**Yetişkin Bireylerde Bağlanma Stillerinin Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Mükemmeliyetçilik Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi**

**Investigation of the Effect of Attachment Styles on Intolerance of Uncertainty and Perfectionism in Adults**

Rabia Dozcan

Psikoloji Bölümü, Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi

PSI302: Deneysel Psikoloji II

Zeynep Yıldız

Nisan 14, 2022

**Özet**

Bu çalışmanın amacı yetişkin bireylerde bağlanma stillerinin belirsizliğe tahammülsüzlük ve mükemmeliyetçilik düzeyleri üzerindeki etkisinin incelenmesidir. Araştırmanın örneklemini 18 yaş üstü 62 birey oluşturmaktadır. Verilerin toplanması aşamasında araştırmacı tarafından oluşturulan Demografik Bilgi Formu, Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği Kısa Formu (BTÖ-12), Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği ve İlişki Ölçekleri Anketi kullanılmıştır. Araştırmanın analizinde Bağımsız Örnek-t Testi, Kruskal-Wallis Testi, Mann Whitney-U Testi ve Korelasyon Analizi kullanılmıştır. Yetişkin bireylerde bağlanma stillerinin belirsizliğe tahammülsüzlük ve mükemmeliyetçilik düzeylerini anlamlı ölçüde etkileyeceği beklenen araştırma sonucunda istatistiksel olarak anlamlı bir sonuç elde edilememiştir. Belirsizliğe tahammülsüzlük ve mükemmeliyetçilik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi için Korelasyon Analizi kullanılmıştır. Analiz sonucunda belirsizliğe tahammülsüzlük ve mükemmeliyetçilik arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Ebeveyn tutumu ve diğer değişkenlere göre belirsizliğe tahammülsüzlük puanlarının değişmediği gözlenmiştir. Bununla birlikte ebeveyn tutumuna göre mükemmeliyetçilik puanlarının farklılaştığı fakat diğer değişkenlere göre mükemmeliyetçilik puanlarının farklılaşmadığı görülmüştür. Bulgular, ilgili alan yazında yer alan sonuçları desteklememenin yanı sıra yeni bulgular ortaya koymuştur.

*Anahtar Kelimeler:*bağlanma stilleri, belirsizliğe tahammülsüzlük, mükemmeliyetçilik

**Abstract**

The purpose of this study is to examine the effect of attachment styles on intolerance of uncertainty and perfectionism in adults. The study group research consists of 62 individuals over the age of 18. The Demographic Information Form, Short Form of Intolerance of Uncertainty Scale (IUS-12), Multidimensional Perfectionism Scale and Relationship Scales Questionnaire, which were created by the researcher, were used at the data collection stage. Independent Sample t-Test, Kruskal-Wallis Test, Mann-Whitney U Test and Correlation Test were used in this study. According to result of the research; it is expected that the attachement styles in adults significantly affects the levels of intolerance of uncertainty and perfectionism but there was no statistically significant effect. Correlational analysis was used to analyze correlate between individuals intolerance of uncertainty and perfectionism levels. As a result of the analysis, there was statistically significant relationship between intolerance of uncertainty and perfectionism. Intolerance of uncertainty levels didn’t differ in terms of parent attitudes and other variables. Though perfectionism levels differ in terms of parent attitudes, perfectionism levels didn’t differ in other variables. The results not supported the results of the related literature to a large extent, but also revealed new findings.

*Key Words*: attachment styles, intolerance of uncertainty, perfectionism

**Yetişkin Bireylerde Bağlanma Stillerinin Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Mükemmeliyetçilik Üzerindeki Etkisi**

Belirsizliğe tahammülsüzlüğe ilişkin en erken tanımın Freeston ve arkadaşları tarafından yapıldığı belirtilmektedir (Starcevic ve Berle 2006). Freeston ve arkadaşları, belirsizliğe tahammülsüzlüğü ‘günlük durumlar içerisindeki belirsizliğe yönelik olarak verilen bilişsel, duygusal ve davranışsal tepkiler’ olarak tanımlamıştır (Freeston vd., 1994). Bu tanım daha sonra alandaki diğer araştırmacılar tarafından değiştirilmiştir. Buhr ve Dugas tarafından literatürde en sık referans gösterilen tanıma göre belirsizliğe tahammülsüzlük ‘bir kişinin belirsiz durumları nasıl algıladığı, yorumladığı ve belirsiz durumlara bilişsel, duygusal ve davranışsal düzeyde verdiği cevapları etkileyen bilişsel bir önyargı’ olarak ifade edilmektedir (Buhr ve Dugas, 2002). Birey tehlikeli bir durum olarak algıladığı bir durum karşısında boyun eğme ve inkâr olarak iki şekilde tepki vermektedir. Boyun eğmede birey karşılaşılan durum karşısında herhangi bir etkide bulunamayacağına inanırken; inkar da ise karşılaşılan durum birey tarafından farklı değerlendirilmektedir. İlk kez karşılaşılan tutarsız ve net olmayan bir durum meydana geldiğinde birey bu iki davranışı gösteriyorsa belirsizliğe tahammülsüz olduğu düşünülebilir (Uzun, 2016).

Belirsizliğe tahammülsüzlük, kesin olmanın gerekliliği ve belirsizliğin tolere edilemez olduğu inancıdır (Myers ve vd., 2008). Belirsizliğe tahammülsüzlük hem ileriye dönük (gelecekteki bilinmeyenlerden kaynaklı olan rahatsızlık) hem de engelleyici (belirsizlikten kaçınma ve felç) bileşenlerini içerir (Birrell vd., 2011; Carleton vd., 2007; McEvoy ve Mahoney, 2011). Belirsizlik ilk defa karşılaşılan durumlar, karmaşık durumlar ve bilgilerin birbiriyle tutarsız olduğu durumlar olmak üzere üç farklı durumda meydana gelebilir (Budner, 1962). Ebeveynlerin tutarsız davranması çocukta belirsizlik oluşturacaktır ve belirsizlik sonucunda çocuk kendini engellenmiş hissedecektir (Abacı ve Akın, 2011). Bireyin yaşanan olay veya herhangi bir davranış sonucunda ne ile karşılaşacağını net olarak kestirememesinin bireyde bunalımlı bir ruh haline yol açacağı ve bakış açısını negatif olarak etkileyeceği belirtilmektedir (Çaplı ve Taş, 2009).

Mükemmeliyetçilik, sorunların mükemmel bir çözümü olduğu, yapılan en küçük hatanın bile ciddi sonuçlara neden olacağı ve bir şeyi mükemmel şekilde yapmanın gerekli olduğu inancı olarak açıklanmaktadır. Mükemmeliyetçilik kusurların ve hataların tolere edilemez olduğu inancıdır (Myers ve vd., 2008). Mükemmeliyetçi bireyler olumsuz şartlar içinde olsalar bile başarmak adına kendisi için koyduğu yüksek hedeflere ulaşmak için sürekli çabalar (Antony ve Swinson, 2000). Literatür incelendiğinde mükemmeliyetçilik konusunda olumlu ve olumsuz mükemmeliyetçilik tanımlarına rastlanmaktadır. Hamachek’ e göre, mükemmeliyetçi olmak olumsuz bir şey değildir. Mükemmeliyetçiliğin bir görevi iyi yapmak için motive edici bir faktör olduğunu belirtmiştir (Hamachek, 1978). Burns’e göre ise biraz mükemmeliyetçilik iyi olabilir ancak mükemmeliyetçilikle ilgili yapılan çalışmalar mükemmeliyetçilik kavramının olumsuz özelliklerini ve olumsuz kişilik özellikleriyle ilişkisini ortaya koymuştur (Dunkley vd., 2006; Enns vd., 2005; Luo vd., 2013; Stoeber vd., 2009; Valero vd., 2013).

Frost ve diğerleri mükemmeliyetçiliğin altı boyuttan oluştuğunu belirtmişlerdir (Frost vd., 1990). Hata yapma endişesi, mükemmeliyetçi bireyleri başarıya ulaşma amacından daha çok başarısızlık korkusu nedeniyle çabalamaya yönlendiren kaygıdır. Kişisel standartlar boyutunda yüksek kişisel standartlara sahip olan bireyler bir şeyin yeterli ve iyi şekilde yapıldığına inanmazlar ve kendilerine hata yapmak için çok az tolerans tanırlar. Ailesel beklentiler, bireyin ebeveynlerini yüksek standartlara sahip bireyler olarak algılamasını ifade eder. Ailesel eleştiriler, ebeveynlerin kendisinden beklenen bir görevi yerine getirmediğinde bireyin ebeveynlerini eleştirel bulmasıdır. Davranışlardan şüphe, bireyin bir davranış veya düşünce hakkında şüpheye düşmesidir. Organizasyon ise bireyin düzene karşı gösterdiği eğilimi göstermektedir. Mükemmeliyetçiliğin organizasyon boyutuna göre birey mükemmel olursa tutarlı, tahmin edilebilir ve onaylandığı bir bütüne dahil olabilir (Hamarta, 2009).

Mükemmeliyetçiliğin nasıl ortaya çıktığı ve geliştiğini incelemek mükemmeliyetçilikle ilgili birçok probleme ışık tutmaktadır. Mükemmeliyetçilik eğilimleri kabul görme/reddedilmeme, sevgi ve onaylanma gereksinimi ile başlamaktadır (Egan vd., 2011). Literatür incelendiğinde mükemmeliyetçi tutum geliştirmenin temelinde ebeveyn eleştirisi ve beklentilerinin olduğu görülmektedir (Shafran ve Mansell, 2001).

Bağlanma kavramı Bowlby tarafından bebeğin bakım veren ile güvenli, sıcak ve duygusal bir ilişki kurulması ve bakım verenin bebeği koruması ve istenilen zamanda bebeğe tepki vermesi olarak tanımlanmaktadır. Bowlby’nin, bebeğin ihtiyaçlarının karşılanması, güvenli bir yeri olması ve hayat boyu sürdürebileceği güvenlik duygusu olmak üzere öne sürdüğü bağlanma kavramında bu üç temel fonksiyon tamamlanmazsa çocukta oluşacak olumsuz benlik algısı nedeniyle ileride kişilik sorunları meydana gelmektedir (Tüzün ve Sayar, 2006).

Erken dönem bağlanma stilleri bireylerde belirsizlik düzeyini etkileyebilir. Güvenli bağlanma stilinde, birey sevilmeye değer olduğunu düşünür, ilişkilerinde güvenli hisseder. Saplantılı bağlanma stilinde, olumsuz benlik modeli (değersizlik duygusu) ve olumlu başkaları modelinin (başkalarına karşı olumlu değerlendirmeler) birleşimiyle tanımlanır. Kayıtsız bağlanma stilinde ise saplantılı bağlanma stilinin aksine bir yapısı vardır. Benlik modeli olumlu fakat başkaları modeli olumsuzdur. Son olarak korkulu bağlanma stilinde hem benlik modeli hem de başkaları modeli olumsuzdur (Sümer ve Güngör, 1999). Güvenli bağlanma yaşayan bireylerin belirsizliğe tahammülsüzlüğe karşı toleransı yüksektir. Kaygılı, saplantılı ve kaçınan bağlanma stili geliştiren bireyler ise belirsizliğe karşı düşük toleransa sahiptirler (Kanninen vd., 2000; Eames ve Roth, 2000). Alanyazına bakıldığında ebeveyn tutumları mükemmeliyetçi bireylerin yetişmesinde önemli fonksiyonlara sahiptir (Kesici vd., 2016).

Literatüre bakıldığında algılanan anne-baba tutumunun da belirsizliğe tahammülsüzlük ve mükemmeliyetçilik üzerinde etkili olduğu görülmektedir. Demokratik olarak algılanan ebeveyn tutumunda bireyin kendini güvende hissetmesi ve ihtiyaçlarının karşılanması bulunmaktadır. Demokratik tutuma sahip ebeveynler tutarlı ve güven vericidir. Bu şekilde yetişen çocuklar kendini korkmadan ifade edebilir, sorumluluk alabilir ve kendilerini gerçekleştirmeye yatkın olurlar (Sezer ve Oğuz,2010). Otoriter anne-baba tutumunda ebeveynler otoriter bir yapıya sahiptirler, sürekli denetlerler. Çocuk otoriteye karşı geldiği zaman cezalandırılır. Ebeveynler çocuğu sever fakat bu sevgiyi çocuğa belli etmezler. Bu nedenle çocuk kendine değer vermeyi öğrenemez. Türk aile yapısında otoriter tutum sık görüldüğü için çocuklarda aşağılık duygusu görülmektedir (Yavuzer, 2014). Kararsız-dengesiz anne-baba tutumunda ebeveyn davranışa göre değil kendi ruhsal durumlarına göre davranırlar. Tutarsız ebeveyne sahip çocuklar ne zaman ne olacağını tam olarak bilemedikleri için belirsizlik içinde kalır (Yavuzer,2013). Koruyucu anne-baba tutumunda ebeveyn çocukların üzerine titrer ve çocuğa sorumluluk vermez. Çocuğun kendi başına özgür bir birey olmasını istemezler çünkü kendilerine bağlı kalınmasını isterler. Bu çocukların ileriki yaşamlarında kendi kararlarını vermeyen bireyler olması beklenmektedir (Şendil ve Balkan, 2005). İlgisiz anne-baba tutumunda ebeveyn çocuğun ihtiyaçlarına yeterince cevap vermemektedir. Sürekli çocuklarının hatalarını dile getirirler ve bu durum çocukta yetersizlik duygusuna yol açabilir (Özdoğan, 1997).

Benlik saygısı kişinin kendisiyle ilgili olumlu ve olumsuz inanış ve düşünceleri kapsamaktadır. Bireyin olumsuz benlik saygısına sahip olması yetersizlik ve değersizlik duygularına neden olmaktadır. Bu durum bireyin kendini yeterli ve değerli görmek için mükemmeliyetçilik tutumu geliştirmesine neden olmaktadır. Ayrıca bireyin akranlarından kabul görebilmek için mükemmel performans göstermek istemesi mükemmeliyetçi tutuma yol açabilmektedir (Ulu ve Tezer, 2010; Wei vd., 2004)). Literatüre bakıldığında bağlanma stilleri ve mükemmeliyetçilik arasında ilişkiler olduğu kanıtlanmıştır (Dunkley, Berg, ve Zuroff, 2012; Gamble ve Roberts, 2005; Iannantuono ve Tylka, 2012; Reis ve Grenyer, 2002; Shanmugam, Jowett, ve Meyer, 2012).

Belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyinin artması bireyin yaşamında bazı sıkıntılar yaşamasına neden olmakta ve bu durumun bireyin mükemmeliyetçilik düzeyini etkilediği bilinmektedir (Buhr ve Dugas, 2006). Mükemmeliyetçi bireylerde belirsizliğe tahammülsüzlüğü yüksek olan bireyler gibi hata yapmaktan korktukları görülmüştür (Tuncer ve Voltan-Acar, 2006). Ayrıca literatür incelendiğinde mükemmeliyetçi inançların belirsizliğe tahammülsüzlük tarafından yönlendirildiği görülmektedir. Bilinmeyene karşı tahammülsüz olan bireylerin belirsizliği hafifletmek için mükemmeliyetçi tutum sergiledikleri görülmektedir. Bu mükemmeliyetçi tutum sayesinde bilinmeyen koşulların bilinir hale getirildiği düşünülmektedir (Reuther ve vd., 2013).

Belirsizliğe tahammülsüzlük, mükemmeliyetçilik ve bağlanma stillerinin birbiriyle ilişkili olduğu düşünüldüğünde bu üç değişkenin birlikte incelenmesinin önemli olduğu görülmektedir. Alanyazın incelendiğinde ilgili değişkenlerin bir arada bulunduğu çalışmaya rastlanılmamıştır. Bu doğrultuda yapılan araştırmayla literatürde önemli bir boşluğu doldurmak hedeflenmektedir. Bu bağlamda aşağıdaki hipotezler sınanmıştır:

H1: Belirsizliğe tahammülsüzlük ve mükemmeliyetçilik arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H2: Belirsizliğe tahammülsüzlük ve mükemmeliyetçilik gelir durumuna göre farklılık göstermektedir.

H3: Belirsizliğe tahammülsüzlük ve mükemmeliyetçilik ebeveyn tutumuna göre farklılık göstermektedir.

H4: Belirsizliğe tahammülsüzlük ve mükemmeliyetçilik birlikte yaşanılan kişilere göre farklılık göstermektedir.

H5: Bireylerin belirsizliğe tahammülsüzlük ve mükemmeliyetçilik puanları bağlanma stillerine göre değişmektedir.

**Yöntem**

**Örneklem**

Katılımcılar, Bilgilendirilmiş Onam Formunu onaylayan, 18 yaşın üstünde ve 53’ü kadın 9’u erkek olmak üzere toplam 62 kişiden oluşmaktadır.

**Araştırma Dizaynı**

Bu araştırmada bağlanma stilleri bağımsız değişkeninin belirsizliğe tahammülsüzlük ve mükemmeliyetçilik iki bağımlı değişkenleri üzerinde anlamlı bir etkisinin olup olmadığı belirlenmek istenmiştir. 18 yaş üstü örneklem grubuna online olarak ulaştırılan anket formu; bilgilendirilmiş onam formu, demografik bilgi formu ve üç ölçekten oluşmaktadır.

**Veri Toplama Araçları**

Çalışmada veri toplama aracı olarak Demografik Bilgi Formu, Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği (BTÖ-12), Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği ve İlişki Ölçekleri Anketi kullanılmıştır.

***Demografik Bilgi Formu***

Bu form, bireylerin cinsiyet, gelir düzeyi gibi demografik bilgilerini incelemek amacıyla araştırmacılar tarafından düzenlenmiştir. Bununla birlikte form; anne-baba tutumu, kişinin kiminle yaşadığı, tanısı konulmuş zihinsel/fiziksel rahatsızlığı olup olmadığı ve kendini yeterli hissedip hissetmediğine ilişkin soruları da içermektedir. (Ek 2.)

**Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği (BTÖ-12)**

Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği 2007 yılında Carleton, Norton ve Asmundson tarafından geliştirilmiştir. Carleton ve diğerleri ölçeğin kısa formunu oluşturmuşlardır (Sarıçam vd., 2014). Yetişkinler için kendini değerlendirmeye yönelik 12 madde ve 2 alt boyuttan oluşan 5’li likert tipi bir ölçektir. (1) Bana hiç uygun değil, (2) Bana çok az uygun, (3) Bana biraz uygun, (4) Bana çok uygun, (5) Bana tamamen uygun ifadelerini içermektedir. Ölçekten alınabilecek puanlar 12 ile 60 puan arasında değişmektedir. Artan puanlar yüksek düzeyde belirsizliğe tahammülsüzlüğü göstermektedir. Ölçeğin birinci maddesi ters kodlanmaktadır. Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı ölçeğin tamamı için .88 olarak belirlenmiştir. Ölçeği oluşturan iki faktörün iç tutarlılık katsayısı birinci faktör için .55, ikinci faktör için .87 olarak bulunmuştur. (Ek 3.)

**Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği**

Ölçeğin orijinal hali Frost ve arkadaşları tarafından 1990 yılında geliştirilmiştir. Türkçeye uyarlanması ilk olarak Özbay ve Taşdemir (2003) tarafından yapılmıştır. 35 madde ve 6 alt boyuttan oluşan 5’li likert tipi bir ölçektir. Alt boyutlar; Hata Endişesi, Eylemlerinde Şüphe Duyma/Emin Olamama, Kişisel Standartlar, Ebeveyn Beklentileri, Ebeveyn Eleştiriciliği ve Organizasyondur. (1) Kesinlikle katılmıyorum, (2) Katılmıyorum, (3) Kararsızım, (4) Katılıyorum, (5) Kesinlikle katılıyorum ifadelerini içermektedir. Ölçekte ters kodlanan madde bulunmamaktadır. Ölçekten alınan puanlar 35-175 arasında değişmektedir (Kağan, 2011). Türk örnekleminde bir kesme noktası hesaplanmamış ve alınan yüksek puanlar, bireylerin mükemmeliyetçiliklerinin fazla olduğunu göstermektedir (Kağan, 2011). Ölçeğin tamamı için Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı .90 olarak hesaplanmıştır. Alt boyutların iç tutarlılık katsayıları HE: .88, EŞ: .77, PS: .83, PC: .84, PE: .84 ve OR:93: .93 olarak bulunmuştur. (Ek 4.)

**İlişki Ölçekleri Anketi**

Griffin ve Bartholomew (1994) tarafından yetişkinlerin ebeveyne yönelik bağlanma stillerini ölçmek amacıyla geliştirilen ölçek Sümer ve Güngör (1999) tarafından Türkçe’ye uyarlanmıştır. Ölçek güvenli, saplantılı, kayıtsız ve korkulu bağlanma stillerinden oluşan dört alt boyuttan oluşmaktadır. Toplam 30 maddeden oluşan ölçeğin uyarlanmış şeklinde 17 madde bulunmaktadır. (1) Beni hiç tanımlamıyor, (7) Tamamıyla beni tanımlıyor ifadelerini içeren 7’li likert tipi bir ölçektir. Ölçeğin 5, 7 ve 17. maddesi ters kodlanmaktadır. Güvenli bağlanma (3, 7, 8, 10, 17), korkulu bağlanma (1, 4, 9, 14), saplantılı bağlanma (5, 6, 11,15), kayıtsız bağlanma (2, 5, 12, 13, 16) maddeleri ile ölçülmektedir. Dört bağlanma stilini yansıtan sürekli puanlar bu stilleri ölçmeyi hedefleyen maddelerin toplanmasından ve bu toplamın her bir alt boyuttaki madde sayısına bölünmesinden elde edilmektedir. Alt boyutlardan alınan puanlar 1 ve 7 arasında değişmektedir. Katılımcı bağlanma türlerinde en çok puan aldığı bağlanma stiline atanmaktadır. Ölçeğin tamamı için Cronbach Alfa iç tutarlık katsayısı .54 ve .78 arasında değişmektedir. (Ek 5.)

**Uygulama**

Çalışma, online ortamda hazırlanan Demografik Bilgi Formu, BTÖ-12 Ölçeği, Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği ve İlişki Ölçekleri Anketi katılımcılara e-posta ve whatsapp aracılığıyla ulaştırılmıştır. Anket formunu tamamlama süresi yaklaşık 5 dakikadır.

**Verilerin Analizi**

İlk olarak bireylerin demografik özellikleri, frekans dağılımları ve ölçümlerden elde edilen puanların betimleyici istatistiklerine yer verilmiştir. Çalışmada elde edilen veriler SPSS 26 versiyonu ile analiz edilmiştir. Verilerin analizinde Bağımsız Örnek t Testi, Korelasyon Analizi, Kruskal Wallis Testi ve Mann-Whitney U Testi kullanılmıştır. Normallik varsayımı için Shapiro-Wilk Testi ve Kolmogrov-Smirnov Testi uygulanmıştır. Verilerin analizinde kişi sayıları eşit dağılmamasından dolayı cinsiyet kategorisi çıkartılmıştır. Ayrıca gelir durumu gelir giderden az-eşit ve gelir giderden fazla olarak düzenlenmiştir. Algılanan ebeveyn tutumu değişkeni kategorileri olumlu ve olumsuz ebeveyn tutumu olarak, yaşanılan kişiler değişkeni ise ebeveyni ile yaşayan ve ebeveyni ile yaşamayan kategorileri olarak düzenlenmiştir.

**Bulgular**

Çalışma 18 yaş üstü 62 bireyden elde edilen verilerden oluşturulmuştur. Bağlanma stillerine göre bireylerde belirsizliğe tahammülsüzlük ve mükemmeliyetçilik arasındaki farklılık ve ilişkilere bakılmıştır.

**Tablo 1**

*Örneklemin Sosyo-Demografik Değişkenler Açısından Dağılımı*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Değişkenler** | | **Kişi Sayısı(n)** | **Yüzde(%)** |
| Gelir | Gelir giderden az-eşit | 40 | 64,5 |
| Gelir giderden fazla | 22 | 35,5 |
| **Toplam** | | 62 | 100,0 |
| Ebeveyn Tutumu | Olumlu | 47 | 75,8 |
| Olumsuz | 15 | 24,2 |
| **Toplam** | | 62 | 100,0 |
| Birlikte Yaşanılan Kişi | Ebeveynle Yaşama | 46 | 74,2 |
| Ebeveynle Yaşamama | 16 | 25,8 |
| **Toplam** | | 62 | 100,0 |
| Tanısı Konulmuş Rahatsızlık | Evet | 11 | 17,7 |
| Hayır | 51 | 82,3 |
| **Toplam** | | 62 | 100,0 |
| Yeterli Hissetme | Evet | 31 | 50,0 |
| Hayır | 31 | 50,0 |
| **Toplam** | | 62 | 100,0 |

Söz konusu çalışmada 40 kişinin gelirinin giderden az-eşit, 22 kişinin ise gelirinin giderden fazla olduğu gözlenmiştir. 47 kişinin algılanan ebeveyn tutumunun olumlu, 15 kişinin olumsuz, 46 kişinin ebeveyniyle birlikte yaşadığı ve16 kişinin ebeveyniyle birlikte yaşamadığı gözlenmiştir. 11 kişinin tanısı konulmuş fiziksel/ruhsal rahatsızlığı olduğu, 51 kişinin ise ruhsal/fiziksel rahatsızlığı olmadığı, 31 kişinin kendini yeterli hissedip hissetmediği sorusuna evet dediği ve diğer 31 kişinin hayır dediği gözlenmiştir.

**Tablo 2**

*Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Mükemmeliyetçilik Arasındaki İlişkinin Spearman Korelasyon Analizi ile İncelenmesi*

|  |  |
| --- | --- |
| n=62 | Mükemmeliyetçilik Ölçeği |
| Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği | 0,000\* |

**\*p<0,001.**

Söz konusu çalışmada belirsizliğe tahammülsüzlük ve mükemmeliyetçilik puanları arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığını incelemek için yapılan Spearman Korelasyon Analizi sonucunda belirsizliğe tahammülsüzlük ve mükemmeliyetçilik arasında istatiksel olarak anlamlı, pozitif yönde, kuvvetli düzeyde bir ilişki gözlenmiştir, r=0,000; p<0,001. Bu sonuca göre kişilerin belirsizliğe tahammülsüzlük puanları arttıkça mükemmeliyetçilik puanlarının artacağı söylenebilir.

**Tablo 3**

*Belirsizliğe Tahammülsüzlük Puan Ortalamasının Gelir Durumu Grupları Açısından Mann-Whitney U Testi ile Karşılaştırılması*

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Gruplar | N | Sıralar Ortalaması | Sıralar Toplamı | U | Z | p |
| Gelir Giderin Altında-Eşit | 40 | 36,20 | 1448,00 | 252,00 | -2,800 | 0,005 |
| Gelir Giderden Fazla | 22 | 22,95 | 505,00 |

Bireylerin gelir durumlarına göre belirsizliğe tahammülsüzlük puan ortalamaları arasında fark olup olmadığını incelemek için yapılan Mann-Whitney U Testi sonucuna göre geliri giderin altında-eşit olan kişilerin belirsizliğe tahammülsüzlük puan ortalaması (Mealtında-eşit=36,20) ile geliri giderden fazla olan kişilerin belirsizliğe tahammülsüzlük puan ortalaması (Mefazla=22,95) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gözlenmiştir, U=252; p<0,05. Bu sonuca göre gelir durumuna göre bireylerin belirsizliğe tahammülsüzlük puanları farklılaşmaktadır.

**Tablo 3.1**

*Mükemmeliyetçilik Puan Ortalamasının Gelir Durumu Grupları Açısında Bağımsız Örnek t-Testi ile Karşılaştırılması*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Toplam Puan | Kategoriler | Kişi Sayısı | | Ortalama | Standart Sapma | t | Serbestlik Derecesi | p |
| Mükemmeliyetçilik Toplam Puan | Gelir giderin altında-eşit | 40 | 103,65 | | 25,8710 | 1,106 | 60 | 0,11 |
| Gelir giderden fazla | 22 | 96,77 | | 18,0289 |

Söz konusu kişilerin gelir durumlarına göre Mükemmeliyetçilik Ölçeğin’den aldığı puanların farklı olup olmadığını sınamak için yapılan Bağımsız Örnek t-Testi sonucuna göre geliri giderin altında-eşit olan kişilerin mükemmeliyetçilik puan ortalaması (x̄altında-eşit=103,65), geliri giderin üstünde olan kişilerin mükemmeliyetçilik puan ortalaması (x̄fazla=96,77) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir, t(60)=1,106; p>0,05.

**Tablo 4**

*Belirsizliğe Tahammülsüzlük Puan Ortalamasının Ebeveyn Tutumu Grupları Açısından Mann-Whitney U Testi ile İncelenmesi*

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Gruplar | N | Sıralar Ortalaması | Sıralar Toplamı | U | Z | p |
| Olumlu | 47 | 32,24 | 1515,50 | 317,50 | -0,582 | 0,56 |
| Olumsuz | 15 | 29,17 | 437,50 |

Bireylerin algılanan ebeveyn tutumuna göre belirsizliğe tahammülsüzlük puan ortalamaları arasında fark olup olmadığını incelemek için yapılan Mann-Whitney U Testi sonucuna göre algılanan ebeveyn tutumunu olumlu olarak belirten kişilerin belirsizliğe tahammülsüzlük puan ortalaması (Meolumlu=32,24) ile algılanan ebeveyn tutumunu olumsuz olarak belirten kişilerin belirsizliğe tahammülsüzlük puan ortalaması (Meolumsuz=29,17) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir, U=317; p>0,05.

**Tablo 4.1**

*Mükemmeliyetçilik Puan Ortalamasının Ebeveyn Tutumu Grupları Açısından Bağımsız Örnek t-Testi ile İncelenmesi*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Toplam Puan | Kategoriler | Kişi Sayısı | | Ortalama | Standart Sapma | t | Serbestlik Derecesi | p |
| Mükemmeliyetçilik Toplam Puan | Olumlu | 47 | 102,95 | | 25,3016 | 1,039 | 60 | 0,06 |
| Olumsuz | 15 | 95,73 | | 15,9439 |

Bireylerin algılanan ebeveyn tutumuna göre mükemmeliyetçilik puan ortalamaları arasında fark olup olmadığını incelemek için yapılan Bağımsız Örnek t-Testi sonucuna göre algılanan ebeveyn tutumunu olumlu olarak belirten kişilerin mükemmeliyetçilik puan ortalaması (x̄olumlu=102,95) ile algılanan ebeveyn tutumunu olumsuz olarak belirten kişilerin mükemmeliyetçilik puan ortalaması (x̄olumsuz=95,73) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir, t(60)=1,039; p>0,05.

**Tablo 5**

*Belirsizliğe Tahammülsüzlük Puan Ortalamasının Birlikte Yaşanılan Kişi Grupları**Açısından Bağımsız Örnek t-Testi ile İncelenmesi*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Toplam Puan | Kategoriler | Kişi Sayısı | Ortalama | Standart Sapma | t | Serbestlik Derecesi | p |
| BTÖ Toplam Puan | Ebeveynle  Yaşayan | 46 | 3,10 | 0,8370 | 1,84 | 60 | 0,07 |
| Ebeveynle  Yaşamayan | 16 | 2,66 | 0,7742 |

Birlikte yaşanılan kişilere göre bireylerin belirsizliğe tahammülsüzlük puan ortalamaları arasında fark olup olmadığını incelemek için yapılan Bağımsız Örnek t Testi sonucuna göre ebeveyni ile yaşayan bireylerin belirsizliğe tahammülsüzlük puan ortalaması (x̄yaşayan=3,10) ile arkadaşı ile yaşayan bireylerin puan ortalaması (x̄yaşamayan=2,66) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir, t(60)=1,84; p>0,05.

**Tablo 5.1**

*Mükemmeliyetçilik Puan Ortalamasının Birlikte Yaşanılan Kişi Grupları Açısından Bağımsız Örnek t-Testi ile İncelenmesi*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Toplam Puan | Kategoriler | Kişi Sayısı | Ortalama | Standart Sapma | t | Serbestlik Derecesi | p |
| Mükemmeliyetçilik  Toplam Puan | Ebeveyniyle  Yaşayan | 46 | 3,02 | 0,6544 | 2,86 | 60 | 0,006 |
| Ebeveyniyle  Yaşamayan | 16 | 2,50 | 0,5684 |

Birlikte yaşanılan kişilere göre bireylerin mükemmeliyetçilik puan ortalamaları arasında fark olup olmadığını incelemek için yapılan Bağımsız Örnek t-Testi sonucuna göre ebeveyni ile yaşayan bireylerin mükemmeliyetçilik puan ortalaması (x̄yaşayan=3,02) ile arkadaşı ile yaşayan bireylerin puan ortalaması (x̄yaşamayan=2,50) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gözlenmiştir, t(60)=2,86; p<0,05. Test sonucu hesaplanan etki büyüklüğü bu farkın yüksek düzeyde olduğunu göstermektedir (d=0,44). Bu sonuca göre yaşanılan kişilerin mükemmeliyetçilik üzerinde etkili olduğu ve ebeveyni ile yaşayan bireylerin mükemmeliyetçilik düzeylerinin fazla olduğu söylenebilir.

**Tablo 6**

*Belirsizliğe Tahammülsüzlük Puan Ortalamasının Bağlanma Stilleri Açısında Kruskal-Wallis Testi ile İncelenmesi*

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Bağlanma Stilleri  Güvenli | Kişi Sayısı  9 | Sıra Ortalaması  32,33 | Serbestlik Derecesi | χ2 | p |
| Korkulu | 9 | 41,39 | 3 | 6,52 | 0,08 |
| Saplantılı | 13 | 24,88 |
| Kayıtsız | 27 | 26,81 |
| Toplam | 58 |  |

Bireylerin belirsizliğe tahammülsüzlük puanlarının bağlanma stillerine göre farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek için yapılan Kruskal-Wallis Testi sonucuna göre güvenli bağlanma stiline sahip bireylerin belirsizliğe tahammülsüzlük puan ortalaması (Megüvenli=32,33), korkulu bağlanma stiline sahip bireylerin belirsizliğe tahammülsüzlük puan ortalaması (Mekorkulu=41,39), saplantılı bağlanma stiline sahip bireylerin belirsizliğe tahammülsüzlük puan ortalaması (Mesaplantılı=24,88) ile kayıtsız bağlanma stiline sahip bireylerin belirsizliğe tahammülsüzlük puan ortalaması (Mekayıtsız=26,81) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir, χ₂=6,52; p>0,05.

**Tablo 6.1**

*Mükemmeliyetçilik Puan Ortalamasının Bağlanma Stilleri Açısından Kruskal-Wallis Testi ile İncelenmesi*

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Bağlanma Stilleri  Güvenli | Kişi Sayısı  9 | Sıra Ortalaması  29,67 | Serbestlik Derecesi | χ2 | p |
| Korkulu | 9 | 38,50 | 3 | 3,77 | 0,28 |
| Saplantılı | 13 | 30,46 |
| Kayıtsız | 27 | 25,98 |
| Toplam | 58 |  |

Bireylerin mükemmeliyetçilik puanlarının bağlanma stillerine göre farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek için yapılan Kruskal-Wallis Testi sonucuna göre güvenli bağlanma stiline sahip bireylerin mükemmeliyetçilik puan ortalaması (Megüvenli=29,67), korkulu bağlanma stiline sahip bireylerin mükemmeliyetçilik puan ortalaması (Mekorkulu=38,50), saplantılı bağlanma stiline sahip bireylerin mükemmeliyetçilik puan ortalaması (Mesaplantılı=30,46) ile kayıtsız bağlanma stiline sahip bireylerin mükemmeliyetçilik puan ortalaması (Mekayıtsız=25,98) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir, χ₂=3,77; p>0,05.

**Tartışma**

Bu çalışmada yetişkin bireylerde bağlanma stillerinin belirsizliğe tahammülsüzlük ve mükemmeliyetçilik düzeyleri üzerinde anlamlı bir etkisinin olup olmadığı incelenmiştir. Bu amaçla bireylerin belirsizliğe tahammülsüzlük puanlarını ölçmek için Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği Kısa Formu (BTÖ-12), mükemmeliyetçilik puanlarını ölçmek için Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği ve bağlanma stillerinin ölçmek için İlişki Ölçekleri Anketi kullanılmıştır.

Literatüre bakıldığında belirsizliğe tahammülsüzlük ve mükemmeliyetçilik kavramları birbiriyle ilişkili gözükmektedir (Saatçi, 2020; Şenormancı vd., 2017). Araştırmadan elde edilen bulgular literatürü destekler niteliktedir. Elde edilen sonuca göre bireylerin belirsizliğe tahammülsüzlük puanı arttıkça mükemmeliyetçilik puanı da artmaktadır.

Literatür incelendiğinde bazı araştırmalarda bireylerin belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerinin gelir seviyelerine göre farklılaştığı görülmüştür (Belge, 2019). Bazı araştırmalarda ise gelir seviyesinin belirsizliğe tahammülsüzlük puanlarını etkilemediği görülmüştür (Coşkun, 2019; Kilit vd., 2020). Yapılan çalışma sonucu elde edilen bulgulara göre ise gelir seviyesinin bireylerin belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerini etkilediği gözlenmiştir. Geliri giderin altında ve geliri gidere eşit olan bireylerin belirsizliğe tahammülsüzlük puanları geliri giderden fazla olan bireylere göre daha yüksek olduğu gözlenmiştir. Literatüre göre gelir seviyesinin mükemmeliyetçilik üzerinde etkisinin olmadığı gözlenmiştir (Güvenç, 2019). Yapılan araştırma sonucunda da gelir seviyesinin bireylerin mükemmeliyetçilik düzeyleri üzerinde etkili olmadığı gözlenmiştir.

Alanyazında ebeveyn tutumlarına göre belirsizliğe tahammülsüzlük puanlarının farklılaştığı görülmüştür. Algılanan ebeveyn tutumu koruyucu olan bireylerin demokratik tutumla yetişenlere göre belirsizliğe tahammülsüzlüklerinin anlamlı olarak yüksek olduğu belirlenmiştir (Güvenç, 2019). Çocukluk döneminde algılanan kaygılı ebeveynliğin, belirsizliğe tahammülsüzlüğün gelişiminde aracı rolü olduğu görülmektedir (Zlomke ve Young, 2009). Yapılan çalışmada ebeveyn tutumları olumlu ve olumsuz ebeveyn tutumları olarak ele alınmış olup ‘demokratik’ ebeveyn tutumu olumlu, ‘dengesiz-kararsız, korumacı, otoriter, kararsız’ ebeveyn tutumları olumsuz ebeveyn tutumu olarak ele alınmıştır. Yapılan analizler sonucunda elde edilen verilere göre ise olumlu ve olumsuz ebeveyn tutumuna sahip olma durumuna göre belirsizliğe tahammülsüzlük puanları arasında anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir. Ebeveyn tutumunun mükemmeliyetçilik üzerindeki etkisinin incelendiği çalışmalara bakıldığında otoriter ebeveyn tutumuna sahip bireylerin mükemmeliyetçilik puanlarının yüksek olduğu gözlenmiştir (Ün, 2018). Ayrıca ebeveynin dengesiz-tutarsız olması mükemmeliyetçilik düzeyini etkilemektedir (Başol ve Zabun, 2014). Literatürde konu ile ilgili yapılan araştırmalar elde edilen analiz sonuçları ile farklılık göstermektedir. Yapılan çalışma sonucunda ebeveyn tutumunun mükemmeliyetçilik üzerinde etkili olmadığı gözlenmiştir.

Alanyazın incelendiğinde yaşanılan kişilere göre bireylerin belirsizliğe tahammülsüzlük puanlarının farklılaşmadığı görülmekle birlikte çok fazla çalışmaya rastlanmamıştır (Güvendiren, 2020). Yapılan araştırma sonucu literatürle uyumlu olup bireylerin yaşadığı kişilere göre belirsizliğe tahammülsüzlük puanlarının farklılaşmadığı gözlenmiştir. Ayrıca ilgili konuyla ilgili mükemmeliyetçilik düzeylerinin incelendiği çalışmaya rastlanmamıştır. Yapılan çalışma sonucunda ise mükemmeliyetçilik puanlarının yaşanılan kişilere göre farklılaştığı görülmüştür. Mükemmeliyetçilik puanlarının farklılaşmasının sebebinin bireyin ebeveynlerini yüksek standartlara sahip bireyler olarak algılaması ve ebeveyniyle aynı ortamda yaşaması olarak düşünülmektedir.

Literatür incelendiğinde bağlanma stillerinin yüksek belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyleri ile ilişkili olduğu saptanmıştır (Eames ve Roth, 2000; Kanninen vd., 2000; Sternheim vd., 2017). Ancak yapılan çalışma sonucunda belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerinin bağlanma stillerine göre farklılık göstermediği gözlenmiştir. Bununla birlikte literatüre bakıldığında diğer bir hipotezde incelenen mükemmeliyetçilik düzeylerinin bağlanma stillerine göre farklılaştığı görülmektedir (Kesici vd., 2016). Ancak yapılan çalışma sonucunda bireylerin bağlanma stillerinin mükemmeliyetçilik düzeylerine göre farklılaşmadığı görülmüştür. Farklılık gözlenmeme nedeninin kişi sayısının eşit dağılmamasından kaynaklandığı düşünülmektedir.

Bağlanma stillerinin belirsizliğe tahammülsüzlük ve mükemmeliyetçilik üzerindeki etkisinde tanısı konulmuş fiziksel/ruhsal bir rahatsızlığa sahip olup olmama ve bireyin kendini yeterli hissedip hissetmediğinin aracı rolü olup olmadığını belirlemek amacıyla istatistiksel testler yapılmış ve herhangi bir aracı rolü olmadığı görülmüştür.

**Sınırlılıklar**

Araştırmanın kısıtlılığı olarak, bireylerin eksik ya da yanlış beyan ettikleri durumlar varsa, bağlanma stillerinin belirsizliğe tahammülsüzlük ve mükemmeliyetçilik üzerindeki etkisi tam olarak ortaya konamamış olabilir. Araştırma 18 yaşından büyük 62 yetişkin bireyden elde edilen verileri kapsamaktadır. Katılımcı sayısının sınırlı olması ve kadın erkek sayılarının eşit dağılmaması araştırma sonucunu etkileyen nedenlerden olabilir.

Araştırma sonuçlarının tekrarlanabilirliğini test etmek için farklı sosyo-demografik özelliklere sahip bireylerle araştırma yürütülmesi önemli gözükmektedir. Bu doğrultuda bireylerin eğitim seviyesi, yaşı gibi sosyo-demografik özelliklerinin incelenmesi sonucu önemli sonuçlar elde edileceği tahmin edilmektedir.

**Sonuç**

Sonuç olarak, bireylerin belirsizliğe tahammülsüzlük puanlarının gelir seviyesine göre farklılaşırken diğer değişkenlere göre farklılaşmadığı, mükemmeliyetçilik düzeylerinin ise ebeveynle yaşayan bireylerde daha yüksek olduğu ve diğer değişkenlere göre bir farklılık göstermediği görülmüştür. Araştırma sonucunda elde edilen bulguların sonraki araştırmalara katkı sağlaması açısından önemli olduğu düşünülmektedir. Araştırmanın önemli bir katkısı bireylerin belirsizliğe tahammülsüzlük ve mükemmeliyetçilik düzeylerinin bir arada ele alınmış olmasıdır. Bununla birlikte belirsizliğe tahammülsüzlük ve mükemmeliyetçilik düzeyleri çeşitli değişkenler açısından ele alınmıştır. Diğer bir katkısı ise bağlanma stilleri ile ebeveyn tutumuna göre belirsizliğe tahammülsüzlük ve mükemmeliyetçilik düzeylerinin ele alınmış olmasıdır. Böylece daha önce yapılmış ebeveyn tutumu, bağlanma stilleri, belirsizliğe tahammülsüzlük ve mükemmeliyetçilik içeren araştırmalara bir farklılık eklenmiş ve çalışmada bağlanma stillerinin ilgili değişkenler üzerindeki etkisi incelenmiştir. Bu doğrultuda araştırmadan elde edilen bulguların literatürde önemli bir boşluğu dolduracağı düşünülmektedir.

**Referanslar**

Antony, M. M., ve Swinson, R. P. (2000). *Mükemmeliyetçilik: dost sandığınız düşman.* Kuraldışı Yayıncılık.

Başol, G. ve Zabun, E. (2014). Seviye belirleme sınavında başarının yordayıcılarının incelenmesi: dershaneye gitme, mükemmeliyetçilik, ana-baba tutumu ve sınav kaygısı. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri, 14*(1), 63-87. DOI: 10.12738/estp.2014.1.1980

Belge, J. (2019). *Bir grup yetişkinde depresif semptomlar, anksiyete semptomları ve belirsizliğe tahammülsüzlük arasındaki ilişkinin belirlenmesi.* (Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi) Sosyal Bilimler Enstitüsü.

https://acikbilim.yok.gov.tr/handle/20.500.12812/629503

Birrell, J., Meares, K., Wilkinson, A., ve Freeston, M. (2011). **Belirsizliğe tahammülsüzlüğün tanımına doğru: Belirsizliğe Hoşgörüsüzlük Ölçeğine ilişkin faktör analitik çalışmalarının gözden geçirilmesi**. *Clinical Psychology Review, 31*(7),1198 -1208, [10.1016/j.cpr.2011.07.009](https://doi.org/10.1016/j.cpr.2011.07.009)

Budner, S. N. Y. (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. *Behavior Research and Therapy, 40*(8), 931-945. <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>

Carleton, R. N., Norton, P. J., ve Asmundson, G. J. G. (2007). **Bilinmeyenden korkmak: Belirsizliğe Hoşgörüsüzlük Ölçeğinin kısa bir versiyonu**. *Anksiyete Bozuklukları Dergisi, 21*(1), 105-117. [10.1016/j.janxdis.2006.03.014](https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2006.03.014)

Coşkun, E. (2019). *Duygusal zeka ve belirsizliğe tahammülsüzlüğün stresle başa çıkma tarzlarına etkisinin incelenmesi.* (Yüksek Lisans Tezi, Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi). Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.

https://hdl.handle.net/11352/2901

Çaplı, B., ve Taş, O. (2010). *Kriz haberciliği. Televizyon haberciliğinde etik.* Fersa Matbaacılık.

Dunkley, D. M., Sanislow, C. A., Grilo, C. M,.ve McGlashan, T. H. (2006). Perfectionism and depressive symptoms 3 years later: Negative social interactions, avoidant coping, and perceived social support as mediators. *Comprehensive psychiatry, 47*(2), 106-115. doi:10.1016/j.comppsych.2005.06.003

Dunkley, D., Berg, J. L., ve Zuroff, D. C. (2012). Günlük benlik saygısı, bağlanma ve olumsuz duygularda mükemmeliyetçiliğin rolü. *Journal of Personality, 80*(3), 633-663. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2011.00741.x>

Eames, V., ve Roth, A. (2000). Hasta bağlanma oryantasyonu ve erken çalışma ittifakı: Birlik kalitesi ve kopmalarına ilişkin hasta ve terapist raporları üzerine bir çalışma. *Psikoterapi Araştırması, 10*(4), 421-434. https://doi.org/10.1093/ptr/10.4.421

Egan, S. J., Wade, T. D., ve Shafran, R. (2011). Transdiagnostik bir süreç olarak mükemmeliyetçilik: Klinik bir inceleme. *Klinik Psikoloji İncelemesi, 31*(2), 203-212. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2010.04.009>

Enns, M. W., Cox, B. J., ve Clara, I. P. (2005). Perfectionism and neuroticism: A longitudinal study of specific vulnerability and diathesis-stress models. *Cognitive Therapy and Research, 29*(4), 463-478. doi: 10.1007/s10608-005-2843-04

Freeston, M. H., Rheaume, J., Letarte, H., Dugas, M. J., ve Ladouceur, R. (1994). İnsanlar neden endişelenir? *Kişilik ve bireysel farklılıklar, 17*(6),791-802. <https://doi.org/10.1016/0191-8869(94)90048-5>

Frost, R. O., Marten, P., Lahart, C., ve Rosenblate, R. (1990). The dimensions of perfectionism. *Cognitive Therapy and Research, 14*(5), 449-468. https://psycnet.apa.org/doi/10.1007/BF01172967

Gamble, S. A., ve Roberts, J. E. (2005). Adolescents' perceptions of primary caregivers and cognitive style: The roles of attachment security and gender. *Cognitive Therapy and Research, 29*, 123-141. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2006.08.005>

Güvendiren, H. (2020). *Gemi adamlarında bağlanma stilleri ve belirsizliğe tahammülsüzlüğün ruhsal belirtilerle ilişkisi.* (Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi). Sosyal Bilimler Enstitüsü. https://hdl.handle.net/11363/2220

Güvenç, F. (2019). *Üniversite öğrencilerinde bilişsel esneklik ve belirsizliğe tahammülsüzlük ile kişilik özellikleri arasındaki ilişki.* (Yüksek Lisans Tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi). Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Hamarta, E. (2009). Ergenlerin sosyal kaygılarının kişilerarası problem çözme ve mükemmeliyetçilik açısından incelenmesi. *İlköğretim Online, 8*(3), 729-740. https://dergipark.org.tr/en/pub/ilkonline/issue/8597/106992

Iannantuono, A. C., ve Tylka, T. L. (2012). Interpersonal and intrapersonal links to body appreciation in college women: An exploratory model. *Body Image, 9,* 227-235. <http://dx.doi.org/10.1016/j.bodyim.2012.01.004>

Kağan, M. (2011). Frost çok boyutlu mükemmeliyetçilik ölçeğinin Türkçe formunun psikometrik özellikleri. *Anadolu Psikiyatri Dergisi, 12*(3), 192-197.

Kanninen, K., Salo, J., ve Punamäki, R. L. (2000). Siyasi şiddet mağdurları için travma terapisinde bağlanma kalıpları ve çalışma ittifakı. *Psikoterapi Araştırması, 10*(4), 435-449. <https://doi.org/10.1093/ptr/10.4.435>

Kesici, Ş., Yalçın, S. B., ve Kavaklı, M. (2016). *Affedici bir kalkınma için anne ve babalar ne yapmalı?* Nobel Yayınları.

Kilit, Z., Dönmezler, S., Erensoy, H., ve Berkol, T. (2020). Üniversite öğrencilerinde belirsizliğe tahammülsüzlük, endişe ve bilişsel sınav kaygısı ilişkisi. *Ortadoğu Tıp Dergisi, 12*(2), 262-268. https://doi.org/10.21601/ortadogutipdergisi.741156

Luo, J., Forbush, K. T., Williamson, J. A., Markon, K. E., ve Pollack, L. O. (2013). How specific are the relationships between eating disorder behaviors and perfectionism? *Eating Behaviors, 14*(3), 291-294. doi:10.1016/j.eatbeh.2013.04.003

McEvoy, P. M., ve Mahoney, A. E. (2011). Achieving certainty about the structure of intolerance of uncertainty in a treatment-seeking sample with anxiety and depression. *Journal of Anxiety Disorders, 25*(1), 112-122. https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2010.08.010

Myers, S., G., ve Wells, A. (2005). Obsesif kompulsif belirtiler: Üstbiliş ve sorumluluğun katkısı. *Anksiyete Bozuklukları Dergisi, 19*(7), 806-817. [https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2004.09.004](https://psycnet.apa.org/doi/10.1016/j.janxdis.2004.09.004)

Özdoğan, B. (1997). *Çocuk ve oyun* (2. Basım). Anı Yayıncılık.

Reis, S., ve Grenyer, B. F. (2002). Pathways to anaclitic and introjective depression. *Psychology and Psychotherapy 75*(4), 445-459. <https://doi.org/10.1348/147608302321151934>

Reuther, E. T., Davis, T. E., Rudy, B. M., Jenkins, W. S., Whiting, S. E., ve May, A. C. (2013). Mükemmeliyetçilik ile obsesif-kompulsif semptom şiddeti arasındaki ilişkinin bir aracısı olarak belirsizliğe tahammülsüzlük. *Depresyon Anksiyete, 30*(8), 773-777. <https://doi.org/10.1002/da.22100>

Saatçi, E. (2020). *Üniversite öğrencilerinde mükemmeliyetçilik, belirsizliğe tahammülsüzlük ve psikolojik dayanıklılığın kendini engelleme üzerindeki etkisi.* (Yüksek Lisans Tezi, Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi). Lisansüstü Eğitim Enstitüsü. https://acikbilim.yok.gov.tr/handle/20.500.12812/110949

Sarıçam, H., Erguvan, F. M., Akın, A., ve Akça, M. Ş. (2014). Belirsizliğe tahammülsüzlük ölçeği (BTÖ-12) Türkçe formu: geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Route Educational and Social Science Journal*, *1*(3), 148-157. <http://doi.org/10.17121/ressjournal.109>

Sezer, Ö., ve Oğuz, V. (2010). Üniveriste öğrencilerinde kendilerini değerlendirmelerinin ana baba tutumları ve bazı sosyo demografik değişkenler açısından incelenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi, 18*(3), 743-758. <https://dergipark.org.tr/en/pub/kefdergi/issue/49056/625856>

Shafran, R., ve Mansell, W. (2011). Mükemmeliyetçilik ve psikopatoloji: araştırma ve tedavinin gözden geçirilmesi. *Clinical Psychology Review, 21*(6), 879-906. https://doi.org/10.1016/S0272-7358(00)00072-6

Shanmugam, V., Jowett, S., ve Meyer, C. (2012). Sporcular arasında psikopatoloji yeme: Mevcut bağlanma stillerine bağlantılar. *Yeme Davranışı*, *13*(1), 5-12. https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2011.09.004

Starcevic, V., ve Berle, D. (2006) Cognitive specifity of anxiety disorders: A review of selected key construct. *Depression Anxiety, 23*(2), 51-61. <https://doi.org/10.1002/da.20145>

Stoeber, J., Otto, K., ve Dalbert, C. (2009). Perfectionism and the Big Five: Conscientiousness predicts longitudinal increases in self-oriented perfectionism. *Personality and Individual Differences, 47*(4), 363-368. doi:10.1016/j.paid.2009.04.004

Sümer, N., ve Güngör, D. (1999). Yetişkin bağlanma stili ölçeklerinin Türk örneklemi üzerinde psikometrik değerlendirmesi ve kültürlerarası bir karşılaştırma. *Türk Psikoloji Dergisi, 14*(43), 71-106.

Şendil, G., ve Balkan, İ. K. (2005). *Anne Baba Olmak.* Morpa Kültür Yayınları.

Şenormancı, G., Konkan, R., ve Şenormancı, Ö. (2017). Yaygın anksiyete bozukluğunda bozuk inançlar. *Özgün Makale,* *6*(3),115−122. DOI: 10.5455/JCBPR.260044

Tuncer, V. ve Voltan-Acar, N. (2006). Kaygı düzeyleri farklı üniversite hazırlık sınıfı öğrencilerinin mükemmeliyetçilik özelliklerinin incelenmesi. *Kriz Dergisi, 14*(2), 1-15. <https://doi.org/10.1501/Kriz_0000000247> .

Ulu, I P., ve Tezer, E. (2010). Uyumlu ve uyumsuz mükemmeliyetçilik, yetişkin bağlılığı ve beş büyük kişilik özelliği. *Psikoloji Dergisi: Disiplinlerarası ve Uygulamalı, 144*(4)*,* 327-340. <https://doi.org/10.1080/00223981003784032>

Uzun, K. (2016). *Akademik özyeterliğin yordayıcıları: Belirsizliğe tahammülsüzlük, endişe ile ilgili olumlu inanç ve akademik kontrol odağı.* (Yüksek Lisans Tezi, Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi) Eğitim Bilimleri Enstitüsü. <https://acikbilim.yok.gov.tr/handle/20.500.12812/666258>

Ün, M. D. (2018). *Üniversite sınavına hazırlanan öğrencilerde sınav kaygısı, mükemmeliyetçilik ve anne baba tutumu arasındaki ilişkinin incelenmesi.* (Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi). Sosyal Bilimler Enstitüsü. https://acikbilim.yok.gov.tr/handle/20.500.12812/377044

Valero, S., Sáez-Francàs, N., Calvo, N., Alegre, J., ve Casas, M. (2013). The role of neuroticism, perfectionism and depression in chronic fatigue syndrome. A structural equation modeling approach. *Comprehensive psychiatry, 54*(7), 1061-1067. doi:10.1016/j.comppsych.2013.04.015

Wei, M., Mallinckrodt, B., Russell, D. W., ve Abraham, W. T. (2004). Yetişkin bağlanma ve depresif duygudurum arasında aracı ve arabulucu olarak uyumsuz mükemmeliyetçilik. *Danışmanlık Psikolojisi Dergisi, 51*(2), 201-212. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0022-0167.51.2.201>

Yavuzer, H. (2013). *Çocuğu tanımak ve anlamak* (11. Basım). Remzi kitabevi.

Yavuzer, H. (2014). *Ana baba okulu, ana-baba eğitimi ve aile içi iletişim becerileri* (19. Basım).Remzi Kitabevi.

Zlomke, K. R., ve Young, J. N. (2009). A retrospective examination of the role of parental anxious rearing behaviors in contributing to intolerance of uncertainty. *Journal of Child and Family Studies, 18,* 670-679. https://doi.org/10.1007/s10826-009-9269-7

**Ek 1**

***Bilgilendirilmiş Onam Formu***

Sayın katılımcı,

Bu çalışma Dr. Öğr. Üyesi Zeynep Yıldız danışmanlığında FSM Vakıf Üniversitesi öğrencisi Rabia Dozcan tarafından yürütülmekte olup, bağlanma stillerinin belirsizliğe tahammülsüzlük ve mükemmeliyetçilik üzerindeki etkisini incelemek amacıyla gerçekleştirilmektedir.

Çalışmaya katılım sağlanması için gereken tek koşul 18 yaşından büyük olmaktır. Çalışma içerisinde bulunan anketleri doldurarak bilimsel araştırmama katkı sağlayabilirsiniz. Tüm soruların tamamlanması yaklaşık 5 dakika sürecektir. Çalışmaya katılım gönüllülük esasına dayanmaktadır. Bu süreçte sizi rahatsız eden bir durum olması halinde ve/veya devam etmek istemediğiniz takdirde çalışmadan ayrılma hakkına sahipsiniz.

Kişisel bilgilerinizin gizliliği sağlanacak, araştırma verileri danışman haricinde kimse ile paylaşılmayacak ve bu araştırmadan elde edilen veriler başka hiçbir amaçla kullanılmayacaktır.

**Ek 2**

***Demografik Bilgi Formu***

1. Cinsiyetiniz?

2. Gelir durumunuz?

3. Anne-babanızın size karşı tutumunu nasıl değerlendirirsiniz?

4. Kiminle yaşıyorsunuz?

5. Tanısı konulmuş fiziksel/zihinsel bir rahatsızlığınız var mı?

6.Kendimi yeterli hissederim.

**Ek 3**

***Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği Kısa Formu (BTÖ-12)***

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | **Bana Hiç Uygun Değil** | **Bana Çok Az Uygun** | **Bana Biraz Uygun** | **Bana Çok Uygun** | **Bana Tamamen Uygun** |
| 1 | Beklenmedik olaylar canımı çok sıkar. |  |  |  |  |  |
| 2 | Bir durumda ihtiyacım olan tüm bilgilere sahip değilsem sinirlerim bozulur. |  |  |  |  |  |
| 3 | İnsan sürprizlerden kaçınmak için daima ileriye bakmalıdır. |  |  |  |  |  |
| 4 | En iyi planlamayı yapsam bile beklenmedik küçük bir olay her şeyi mahvedebilir. |  |  |  |  |  |
| 5 | Geleceğin bana neler getireceğini her zaman bilmek isterim. |  |  |  |  |  |
| 6 | Bir duruma hazırlıksız yakalanmaya katlanamam. |  |  |  |  |  |
| 7 | Her şeyi önceden ayrıntılı bir şekilde organize edebilmeliyim. |  |  |  |  |  |
| 8 | Belirsizlik beni hayatı dolu dolu yaşamaktan alıkoyar. |  |  |  |  |  |
| 9 | Harekete geçme zamanı geldiğinde, belirsizlik elimi kolumu bağlar. |  |  |  |  |  |
| 10 | Belirsizlik yaşadığımda pek iyi çalışamam. |  |  |  |  |  |
| 11 | En küçük bir şüphe bile hareket etmemi engeller. |  |  |  |  |  |
| 12 | Tüm belirsiz durumlardan uzak durmak zorundayım. |  |  |  |  |  |

**EK 4**

***Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği***

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | **Kesinlikle Katılmıyorum** | **Katılmıyorum** | **Kararsızım** | **Katılıyorum** | **Kesinlikle Katılıyorum** |
| 1 | Anne-babamın benim için koyduğu hedef ve beklentiler çok yüksekti. |  |  |  |  |  |
| 2 | Plan yapmak benim için çok önemlidir. |  |  |  |  |  |
| 3 | Çocukken, işleri en iyi şekilde (mükemmel) yapamadığım için cezalandırılırdım. |  |  |  |  |  |
| 4 | Kendim için yüksek standartlar belirlemezsem, ikinci sınıf bir insan olurum. |  |  |  |  |  |
| 5 | Anne-babam hiçbir zaman hatalarımı anlamaya çalışmadılar. |  |  |  |  |  |
| 6 | Yaptığım her şeye tam anlamıyla hakim olmak benim için önemlidir. |  |  |  |  |  |
| 7 | Düzenli/tertipli biriyim. |  |  |  |  |  |
| 8 | Planlı, programlı biri olmak için çaba gösteririm. |  |  |  |  |  |
| 9 | Eğer yaptığım işte başarısız olursam, kişi olarak başarısızımdır. |  |  |  |  |  |
| 10 | Eğer bir hata yaparsam üzgün olmam gerekir. |  |  |  |  |  |
| 11 | Anne-babam benim her şeyde en iyi olmamı istediler. |  |  |  |  |  |
| 12 | Birçok insana göre, daha yüksek hedeflerim vardır. |  |  |  |  |  |
| 13 | Eğer birisi, bir işi benden daha iyi yaparsa, kendimi o işte tamamen başarısız hissederim. |  |  |  |  |  |
| 14 | Kısmen başarısız olmam; tamamen başarısız olmam kadar kötü bir şeydir. |  |  |  |  |  |
| 15 | Anne babam için sadece üstün başarı iyi bir sonuçtu. |  |  |  |  |  |
| 16 | Çabalarımı bir amaca (hedefe) doğru yöneltmede çok iyiyimdir. |  |  |  |  |  |
| 17 | Bir işi çok dikkatli yapsam bile, sık sık, o işi çok doğru yapmadığımı hissederim. |  |  |  |  |  |
| 18 | Yaptığım şeylerde, en iyi olamamaktan nefret ederim |  |  |  |  |  |
| 19 | Çok yüksek hedeflerim vardır. |  |  |  |  |  |
| 20 | Anne babam benden mükemmel olmamı beklerlerdi. |  |  |  |  |  |
| 21 | Eğer bir şeyde hata yaparsam insanlar, beni olduğumdan daha beceriksiz düşüneceklerdir. |  |  |  |  |  |
| 22 | Anne babamın beklentilerini karşılayabildiğim duygusunu hiçbir zaman hissetmedim. |  |  |  |  |  |
| 23 | Eğer bir şeyi diğer insanlar kadar iyi yapmazsam, bu benim işe yaramaz bir insan olduğum anlamına gelir. |  |  |  |  |  |
| 24 | Kendimle karşılaştırdığımda, diğer insanlar daha düşük yaşam koşullarından memnun gibiler. |  |  |  |  |  |
| 25 | Yaptığım işte her zaman iyi olmazsam insanlar bana saygı duymazlar. |  |  |  |  |  |
| 26 | Anne babamın, geleceğim hakkındaki beklentileri daima benimkilerden yüksekti. |  |  |  |  |  |
| 27 | Düzenli/tertipli biri olmak için çaba gösteririm. |  |  |  |  |  |
| 28 | Basit gündelik işleri bile iyi yaptığım konusunda sık sık kuşku duyarım. |  |  |  |  |  |
| 29 | Düzen ve tertiplilik benim için çok önemlidir. |  |  |  |  |  |
| 30 | Günlük işlerimi yaparken, çoğu insana göre, kendimden daha yüksek performans beklerim. |  |  |  |  |  |
| 31 | Planlı biriyim. |  |  |  |  |  |
| 32 | Yaptığım işte genellikle geri kalırım çünkü tekrar tekrar yaptığıma geri dönerim. |  |  |  |  |  |
| 33 | Bir şeyi “tam” yapmak çok zamanımı alır. |  |  |  |  |  |
| 34 | Ne kadar az hata yaparsam insanlar benden o kadar çok hoşlanacaklardır. |  |  |  |  |  |
| 35 | Anne babamın standartlarını karşılayabildiğim duygusunu hiçbir zaman hissetmedim. |  |  |  |  |  |

**EK 5**

***İlişki Ölçekleri Anketi***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** |
| 1 | Başkalarına kolaylıkla güvenemem. |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 | Kendimi bağımsız hissetmem benim için çok önemli. |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 | Başkalarıyla kolaylıkla duygusal yakınlık kurarım. |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 | Başkalarıyla çok yakınlaşırsam incitileceğimden korkuyorum. |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 | Başkalarıyla yakın duygusal ilişkilerim olmadığı sürece oldukça rahatım. |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 | Başkalarıyla tam anlamıyla duygusal yakınlık kurmak istiyorum. |  |  |  |  |  |  |  |
| 7 | Yalnız kalmaktan korkarım. |  |  |  |  |  |  |  |
| 8 | Başkalarına rahatlıkla güvenip bağlanabilirim. |  |  |  |  |  |  |  |
| 9 | Başkalarına tamamıyla güvenmekte zorlanırım. |  |  |  |  |  |  |  |
| 10 | Başkalarının bana dayanıp bel bağlaması konusunda oldukça rahatımdır. |  |  |  |  |  |  |  |
| 11 | Başkalarının bana, benim onlara verdiğim değer kadar değer vermediğini bildiğimde kaygılanırım. |  |  |  |  |  |  |  |
| 12 | Kendi kendime yettiğimi hissetmem benim için çok önemli. |  |  |  |  |  |  |  |
| 13 | Başkalarının bana bağlanmamalarını tercih ederim. |  |  |  |  |  |  |  |
| 14 | Başkalarıyla yakın olmak beni rahatsız eder. |  |  |  |  |  |  |  |
| 15 | Başkalarının bana, benim istediğim kadar yakınlaşmakta gönülsüz olduklarını düşünüyorum. |  |  |  |  |  |  |  |
| 16 | Başkalarına bağlanmamayı tercih ederim. |  |  |  |  |  |  |  |
| 17 | Başkaları beni kabul etmeyecek diye korkarım. |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| İş Paketlerinin Adı ve Tanımı | Kim(ler) Tarafından Gerçekleştirileceği | HAFTALAR | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Araştırma Konusunun Belirlenmesi | RD |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Araştırma sorusunun kurulması | RD |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Literatür taramasının yapılması | RD |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Hipotezlerin belirlenmesi | RD |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Demografik soruların belirlenmesi | RD |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Ölçeklerin kararlaştırılması | RD |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Ölçeklerin ankete eklenmesi | RD |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Örnekleme karar verilmesi | RD |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Ölçeklerin tedarik edilmesi | RD |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Online anket hazırlanması | RD |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Formun dijital halinin hazırlanması | RD |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Araştırma önerisinin yazılması | RD |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |