yetişkinlerle gerçekleştirdiği bir çalışmada mükemmeliyetçilik ile problem odaklı başa çıkma arasında negatif yönde ve düşük düzeyde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki saptamıştır. Mevcut çalışmada ise çözüm odaklı başa çıkma ile mükemmeliyetçilik arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Literatürdeki farklı bulguların mükemmeliyetçiliğin çok boyutlu bir yapıya sahip olması ve kullanılan ölçeklerin farklılığı ile açıklanabileceği düşünülmektedir.

Abdollahi ve Carlbring (2017) tarafından üniversite öğrencileriyle gerçekleştirilen bir çalışmada kaçınmacı başa çıkma ile uyumlu mükemmeliyetçilik arasında negatif yönde ve orta düzeyde, kaçınmacı başa çıkma ile uyumsuz mükemmeliyetçilik arasında ise pozitif yönde ve orta düzeyde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Gong vd. (2015) tarafından yürütülen bir çalışmada ise kaçınmacı başa çıkma ile mükemmeliyetçiliğin alt boyutlarından kişisel standartlar arasında negatif yönde ve düşük düzeyde, kaçınmacı başa çıkma ile hatalara ilişkin endişe ve eylemler hakkında şüphe arasında pozitif yönde ve orta düzeyde, istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler saptanmıştır. Mevcut çalışmada ise kaçınmacı başa çıkma ile mükemmeliyetçilik arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Mükemmeliyetçiliğin uyumlu ve uyumsuz yönlerini içeren çok boyutlu bir kavram olması ve mevcut çalışmada bulguların mükemmeliyetçilik toplam puanı dikkate alınarak yapılmış olması bu durumun bir nedeni olarak görülebilir.

Coşkun (2019) belirsizliğe tahammülsüzlük, duygusal zekâ ve stresle başa çıkma yolları arasındaki ilişkiyi ele aldığı çalışmasında belirsizliğe tahammülsüzlük ile problem odaklı başa çıkma arasında negatif yönde ve orta düzeyde istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler elde etmiştir. Cai vd. (2020) tarafından otizm tanılı çocuğu olan annelerle gerçekleştirilen çalışmada ise problem odaklı

başa çıkma ile belirsizliğe tahammülsüzlük arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki saptanmamıştır. Mevcut araştırmada da belirsizliğe tahammülsüzlük ile çözüm odaklı başa çıkma arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki elde edilmemiştir. Literatürdeki farklı bulgular bulunmakla birlikte çözüm odaklı başa çıkmanın genellikle olumlu ruh sağlığı ile ilişkilendirildiği ve belirsizliğe tahammülsüzlükle negatif yönlü bir ilişkiye sahip olması beklenebilir. Mevcut araştırmadaki grubun üniversite öğrencilerinden oluşması ve bu dönemde bireylerin kontrol edemediği birçok belirsiz durumla karşılaşması böyle bir bulguyu ortaya çıkarmış olabilir.

Belirsizliğe tahammülsüzlük ile kaçınmacı başa çıkma arasında mevcut araştırma bulguları doğrultusunda istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki saptanmamıştır. Cai vd. (2020) gerçekleştirdikleri bir çalışmada belirsizliğe tahammülsüzlük ile kaçınmacı başa çıkma arasında orta düzeyde ve pozitif yönlü istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki elde etmiştir. Blom vd. (2023) tarafından yapılan bir araştırmada ise belirsizliğe tahammülsüzlük ile kaçınmacı başa çıkma arasında düşük düzeyde ve pozitif yönlü istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır. Mevcut araştırmada ise belirsizliğe tahammülsüzlük ile kaçınmacı başa çıkma arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki saptanmamıştır. Mevcut araştırma ile literatürdeki sonuçların farklılığı dikkate alındığında stresle başa çıkma yolları bağlama göre değişiklik gösterebilmektedir (Lazarus ve Folkman, 1984). Bir başka ifadeyle bağlamsal koşullar (iş ortamı, akademik ortam, sağlık sorunları vb.) bireyin stresle başa çıkma yollarını seçerken belirleyici olabilmektedir. Mevcut araştırma sonucunu açıklayan bir diğer unsur da kullanılan ölçme araçlarının kavramı farklı alt boyutlar veya yaklaşımlarla ele alıyor olmasından kaynaklanabilir.

5.3 Üniversite Öğrencilerinin Belirsizliğe Tahammülsüzlük Düzeylerinin Cinsiyet Açısından İncelenmesine Dair Bulguların Tartışılması

Araştırmada ele alınan bir başka problem durumu “Üniversite öğrencilerinin belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyleri, cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı şekilde farklılaşmakta mıdır?” şeklinde ifade edilmiştir. Bu soruya cevap bulmak için yapılan analizde, varyansların homojenliği varsayımı karşılanmadığından Welch testi kullanılmış ve belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerinin cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı belirlenmiştir. Mevcut

araştırma bulgularının literatürde yer alan bilgilerle büyük oranda uyumlu olduğu söylenebilir. Buhr ve Dugas (2002) lisans öğrencileriyle, Coşkun (2019) üniversite öğrencileri örnekleminde, Erol (2020) lisans ve yüksek lisans öğrencileri grubunda, Elsharkawy ve Abdelaziz (2020) örneklemini üniversite öğrencilerinin oluşturduğu bir grupta ve Parmaksız (2021) yetişkin bireylerle gerçekleştirdiği çalışmalarda belirsizliğe tahammülsüzlük puanlarının cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı sonucuna ulaşmıştır.

Literatürde yer alan bazı çalışmalarda ise belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyinin cinsiyete göre anlamlı olarak farklılaştığı belirtilmektedir. Karataş ve Uzun (2018) üniversite öğrencilerinde örnekleminde, Del Valle vd. (2020) yetişkin bireylerin oluşturduğu bir grupla gerçekleştirdikleri çalışmada, Günay (2022) üniversite öğrencilerinde akademik erteleme, kaygı ve belirsizliğe tahammülsüzlük arasındaki ilişkiyi ele aldığı çalışmasında ve Kilit vd. (2020) üniversite öğrencileriyle gerçekleştirdikleri çalışmalarda kadınların belirsizliğe tahammülsüzlük puanlarının erkeklere göre istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Dolayısıyla bu araştırmalarda elde edilen bulgular kadınların belirsiz durumlarda tahammül seviyesinin erkeklere göre daha düşük olduğunu ifade etmektedir. Bununla birlikte literatürde yer alan bazı çalışmalarda ise erkeklerin belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerinin kadınlara göre anlamlı şekilde daha yüksek olduğu sonucuna da ulaşılmıştır (Barahmand, 2008; Şahinler, 2021). Bu sonuçlar dikkate alındığında literatürde belirsizliğe tahammülsüzlüğün cinsiyet değişkenine göre farklılaşma derecesini ele alan çalışmalarda farklı sonuçlar elde edildiği görülmektedir. Mevcut çalışmada ise cinsiyete göre belirsizliğe tahammülsüzlük puanlarının anlamlı bir şekilde farklılaşmaması, üniversite öğrencilerinin kişisel, sosyal ve akademik alanlarda cinsiyet değişkeninden bağımsız şekilde hem erkek hem de kadınların belirsizlik içeren benzer yaşam olaylarını deneyimlemeleriyle açıklanabilir. Bunun dışında cinsiyet değişkeni ele alınırken bireysel travma türleri, travmadan etkilenme düzeyi ve stresle başa çıkma yolları gibi belirsizliğe tahammülsüzlükle ilişkili değişkenlerin etkilerinin olabileceği düşünülmektedir.

5.4 Üniversite Öğrencilerinin Mükemmeliyetçilik Düzeylerinin Algılanan Anne ve Baba Tutumları (Demokratik, Otoriter, İhmalkâr ve Hoşgörülü) Açısından İncelenmesine Dair Bulguların Tartışılması

Araştırmanın bir diğer problemini “Üniversite öğrencilerinin mükemmeliyetçilik düzeyleri, algılanan anne ve baba tutumlarına (demokratik, otoriter, ihmalkâr ve hoşgörülü) göre istatistiksel olarak anlamlı şekilde farklılaşmakta mıdır? sorusu oluşturmaktadır. Mevcut araştırmada algılanan anne ve baba tutumları ayrı ayrı incelenmiş ve bu doğrultuda analizler yapılmıştır. Analizler sonucunda üniversite öğrencilerinin mükemmeliyetçilik puanlarının algılanan anne tutumlarına göre anlamlı şekilde farklılaştığı saptanmıştır. Anlamlı bulunan farkın ise algılanan ihmalkâr anne tutumu ile algılanan hoşgörülü anne tutumu arasında bulunduğu belirlenmiştir. Buna göre, algılanan anne tutumunu ihmalkâr olarak değerlendiren üniversite öğrencilerinin mükemmeliyetçilik düzeyinin, algılanan anne tutumunu hoşgörülü olarak değerlendiren üniversite öğrencilerine göre anlamlı şekilde daha yüksek olduğu ortaya çıkmıştır. Üniversite öğrencilerinin mükemmeliyetçilik puanlarının algıladıkları baba tutumlarına göre de anlamlı şekilde farklılaştığı saptanmıştır. Algılanan baba tutumları açısından anlamlı bulunan farkın ihmalkâr tutumla, hoşgörülü tutum arasında olduğu belirlenmiştir. Buna göre, algılanan baba tutumunu ihmalkâr olarak değerlendiren üniversite öğrencilerinin mükemmeliyetçilik düzeyinin, algılanan baba tutumunu hoşgörülü olarak değerlendiren üniversite öğrencilerine göre anlamlı şekilde daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Literatürde ebeveyn tutumlarının, mükemmeliyetçi kişilik özelliklerinin gelişiminde rol oynayan önemli faktörlerden olduğu belirtilmektedir (Burns, 1980; Frost vd., 1990; Hollender, 1965). Bu doğrultuda gerçekleştirilen çalışmalar incelendiğinde Feng vd. (2021) üniversite öğrencileri grubunda yürüttükleri çalışmada reddedici ve aşırı korumacı ebeveyn tutumlarının olumsuz mükemmeliyetçilikle orta düzeyde ve pozitif yönlü istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkiye sahip olduğunu saptamıştır. Eroğlu ve Odacı (2019) ortaokul öğrencileri üzerinde gerçekleştirdiği çalışmada demokratik anne baba tutumuyla olumlu mükemmeliyetçilik arasında orta düzeyde ve pozitif yönlü bir ilişki bulmuştur. Bununla birlikte otoriter anne baba tutumuyla olumlu mükemmeliyetçilik arasında düşük düzeyde ve negatif, otoriter anne baba tutumuyla olumsuz mükemmeliyetçilik arasında ise düşük düzeyde ve pozitif yönlü istatistiksel olarak

anlamli bir iliski saptanmiftir. Aynur (2020) 6rneklem grubunu 18-25 yaş aralığındaki beliren yetişkinlerin oluşturduğu çalışmasında, ebeveyn tutumlarına ilişkin reddedici ve aşırı koruyucu tutumla m6kemmeliyetilik puanları arasında orta d6zeyde ve pozitif y6nl6 istatistiksel olarak anlamli ilişkiler olduğunu saptamıştır. Reddedici ebeveynler reddetme davranışını farklı şekillerde gerçekleştirirler. Ebeveynler çocuklarına ilgisiz ve soğuk bir biçimde yaklaşabilir, çocuklarına karşı sinirli ve saldırgan bir tutum benimseyebilir, çocuklarına yeteri kadar ilgi g6stermeyerek ihmal edebilir ve çocuklar bir ihmal ya da soğukluk açıkça belli olmadığı halde sevilmediğini d6ř6nebilir (Rohner, 1980). Buradan hareketle reddedici ve ihmalk6r ebeveyn tutumlarının birbirine yakın tutumlar olduğu s6ylenabilir. Mevcut çalışmada algılanan ebeveyn tutumu ihmalk6r olan bireylerin m6kemmeliyetilik puanlarının y6ksek olmasının literat6rdeki bulguları desteklediği s6ylenabilir.

Mevcut araştırmada elde edilen bulgulara bakıldığında algılanan anne tutumu açısından hoşg6r6l6 tutumla ihmalk6r tutum arasında anlamli fark olduğu belirlenmiştir. Algılanan baba tutumu açısından ise yine benzer şekilde hoşg6r6l6 tutumla ihmalk6r tutum arasında anlamli bir farklılık saptanmıştır. Hoşg6r6l6 tutuma sahip ebeveynler çocuklarıyla ilişkilerinde sıcak ve ilgili bir tutum benimserler. Bununla birlikte çocuklarına y6nelik olarak kurallar ve sınırlar oluşturmazlar, bu tarza sahip ebeveynlerin y6ksek kabule ve d6ř6k talepkarlık d6zeyine sahip olduğu s6ylenebilir (Yılmaz, 2000). Bu ebeveynlik tarzının benimsendiği ailelerde yetişen çocuklar ideal bir rol model bulmakta ve davranışlarını d6zenlemekte zorluk çekebilir (Baumrind, 1966). Dolayısıyla hoşg6r6l6 ebeveynlik tutumuna sahip ailelerde yetişen çocuklar ilgili ve sıcak bir iletişim ortamını deneyimlemekle birlikte onlara yol g6sterecek, sınırlarını belirleyecek bir ebeveyn desteğinden uzak kalabilmektedir. M6kemmeliyetiliğin gelişiminde ailedeki olumlu disiplin uygulamalarının ve davranış standartlarının belirlenmiş olmasının 6nemi g6z 6n6ne alındığında, anne ve baba tutumları açısından m6kemmeliyetilik puanları en d6ř6k grubu algılanan ebeveyn tutumu hoşg6r6l6 olan bireylerin oluşturması bu duruma bağlı olabilir.

İhmalk6r anne baba tutumu araştırmada incelenen ebeveyn tutumlarından biridir. İhmalk6r ebeveynler çocuklarına y6nelik kural ve sınır oluşturmayan, çocuklarını ihmal eden ailelerdir (K66kturan, 2005). İhmalk6r ebeveynlerin çocuğa y6nelik ilgisiz olduğu ve ailede tutarlı bir disiplin yaklaşımı sergilenmediği

belirtilmektedir (Doğruyol ve Yetim, 2019). Hibbard ve Walton (2014) mükemmeliyetçiliğin gelişiminde ebeveynlik tarzları ve cinsiyetin etkisini üniversite öğrencileri örnekleminde inceledikleri çalışmalarında ihmalkâr anne baba tutumunun mükemmeliyetçiliğin uyumsuz yönleriyle (ailesel eleştiri, eylemler hakkında endişe) ilişkili olduğunu saptamıştır. Bununla birlikte ihmalkâr ebeveynliğin mükemmeliyetçiliğin uyumlu yönleriyle (kişisel standartlar) ilişkili olmadığını bulmuşlardır. Mevcut araştırmada ise mükemmeliyetçilik toplam puanı alınarak analizler gerçekleştirilmiş ve bulgulara ulaşılmıştır. Literatürde ihmalkâr ebeveyn tutumlarının mükemmeliyetçiliğin uyumsuz yönleriyle ilişkili bulunmuş olması, mevcut çalışmada algılanan anne baba tutumu ihmalkâr olan üniversite öğrencilerinin yüksek mükemmeliyetçilik puanlarına sahip olmalarının nedeni olabilir.

Araştırmada mükemmeliyetçilik puanı ortalaması en yüksek olan grup ebeveyn tutumunu ihmalkâr olarak değerlendiren bireylerden oluşmuştur. Bu gruptan sonra mükemmeliyetçilik puan ortalaması en yüksek olan grup ise algılanan anne baba tutumunu otoriter olarak değerlendiren bireylerden oluşmaktadır. Otoriter anne babalar çocuğun davranışlarını belirlenmiş standartlar çevresinde kontrol etmeye, cezalandırıcı yöntemleri kullanmaya ve düzenin sürdürülmesine önem veren ebeveynlerdir. Bu tutuma sahip ailelerde çocukların görüşleri alınmamakta ve ebeveynler tarafından belirlenen doğruları kabul etmesi beklenmektedir (Baumrind, 1966). Otoriter ebeveynlerin çocuklarına yönelik olarak düşük kabul ve yüksek talepkarlık düzeyine sahip olduğu söylenebilir (Yılmaz, 2000). Mükemmeliyetçiliğin gelişimi açısından bakıldığında ailelerin çocuklarına yönelik yüksek beklenti ile düşük ilgisi sonucunda çocuklar ailesinin sevgi ve onayını kaybetme riskiyle karşı karşıya gelebilir. Bunun sonucunda da çocuklar aile ilgisini kaybetmemek için kusursuz bir performans sergileme çabasına girebilir (Frost vd., 1990). Dolayısıyla literatürdeki bilgiler ışığında mükemmeliyetçi kişilik özelliklerinin gelişiminde otoriter anne baba tutumunun etkili olduğu söylenebilir.

5.5 Üniversite Öğrencilerinde Mükemmeliyetçilik ve Belirsizliğe Tahammülsüzlük Arasındaki İlişkide Stresle Başa Çıkma Yollarının Aracılık Rolüne İlişkin Bulguların Tartışılması

Araştırmanın temel odağını içeren “Üniversite öğrencilerinde mükemmeliyetçilik ve belirsizliğe tahammülsüzlük arasındaki ilişkide stresle başa

çıkma yollarının (çözümüne dönük, duygusal ve kaçınmacı başa çıkma) aracı rolü var mıdır?” sorusuna yanıt bulmak amacıyla aracılık analizi kullanılmıştır. Bu doğrultuda üniversite öğrencileri örnekleminde bağımsız değişkenin mükemmeliyetçilik, aracı değişkenin stresle başa çıkma (çözümüne dönük, duygusal ve kaçınmacı başa çıkma) ve bağımlı değişkenin belirsizliğe tahammülsüzlük olduğu bir aracılık modeli kurulmuştur.

Mevcut çalışmada test edilen modelde en kuvvetli doğrudan etkinin araştırmanın bağımsız değişkeni mükemmeliyetçilik ile bağımlı değişkeni belirsizliğe tahammülsüzlük arasında bulunduğu saptanmıştır. Mükemmeliyetçilik ile belirsizliğe tahammülsüzlük değişkenleri arasında pozitif yönlü, orta düzeyde ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Ayrıca mükemmeliyetçiliğin, belirsizliğe tahammülsüzlük üzerinde pozitif yönde yordayıcı etkisi olduğu belirlenmiştir. Literatürde yer alan çalışmalar ele alındığında Gümüsoğlu ve Aşçı (2020) tarafından yetişkin sporcularla yürütülen çalışmada mükemmeliyetçiliğin, belirsizliğe tahammülsüzlük değişkenini yordadığı, Reuther vd. (2013) mükemmeliyetçilik ile obsesif-kompulsif belirtiler arasındaki ilişkide belirsizliğe tahammülsüzlüğün aracı rolünü incelediği çalışmada mükemmeliyetçiliğin belirsizliğe tahammülsüzlüğü yordadığını saptamıştır.

Mükemmeliyetçilik kavramının temelinde ulaşılması güç hedefler belirlemek ve performansa yönelik aşırı eleştirel bir tutum benimsemek olduğu söylenebilir (Frost vd., 1990). Kusursuza yakın bir hedefe ulaşmak ise bireylerin çevrelerinde olup bitenleri kontrol edebilmeleri, hayatın beklentilerine uygun şekilde devam etmesi ile gerçekleşebilir (Sungur, 2022). Bu noktada hayatın öngörülemez olması ve belirsiz durumları barındırması, mükemmeliyetçi bireylerin kontrol isteklerini engelleyebilir. Bu nedenle mükemmeliyetçi bireyler bilinmeyen süreçleri bilinir hale getirme motivasyonu ile hareket edebilir (Reuther vd., 2013) ve mükemmeliyetçi bireylerin belirsizliğe tahammülsüzlüklerinin düşük olduğu söylenebilir. Dolayısıyla mevcut çalışmada elde edilen verilerin beklenen bir sonuç olduğu ve literatürdeki bulguları desteklediği söylenebilir.

Araştırmada kurulan modeldeki doğrudan etkiler doğrultusunda elde edilen diğer bir bulgu mükemmeliyetçiliğin, duygusal başa çıkma üzerinde pozitif yönde yordayıcı bir etkiye sahip olmasıdır. Bu doğrultuda mükemmeliyetçi kişilik özellikleri yüksek olan bireylerin stresle baş etmede duygusal başa çıkmayı daha fazla kullandıkları belirlenmiştir. Literatürde yapılan çalışmalar incelendiğinde Fye

vd. (2018) okul psikolojik danışmanları grubunda gerçekleştirdikleri çalışmada katılımcıları uyumlu mükemmeliyetçiler, uyumsuz mükemmeliyetçiler ve mükemmeliyetçi olmayanlar olarak üç gruba ayırmıştır. Çalışma sonucunda uyumsuz mükemmeliyetçilik puanı yüksek olan grubun kaçınmacı-duygusal başa çıkma yollarını en fazla kullanan bireyler oldukları belirlenmiştir. Chang (2012) örneklem grubunu hemşirelerin oluşturduğu çalışmada uyumsuz mükemmeliyetçilikle tükenmişlik arasındaki ilişkide duygu odaklı başa çıkmanın tam aracılık rolü bulunduğunu ve uyumsuz mükemmeliyetçilik puanı daha yüksek olan hemşirelerin duygusal başa çıkmayı daha fazla kullandıklarını saptamıştır. Bıykoğlu (2012) evli bireylerle gerçekleştirdiği çalışmada duygu odaklı başa çıkma ile kendine yönelik mükemmeliyetçilik ve sosyal odaklı mükemmeliyetçilik arasında pozitif yönlü, düşük düzeyde anlamlı bir ilişki saptamıştır.

Literatürdeki bulgulara bakıldığında stresle başa çıkma ile mükemmeliyetçilik arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalarda örneklem grubunun uyumlu mükemmeliyetçiler, uyumsuz mükemmeliyetçiler ve mükemmeliyetçi olmayanlar olarak sınıflandırıldığı görülmektedir. Uyumsuz mükemmeliyetçilik ulaşılamaz ya da ulaşılması güç hedefler belirlemek, hata yapma endişesi taşımak ve muhtemel olumsuz sonuçlardan kaçınma isteği duymakla karakterize olan özellikler içermektedir (Enns ve Cox, 2002, akt. Shafique vd., 2017). Bu doğrultuda mevcut çalışmada kullanılan “Üç Büyük Mükemmeliyetçilik Ölçeği Kısa Formu” hata yapma endişesi, eylemler hakkında şüphe duyma, kendine yönelik mükemmeliyetçilik, öz eleştiri, öz değer koşulları, sosyal odaklı mükemmeliyetçilik gibi yüzeyleri içerdiğinden uyumsuz mükemmeliyetçilikle ilişkili yönleri sahip olduğu söylenebilir. Dolayısıyla mevcut araştırmada üniversite öğrencilerinde mükemmeliyetçilik puanı yüksek olan bireylerin stresle başa çıkma yollarından duygusal başa çıkmayı daha fazla kullanmaları bu durumla ilişkilendirilebilir.

Araştırmada ulaşılan bulgulardan bir diğeri de duygusal başa çıkmanın belirsizliğe tahammülsüzlüğü pozitif yönde yordamasıdır. Stresle başa çıkmada duygusal başa çıkma yollarını sıklıkla kullanan bireylerin belirsizliğe tahammülsüzlüklerinin de yüksek olduğu söylenebilir. Bir başka ifadeyle duygusal başa çıkma yollarını kullanan bireylerin belirsiz durumları tehdit edici ve kaçınılması gereken durumlar olarak algıladıkları söylenebilir. Literatürdeki çalışmalara bakıldığında Parmaksız (2021) örneklem grubunu yetişkin bireylerin

oluşturduğu bir grupta gerçekleştirdiği çalışmada stresle başa çıkma yollarının belirsizliğe tahammülsüzlük üzerinde yordayıcı etkisi olduğunu saptamıştır. Yapılan regresyon analizi sonucunda stresle baş etmede iyimser yaklaşım ve sosyal destek arama yaklaşımının belirsizliğe tahammülsüzlüğün negatif yönde yordayıcısı olduğu, çaresiz yaklaşımın ise belirsizliğe tahammülsüzlüğün pozitif yönde yordayıcısı olduğu belirlenmiştir. Bununla birlikte çaresiz yaklaşımın belirsizliğe tahammülsüzlüğün yordanmasında diğer başa çıkma yollarından daha büyük bir etkiye sahip olduğu bulunmuştur. Taha vd. (2014) örneklemini yetişkin bireylerin oluşturduğu bir grupta gerçekleştirdikleri çalışmada belirsizliğe tahammülsüzlük ile duygusal başa çıkma yolları arasında orta düzeyde ve pozitif yönde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki elde etmiştir. Benzer şekilde Coşkun (2019) da üniversite öğrencileriyle gerçekleştirdiği bir çalışmada belirsizliğe tahammülsüzlükle duygusal başa çıkma arasında orta düzeyde ve pozitif yönde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki saptamıştır.

Literatürdeki bulguların mevcut araştırmada elde edilen bulguları doğrular nitelikte olduğu söylenebilir. Stresle başa çıkmada duygusal başa çıkma yollarını kullanan bireyler stres kaynağı olan duruma müdahale etmek yerine duruma ilişkin kendi algılayış biçimlerini değiştirme stratejilerini kullanmaktadır (Lazarus ve Folkman, 1984). Bu doğrultuda duygu odaklı başa çıkma yollarını daha fazla kullanan bireylerin belirsizliğe tahammülsüzlüğünün de yüksek olması beklendik bir durumdur. Belirsizliğe tahammülsüz bireylerin, belirsiz durumları stres verici ve kabul edilemez olarak değerlendirme eğiliminde olduğu (Buhr ve Dugas, 2002) düşünüldüğünde duygu odaklı başa çıkma yollarının soruna yönelmekten ziyade sorunun algılayış biçimini hedeflemesi belirsizliğe tahammülsüzlüğü artıran bir faktör olarak değerlendirilebilir.

Araştırmada test edilen modelde doğrudan etkilere ek olarak anlamlı bir dolaylı etkiye ulaşılmıştır. Mükemmeliyetçilik ile belirsizliğe tahammülsüzlük arasındaki ilişkide duygu odaklı başa çıkmanın aracılık ettiği belirlenmiştir. Diğer bir ifadeyle üniversite öğrencilerinin mükemmeliyetçilik düzeyleri yükseldikçe duygu odaklı başa çıkmayı daha fazla kullandıkları ve duygu odaklı başa çıkmanın daha fazla kullanılmasının da belirsizliğe tahammülsüzlüğü arttırdığı sonucuna ulaşılmıştır. Mevcut bulgular doğrultusunda literatür incelendiğinde mükemmeliyetçiliğin, belirsizliğe tahammülsüzlük üzerinde yordayıcı etkisini ortaya koyan çalışmalar olduğu görülmektedir (Blom vd., 2023; Erol, 2020;

Gümüšoğlu ve Aşçı, 2020; Reuther vd., 2013). Mükemmeliyetçi kişilik özelliklerinin ayırt edici noktalarından birinin üst düzey performans beklentisi ile hatalar hakkında endişe duyma olduğu söylenebilir (Frost vd.,1990). Bilinmeyen, belirsiz unsurlar ise bireylerin olaylar üzerindeki kontrolünü azaltarak kusursuz bir performansa ulaşmayı güçleştirebilir (Sungur, 2022; Reuther, 2013). Dolayısıyla mükemmeliyetçi bireylerin aynı zamanda net ve öngörülebilir bilgileri talep eden yani belirsizliğe tahammülsüz kişiler oldukları söylenebilir. Mevcut araştırmada örneklem grubunun üniversite öğrencilerinden oluştuğu göz önüne alındığında, büyük çoğunluğu beliren yetişkinlik döneminde bulunan katılımcıların istihdam politikaları, romantik ilişkiler ve aile beklentileri gibi kendi kontrolü dışında gelişen birçok durumla yüz yüze geldikleri söylenebilir. Üzerinde kontrol sahibi olunmayan durumlarda bireyler genellikle duygu odaklı başa çıkma yollarını tercih etmektedir (Folkman, 1984). Bu doğrultuda mükemmeliyetçilik düzeyi yüksek olan üniversite öğrencilerinin duygu odaklı yollarını daha fazla kullanmaları beklendik bir durumdur. Literatürde bu bulguyla örtüşen çalışmalar bulunmaktadır (Bıyıkoglu, 2012; Chang, 2012; Fye vd., 2018).

Test edilen modelde aracı değişken olarak anlamlı bir dolaylı etkiye sahip olan duygu odaklı başa çıkma yollarının kullanılması belirsizliğe tahammülsüzlüğü artırmaktadır. Belirsizliğe tahammülü düşük olan bireyler belirsiz durumları stres kaynağı olarak algılama eğilimindedirler (Yook vd., 2010). Günlük hayatta birçok öngörülemez durum olduğu düşünüldüğünde belirsizliğe tahammülsüz bireylerin stres yaratan durumları daha fazla deneyimledikleri söylenebilir. Bu noktada kullanılacak stresle başa çıkma yolları önem kazanmaktadır (Parmaksız, 2021). Duygu odaklı başa çıkma stratejileri stres yaratan durumu ortadan kaldırmaya ya da değiştirmeye çalışmak yerine olaya ilişkin bilişsel yeniden değerlendirmeyi içermektedir (Lazarus ve Folkman, 1984). Bu doğrultuda duygusal başa çıkma yollarının mevcut soruna ilişkin aktif bir çözüm içermediğinden belirsizliğe tahammülsüzlüğü artırması beklendik bir sonuçtur. Literatürde bu bulguyu destekler nitelikte çalışmalar bulunmaktadır (Coşkun, 2019; Parmaksız, 2021; Taha vd., 2014; Özdemir, 2021).

Oluşturulan modelde duygusal başa çıkmanın aracılık rolü bulunmasına karşın kaçınma başa çıkma ile çözüme dönük başa çıkma yollarının mükemmeliyetçilik ile belirsizliğe tahammülsüzlük arasındaki ilişkiye aracılık etmediği belirlenmiştir. Kaçınmacı başa çıkma ile belirsizliğe tahammülsüzlük ve

mükemmeliyetçilik arasında düşük düzeyde ve pozitif yönlü bir ilişki olduğu belirlenmiş olsa da bu ilişkinin anlamlı olmadığı saptanmıştır. Benzer şekilde çözüme dönük başa çıkma ile belirsizliğe tahammülsüzlük ve mükemmeliyetçilik arasında düşük düzeyde ve negatif yönlü anlamlı olmayan bir ilişki bulunduğu belirlenmiştir.

Literatür incelendiğinde Yay (2020) tarafından üniversite öğrencilerinde stresle başa çıkma yolları ve mükemmeliyetçilik arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmada kendine yönelik mükemmeliyetçilik puanı yüksek olan bireylerin daha fazla aktif başa çıkma ve daha az düzeyde pasif başa çıkmayı kullandığı saptanmıştır. Noble vd. (2014) üniversite öğrencileri grubunda yürüttükleri çalışmada uyumlu ve uyumsuz mükemmeliyetçilik puanı yüksek olan bireylerin mükemmeliyetçi olmayanlara göre stresle baş etmede aktif başa çıkmayı daha fazla kullandıklarını ve uyumlu mükemmeliyetçi bireylerin uyumsuz mükemmeliyetçilere ve mükemmeliyetçi olmayanlara göre kaçınmacı başa çıkmayı daha az kullandıklarını saptanmıştır. Blom vd. (2023) kanser tekrarlama korkusu ile başa çıkma, mükemmeliyetçilik ve belirsizliğe tahammülsüzlük değişkenleri arasındaki ilişkiyi inceledikleri çalışmalarında belirsizliğe tahammülsüzlük ile aktif başa çıkma arasında düşük düzeyde ve negatif, kaçınmacı başa çıkma ile düşük düzeyde ve pozitif yönde bir ilişki saptamıştır. Taha vd. (2014) çalışma grubu yetişkin bireylerden oluşan araştırmalarında, belirsizliğe tahammülsüzlük ile problem odaklı başa çıkma arasında pozitif yönlü, düşük düzeyde ancak anlamsız bir ilişki olduğunu saptamıştır. Literatürde farklı bulguların yer almasının sebeplerinden biri mükemmeliyetçiliğin çok boyutlu ve karmaşık bir yapıya sahip olması olabilir. Araştırmanın aracı değişkeni olan başa çıkma tutumlarının ise kullanıldığı bağlamla yakından ilgili olduğu ve dinamik bir yapısı olduğu söylenebilir. Bununla birlikte stresli durumlarda bireylerin büyük çoğunluğunun tek bir başa çıkma yolunu kullanmak yerine hem duygusal hem de problem odaklı başa çıkma stratejilerini kullandıkları belirtilmiştir (Folkman ve Lazarus, 1985). Mevcut çalışmada üniversite öğrencilerinin en çok kullandığı stresle başa çıkma yolu çözüme dönük başa çıkmadır. Araştırmanın örneklemini üniversite öğrencilerinin oluşturduğu da dikkate alındığında, beliren yetişkinlik dönemindeki öğrencilerin iş ve kariyer yaşamı, yakın ilişkiler ve çevrenin beklentileri gibi belirsizlik içeren birçok durumu deneyimledikleri söylenebilir. Dolayısıyla bireylerin kontrolü dışında gelişen belirsiz durumlarda problem odaklı başa çıkma

yerine duygusal başa çıkmanın daha çok kullanıldığı belirlenmiştir (Folkman, 1984). Stresli durumlarda genellikle birden çok başa çıkma yolunun birlikte kullanıldığı ve kullanılan stratejilerin yaşantının bağlamıyla yakından ilgili olduğu bilinmektedir. Bu durum göz önüne alındığında üniversite öğrencilerinin deneyimlediği geleceğe ilişkin öngörülemeyen süreçler, iş hayatı ve aile beklentileri gibi belirsiz durumlarda çözüme dönük başa çıkma yollarını kullanmanın, belirsizlikleri ortadan kaldırmada yeterli bir işleve sahip olmadığı düşünülebilir. Bununla birlikte kariyer ve sosyal hayatın şekillendirilmesine ilişkin kararların alındığı üniversite yılları bağlamında kaçınmacı başa çıkma yollarını (başka bir işle meşgul olma, inkâr vb.) kullanmanın işlevsel bir çözüm için yeterli bir strateji sunmadığı düşünülmektedir. Bu nedenlerle kaçınmacı ve çözüme dönük başa çıkma değişkenleriyle mükemmeliyetçilik ve belirsizliğe tahammülsüzlük arasında anlamlı bir ilişki bulunmamış olabilir.

6. SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu bölümde araştırmada elde edilen sonuçlara ve bu sonuçlar doğrultusunda araştırmacılar ile uygulayıcılara dönük önerilere yer verilmiştir. Araştırmanın sonuçları ve öneriler aşağıda sunulmuştur:

1. Üniversite öğrencilerinin belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyinin cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermediği belirlenmiştir.
2. Üniversite öğrencilerinin mükemmeliyetçilik düzeylerinin anne baba tutumları değişkenine göre anlamlı şekilde farklılaştığı bulunmuştur. Hem anne hem de baba tutumları açısından ihmalkâr tutumla hoşgörölü tutum arasında mükemmeliyetçilik düzeyi açısından anlamlı bir farklılık saptanmıştır. Mükemmeliyetçilik düzeyi en düşük olan grubun algılanan anne baba tutumu hoşgörölü olan katılımcılardan oluştuğu, mükemmeliyetçilik düzeyi en yüksek olan grubun ise algılanan anne baba tutumu ihmalkâr olan katılımcılardan oluştuğu belirlenmiştir.
3. Üniversite öğrencilerinde mükemmeliyetçiliğin, duygusal başa çıkma ile belirsizliğe tahammülsüzlüğü pozitif yönde anlamlı bir şekilde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Duygusal başa çıkmanın ise belirsizliğe tahammülsüzlüğü pozitif yönde ve anlamlı bir şekilde yordadığı belirlenmiştir.
4. Mükemmeliyetçilik ve belirsizliğe tahammülsüzlük arasındaki ilişkide duygusal başa çıkmanın kısmi aracılık rolü bulunduğu saptanmıştır.

6.1 Uygulamacılara Yönelik Öneriler

1. Mükemmeliyetçiliğin gelişiminde ebeveyn tutumlarının etkili olduğu düşünüldüğünde okul öncesi dönemden itibaren anne ve babalara yönelik sağlıklı ebeveynlik tutumları konusunda önleyici işlevli bilgilendirici çalışmalar gerçekleştirilebilir.
2. Belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyini etkileyen mükemmeliyetçilik, duygusal başa çıkma gibi değişkenlerin yer aldığı psikoeğitim oturumları düzenlenebilir. Bu oturumlarda öğrencilerin farkındalık kazanmaları, stresle işlevsel yollarla başa çıkmaları ve belirsizliğe karşı toleranslarını yükseltmelerini sağlayacak yeni beceriler kazanarak belirsizliğe tahammül düzeyleri artırılabilir.

3. Yükseköğretim kurumlarında sunulan bireysel psikolojik danışma hizmetlerinde belirsizliğe tahammülsüz danışanlarla çalışırken stresle başa çıkma yolları ve mükemmeliyetçilik gibi yakın ilişkili kavramların dikkate alınması sürecin verimliliğini artırabilir.

6.2 Araştırmacılara Yönelik Öneriler

1. Gelecekte gerçekleştirilecek çalışmalarda stresle başa çıkma sürecinin bağlamdan etkilendiği de göz önüne alınarak anlık bir kesiti incelemek yerine boylamsal çalışmalar yapılabilir.
2. Belirsizliğe tahammülsüzlük çoğunlukla üniversite öğrencileri örnekleminde ele alınmış bir değişkendir. Farklı örneklem gruplarında çalışmaların yapılması belirsizliğe tahammülsüzlüğün doğasının daha iyi anlaşılmasına katkı sağlayabilir.
3. Belirsizliğe tahammülsüzlük, stresle başa çıkma ve mükemmeliyetçilik değişkenlerinin daha yakından incelenmesi amacıyla nitel yöntemlerin de kullanıldığı çalışmalar yapılabilir.
4. Belirsizliğe tahammülsüzlük demografik değişkenler açısından incelenirken stresle başa çıkma yolları, endişe düzeyi gibi belirsizliğe tahammülsüzlükle ilişkili faktörlerin kontrol edildiği çalışmaların yapılması daha anlamlı sonuçlar elde edilmesini sağlayabilir.

7. KAYNAKLAR

(Bu tez çalışmasında APA 7th Edition atıf sistemi kullanılmıştır.)

- Abdollahi, A. ve Carlbring, P. (2017). Coping style as a moderator of perfectionism and suicidal ideation among undergraduate students. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 35(3), 223-239. <https://doi.org/10.1007/s10942-016-0252-0>
- Adler, A. (2000). *Yaşama sanatı* (7. Baskı). (K. Şipal, Çev.). Say Yayınları. (Orijinal eserin basım tarihi 1984).
- Akman, S. (2004). Stresin nedenleri ve açıklayıcı kuramlar. *Türk Psikoloji Bülteni*, 10 (34-35), 40-55.
- Aktepe, İ. ve Çakmak-Tolan, Ö. (2021). Mükemmeliyetçilik ile depresyon-anksiyete-stres ilişkisinde duygu düzenleme güçlüğü ve belirsizliğe tahammülsüzlüğün aracı rolünün incelenmesi. *Kalem Eğitim ve İnsan Bilimleri Dergisi*, 11(2), 557-593. <https://doi.org/10.23863/kalem.2021.198>
- Altıntaş, E. (2014). *Stres Yönetimi* (2. Baskı). Anı Yayıncılık.
- Antony M. M. ve Swinson R. P. (2000). *Mükemmeliyetçilik*. (A. Açıkgöz, Çev.). Kuraldışı Yayıncılık. (Orijinal eserin basım tarihi 2000).
- Arnett, J. J. (2006). Emerging adulthood: Understanding the new way of coming of age. J. J. Arnett ve J. L. Tanner (Ed.), *Emerging adults in America: Coming of age in the 21st century* (s. 3-19) içinde. American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/11381-001>
- Arslan, C., Dilmaç, B. ve Hamarta, E. (2009). Coping with stress and trait anxiety in terms of locus of control: A study with Turkish university students. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 37(6), 791-800. <https://doi.org/10.2224/sbp.2009.37.6.791>
- Ashby, J. S. ve Gnlika, P. B. (2017). Multidimensional perfectionism and perceived stress: Group differences and test of a coping mediation model. *Personality and Individual Differences*, 119, 106-111. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.07.012>
- Aşçı, Ö., Hazar, G., Kılıç, E. ve Korkmaz, A. (2015). Üniversite öğrencilerinde stres nedenlerinin ve stresle başa çıkma biçimlerinin belirlenmesi. *Uşak Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 8(4), 213-232.
- Aydın, Ş. (2004). Örgütsel stres yönetimi. *Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 6(3), 49-74.
- Aynur, M. S. (2020). *Beliren yetişkinlik döneminde sosyal görünüş kaygısı: Algılanan anne baba tutumu ve mükemmeliyetçiliğin yordayıcı gücü* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Maltepe Üniversitesi.
- Baltaş, Z. ve Baltaş, A. (2018). *Stres ve başa çıkma yolları* (35. Baskı). Remzi Kitabevi.
- Barahmand, U. (2008). Age and gender differences in adolescent worry. *Personality and Individual Differences*, 45(8), 778-783. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2008.08.006>
- Baron, R. M. ve Kenny, D. A. (1986). The moderator–mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical considerations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51(6), 1173-1182. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.51.6.1173>
- Başçı, Z. ve Hamamcı, Z. (2022). Üniversite öğrencilerinde belirsizliğe tahammülsüzlük ve mükemmeliyetçilik ile öz duyarlılık arasındaki ilişki. *Humanistic Perspective*, 4(2), 204-226. <https://doi.org/10.47793/hp.1048298>

- Baumrind, D. (1966). Effects of authoritative parental control on child behavior. *Child Development*, 37(4), 887-907. <https://doi.org/10.2307/1126611>
- Beck, J. S. (2001). Bilişsel terapi temel ilkeler ve ötesi (1. Baskı). (N. H. Şahin, Çev.). Türk Psikologlar Derneği Yayınları. (Orijinal eserin yayın tarihi 1995).
- Bıyıkoglu, B. E. (2012). *Evlilik uyumunun mükemmeliyetçilik özellikleri, stresle başa çıkma stratejileri ve cinsiyet açısından incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Maltepe Üniversitesi.
- Billings, A. G. ve Moos, R. H. (1984). Coping, stress, and social resources among adults with unipolar depression. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46(4), 877-891. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.46.4.877>
- Blom, M., Guicherit, O. R. ve Hoogwegt, M. T. (2023). Perfectionism, intolerance of uncertainty and coping in relation to fear of cancer recurrence in breast cancer patients. *Psycho-Oncology*, 32(4), 581-588. <https://doi.org/10.1002/pon.6102>
- Bollen, K. A. (1989). *Structural equations with latent variables*. John Wiley & Sons.
- Bomyea, J., Ramsawh, H., Ball, T. M., Taylor, C. T., Paulus, M. P., Lang, A. J. ve Stein, M. B. (2015). Intolerance of uncertainty as a mediator of reductions in worry in a cognitive behavioral treatment program for generalized anxiety disorder. *Journal of Anxiety Disorders*, 33, 90-94. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2015.05.004>
- Borynack, Z. A. (2003). *Contextual influences in the relationship of perfectionism and anxiety: A multidimensional perspective* [Yayımlanmamış doktora tezi]. Oklahoma Üniversitesi.
- Boysan, M. (2012). Validity of the coping inventory for stressful situations-short form (CISS-21) in a non-clinical Turkish sample. *Düşünen Adam The Journal of Psychiatry and Neurological Sciences*, 25(2), 101-107. <https://doi.org/10.5350/DAJPN2012250201>
- Browne, M. W. ve Cudeck, R. (1992). Alternative ways of assessing model fit. *Sociological Methods & Research*, 21(2), 230-258. <https://doi.org/10.1177/0049124192021002005>
- Budner, S. (1962). Intolerance of ambiguity as a personality variable. *Journal of Personality*, 30(1), 29-50. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1962.tb02303.x>
- Buhr, K. 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)
- Buhr, K. ve Dugas, M. J. (2006). Investigating the construct validity of intolerance of uncertainty and its unique relationship with worry. *Journal of Anxiety Disorders*, 20(2), 222-236. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2004.12.004>
- Buhr, K. ve Dugas, M. J. (2012). Fear of emotions, experiential avoidance, and intolerance of uncertainty in worry and generalized anxiety disorder. *International Journal of Cognitive Therapy*, 5(1), 1-17. <https://doi.org/10.1521/ijct.2012.5.1.1>
- Burger, J. M. (2016). *Kişilik* (5. Baskı). (İ. D. Erguvan Sarioğlu, Çev.). Kaknüs Yayınları. (Orijinal eserin yayın tarihi 2004).
- Burns, D. D. (1980). The perfectionist's script for self-defeat. *Psychology Today*, 14(6), 34-52.
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç-Çakmak, E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş. ve Demirel, F. (2021). *Bilimsel araştırma yöntemleri* (30. Baskı). Pegem Akademi.
- Cai, R. Y., Uljarević, M. ve Leekam, S. R. (2020). Predicting mental health and psychological wellbeing in mothers of children with autism spectrum disorder: roles of intolerance of uncertainty and coping. *Autism Research*, 13(10), 1797-1801. <https://doi.org/10.1002/aur.2341>

- Can, A. (2020). *SPSS ile bilimsel araştırma sürecinde nicel veri analizi* (9. Baskı). Pegem Akademi Yayıncılık.
- Cannon, W. B. (1914). The interrelations of emotions as suggested by recent physiological researches. *The American Journal of Psychology*, 25(2), 256-282. <https://doi.org/10.2307/1413414>
- Carleton, R. N. (2012). The intolerance of uncertainty construct in the context of anxiety disorders: Theoretical and practical perspectives. *Expert Review of Neurotherapeutics*, 12(8), 937-947. <https://doi.org/10.1586/ern.12.82>
- Carleton, R. N. (2016). Into the unknown: A review and synthesis of contemporary models involving uncertainty. *Journal of Anxiety Disorders*, 39, 30-43. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2016.02.007>
- Carleton, R. N., Norton, M. P. J. ve Asmundson, G. J. (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>
- Carnahan, N. D., Carter, M. M. ve Sbrocco, T. (2022). Intolerance of uncertainty, looming cognitive style, and avoidant coping as predictors of anxiety and depression during COVID-19: a longitudinal study. *International Journal of Cognitive Therapy*, 15(1), 1-19. <https://doi.org/10.1007/s41811-021-00123-9>
- Carver, C. S. ve Connor-Smith, J. (2010). Personality and coping. *Annual Review of Psychology*, 61, 679-704. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.093008.100352>
- Carver, C. S. ve Scheier, M. F. (1994). Situational coping and coping dispositions in a stressful transaction. *Journal of Personality and Social Psychology*, 66(1), 184-195.
- Coşkun, E. (2019). *Duygusal zeka ve belirsizliğe tahammülsüzlüğün stresle başa çıkma tarzlarına etkisinin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi.
- Cüceloğlu D. (2007). *İnsan ve davranışı* (16. Baskı). Remzi Kitabevi.
- Çelik, S. ve Köse, G. G. (2021). Mediating effect of intolerance of uncertainty in the relationship between coping styles with stress during pandemic (COVID-19) process and compulsive buying behavior. *Progress in Neuro-Psychopharmacology and Biological Psychiatry*, 110, 1-9. <https://doi.org/10.1016/j.pnpbp.2021.110321>
- Chang, Y. (2012). The relationship between maladaptive perfectionism with burnout: Testing mediating effect of emotion-focused coping. *Personality and Individual Differences*, 53(5), 635-639. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2012.05.002>
- Çokluk, Ö., Şekercioğlu, G. ve Büyüköztürk, Ş. (2014). *Sosyal bilimler için çok değişkenli istatistik SPSS ve LISREL uygulamaları* (6. Baskı). Pegem Akademi Yayıncılık.
- Del Valle, M. V., Andrés, M. L., Urquijo, S., Yerro-Avincetto, M., López-Morales, H. ve Canet Juric, L. (2020). Intolerance of uncertainty over COVID-19 pandemic and its effect on anxiety and depressive symptoms. *Revista Interamericana de Psicología/Interamerican Journal of Psychology*, 54(2), 1-17. <https://doi.org/10.30849/ripjip.v54i2.1335>
- Demircan, G. (2021). *Psikolojik danışmanların stresle başa çıkma tarzları, mükemmeliyetçilik ve öz şefkat düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Üniversitesi.
- Demirtaş, A. S. (2019). Üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma stratejileri: Bilişsel esneklik ve öz-düzenlemenin rolü. *Turkish Studies - Social Sciences*, 14(3), 447-464. <http://dx.doi.org/10.29228/TurkishStudies.22480>

- Deniz, M. E. (2021). Self-compassion, intolerance of uncertainty, fear of covid-19, and wellbeing: A serial mediation investigation. *Personality and Individual Differences*, 177, 1-5. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2021.110824>
- Doğruyol, S. ve Yetim, Ü. (2019). Ebeveyn bağlanma, algılanan anne/baba tutumu ile akran ilişkileri arasındaki ilişkide benlik saygısının aracılık rolü. *Nesne*, 7(14), 34-51. <https://doi.org/10.7816/nesne-07-14-03>
- Doruk, A., Düğenci, M., Ersöz, F. ve Öznur, T. (2015). Intolerance of uncertainty and coping mechanisms in nonclinical young subjects. *Nöro Psikiyatri Arşivi*, 52, 400-405. <https://doi.org/10.5152/npa.2015.8779>
- Dugas, M. J., Gosselin, P. ve Ladouceur, R. (2001). Intolerance of uncertainty and worry: Investigating specificity in a nonclinical sample. *Cognitive Therapy and Research*, 25(5), 551-558. <https://doi.org/10.1023/A:1005553414688>
- Dugas M. J., ve Ladouceur R. (1998). Analysis and treatment of generalized anxiety disorder. V. E. Caballo (Ed.), *International handbook of cognitive and behavioural treatments for psychological disorders* (1. Baskı, 197-225) içinde. Elsevier.
- Dursun, S. ve Aytaç, S. (2009). Üniversite öğrencileri arasında işsizlik kaygısı. *Uludağ Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 28(1), 71-84.
- Ellis A. (2002). The role of irrational beliefs in perfectionism. G.L. Flett ve P. L. Hewitt (Ed.), *Perfectionism: Theory, research, and treatment* (s. 217-229) içinde. American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/10458-009>
- Ellis, P. D. (2010). *The essential guide to effect size, statistical power, metaanalysis and interpretation research results* (1. Baskı). Cambridge University Press.
- Elsharkawy, N. B. ve Abdelaziz, E. M. (2020). Levels of fear and uncertainty regarding the spread of coronavirus disease (COVID-19) among university students. *Perspectives in Psychiatric Care*, 57(3), 1356-1364. <https://doi.org/10.1111/ppc.12698>
- Endler, N. S., Kantor, L. ve Parker, J. D. A. (1994). State-trait coping, state-trait anxiety and academic performance. *Personality and Individual Differences*, 16(5), 663-670. [https://doi.org/10.1016/0191-8869\(94\)90208-9](https://doi.org/10.1016/0191-8869(94)90208-9)
- Endler, N. S. ve Parker, J. D. (1990). Multidimensional assessment of coping: a critical evaluation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58(5), 844-854. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.58.5.844>
- Eroğlu, K. ve Odacı, H. (2019). Ortaokul yedinci ve sekizinci sınıf öğrencilerinin sosyal anksiyete düzeyleri ile benlik saygıları, anne-baba tutumları, mükemmeliyetçilik özellikleri arasındaki ilişki. *Turkish Journal of Child and Adolescent Health*, 26(3), 108-115.
- Erol, S. (2020). *Beliren yetişkinlerin belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyleri ile kişilerarası duyarlılık ve mükemmeliyetçilik düzeyleri arasındaki ilişki* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Üniversitesi.
- Eryılmaz, A. (2009). Ergenlik döneminde stres ve başa çıkma. *Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 6(2), 20-37.
- Feng, L., Zhang, L. ve Zhong, H. (2021). Perceived parenting styles and mental health: The multiple mediation effect of perfectionism and altruistic behavior. *Psychology Research and Behavior Management*, 14, 1157-1170. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S318446>
- Flett, G.L. ve Hewitt, P.L. (2002). Perfectionism and maladjustment: An overview of theoretical, definitional, and treatment issues. *Perfectionism: theory, research, and treatment* (s. 5-31) içinde. American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/10458-001>

- Flett, G. L., Hewitt, P. L., Blankstein, K. R. ve Koledin, S. (1991). Dimensions of perfectionism and irrational thinking. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*, 9(3), 185-201. <https://doi.org/10.1007/BF01061229>
- Folkman, S. (1984). Personal control and stress and coping processes: a theoretical analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46(4), 839-852. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.46.4.839>
- Folkman, S. ve Lazarus, R. S. (1980). An analysis of coping in a middle-aged community sample. *Journal of Health and Social Behavior*, 21(3), 219-239. <https://doi.org/10.2307/2136617>
- Folkman, S. ve Lazarus, R. S. (1985). If it changes it must be a process: study of emotion and coping during three stages of a college examination. *Journal of Personality and Social Psychology*, 48(1), 150-170. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.48.1.150>
- Fraenkel, J. R., Wallen, N. E. ve Hyun, H. H. (2012). *How to design and evaluate research in education* (8. Baskı). McGraw-Hill.
- Freeston, M. H., Rhéaume, J., Letarte, H., Dugas, M. J. ve Ladouceur, R. (1994). Why do people worry?. *Personality and individual differences*, 17(6), 791-802. [https://doi.org/10.1016/0191-8869\(94\)90048-5](https://doi.org/10.1016/0191-8869(94)90048-5)
- Frenkel-Brunswik, E. (1949). Intolerance of ambiguity as an emotional and perceptual personality variable. *Journal of Personality*, 18, 108-143. <https://doi.org/10.1111/j.14676494.1949.tb01236.x>
- Frost, R. O., Heimberg, R. G., Holt, C. S., Mattia, J. I. ve Neubauer, A. L. (1993). A comparison of two measures of perfectionism. *Personality and Individual Differences*, 14(1), 119-126. [https://doi.org/10.1016/0191-8869\(93\)90181-2](https://doi.org/10.1016/0191-8869(93)90181-2)
- Frost, R. O., Marten, P., Lahart, C. ve Rosenblate, R. (1990). The dimensions of perfectionism. *Cognitive Therapy and Research*, 14(5), 449-468. <https://doi.org/10.1007/BF01172967>
- Fye, H. J., Gnirka, P. B. ve McLaulin, S. E. (2018). Perfectionism and school counselors: Differences in stress, coping, and burnout. *Journal of Counseling & Development*, 96(4), 349-360. <https://doi.org/10.1002/jcad.12218>
- Geçtan, E. (2004). *Psikanaliz ve sonrası* (10.baskı). Metis.
- Gerrig, R. J. ve Zimbardo P. G. (2012). *Psikoloji ve yaşam* (19. Baskı). (G. Sart, Çev.). Nobel Akademik Yayıncılık. (Orijinal eserin basım tarihi 2005).
- Gong, X., Fletcher, K. L. ve Bolin, J. H. (2015). Dimensions of perfectionism mediate the relationship between parenting styles and coping. *Journal of Counseling & Development*, 93(3), 259-268. <https://doi.org/10.1002/jcad.12024>
- Green, S.B. ve Salkind, N.J. (2005). *Using spss for windows and macintosh: Analyzing and understanding data* (4. Baskı). Pearson.
- Grenier, S., Barrette, A. M. ve Ladouceur, R. (2005). Intolerance of uncertainty and intolerance of ambiguity: Similarities and differences. *Personality and Individual Differences*, 39(3), 593-600. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2005.02.014>
- Güçlü, N. (2001). Stres yönetimi. *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 21(1), 91-109.
- Gümüşoğlu, Ö. ve Aşçı, H. (2020). Yetişkin sporcularda belirsizliğe tahammülsüzlüğün yordanmasında mükemmeliyetçilik ve zihinsel dayanıklılığın rolü. *Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 18(1), 96-110. <https://doi.org/10.33689/sportmetre.551536>
- Günay, B. (2022). *Üniversite öğrencilerinin akademik erteleme davranışı, kaygı ve belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Maltepe Üniversitesi.

- Gürbüz, S. (2021). *Amos ile yapısal eşitlik modellemesi* (2. Baskı). Seçkin Yayıncılık.
- Hair, J.F., Black, W.C., Babin, B.J. ve Anderson R.E. (2010). *Multivariate data analysis* (7. Baskı). Pearson.
- Hewitt, P. L. ve Flett, G. L. (1991). Perfectionism in the self and social contexts: conceptualization, assessment, and association with psychopathology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60(3), 456. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.60.3.456>
- Hibbard, D. R. ve Walton, G. E. (2014). Exploring the development of perfectionism: The influence of parenting style and gender. *Social Behavior and Personality*, 42(2), 269-278. <https://doi.org/10.2224/sbp.2014.42.2.269>
- Hisli-Şahin, N. (Ed.). (1998). *Stresle başa çıkma olumlu bir yaklaşım* (3. Baskı). Türk Psikologlar Derneği Yayınları.
- Hollender, M. H. (1965). Perfectionism. *Comprehensive Psychiatry*, 6(2), 94-103. [https://doi.org/10.1016/S0010-440X\(65\)80016-5](https://doi.org/10.1016/S0010-440X(65)80016-5)
- Horney, K. (2011). *Nevrozlar ve insan gelişimi: Kendini gerçekleştirme mücadelesi* (1. Baskı). (E. Erbatur, Çev.). Sel Yayıncılık. (Orijinal eserin basım tarihi 1950).
- Hu, L. T. ve Bentler, P. M. (1998). Fit indices in covariance structure modeling: Sensitivity to underparameterized model misspecification. *Psychological Methods*, 3(4), 424-453. <https://doi.org/10.1037/1082-989X.3.4.424>
- Jenkinson, R., Milne, E. ve Thompson, A. (2020). The relationship between intolerance of uncertainty and anxiety in autism: A systematic literature review and meta-analysis. *Autism*, 24(8), 1933-1944. <https://doi.org/10.1177/1362361320932437>
- Kahn, J. H. (2006). Factor analysis in counseling psychology research, training, and practice: Principles, advances, and application. *The Counseling Psychologist*, 34(5), 684-718. <https://doi.org/10.1177/0011000006286347>
- Kawamoto, T. ve Furutani, K. (2018). The mediating role of intolerance of uncertainty on the relationships between perfectionism dimensions and psychological adjustment/maladjustment among mothers. *Personality and Individual Differences*, 122, 62-67. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.10.008>
- Keren, G. ve Gerritsen, L. E. (1999). On the robustness and possible accounts of ambiguity aversion. *Acta Psychologica*, 103(1-2), 149-172. [https://doi.org/10.1016/S0001-6918\(99\)00034-7](https://doi.org/10.1016/S0001-6918(99)00034-7)
- Kilit, Z., Dönmezler, S., Erensoy, H. ve Berkol, T. D. (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>
- Kilmen, S. (2022). Designing a shorter form of the big three perfectionism scale: An application of ant colony optimization. *Journal of Psychoeducational Assessment*, 40(2), 190-201. <https://doi.org/10.1177/07342829211055880>
- Kilmen, S. ve Arıkan, S. (2020). The big three perfectionism scale: Factor structure and measurement invariance in a Turkish sample. *Journal of Psychoeducational Assessment*, 38(1), 53-68. <https://doi.org/10.1177/0734282919846030>
- Kline, R. B. (2016). *Principles and practice of structural equation modeling* (4. Baskı). Guilford Publications.
- Koerner, N. ve Dugas, M. J. (2008). An investigation of appraisals in individuals vulnerable to excessive worry: The role of intolerance of uncertainty. *Cognitive Therapy and Research*, 32(5), 619-638. <https://doi.org/10.1007/s10608-007-9125-2>
- Krijnen, W. P. (1996). Algorithms for unweighted least-squares factor analysis. *Computational Statistics & Data Analysis*, 21(2), 133-147. [https://doi.org/10.1016/0167-9473\(95\)00011-9](https://doi.org/10.1016/0167-9473(95)00011-9)

- Küçüküturan, G. (2005). Anne baba tutum ölçeği. *Eurasian Journal of Educational Research*, 19, 238-250.
- Lazarus, R. S. (1993). From psychological stress to the emotions: A history of changing outlooks. *Annual Review of Psychology*, 44(1), 1-22. <http://dx.doi.org/10.1146/annurev.ps.44.020193.000245>
- Lazarus, R. S. ve Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer Publishing Company.
- Leech, N.L., Barrett, K.C. ve Morgan, G.A. (2005) *SPSS for intermediate statistics, use and interpretation* (2.Baskı). Lawrence Erlbaum Associates Publishers.
- Leszko, M., Iwanski, R. ve Jarzebinska, A. (2020). The relationship between personality traits and coping styles among first-time and recurrent prisoners in Poland. *Frontiers in Psychology*, 10, 2969. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.02969>
- Li, G., Zhou, J., Yang, G., Li, B., Deng, Q. ve Guo, L. (2021). The impact of intolerance of uncertainty on test anxiety: Student athletes during the COVID-19 pandemic. *Frontiers in Psychology*, 12, 658106. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.658106>
- Mardia, K. V. (1970). Measures of multivariate skewness and kurtosis with applications. *Biometrika*, 57(3), 519-530. <https://doi.org/10.1093/biomet/57.3.519>
- McWilliams, L. A., Cox, B. J. ve Enns, M. W. (2003). Use of the Coping Inventory for Stressful Situations in a clinically depressed sample: Factor structure, personality correlates, and prediction of distress. *Journal of Clinical Psychology*, 59(12), 1371-1385. <https://doi.org/10.1002/jclp.10228>
- Morris, C. G. (2002). *Psikolojiyi anlamak* (1. Baskı). (H. B. Ayvaşık ve M. Sayıl, Çev. Ed.). Türk Psikologlar Derneği Yayınları. (Orijinal eserin basım tarihi 1991).
- Murdock, N.L. (2013). *Psikolojik danışma ve psikoterapi kuramları olgu sunumu yaklaşımıyla* (2. Baskı). (F. Akkoyun, Çev. Ed.). Nobel Akademik Yayıncılık. (Orijinal eserin basım tarihi 2004).
- Neuliep, J. W. ve Ryan, D. J. (1998). The influence of intercultural communication apprehension and socio-communicative orientation on uncertainty reduction during initial cross-cultural interaction. *Communication Quarterly*, 46(1), 88-99. <https://doi.org/10.1080/01463379809370086>
- Noble, C. L., Ashby, J. S. ve Gnika, P. B. (2014). Multidimensional perfectionism, coping, and depression: Differential prediction of depression symptoms by perfectionism type. *Journal of College Counseling*, 17(1), 80-94. <https://doi.org/10.1002/j.2161-1882.2014.00049.x>
- Nogaj, A. A. (2020). Emotional intelligence and strategies for coping with stress among music school students in the context of visual art and general education students. *Journal of Research in Music Education*, 68(1), 78-96. <https://doi.org/10.1177/0022429420901513>
- Nunnally, J.C. ve Bernstein, I. H. (1994). *Psychometric theory* (3. Baskı). McGraw-Hill.
- Özdaş, M. (2019). *Ruhsal bozukluğu olmayan yetişkinlerde fonksiyonel olmayan tutumlar ile stresle başa çıkma tutumları arasındaki ilişkinin sosyodemografik verilerle incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Üsküdar Üniversitesi.
- Özdemir, F. (2019). Farklı görelî yoksunluk seviyelerinde başa çıkma stratejileri ve öznel iyi oluş arasındaki ilişki. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 11, 234-245. <https://doi.org/10.18863/pgy.616916>
- Özdemir, H. (2021). *Stresle başa çıkma tarzları ve belirsizliğe tahammülsüzlük arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Nişantaşı Üniversitesi.

- Öztürk, Ö. ve Maçkalı, Z. (2022). Umutsuzluk ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkide problem odaklı baş etme stratejilerinin aracı rolü. *Klinik Psikoloji Dergisi*, 6(1), 94-107. <https://doi.org/10.5455/kpd.26024438m000058>
- Pacht, A. R. (1984). Reflections on perfection. *American Psychologist*, 39(4), 386. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.39.4.386>
- Parmaksız, İ. (2021). Erişkin dönemde belirsizliğe tahammülsüzlük üzerinde otomatik düşünceler ve stresle başa çıkma mekanizmalarının etkisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 13(Ek 1), 1-11. <https://doi.org/10.18863/pgy.850699>
- Pearlin, L. I. ve Schooler, C. (1978). The structure of coping. *Journal of Health and Social Behavior*, 19(1), 2-21. <https://doi.org/10.2307/2136319>
- Pozza, A., Albert, U. ve Dettore, D. (2019). Perfectionism and intolerance of uncertainty are predictors of OCD symptoms in children and early adolescents: a prospective, cohort, one-year, follow-up study. *Clinical Neuropsychiatry*, 16(1), 53-61.
- Preacher, K. J. ve Hayes, A. F. (2008). Asymptotic and resampling strategies for assessing and comparing indirect effects in multiple mediator models. *Behavior Research Methods*, 40(3), 879-891.
- Quchani, M. (2022). The mediating role of coping styles in the association between perfectionism and learned helplessness in students' population. *Annales Medico-Psychologiques*, 181(7), 619-627. <https://doi.org/10.1016/j.amp.2022.07.010>
- Reuther, E. T., Davis, T. E., Rudy, B. M., Jenkins, W. S., Whiting, S. E. ve May, A. C. (2013). Intolerance of uncertainty as a mediator of the relationship between perfectionism and obsessive-compulsive symptom severity. *Depression and Anxiety*, 30(8), 773-777. <https://doi.org/10.1002/da.22100>
- Rice, K. G., Ashby, J. S. ve Slaney, R. B. (1998). Self-esteem as a mediator between perfectionism and depression: A structural equations analysis. *Journal of Counseling Psychology*, 45(3), 304. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.45.3.304>
- Rice, K. G. ve Preusser, K. J. (2002). The adaptive/maladaptive perfectionism scale. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, 34(4), 210-222. <https://doi.org/10.1080/07481756.2002.12069038>
- Robichaud, M. ve Dugas, M. J. (2015). *The generalized anxiety disorder workbook: A comprehensive CBT guide for coping with uncertainty, worry, and fear*. New Harbinger Publications.
- Rohner, R. P. (1980). Worldwide tests of parental acceptance-rejection theory: An overview. *Behavior Science Research*, 15(1), 1-21. <https://doi.org/10.1177/106939718001500102>
- Rosen, N. O., Ivanova, E. ve Knäuper, B. (2014). Differentiating intolerance of uncertainty from three related but distinct constructs. *Anxiety, Stress & Coping*, 27(1), 55-73. <https://doi.org/10.1080/10615806.2013.815743>
- Rosen, N. O., Knäuper, B. ve Sammut, J. (2007). Do individual differences in intolerance of uncertainty affect health monitoring?. *Psychology and Health*, 22(4), 413-430. <https://doi.org/10.1080/14768320600941038>
- Rosser, B. A. (2019). Intolerance of uncertainty as a transdiagnostic mechanism of psychological difficulties: A systematic review of evidence pertaining to causality and temporal precedence. *Cognitive Therapy and Research*, 43(2), 438-463. <https://doi.org/10.1007/s10608-018-9964-z>
- Rowshan, A. (2020). *Stres yönetimi* (4. Baskı). (Ş. Cüceloğlu, Çev.). Aura Kitapları. (Orijinal eserin basım tarihi 1998).

- Saatçı, E. (2020). *Üniversite öğrencilerinde mükemmeliyetçilik, belirsizliğe tahammülsüzlük ve psikolojik dayanıklılığın kendini engelleme üzerindeki etkisi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi.
- 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. <https://doi.org/10.17121/ressjournal.109>
- Saulnier, K. G., Allan, N. P., Raines, A. M. ve Schmidt, N. B. (2019). Depression and intolerance of uncertainty: Relations between uncertainty subfactors and depression dimensions. *Psychiatry*, 82(1), 72-79. <https://doi.org/10.1080/00332747.2018.1560583>
- Savalei, V., Bonett, D. G. ve Bentler, P. M. (2015). CFA with binary variables in small samples: A comparison of two methods. *Frontiers in Psychology*, 5, 1-11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2014.01515>
- Sayiner, B. (2023). Pandemi sonrası toplumda belirsizliğe tahammülsüzlüğün psikolojik etkileri. *İnsan ve İnsan*, 10(35), 47-64. <https://doi.org/10.29224/insanveinsan.1188128>
- Selye, H. (1973). The Evolution of the Stress Concept: The originator of the concept traces its development from the discovery in 1936 of the alarm reaction to modern therapeutic applications of syntoxic and catatonic hormones. *American Scientist*, 61(6), 692-699.
- Selye, H. (1976). Forty years of stress research: principal remaining problems and misconceptions. *Canadian Medical Association Journal*, 115(1), 53-56.
- Sexton, K. A. ve Dugas, M. J. (2009). Defining distinct negative beliefs about uncertainty: validating the factor structure of the Intolerance of Uncertainty Scale. *Psychological Assessment*, 21(2), 176. <https://doi.org/10.1037/a0015827>
- Shafique, N., Gul, S. ve Raseed, S. (2017). Perfectionism and perceived stress: The role of fear of negative evaluation. *International Journal of Mental Health*, 46(4), 312-326. <https://doi.org/10.1080/00207411.2017.1345046>
- Sharf, R. S. (2014). *Psikolojik danışma ve psikoterapi kuramları kavramlar ve örnek olaylar* (5. Baskı). (N. Voltan Acar, Çev. Ed.). Nobel Akademik Yayıncılık. (Orijinal eserin basım tarihi 2004).
- Sharif, S. P., Ahadzadeh, A. S. ve Perdamen, H. K. (2017). Uncertainty and quality of life of Malaysian women with breast cancer: Mediating role of coping styles and mood states. *Applied Nursing Research*, 38, 88-94. <https://doi.org/10.1016/j.apnr.2017.09.012>
- Slaney, R. B. ve Ashby, J. S. (1996). Perfectionists: Study of a criterion group. *Journal of Counseling & Development*, 74(4), 393-398. <https://doi.org/10.1002/j.1556-6676.1996.tb01885.x>
- Smith, E. E., Nolen-Hoeksema, S., Fredrickson, B. ve Loftus G. R. (2012). *Psikolojiye giriş* (14. Baskı). (Ö. Öncül ve D. Ferhatoğlu, Çev.). Arkadaş Yayınevi. (Orijinal eserin basım tarihi 2003).
- Smith, M. M., Saklofske, D. H., Stoeber, J. ve Sherry, S. B. (2016). The big three perfectionism scale: A new measure of perfectionism. *Journal of Psychoeducational Assessment*, 34(7), 670-687. <https://doi.org/10.1177/0734282916651539>
- Sorrentino, R. M. ve Roney, C. J. R. (2000). *The uncertain mind: Individual differences in facing the unknown*. Psychology Press.
- Sorrentino, R. M., Ye, Y. ve Szeto, A. C. H. (2009). Uncertainty management: To fear of not to fear? *Psychological Inquiry*, 20(4), 240-244. <https://doi.org/10.1080/10478400903333528>

- Starcevic, V. ve Berle, D. (2006). Cognitive specificity of anxiety disorders: a review of selected key constructs. *Depression and Anxiety*, 23(2), 51–61. <https://doi.org/10.1002/da.20145>
- Stoeber, J., ve Otto, K. (2006). Positive conceptions of perfectionism: Approaches, evidence, challenges. *Personality and Social Psychology Review*, 10(4), 295-319. https://doi.org/10.1207/s15327957pspr1004_2
- Sungur, M. Z. (2022). *Belirsizlikle barışmak kaygı ve endişeyi yönetmek* (16. Baskı). Destek Yayınları.
- Sümer, N. (2000). Yapısal Eşitlik Modelleri. *Türk Psikoloji Yazıları*, 3(6), 49-74.
- Şahinler, Y. (2021). Covid-19 sürecinde spor bilimler fakültesi öğrencilerinin belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerinin incelenmesi. *İnönü Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 8(1), 13-26.
- Tabachnick, B.G. ve Fidell, L.S. (2013). *Using multivariate statistics* (6. Baskı). Pearson.
- Taha, S., Matheson, K., Cronin, T. ve Anisman, H. (2014). Intolerance of uncertainty, appraisals, coping, and anxiety: The case of the 2009 H1N1 pandemic. *British Journal of Health Psychology*, 19(3), 592-605. <https://doi.org/10.1111/bjhp.12058>
- Tekin-Tayfun, A. N. ve Korkmaz, A. (2016), Üniversite öğrencilerinde işsizlik kaygısı: Süleyman Demirel üniversitesi öğrencileri üzerinde bir araştırma. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 8(17), 534-558.
- Türkiye İstatistik Kurumu. (2022). Yükseköğrenim istihdam göstergeleri. <https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Yuksekogretim-Istihdam-Gostergeleri-2021-45865>
- Türküm, S. (2001). Stresle başa çıkma biçimi, iyimserlik, bilişsel çarpıtma düzeyleri ve psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlar arasındaki ilişkiler: Üniversite öğrencileri üzerinde bir araştırma. *Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 1(2), 1-16.
- Uzun, K. ve Karataş, Z. (2018). Belirsizliğe tahammülsüzlüğün yordayıcısı olarak endişe ile ilgili olumlu ve olumsuz inançlar. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 26(4), 1267-1276. <https://doi.org/10.24106/kefdergi.434169>
- Wheaton, M. G. ve Ward, H. E. (2020). Intolerance of uncertainty and obsessive-compulsive personality disorder. *Personality Disorders: Theory, Research, and Treatment*, 11(5), 357–364. <https://doi.org/10.1037/per0000396>
- Williams, B. M. ve Levinson, C. A. (2021). Intolerance of uncertainty and maladaptive perfectionism as maintenance factors for eating disorders and obsessive-compulsive disorder symptoms. *European Eating Disorders Review*, 29(1), 101-111. <https://doi.org/10.1002/erv.2807>
- Xiao, C. (2020). A novel approach of consultation on 2019 novel coronavirus (COVID-19)-related psychological and mental problems: Structured letter therapy. *Psychiatry Investigation*, 17(2), 175-176. <https://doi.org/10.30773/pi.2020.0047>
- Yay, B. (2020). *Üniversite öğrencilerinin mükemmeliyetçilik düzeyleri ile stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Çukurova Üniversitesi.
- Yılmaz, A. (2000). Anne-baba Tutum Ölçeği'nin güvenilirlik ve geçerlik çalışması. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 7(3), 160-172.
- Yook, K., Kim, K. H., Suh, S. Y. ve Lee, K. S. (2010). Intolerance of uncertainty, worry, and rumination in major depressive disorder and generalized anxiety disorder. *Journal of Anxiety Disorders*, 24(6), 623-628. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2010.04.003>
- Yöndem, Z. D. (2011). *Kişilik dinamikleri ve stresle baş etme* (2. Baskı). Efil Yayınevi.

8. EKLER

EK 1. Demografik Bilgi Formu

Araştırmaya kendi isteğimle katılmayı kabul ediyorum. Evet () Hayır ()

Cinsiyet: Kadın () Erkek ()

Yaşınız:

Bölüm/Fakülte:

Sınıf Düzeyi: () 1. Sınıf () 2. Sınıf () 3. Sınıf () 4. Sınıf () 4+ Sınıf

Annenizin size karşı tutumunu nasıl tanımlarsınız?

- a) Demokratik
- b) Otoriter
- c) İhmalkar
- d) Hoşgörülü

Babanızın size karşı tutumunu nasıl tanımlarsınız?

- a) Demokratik
- b) Otoriter
- c) İhmalkar
- d) Hoşgörülü

EK 2. Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği (BTÖ-12)

Lütfen aşağıdaki maddelerin karşısında bulunan ve maddelere ne kadar katıldığınızı gösteren “Bana hiç uygun değil”, “Bana çok az uygun”, “Bana orta düzeyde uygun”, “Çoğunlukla bana uygun”, “Tamamıyla bana uygun” ifadelerinden size en uygun olanını parantez içini doldurarak işaretleyiniz.

Maddeler	Bana hiç uygun değil	Bana biraz uygun	Bana orta düzeyde uygun	Çoğunlukla bana uygun	Tamamıyla bana uygun
1. Beklenmedik olaylar canımı çok sıkar.	()	()	()	()	()
2. Bir durumda ihtiyacım olan tüm bilgilere sahip değilsem sınırlarım bozulur.	()	()	()	()	()
5. Geleceğin bana neler getireceğini her zaman bilmek isterim.	()	()	()	()	()
8. Belirsizlik beni hayatı dolu dolu yaşamaktan alıkoyar.	()	()	()	()	()
11. En küçük bir şüphe bile hareket etmemi engeller.	()	()	()	()	()
12. Tüm belirsiz durumlardan uzak durmak zorundayım.	()	()	()	()	()

EK 3. Üç Büyük Mükemmeliyetçilik Ölçeği Kısa Formu

Lütfen aşağıdaki maddelerin her birini dikkatle okuyarak sizi anlatma derecesine göre “Hiç katılmıyorum”, “Katılmıyorum”, “Ne katılıyorum ne katılmıyorum”, “Katılıyorum” veya “Tamamen Katılmıyorum” seçeneklerinden size en uygun olanını parantez içini doldurarak işaretleyiniz.

Maddeler	Hiç katılmıyorum	Katılmıyorum	Ne katılıyorum ne katılmıyorum	Katılıyorum	Tamamen katılıyorum
1. Kendim için mükemmelden daha azına asla razı olmam.	()	()	()	()	()
2. Denediğim her şeyde mükemmel olmam önemlidir.	()	()	()	()	()
3. Ben bir şeyi mükemmel yaparım, yoksa hiç yapmam.	()	()	()	()	()
4. Kendim hakkında "doğru" hissetmek için daima mükemmeli hedeflemeliyim.	()	()	()	()	()
11. Yaptığım her şey ile ilgili şüphelerim var.	()	()	()	()	()
16. Mükemmel bir şey yapmadığım zaman insanlar hayal kırıklığına uğrar.	()	()	()	()	()
17. İnsanların benden aşırı talepleri var.	()	()	()	()	()
24. Elllerinden geleni yaptıklarını bilsem bile, diğer insanlardan memnun olmam.	()	()	()	()	()
29. Mükemmel olduğumu biliyorum.	()	()	()	()	()
30. Başkaları mükemmel oluşuma gizliden gizliye hayran kalıyor.	()	()	()	()	()

EK 4. Stresli Durumlarla Başa Çıkma Envanteri Kısa Formu

Aşağıda insanların zorlayıcı, stresli veya üzücü durumlar karşısında gösterdikleri çeşitli davranış biçimleri listelenmiştir. Aşağıdaki ifadelerin doğru veya yanlış cevabı yoktur. Verilen her bir madde için “Kesinlikle bana uygun değil”, “Bana biraz uygun”, “Bana orta düzeyde uygun”, “Çoğunlukla bana uygun”, “Tamamıyla bana uygun” seçeneklerinden sizin için en uygun olanını parantez içini doldurarak işaretleyiniz. Zorlayıcı, stresli veya üzücü durumlar karşısında aşağıda listelenen davranış biçimlerini ne ölçüde gösterdiğinizi lütfen belirtiniz.

	Kesinlikle bana uygun değil	Bana biraz uygun	Bana orta düzeyde uygun	Çoğunlukla bana uygun	Tamamıyla bana uygun
Maddeler					
1. Bir süreliğine ara verir, durumdan uzaklaşıyorum.	()	()	()	()	()
4. Kendime, sevdiğim bir yiyecek veya atıştıracak bir şeyler alırım.	()	()	()	()	()
5. Baş edemeyeceğim kaygısını yaşıyorum.	()	()	()	()	()
8. Bir eylem planı yapıp, bu planı uyguluyorum.	()	()	()	()	()
9. Kendime bir şeyler satın alıyorum.	()	()	()	()	()
13. Derhal durumu düzeltecek bir davranışta bulunurum.	()	()	()	()	()
14. Ne yapacağımı bilemediğim için kendimi suçlarım.	()	()	()	()	()
17. Olanları ya da hissettiklerimi değiştirebilmiş olmayı isterim.	()	()	()	()	()
20. Kendi yetersizliklerime odaklanıyorum.	()	()	()	()	()
21. Bir arkadaşla telefon ederim.	()	()	()	()	()