T.C.
İSTANBUL ÜNİVERSİTESİ-CERRAHPAŞA
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

# BELİREN YETİŞKİNLERİN BELİRSİZLİĞE TAHAMMÜLSÜZLÜK DÜZEYLERİ İLE KİŞİLERARASI DUYARLILIK VE MÜKEMMELİYETÇİLİK DÜZEYLERİ ARASINDAKI İLİŞKİ

SENA EROL

DR. ÖĞR. ÜYESİ CENGİZ POYRAZ
TEZ DANIŞMANI

EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK PROGRAMI

İSTANBUL-2020

T.C.
İSTANBUL ÜNİVERSİTESİ-CERRAHPAŞA
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

# BELİREN YETİŞKİNLERİN BELİRSİZLİĞE TAHAMMÜLSÜZLÜK DÜZEYLERİ İLE KİŞİLERARASI DUYARLILIK VE MÜKEMMELİYETÇİLİK DÜZEYLERİ ARASINDAKI İLİŞKİ

SENA EROL

DR. ÖĞR. ÜYESİ CENGİZ POYRAZ
TEZ DANIŞMANI

EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK PROGRAMI

İSTANBUL-2020

Bu çalışma 25.06.2020 tarihinde aşağıdaki jüri tarafından Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık programında yüksek lisans tezi olarak kabul edilmiştir.

TEZ JÜRİSİ

Dr.Öğr.Üyesi Cengiz POYRAZ
İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa
Eğitim Fakültesi

Dr.Öğr.Üyesi Gamze İNAN KAYA
İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa
Eğitim Fakültesi

Dr.Öğr.Üyesi Halime EKER
İstanbul Kültür Üniversitesi
Eğitim Fakültesi

# ÖNSÖZ

Kişisel tarihçemdeki en önemli olaylardan biri olarak gördüğüm bu tez çalışmamda teşekkürü bir borç bildiğim kişiler bulunmaktadır. Öncelikle çalışmak istediğim konudaki destekleyici tutumunu her aşamada sürdüren ve paylaştığı bilgi ve deneyimleriyle yoluma ışık tutan değerli tez danışmanım Dr. Öğr. Üyesi Cengiz POYRAZ'a teşekkürlerimi sunarım.

Tez jürimde, güleryüzüyle yaptığı yapıcı öneri ve eleştirileriyle hem tezime hem de gelecek araştırmalarıma sağladığı değerli katkıları için Dr. Öğr. Üyesi Gamze İNAN KAYA hocama çok teşekkür ederim. Bilgi birikimi, bilgiyi paylaşmadaki içtenliği ve çalışma disiplinini örnek aldığım değerli hocam Dr. Öğr. Üyesi Halime EKER'e bütün desteği ve tezime yaptığı önemli katkıları için minnettarım.

Ve bazı kişiler vardır ki, hayat onlarla daha anlamlı, daha kolaydır. Tez sürecim boyunca hayatımı kolaylaştıran Hami'ye, beni daima cesaretlendirerek düştüğüm yerden kaldıran kardeşim Akın'a ve bana benden çok inanan canım anneannem ile desteğini hep arkamda hissettiğim sevgili Arıkan ailesine çok teşekkür ederim. Eğitim hayatımı sonuna kadar destekleyici ve her zaman cesaret verici bir babaya sahip olduğum için ise minnettarım. Son olarak en büyük teşekkürü de üzerimde en çok emeği olan, bana her koşulda sonsuz güvenen ve hayallerime ortak olan anneme ederim. Hedeflerimi gerçekleştirmeyi sürdürürken bu zorlu ve güzel yolu hep birlikte yürümeye devam edelim.

Sena EROL

# ÖZET

## BELİREN YETİŞKİNLERİN BELİRSİZLİĞE TAHAMMÜLSÜZLÜK DÜZEYLERİ İLE KİŞİLERARASI DUYARLILIK VE MÜKEMMELİYETÇİLİK DÜZEYLERİ ARASINDAKI İLİŞKİ

Bu araştırmanın amacı beliren yetişkinlerin belirsizliğe tahammülsüzlükleri ile kişilerarası duyarlılık ve mükemmeliyetçilikleri arasındaki ilişkileri incelemektir. Araştırmaya 2019-2020 eğitim-öğretim yılı güz döneminde uygun örnekleme yöntemiyle seçilen 246 kadın ve 185 erkek olmak üzere toplamda 431 lisans ve lisansüstü öğrencisi katılmıştır. Araştırma, ilişkisel tarama modelinde düzenlenmiştir. Katılımcılara Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği (BTÖ-12), Kişilerarası Duyarlılık Ölçeği, Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği ve Kişisel Bilgi Formu uygulanmıştır. Verilerin analizinde Pearson Momentler Çarpım Korelasyon Katsayısı, Standart Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi, Bağımsız Gruplar t-Testi ve Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) kullanılmıştır.

Araştırma sonucunda beliren yetişkinlerin belirsizliğe tahammülsüzlükleri ile kişilerarası duyarlılığın alt boyutları olan kişilerarası kaygı ve bağımlılık, sosyal özgüven eksikliği ve atılgan olmayan davranışlar arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Belirsizliğe tahammülsüzlük ile mükemmeliyetçiliğin alt boyutları olan düzen, hata yapma endişesi, yaptığından emin olamama, kişisel standartlar, ailesel beklentiler ve aileden eleştiri arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Kişilerarası kaygı ve bağımlılık, yaptığından emin olamama, ailesel beklentiler ve kişisel standartların belirsizliğe tahammülsüzlük üzerinde anlamlı birer yordayıcı olduğu görülmüş; sosyal özgüven eksikliği, atılgan olmayan davranışlar, düzen, hata yapma endişesi ve aileden eleştirinin anlamlı yordayıcılar olmadığı saptanmıştır. Belirtilen değişkenlerin birlikte belirsizliğe tahammülsüzlükteki toplam varyasın yaklaşık %42'sini açıkladığı anlaşılmıştır. Ayrıca araştırmada beliren yetişkinlerin belirsizliğe tahammülsüzlüklerinin aile gelir durumu ve kardeş sayısına göre farklılaştığı tespit edilmiştir.



**Anahtar Kelimeler:** Beliren yetişkinlik, belirsizliğe tahammülsüzlük, kişilerarası duyarlılık, mükemmeliyetçilik.

## ABSTRACT

### THE RELATIONSHIP BETWEEN THE LEVEL OF INTOLERANCE OF UNCERTAINTY WITH INTERPERSONAL SENSITIVITY AND PERFECTIONISM LEVELS IN EMERGING ADULTS

The aim of this study is to determine the relationship between the intolerance of uncertainty and interpersonal sensitivity and perfectionism. The research was carried out in the 2019-2020 academic year autumn term with 431 students (246 female, 185 male). The research was based on the correlational survey model. The Intolerance of Uncertainty Scale (IUS-12), Interpersonal Sensitivity Measure, Frost Multidimensional Perfectionism Scale and Demographic Information Form were used to collect the data. For the analysis of the data, Pearson Product-Moment Correlation Coefficient, Multiple Linear Regression Analysis, independent sample t-Test and one-way ANOVA were used.

According to the result of the research, there was a correlation in positive way between intolerance of uncertainty and interpersonal worry and dependency, low self-esteem and unassertive interpersonal behavior which are sub dimensions of interpersonal sensitivity. It is revealed that there is a correlation in positive way between intolerance of uncertainty and concern over making mistakes, personal standards, doubting of the quality of one's actions, parental expectations, parental criticism and organization which are sub dimensions of perfectionism. As a result of the study, interpersonal worry and dependency, doubting of the quality of one's actions, parental expectations and personal standards were significant predictors of intolerance of uncertainty. Low self-esteem, unassertive interpersonal behavior, concern over making mistakes, parental criticism and organization were not significant predictors of intolerance of uncertainty. The findings of the research demonstrated that 42% of the intolerance of uncertainty variance was explained by the variables. It is detected that intolerance of uncertainty of emerging adults differed in terms of income level of family and members of siblings.



**Keywords**: Emerging adulthood, intolerance of uncertainty, interpersonal sensitivity, perfectionism.

## İÇİNDEKİLER

**ÖNSÖZ** ..... **III**

**ÖZET** ..... **IV**

**ABSTRACT** ..... **V**

**İÇİNDEKİLER** ..... **VI**

**TABLOLAR LİSTESİ** ..... **IX**

**BÖLÜM I: GİRİŞ** ..... **1**

1.1. Problem Durumu ..... 1
1.2. Araştırmanın Amacı ..... 8
1.3. Araştırmanın Önemi ..... 9
1.4. Sayıltılar ..... 10
1.5. Sınırlılıklar ..... 10
1.6. Tanımlar ..... 10

**BÖLÜM II: ALANYAZIN VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR** ..... **12**

2.1. Beliren Yetişkinlik ..... 12
2.2. Belirsizliğe Tahammülsüzlük ..... 14
2.2.1. Belirsizlik ..... 14
2.2.2. Belirsizliğe Tahammülsüzlüğün Tanımlanması ..... 15
2.2.3. Belirsizliğe Tahammülsüzlüğün Boyutları ..... 18
2.2.4. Belirsizliğe Tahammülsüzlüğün Gelişimi ..... 19
2.2.4.1. Ebeveyn Tutumları ..... 19
2.2.4.2. Nörolojik Temelli Model ..... 20
2.2.4.3. Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Psikopatoloji ..... 20
2.2.4.3.1. Yaygın Anksiyete Bozukluğu ..... 21
2.2.4.3.2. Obsesif Kompulsif Bozukluk ..... 22
2.2.5. Belirsizliğe Tahammülsüzlük ile İlgili Yapılan Araştırmalar ..... 23
2.3. Kişilerarası Duyarlılık ..... 27
2.3.1. Kişilerarası Duyarlılığın Tanımlanması ..... 28
2.3.2. Kişilerarası Duyarlılığın Boyutları ..... 30
2.3.3. Kişilerarası Duyarlılığın Gelişimi ..... 32
2.3.4. Kişilerarası Duyarlılık ile İlgili Yapılan Araştırmalar ..... 34

2.3.5. Kişilerarası Duyarlılık ve Belirsizliğe Tahammülsüzlük ..... 38
2.4. Mükemmeliyetçilik ..... 39
2.4.1. Mükemmeliyetçiliğin Tanımlanması ..... 40
2.4.2. Mükemmeliyetçiliği Açıklayan Kuramsal Yaklaşımlar ..... 43
2.4.2.1. Psikanalitik Kuram ..... 43
2.4.2.2. Bireysel Psikoloji Kuramı ..... 44
2.4.2.3. Davranışçı Kuram ..... 45
2.4.2.4. Akılcı Duygusal Davranışçı Kuram ..... 45
2.4.3. Mükemmeliyetçiliğin Boyutları ..... 46
2.4.4. Mükemmeliyetçilik ile İlgili Yapılan Araştırmalar ..... 50
2.4.5. Mükemmeliyetçilik ve Belirsizliğe Tahammülsüzlük ..... 55

**BÖLÜM III: YÖNTEM ..... 57**
3.1. Araştırmanın Modeli ..... 57
3.2. Çalışma Grubu ..... 57
3.3. Veri Toplama Araçları ..... 58
3.3.1. Kişisel Bilgi Formu ..... 58
3.3.2. Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği (BTÖ-12) ..... 59
3.3.3. Kişilerarası Duyarlılık Ölçeği ..... 60
3.3.4. Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği ..... 61
3.4. Verilerin Çözümlenmesi ..... 62

**BÖLÜM IV: BULGULAR ..... 65**
4.1. Çalışma Grubunun Genel Yapısına İlişkin Bulgular ..... 65
4.2. Belirsizliğe Tahammülsüzlük ile Kişilerarası Duyarlılık Arasındaki İlişkiye Dair Bulgular ..... 71
4.3. Belirsizliğe Tahammülsüzlük ile Mükemmeliyetçilik Arasındaki İlişkiye Dair Bulgular ..... 71
4.4. Kişilerarası Duyarlılık ve Mükemmeliyetçiliğin Belirsizliğe Tahammülsüzlük Üzerindeki Açıklayıcı Etkisine İlişkin Bulgular ..... 72
4.5. Belirsizliğe Tahammülsüzlük ile Demografik Değişkenler Arasındaki Analizlere İlişkin Bulgular ..... 74

**BÖLÜM V: TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER ..... ……. 79**

5.1. Belirsizliğe Tahammülsüzlük ile Kişilerarası Duyarlılık Arasındaki İlişkiye Dair Bulguların Tartışma ve Yorumları ..... 79
5.2. Belirsizliğe Tahammülsüzlük ile Mükemmeliyetçilik Arasındaki İlişkiye Dair Bulguların Tartışmaları ve Yorumları ..... 81
5.3. Belirsizliğe Tahammülsüzlüğün Yordayıcılarına İlişkin Bulguların Tartışma ve Yorumları ..... …… 83
5.4. Belirsizliğe Tahammülsüzlük ile Demografik Değişkenler Arasındaki Analizlere İlişkin Bulguların Tartışma ve Yorumları ..... 85
5.5. Sonuç ve Öneriler ..... 88
5.5.1. Sonuçlar ..... 88
5.5.2. Öneriler ..... 90
5.5.2.1. Araştırmacılara Yönelik Öneriler ..... 90
5.5.2.2. Uygulayıcılara Yönelik Öneriler ..... 91

**KAYNAKLAR ..... 93**
**EKLER ..... 123**
Ek 1: Kişisel Bilgi Formu ..... 123
Ek 2: Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği Örnek Maddeler ..... 124
Ek 3: Kişilerarası Duyarlılık Ölçeği Örnek Maddeler ..... 125
Ek 4: Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği Örnek Maddeler ..... 126
Ek 5: Ölçek Kullanım İzinleri ..... 127
Ek 6: Etik Kurul Onay Belgesi ..... 130
**ÖZGEÇMİŞ ..... 132**

## TABLOLAR LİSTESİ

Tablo 3-1: Katılımcıların Demografik Özellikleri ..……..……... 58

Tablo 3-2: Belirsizliğe Tahammülsüzlük, Kişilerarası Duyarlılık ve Mükemmeliyetçilik Puanlarına İlişkin Betimsel İstatistiksel Değerler ……... 62

Tablo 3-3: Çoklu Bağlantı Problemine İlişkin İstatistikler ……..……... 64

Tablo 4-1: Beliren Yetişkinlerin Cinsiyet Değişkenine İlişkin Frekans ve Yüzde Değerleri……65

Tablo 4-2: Beliren Yetişkinlerin Sınıf Düzeyi Değişkenine İlişkin Frekans ve Yüzde Değerleri…….. 66

Tablo 4-3: Beliren Yetişkinlerin Yaşanan Yer Değişkenine İlişkin Frekans ve Yüzde Değerleri…….. 66

Tablo 4-4: Yapılan Düzenlemeden Sonra Beliren Yetişkinlerin Yaşanan Yer Değişkenine İlişkin Frekans ve Yüzde Değerleri……..…….. 66

Tablo 4-5: Beliren Yetişkinlerin Yaşamlarının Çoğunu Geçirildiği Yer Değişkenine İlişkin Frekans ve Yüzde Değerleri……...….. 67

Tablo 4-6: Yapılan Düzenlemeden Sonra Beliren Yetişkinlerin Yaşamlarının Çoğunu Geçirildiği Yer Değişkenine İlişkin Frekans ve Yüzde Değerleri…….…….....67

Tablo 4-7: Beliren Yetişkinlerin Aile Gelir Durumu Değişkenine İlişkin Frekans ve Yüzde Değerleri…….……...…67

Tablo 4-8: Beliren Yetişkinlerin Anne Eğitim Düzeyi Değişkenine İlişkin Frekans ve Yüzde Değerleri……..…….....68

Tablo 4-9: Yapılan Düzenlemeden Sonra Beliren Yetişkinlerin Anne Eğitim Düzeyi Değişkenine İlişkin Frekans ve Yüzde Değerleri…….68

Tablo 4-10: Beliren Yetişkinlerin Baba Eğitim Düzeyi Değişkenine İlişkin Frekans ve Yüzde Değerleri……....68

Tablo 4-11: Yapılan Düzenlemeden Sonra Beliren Yetişkinlerin Baba Eğitim Düzeyi Değişkenine İlişkin Frekans ve Yüzde Değerleri…….....69

Tablo 4-12: Beliren Yetişkinlerin Kardeş Sayısı Değişkenine İlişkin Frekans ve Yüzde Değerleri ……...69

Tablo 4-13: Beliren Yetişkinlerin Lisans Bölümleri Seçme Kararı Değişkenine İlişkin Frekans ve Yüzde Değerleri…….……..……...…..69

Tablo 4-14: Beliren Yetişkinlerin Belirsizliğe Tahammülsüzlük, Kişilerarası Duyarlılığın Alt Boyutları ve Mükemmeliyetçiliğin Alt Boyutlarına İlişkin Betimsel İstatistikler…….…....70

Tablo 4-15: Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Kişilerarası Duyarlılık Toplam Puan ile Alt Boyut Puanları Arasındaki İlişki……..….... 71

Tablo 4-16: Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Mükemmeliyetçilik Toplam Puan ile Alt Boyut Puanları Arasındaki İlişki ...…….. 72

Tablo 4-17: Belirsizliğe Tahammülsüzlüğün Yordanmasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları ...…….....73

Tablo 4-18: Belirsizliğe Tahammülsüzlük Puanlarının Cinsiyete Göre Farklılaşmasını Saptamada Kullanılan Bağımsız Gruplar t Testi Sonuçları…..……...… 74

Tablo 4-19: Belirsizliğe Tahammülsüzlük Puanlarının Sınıf Düzeyi Değişkenine Göre Farklılaşmasını Saptamada Kullanılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Testi Sonuçları…….…….……..74

Tablo 4-20: Belirsizliğe Tahammülsüzlük Puanlarının Yaşanan Yer Değişkenine Göre Farklılaşmasını Saptamada Kullanılan Bağımsız Gruplar t Testi Sonuçları…….. 75

Tablo 4-21: Belirsizliğe Tahammülsüzlük Puanlarının Yaşamın Çoğunun Geçirildiği Yer Değişkenine Göre Farklılaşmasını Saptamada Kullanılan Bağımsız Gruplar t Testi Sonuçları……...…….….. 75

Tablo 4-22: Belirsizliğe Tahammülsüzlük Puanlarının Ailenin Gelir Durumu Değişkenine Göre Farklılaşmasını Saptamada Kullanılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Testi Sonuçları……75

Tablo 4-23: Belirsizliğe Tahammülsüzlük Puanlarının Ailenin Gelir Durumu Değişkenine Göre Farklılaşmasına İlişkin Tukey Testi Sonuçları……76

Tablo 4-24: Belirsizliğe Tahammülsüzlük Puanlarının Anne Eğitim Düzeyi Değişkenine Göre Farklılaşmasını Saptamada Kullanılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Testi Sonuçları……..……..76

Tablo 4-25: Belirsizliğe Tahammülsüzlük Puanlarının Baba Eğitim Düzeyi Değişkenine Göre Farklılaşmasını Saptamada Kullanılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Testi Sonuçları…….…….....77

Tablo 4-26: Belirsizliğe Tahammülsüzlük Puanlarının Kardeş Sayısı Değişkenine Göre Farklılaşmasını Saptamada Kullanılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Testi Sonuçları……...…77

Tablo 4-27: Belirsizliğe Tahammülsüzlük Puanlarının Kardeş Sayısı Değişkenine Göre Farklılaşmasına İlişkin Tukey Testi Sonuçları……..…...78

Tablo 4-28: Belirsizliğe Tahammülsüzlük Puanlarının Lisans Bölümünü Seçme Kararı Değişkenine Göre Farklılaşmasını Saptamada Kullanılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Testi Sonuçları…….…...78

# BÖLÜM I: GİRİŞ

## 1.1. PROBLEM DURUMU

Günümüzde hızla değişen dünya ve yaşam koşullarının etkisi ile belirsizlik, yaşamın her alanında kendini gösteren kavramlardan biri haline gelmiştir. Günlük hayatın neredeyse her anında varlığını hissettiren belirsizlik karşısında bireylerin başa çıkabilmeleri ise giderek önem kazanmaktadır. Belirsizlik; gelecekte ortaya çıkacak herhangi bir olayın, davranışın veya durumun sonuçlarını bilmeme, kestirememe olarak tanımlanmaktadır (Sarı, 2007). Fromm (1985), yaşamda kesinliğin yalnızca geçmişte olduğunu, geleceğe dair ise ölüm dışında kesinliğin bulunmadığını ve insanın belirsizliklerin hüküm sürdüğü bir dünyada yaşamaya bırakıldığını (s. 16) ileri sürmektedir.

Geleceğin getireceklerinin kestirilememesi, bireylerin yaşamlarında belirsizlik hali ile sürekli bir biçimde karşı karşıya kalacakları anlamını taşımaktadır. Bununla birlikte insan doğasının geleceğini kestirebilmek ve kendini bilinmeyenden uzak tutarak güvende hissedebilmek isteyen bir tarafı bulunmaktadır (Korkut ve Keskin, 2015). Nitekim belirsizliğin insan ruhunda derin bir bunaltı yaratacağı ve kişiyi çaresiz hissettireceği belirtilmiştir (Özakkaş, 2011, s. 141). Belirsizliğin ve kesin olmayan geleceğin bireyde kaygı yaratan bir durum olduğu ve bireyin bu tarz durumlarda ortaya koyacağı tepkinin çeşitlilik göstereceği ifade edilmiştir (Geçgin ve Sahranç, 2017). Belirsizliğe tahammülsüzlük kavramı bu noktada ortaya çıkmakta ve belirsiz durumlara verilen birtakım tepkileri kapsamaktadır.

Belirsizliğe tahammülsüzlük ile ilgili açıklamalara ilk yer veren araştırmacılardan olan Budner (1962) belirsizliğin insanlar tarafından bir tehdit unsuru olarak algılandığını belirterek; izlenebilir ipuçlarının bulunmadığı yeni durumları, göz önüne alınması gereken çok sayıda ipucunun bulunduğu karmaşık durumları ve farklı yapıların bir arada bulunduğu çözümsüz durumları belirsizlik hali olarak ele almıştır. Bu üç durumun eşliğinde ortaya çıkan belirsizlik hali ile karşı karşıya kalındığında ise belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyi yüksek olan bireylerin boyun eğme veya inkar tepkisi sergileyeceği belirtilmiştir (Budner, 1962). Bu noktada belirsizlik karşısında gösterilen tepkilerin farklılık gösterdiği söylenebilir.

Belirsizliğe tahammülsüzlük, yaygın olarak kabul edilen tanımı ile bireyin, belirsiz olay ve durumlarla karşılaştığında bilişsel, duygusal ve davranışsal olarak olumsuz tepki verme eğilimi olarak açıklanmaktadır (Buhr ve Dugas, 2002). Diğer bir deyişle belirsizliğe tahammülsüzlük, geleceği ve geleceğin getireceği çeşitli olumsuz olayları meydana gelme olasılığını hesaba katmadan yoğun bir şekilde dayanılmaz ve kabul edilemez olarak algılama yatkınlığıdır (Dugas, Gosselin ve Ladouceur, 2001). Günlük yaşamın belirsiz durumlarla örülü olduğu göz önüne alındığında belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyi yüksek olan kişilerin çeşitli durumları rahatsız edici ve stres verici bulması olağan görünmektedir. Nitekim belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyi yüksek olan kişiler belirsiz durumları üzücü, aşılması güç ve mutlaka kaçınılması gereken durumlar olarak yorumlamaktadırlar (Buhr ve Dugas, 2006).

Belirsizliğe tahammülsüzlük alanyazında sıklıkla kaygı ve endişe ile ilişkilendirilmiş ve belirsizliğe tahammülsüzlüğün bu iki kavramı açıklamadaki kilit rolüne dikkat çekilmiştir (Bardeen, Fergus ve Wuu, 2013; Bruin, Gassin ve Muris, 2007; Dugas, Schwartz ve Francis, 2004; Dugas vd., 2005; Lee, Orsillo, Roemer ve Allen, 2010; Osmanağaoğlu, Creswell ve Dodd, 2018). Yıkıcı duyguların ve endişenin belirsizliğe tahammülsüzlüğün bir ürünü olduğu (Laugesen, Dugas ve Bukowski, 2003; Luhman, Ishida ve Hajcak, 2011) ve aynı zamanda belirsizliğe tahammülsüzlüğün endişeye dair inançlar tarafından yordandığı (Karataş ve Uzun, 2018; Kertz ve Woodruff-Borden, 2013) belirtilmiştir. Bu durum belirsizliğe tahammülsüzlük ile endişe arasındaki karşılıklı ilişkinin varlığına işaret etmektedir. Bireyin kendisine sorduğu "ya olursa?" sorularını destekleyen belirsizliğe tahammülsüzlük, bu sorularıyla endişeye sebep olmakta ve endişenin gelişimi ve ilerlemesinde anahtar bir rol üstlenmektedir (Dugas, Freeston ve Ladouceur, 1997; Dugas, Gagnon, Ladouceur ve Freeston, 1998).

Bireylerin sahip olduğu yüksek düzeyde belirsizliğe tahammülsüzlüğün ruminasyon ve depresyon düzeylerini yükselttiği (Barahmand ve Haji, 2014; Gervais ve Dugas, 2006; Jong-Meyer, Beck ve Riede, 2009; Liao ve Wei, 2011; Ward, Lyubomirsky, Sousa ve Nolen-Hoeksema, 2003; Yook, Kim, Suh ve Lee, 2010); umutsuzluğu arttırarak yaşam doyumunu düşürdüğü (Karakulak, 2017; Sarıçam, 2014; Şar, Işıklar ve Aydoğan; 2012; Yanar, 2015), problem çözme becerilerini

olumsuz etkilediği ve harekete geçmeyi engellediği (Freeston, Rhéaume, Letarte, Dugas ve Ladouceur, 1994) ortaya konmuştur. Söz konusu araştırma sonuçları yüksek düzeyde belirsizliğe tahammülsüzlüğün olumsuz etkilerini göstermektedir. Bu yönleriyle belirsizliğe tahammülsüzlük kavramının doğasını tanımak ve onunla ilişkili dinamikleri belirleyebilmek önemli görünmektedir.

Hofstede (1980), yaptığı kültürlerarası çalışmasında Türkiye'nin yüksek oranda belirsizlikten kaçınan ülkeler arasında yer aldığını ifade etmektedir (aktaran, Terzi, 2004). Belirtilen belirsizlik ölçütleri doğrultusunda bireylerin karmaşık, yeni ve çözümsüz durumlar bağlamında değişimlerin hızlı, keskin ve ucu açık olarak geliştiği ortamlarda kendilerini tehdit altında hissederek yüksek düzeyde kaygı yaşayacakları belirtilmiş ve ülkemizin önemli oranda belirsizlikten kaçınan bir yapıya sahip olduğu açıklanmıştır (Macit, 2010). Bu bağlamda, belirsizliğe tahammül edebilme düzeyi gibi belirsizlik ve ilgili kavramlar hakkında yapılacak araştırmaların ülkemiz için ayrı bir önem taşıdığı söylenebilir.

Belirsizliğe tahammülsüzlük ile ilgili çalışmaların daha çok klinik psikoloji alanında yaygın kaygı bozukluğu (Carleton, 2012; Carleton, Mulvogue, Thibodeau McCabe, Antony, Asmundson, 2012; Ladouceur, Gosselin ve Dugas, 2000), obsesif kompulsif bozukluk (Gentes ve Ruscio, 2011; Holaway, Heimberg ve Coles, 2006; Tolin, Abramowitz, Brigidi ve Foa, 2003), panik bozukluk (Carleton vd, 2014; Dugas vd., 2001; McEvoy ve Mahoney, 2011) ve depresyon (Jensen, Cohen, Mennin, Fresco ve Heimberg, 2016; Miranda, Fontes ve Marroquin, 2008; Yook vd., 2010) belirtileri ile birlikte klinik örneklemde ele alındığı göze çarpmakla beraber belirsizliğe tahammülsüzlüğün normal örneklemi de oldukça etkilediği ve stres, umutsuzluk gibi olumsuz etkiler yaratan yönünün araştırmalarca ortaya konduğu görülmüştür (Ciarrochi, Said ve Deane, 2005; Çevik, 2017; Demirtaş ve Yıldız, 2019; Dugas vd., 2001; Karakulak, 2017).

Türkiye'de yapılan araştırmalara bakıldığında belirsizliğe tahammülsüzlük ile kaygı, endişe, obsesif kompulsif belirtiler, aleksitimi, sınav kaygısı, ayrılma anksiyetesi, intihar düşüncesi, akademik özyeterlik ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkilerin incelendiği görülmektedir (Erguvan, 2015; Ersanlı, 2018; Göç, 2017; Kilit, 2019; Özkan, 2019; Sarı, 2007; Sarıçam, 2014; Şar vd, 2012; Turan, 2019; Uzun, 2016; Yıldız ve Güllü, 2018; Yüksel, 2014). İlgili değişken ile yapılan çalışmaların

belli konularda yoğunlaştığı ve sınırlı sayıda olduğu dikkati çekmiştir. Bireylerin belirsizliğe tahammülsüzlükleri ile ilişkili ve belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerini etkileyebileceği düşünülen değişkenleri belirleyebilmek ise bu kavramı daha iyi tanımak için önemlidir. Bu doğrultuda ilgili değişkenlerden birinin kişilerarası duyarlılık olabileceği düşünülmektedir.

Kişiler arası etkileşimlerde kişi için ilişkileri algılama, anlamlandırma ve değerlendirme süreçlerinin ilişkinin her aşamasında çok önemli bir yeri olduğu (Erözkan, 2005) göz önüne alınırsa, kişilerarası duyarlılığa sahip bireylerin bu konuda zorluklar yaşayacakları düşünülebilir. Nitekim Siyez (2012), ilişkileri zorlaştırıcı faktörlerden birinin ilişkisel süreçlere çok fazla yoğunlaşma olduğunu (s. 69) ifade etmiştir. Kişilerarası duyarlılık düzeyi yüksek olan bireyler de sosyal ilişkilerine gereğinden fazla yoğunlaşarak diğerleri hakkında kafa yoran ve olumsuz yükleme ile hatalı kalıplaşmış düşünme tarzlarına sahip bireylerdir (Bernieri, 2001; Boyce ve Parker, 1989; Vidyanidhi ve Sudhir, 2009).

Bu doğrultuda sağlıklı ve tatmin edici insan ilişkileri kurmada zorlaştırıcı bir özellik olarak sayılabilecek kişilerarası duyarlılığın belirsizliğe tahammülsüzlük ile ilişkili olabileceği düşünülmektedir. Creasey ve McInnis (2001), kişilerarası duyarlılığı yüksek olan ve ilişkilerinde reddedileceği yönünde beklentiler taşıyan bireylerin maruz kaldıkları belirsiz davranışları kasıtlı reddetme şeklinde algıladığını ifade etmiştir. Boelen ve Reijntjes (2009), belirsizliğe tahammülsüzlük ile kişilerarası duyarlılığın bileşenleri arasındaki ilişkinin varlığına değinmiştir. Bunun yanında kişilerarası duyarlılığın sosyal anksiyete ile ortaklıklar barındıran bir kavram olduğu ve sosyal anksiyetenin gelişimi için bir risk faktörü olabileceği belirtilmiştir (Erözkan, 2011). Sosyal anksiyetenin gelişimi için kişilerarası duyarlılık temel bir yapı olarak ele alınmaktadır (Harb vd., 2002). Yapılan araştırmalar incelendiğinde belirsizliğe tahammülsüzlük ile sosyal anksiyetenin anlamlı düzeyde ilişkili olduğu görülmektedir (Grad, 2011; Mahoney ve McEvoy, 2012; Spiroiu, 2018; Williams, 2013). Bu doğrultuda, kişilerarası duyarlılık kavramı araştırma kapsamına dahil edilmiştir.

Kişilerarası duyarlılık genel anlamda bir diğerinin bilişsel, duyuşsal ve davranışsal durumlarını algılayıp yorumlayarak buna göre hareket etme şeklinde açıklanabilir (Decety ve Batson, 2007). Bireyin diğerleri ile kurduğu ilişkide

karşısındakinin duygu ve davranışlarına yoğun bir dikkat ve farkındalığı ifade eden bu kavram, diğerleri tarafından olumsuz değerlendirilme ve reddedilme riskini en aza indirecek şekilde davranmayı içeren, son derece hassas bir kişilik özelliğine işaret etmektedir (Boyce ve Parker, 1989). Kişilerarası duyarlılık; yetersizlik ve değersizlik hisleri, kendinden şüphe duyma, olumsuz beklentiler ve kişilerarası ilişkilerde kendisine kötü davranıldığı, diğerlerinden daha aşağıda konumlandığı gibi işlevsel olmayan inançlar ve hatalı yorumlamalar ile karakterizedir (Bell ve Freeman, 2014; Boyce ve Parker, 1989; Derogatis, Lipman ve Covi, 1973). Bu doğrultuda kişilerarası duyarlılığın işlevsiz düşünceler, olumsuz duygular ve güvenli olmayan davranışlar ile birlikte çok yönlü bir yapı olduğu söylenebilir.

Kişilerarası duyarlılık; kişilerarası farkındalık, onaylanma ihtiyacı, ayrılık anksiyetesi, çekingenlik ve kırılgan iç benlik boyutlarından oluşmaktadır (Boyce ve Parker, 1989). Bunun yanında Harb, Heimberg, Fresco, Schneier ve Liebowitz (2002)'in yaklaşımında kişilerarası duyarlılık; kişilerarası kaygı ve bağımlılık, sosyal özgüven eksikliği ve atılgan olmayan kişilerarası davranışlar olarak yeniden tanımlanmıştır. Bu bağlamda, kişilerarası duyarlılık çokboyutlu bir yapıdan oluşmaktadır ve bu araştırmada da Harb vd., (2002) sınıflamasında belirtilen alt boyutları ile birlikte ele alınmaktadır.

Yapılan araştırmalar kişilerarası duyarlılığı sosyal kaygının (Freeman, Gittins, Pugh ve Antley, 2008; Vidyanidhi ve Sudhir, 2009) ve depresyona (Boyce ve Mason, 1996; Boyce ve Parker, 1989; Harb vd., 2002) yatkınlığın önemli bir yordayıcısı bağlamında, kaygı bozukluklarının önemli bir bileşeni olarak açıklamaktadır. Bunun yanında kişilerarası duyarlılığın düşük özsaygı, sosyal fobi, nörotizm ve paranoya ile ilişkili olduğu ortaya konmuştur (Doğan ve Sapmaz, 2011; McCabe, Blankstein, ve Mills, 1999; Otani vd., 2018; Urban vd., 2014; Wedgeworth vd., 2016; Wilhelm vd,. 2002). Kişilerarası duyarlılık ile internet bağımlılığı (Adalıer ve Balkan, 2012; Alavi, Maracy, Jannatifard ve Eslami, 2011; Malas ve Arıkan, 2018) ve yeme bozuklukları (Atlas, 2004; Hamann, Wonderlich-Tierney ve Wal, 2009) da anlamlı olarak pozitif yönde ilişkili bulunmuştur. Belirtilen araştırma sonuçları kişilerarası duyarlılık kavramının çeşitli olumsuz faktörlerle ilişkili olduğunu göstermektedir.

Araştırmaya konu olan ve belirsizliğe tahammülsüzlüğü etkileyebileceği düşünülen diğer bir değişken ise mükemmeliyetçiliktir. Mükemmeliyetçilik, genel olarak kişinin yaşamına ilişkin mükemmeli talep etmesi ve yüksek kişisel ve sosyal standartlar belirleme ile ortaya çıkan mantıkdışı bir eğilim ve özellik olarak tanımlanmaktadır (Eryılmaz, 2016, s. 158). Mükemmeliyetçilik alanyazında farklı açıklamalarla ele alınan bir kavram olmakla beraber yaygın olarak çok boyutlu yaklaşımlarla birlikte tanımlanmaktadır (Frost, Marten, Lahart ve Rosenblate, 1990; Hamachek, 1978; Hewitt ve Flett, 1991; Rice ve Mırzadeh, 2000). Bu çalışmada Frost vd., (1990)'ın ileri sürdüğü altı boyutlu yaklaşım kullanılmıştır. Bu altı alt boyut; *kişisel standartlar* (kendini değerlendirmede yüksek standartlar koyma ve bunları aşırı önemseme), *hata yapma endişesi* (hatalara olumsuz tepki verme ve başarısızlık sayma), *ailesel beklentiler* (ebeveynleri yüksek beklentilere sahip olarak görme eğilimi), *aileden eleştiri* (ebeveynleri aşırı eleştirel olarak algılama eğilimi), *yaptığından emin olamama* (gösterilen performansların kalitesinden şüphe duyma) ve *düzen* (düzen ve organizasyonu önemseme)'dir (Frost vd., 1990).

Mükemmeliyetçilik literatürde özellikle 1950'li yıllardan itibaren pek çok araştırmada incelenen ve farklı değişkenlerle ilişkisi araştırılan önemli bir değişkendir. Mükemmeliyetçiliğin sosyal kaygı (Hamarta, 2009; Mert, 2019) durumluk-sürekli kaygı (Kanlı, 2001; Tuncer ve Voltan-Acar, 2009), sınav kaygısı (Mısırlı-Taşdemir, 2003; Uyanık, 2007) gibi çeşitli yönlerden kaygı ile ilişkisinin araştırıldığı çalışmalar mevcut olmakla beraber belirsizliğe tahammülsüzlük yönünden ele alındığı çalışmaların sınırlı olduğu görülmüştür. Yurt dışında yapılan çalışmalar incelendiğinde, mükemmeliyetçilik düzeyinin yükselmesiyle belirsizliğe tahammülsüzlüğün yükseldiğini ortaya koyan araştırmalar bulunmaktadır (Naghavi, Akbari ve Moradi, 2018; Shaheen, 2015; Wang ve Zhang; 2016). Yurt içinde gerçekleştirilen sınırlı sayıda çalışmada ise, belirsizliğe tahammülsüzlük ile mükemmeliyetçiliğin ilişkili olduğunu ve mükemmeliyetçiliğin belirsizliğe tahammülsüzlüğü açıklamada anlamlı bir değişken olduğu tespit edilmiştir (Gümüşoğlu ve Aşçı, 2020; Zeybek ve Ulukaya, 2017).

Mükemmeliyetçilik özelliğinin, belirsizliğin doğal bir getirisi olan bilgi eksikliğinde harekete geçmeyi zorlaştırabileceği belirtilmiştir (Reuther vd., 2013). Buna ek olarak mükemmeliyetçi çabaların ve kaygıların toplamının belirsizliğe

tahammülsüzlük ile pozitif yönde ilişkili olduğu açıklanmıştır (Buhr ve Dugas, 2006). Burhanoğlu (2018) ise, mükemmeliyetçi kişilerin belirsizliğe tahammül etmede zorlandığını belirtmiştir. Literatürdeki bu bilgiler ışığında, bireylerin mükemmeliyetçilik eğilimlerinin artmasının belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerini arttırabileceği düşünülmektedir. Bunun yanında beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerde, mükemmeliyetçiliğin alt boyutları ile belirsizliğe tahammülsüzlüğün ilişkisinin incelendiği bir çalışmaya rastlanmamıştır.

Beliren yetişkinlik, genellikle 18-25 yaşları arasındaki bireyleri kapsayan ve bir geçiş dönemi olarak, yaşamın çeşitli alanlarında deneyimler edinilen ve meydana gelen hızlı değişimlere ayak uydurmaya çalışılan bir dönem olarak karşımıza çıkmaktadır (Arnett, 1994; Arnett, 2004). Bu dönemde bireylerin kimliğin yeniden keşfi ekseninde, yaşamlarında birçok değişiklik ve istikrarsızlık yaşadıkları, karşılarında sonsuz sayıda olanağın belirdiği bilinmektedir (Arnett, 2004; Atak, 2011). Bu anlamda yaşamlarında adeta fırsatlar dönemi olarak nitelendirilebilecek bir evreden geçen beliren yetişkinlerin, belirsizlik ile en çok yüz yüze gelen kesimlerden birini oluşturdukları söylenebilir. Atak ve Çok (2010), bu dönemdeki bireylerin yaşamlarında net ve belirli olan şeylerin çok olmadığını ifade ederek belirsizliğe işaret etmektedir. Erdur-Baker ve Bıçak (2004), yaşları 16 ile 29 arasında değişen üniversite öğrencisi ile yaptıkları çalışmada öğrencilerin en önemli probleminin geleceğe dair duydukları yoğun kaygı olduğunu saptamışlardır.

Bu doğrultuda çeşitli fırsatlara krizlerin de eşlik edebileceği bu dönem için, geleceğin getirdiği bilinmezlik hali olan belirsizlik karşısındaki tahammül düzeyleri ile çalışmak önemli görünmektedir. Bununla birlikte literatürde belirsizliğe tahammülsüzlük, kişilerarası duyarlılık ve mükemmeliyetçilik arasındaki ilişkileri bir arada ele alan herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu nedenle bu çalışma kapsamında, beliren yetişkinlerin belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyleri ile kişilerarası duyarlılık ve mükemmeliyetçilik düzeyleri arasındaki ilişkiler incelenmiştir.

## 1.2. ARAŞTIRMANIN AMACI

Araştırmanın genel amacı, beliren yetişkinlerin belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyleri ile kişilerarası duyarlılık ve mükemmeliyetçilik düzeyleri arasındaki ilişkileri incelemektir. Bu amaç doğrultusunda aşağıda belirtilen alt amaçların yantlanması amaçlanmıştır.

1. Beliren yetişkinlerin belirsizliğe tahammülsüzlük ve kişilerarası duyarlılık puanları arasında anlamlı bir ilişki bulunmakta mıdır?

2. Beliren yetişkinlerin belirsizliğe tahammülsüzlük ve mükemmeliyetçilik puanları arasında anlamlı bir ilişki bulunmakta mıdır?

3. Beliren yetişkinlerin kişilerarası duyarlılık ve mükemmeliyetçilikleri belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerini anlamlı bir şekilde yordamakta mıdır?

4. Beliren yetişkinlerin belirsizliğe tahammülsüzlük puanları, cinsiyet değişkenine göre anlamlı şekilde farklılaşmakta mıdır?

5. Beliren yetişkinlerin belirsizliğe tahammülsüzlük puanları, sınıf düzeyi değişkenine göre anlamlı şekilde farklılaşmakta mıdır?

6. Beliren yetişkinlerin belirsizliğe tahammülsüzlük puanları, yaşanan yer değişkenine göre anlamlı şekilde farklılaşmakta mıdır?

7. Beliren yetişkinlerin belirsizliğe tahammülsüzlük puanları, yaşamın çoğunun geçirildiği yer değişkenine göre anlamlı şekilde farklılaşmakta mıdır?

8. Beliren yetişkinlerin belirsizliğe tahammülsüzlük puanları, aile gelir durumu değişkenine göre anlamlı şekilde farklılaşmakta mıdır?

9. Beliren yetişkinlerin belirsizliğe tahammülsüzlük puanları, anne eğitim düzeyi değişkenine göre anlamlı şekilde farklılaşmakta mıdır?

10. Beliren yetişkinlerin belirsizliğe tahammülsüzlük puanları, baba eğitim düzeyi değişkenine göre anlamlı şekilde farklılaşmakta mıdır?

11. Beliren yetişkinlerin belirsizliğe tahammülsüzlük puanları, kardeş sayısı değişkenine göre anlamlı şekilde farklılaşmakta mıdır?

12. Beliren yetişkinlerin belirsizliğe tahammülsüzlük puanları, lisans bölümünü seçme kararı değişkenine göre anlamlı şekilde farklılaşmakta mıdır?

### 1.3. ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ

Beliren yetişkinlik döneminde bireyler kimlik keşfinin yanında, kariyer ve romantik ilişkiler gibi konularda yeni adımlar atmakta ve bu süreçte bir tür arada kalmışlık hissi yaşamaktadırlar (Arnett, 2004). Günümüzde ergenlikten yetişkin yaşamına doğru ilerlemekte olan beliren yetişkinler, bu deneyimleme sürecinde belirsizlik ile yoğun şekilde karşı karşıya kalmaktadır. Yaşadıkları bilişsel, duygusal ve davranışsal değişikliklere uyum sağlamanın yanı sıra beliren yetişkinlerden yaşamlarında meydana gelen belirsizliklere tepki vermeleri beklenmektedir. Bu doğrultuda bu dönemdeki bireylerin belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerini ve bu düzeylere etki eden değişkenler ile demografik özellikleri ortaya koymak önem taşımaktadır.

Belirsizliğe tahammülsüzlük ve ilgili değişkenler hakkında yapılacak araştırmalar, bireylerin konu hakkındaki farkındalıklarını artırmaya, belirsizliğe tahammülsüzlük durumlarını önlemeye ve bireylerin sağlıklı gelişimlerini desteklemeye yardımcı katkılar sunabilecektir. Bu doğrultuda belirsizlikten kaçınan ancak belirsizlikle birlikte yaşama gerekliliği bulunan toplumumuzda belirsizliğe tahammülsüzlük ve ilişkili değişkenleri açığa çıkarmanın önemli bir ihtiyaç olduğu düşünülmektedir. Bireylerin belirsizliğe tahammülsüzlükleri ile ilişkili ve belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerini etkileyebilecek değişkenleri ortaya çıkararak gerekli önleyici çalışmaların yapılmasının bireylerin uyum ve denge haline katkı sağlayabileceği söylenebilir.

Yurt içi alanyazında konu ile ilgili çalışmaların yeniliği ve sınırlılığı dikkati çekmiştir. Aynı zamanda belirtilen üç değişkenin bir arada ele alındığı herhangi bir çalışmanın bulunmayışı bu araştırmanın önemini ortaya koymaktadır. Araştırmanın alanda çalışan ruh sağlığı personellerine beliren yetişkinlerin yaşadığı belirsizliğe tahammülsüzlük durumunun dinamiklerini anlama, bu duruma ilişkin müdahale teknikleri ve önleyici programlar geliştirme konusunda yararlı olabileceği

düşünülmektedir. Araştırmanın bu konuda gerçekleştirilecek yeni çalışmalara ışık tutarak alanyazına katkı sağlayacağı öngörülmektedir.

### 1.4. SAYILTILAR

1. Araştırmaya katılan bireylerin kullanılan veri toplama araçlarına verdikleri yanıtların nesnel ve içten olduğu varsayılmaktadır.

### 1.5. SINIRLILIKLAR

1. Araştırmada ulaşılabilir örneklem yaklaşımı kullanılmış ve veriler iki üniversitenin öğrencilerinden toplanmıştır.
2. Beliren yetişkinlik dönemi 18-25 yaşları arasındaki bireylerin tamamını kapsamaktayken, araştırmaya katılan beliren yetişkinler sadece lisans ve lisansüstü öğrencilerdir.
3. Araştırmanın bulguları, araştırmada kullanılan ölçeklerin ölçtüğü niteliklerle sınırlıdır.

### 1.6. TANIMLAR

**Beliren Yetişkinlik:** İlk kez Arnett (2000) tarafından kullanılan bu kavram, ergenlik ve yetişkinlik dönemleri arasında kalan yeni bir gelişim dönemini ifade etmektedir. Onlu yaşların sonlarından başlayıp yirmili yaşların sonlarına kadar uzanabilen bu dönem, genellikle 18-25 yaşları arasındaki bireylerin yaşamlarındaki geçiş dönemi olarak tanımlanabilmektedir (Arnett, 2000).

**Belirsizliğe Tahammülsüzlük:** Bireyin belirsiz olay ve durumlar karşısında sergilediği bilişsel, duygusal ve davranışsal tepkileri kapsayan bu kavram, meydana gelme olasılığı göz önüne alınmaksızın belirsiz durumları stres verici ve tehdit edici olarak algılayıp olumsuz tepki verme yatkınlığı şeklinde tanımlanabilmektedir (Buhr ve Dugas, 2002; Dugas, Gosselin ve Ladouceur, 2001; Freeston, Rheaume, Letarte, Dugas, Ladouceur, 1994).

**Kişilerarası Duyarlılık:** Kişilerarası duyarlılık, bireyin sosyal ilişkilerinde önemsenmediğini ve kendine kötü davranıldığını düşünmesi, kendini yetersiz ve

değersiz hissetmesi, bununla beraber sosyal ilişkilerinde güvensiz davranması ile karakterize edilen olumsuz bir kişilik özelliği olarak tanımlanabilmektedir (Boyce, Hickie, Parker, Mitchell, Wilhelm ve Brodaty, 1992; Boyce ve Parker, 1989; Harb, Heimberg, Fresco, Schneier ve Liebowitz, 2002).

**Mükemmeliyetçilik:** Çok boyutlu olarak ele alınan bu kavram, bireyin kendisi ve diğerleri için ulaşılmaz yüksek standartlar belirlemesi ve kusursuzluğa erişme amacı ile kendini sürekli yargılayarak çaba göstermesi şeklinde bir kişilik özelliği olarak tanımlanabilmektedir (Ashby ve Kottman, 1996; Flett ve Hewitt, 2002; Frost, Marten, Lahart ve Rosenblate, 1990).

# BÖLÜM II : ALANYAZIN VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

## 2.1. BELİREN YETİŞKİNLİK

Beliren yetişkinlik, ilk olarak gelişim psikoloğu olan Arnett tarafından ortaya atılan, 18 yaş dolaylarında başlayan ve sona erme zamanının değişkenliğinden ötürü sonlanma yaşı olarak 25 veya 29 yaşlarına işaret edilen yeni bir gelişim dönemidir (Arnett, 2004, s. 7). Beliren yetişkinlik döneminin ortaya çıkışında son elli yılda yaşanan sosyal, ekonomik ve kültürel değişikliklerin etkili olduğu belirtilmiştir. Özellikle evlenme ve çocuk sahibi olma yaşındaki ani ve kaydadeğer yükselişin neden olduğu beliren yetişkinlik, lisans ve lisansüstü eğitimlerin önemsenerek yaygınlaşması, kalıcı bir işe yerleşme süresinin uzaması gibi faktörler eşliğinde yetişkinlik rollerinin ileri yaşlara sarkması ile ilişkilendirilmiştir (Arnett, 2000; Arnett ve Eisenberg, 2007).

Beliren yetişkinlik dönemi, evrensel bir gelişim dönemi olmayıp yetişkin yaşamın sorumluluklarını ertelemeye izin veren sanayileşmiş toplumlarda ve kültürel farklılıklar bulunmasıyla birlikte genellikle kentsel kesimde yaşanmaktadır. Bununla beraber beliren yetişkinliğin endüstriyel topluluklarda bile her zaman ve aynı şekilde, aynı süreler içinde yaşanmayarak belli koşullar altında oluşan, sosyo-ekonomik statü, yaşam koşulları gibi faktörlerden etkilenen bir gelişim dönemi olduğu belirtilmiştir (Arnett, 2000).

Türkiye'de beliren yetişkinlik dönemi incelendiğinde, belirtilen önemli ekonomik, kültürel ve toplumsal değişimlerin Türkiye'de de meydana gelmesi sonucu, özellikle kentsel bölgede yaşayan, yüksek öğrenim imkanlarına sahip ve yaşamsal değişikliklere açık olan grupların beliren yetişkinliği deneyimlediği açıklanmıştır (Atak ve Çok, 2007; Doğan ve Çebioğlu, 2011). Türkiye'de bu dönem genellikle 19-26 yaşları arasında yaşanmakta; bekar olmak, çocuk sahibi olmamak, eğitim almayı sürdürmek ve çalışmıyor olmak beliren yetişkinlik dönemini deneyimlemeye katkı sağlamaktadır (Atak, 2005).

Beliren yetişkinlik döneminde bireyler, çocukluk ve ergenlik dönemlerinin bağımlılığından kurtulmuştur, ancak yetişkin yaşamın sorumluluklarını almaya henüz hazır değildir. Bir geçiş döneminde olan bu bireyler, yaşamlarında üç temel konu olan aşk, iş ve dünya görüşü konuları ile meşgul olarak bu konularda

araştırmalar yapmakta ve kimlik keşfi merkezinde, yaşamlarında olası çeşitli yolları keşfetmeye çalışmaktadırlar (Arnett, 2000). Beliren yetişkinler, yaşamda yeniden kim olduklarını, beklentilerini, isteklerini sorgulamakta ve yeni olanaklar arayarak karşılarına çıkan fırsatları değerlendirmekte, bir nevi keşif süreci yaşamaktadırlar (Atak, 2011).

Beliren yetişkinlik döneminin beş temel karakterize özelliği bulunmaktadır. Bunlardan ilki beliren yetişkinliğin aşk, iş ve dünya görüşü başta olmak üzere çeşitli alanlarda yeni denemelerin yapıldığı ve seçeneklerin araştırıldığı bir *kimlik arayışı süreci* olmasıdır. Ergenlikte başlayan bu deneme ve karar kılma süreçleri, beliren yetişkinlikte daha kalıcı hale gelmekte ve bireyler yaşadıkları keşif süreçleriyle önlerindeki yeni olanakları değerlendirerek kimliklerini yapılandırmaktadırlar. Yaşanan deneme ve değerlendirmelerin sonucu olarak, bu dönem bir *istikrarsızlık* dönemi olarak nitelendirilmiştir. Planların ve olasılıkların yeniden gözden geçirildiği bu dönemde, çeşitli alanlarda arayışlar, kararsızlıklar ve değişkenlikler görülebilmektedir. Dönemin üçüncü özelliği, kişinin yeniden *kendine odaklanması* olarak ifade edilmiştir. Bireylerin diğer dönemlere kıyasla en çok bu dönemde kendine odaklandığı, kendi yaşamlarının idaresini eline almaya çalıştıkları ve bu sayede yetişkin yaşamın temellerinin atıldığı bu süreç geçici ve sağlıklı olarak görülmektedir. Diğer bir özellik, bu dönemin *ergenlik ve yetişkinlik dönemleri arasında bir geçiş ve kendini arada hissetme* dönemi olduğudur. Taşıdıkları özellikler gereği bu bireyler kendilerini ne ergen ne de yetişkin olarak görebilmekte ve bu konuda karmaşık duygu ve düşünceler yaşayabilmektedir. Son olarak bu dönem, *sonsuz olanaklar* dönemidir. Fırsatlar dönemi olan beliren yetişkinlikte, denenmemiş sayısız seçenek eşliğinde geleceğe yönelik beklentiler ve umut söz konusudur (Arnett, 2000; 2004; Atak ve Çok, 2010; Doğan ve Çebioğlu, 2011).

Beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin önünde çeşitli olasılıklar ve değişkenlikler uzanmakta ve bu sayede gelecek onlar için belirsizliğini korumaktadır. Beliren yetişkinlerin yaşamında kesin olan şeylerin çok az sayıda olduğu ifade edilmiştir (Atak ve Çok, 2010). Bu açıdan beliren yetişkinlerin sahip oldukları özellikler bağlamında, yaşamlarında önemli bir yer edinen belirsizlik durumunu ve belirsizlik karşısında gösterilen tahammül düzeylerini incelemek önem taşımaktadır.

## 2.2. BELİRSİZLİĞE TAHAMMÜLSÜZLÜK

Bu bölümde belirsizlik, belirsizliğe tahamülsüzlük ve tanımlamaları, gelişimi, boyutları, psikopatoloji ile ilişkisi ve ilgili araştırmalara yer verilecektir.

### 2. 2. 1. Belirsizlik

Belirsizlik hayatın içine karışan ve insan yaşamından ayrı düşünülemeyecek bir olgudur. Kaçınılmaz bir şekilde durum ve olaylara hükmeden belirsizlik, her zaman ve her yerde varlığını sürdürmüş olup, sürdürmeye de devam edecektir. Belirsizliğe dair belirli olan şey, onun varlığının gerçekliğidir. Bu doğrultuda belirsizlik halinin ne olduğuna yakından bakmak çalışmada ele alınacak belirsizliğe tahammülsüzlük kavramını tanımak açısından önemlidir.

Belirsizlik, sonuca ulaşmak için kişinin elinde yeterli bilginin bulunmadığı çoğulcu bir duruma işaret etmektedir (Rosser, 2019). Belirsizliğin, değişimin yönünün görece iyi tanındığı ancak olaylar ve onların sonuçlarının önemleriyle gerçekleşme ihtimallerinin herhangi bir öngörüye dayanarak tahmin edilememesi durumu olarak tanımlandığı görülmektedir (aktaran, Arslan, 2013). Bu tahmin edilememezlik durumlarının önüne geçmenin, bireyin yaşayacağı küçük aydınlanma halleri ile mümkün olabileceği de belirtilmiştir (Ersöz, Ersöz ve Konuşkan, 2016).

Crigger (1996)'a göre belirsizlik, kişinin başından geçen deneyimlere dair var olan anlamı açıklamadaki yetersizlik kaynaklı bilişsel ve duygusal bir durumdur. Neuliep ve Ryan (1998) ise, belirsizliği başka insanların davranışlarını öngörememe ya da açıklayamama olarak tanımlamakta ve bilişsel bir yanıt olarak görmektedir. Sarıçam, Erguvan, Akın ve Akça (2014), geleceğe dair beklentilerin ve geleceğin getireceklerinin kesin olmaması ile belirsizliği açıklamıştır. Belirsizlik, belli etki ve sonuçların gerçekleşip gerçekleşmeyeceğine ilişkin şüpheyi ifade etmek için de kullanılmıştır (Keren ve Gerritsen, 1999).

Budner (1962), belirsizliği, kişinin yetersiz ipuçları doğrultusunda tam olarak açıklayamadığı ve yapılandıramadığı bir durum olarak görmekte olup, üç farklı nedenle belirsizliğin oluşabileceğini belirtmiştir. Bu nedenler, kişinin aşina olmadığı ipuçları barındıran yeni bir durum, birden fazla ipucunun yer aldığı karmaşık bir durum ve birbiriyle çelişen farklı ipuçlarının var olduğu içinden çıkılmaz

durumlardır. Yeni, karışık ve çelişkili durumlar belirsizlik yaratmakta ve kişiler için bir rahatsızlık unsuru oluşturmaktadır (Budner, 1962). Belirsizlik halinin bilgi eksikliğinden, rastgelelikten ve karmaşıklıktan kaynaklanabileceği de belirtilmektedir (aktaran, Arslan, 2013).

Belirtilen tanımlardan yola çıkarak belirsizliğin dünyaya, olaylara ve diğer insanlara dair bir tahmin edilmezlik ve kestirilmezlik içerdiği, belli durumlarda ortaya çıktığı ve insan yaşamının önemli bir parçası olduğu söylenebilir. Belirsizlik durumuna insanların verdiği tepkiler, her zaman aynı olmamakta ve değişkenlik gösterebilmektedir. Burada beliren kavram belirsizliğe tahammülsüzlük olmaktadır. Carleton (2016), kişilerin belirsizlik karşısında çeşitli düzeylerde duygular deneyimleyebileceğini ifade ederek belirsizliğin kişiler tarafından olumlu veya olumsuz olarak algılanabileceğini vurgulamıştır. Bu doğrultuda belirsizliğe tahammülsüzlük kavramı açıklanacaktır.

### 2. 2. 2. Belirsizliğe Tahammülsüzlüğün Tanımlanması

Belirsizliğe tahammülsüzlük kavramı ile ilgili literatür incelendiğinde, bu kavramın ilk kez Frenkel-Brunswick (1949) tarafından ele alındığı ve otoriter kişilik stilleri ile ilişkisinin incelendiği bir özellik olarak yer aldığı görülmektedir. Frenkel-Brunswick (1949), belirsizliğin bir huzursuzluk kaynağı olduğunu ve tehdit edici yanı ile kaçınılması gereken bir duruma işaret ettiğini belirterek belirsizliğe tahammülsüzlüğü bir kişilik özelliği olarak tanımlamıştır.

Budner (1962), belirsizliğe tahammülsüzlüğe, bireylerin belirsiz durumları tehdit kaynağı olarak algılama eğilimi şeklinde yaklaşmıştır. Budner (1962)'ye göre belirsizliğe tahammülsüz bireyler için, belirsizlik karşısında sergilenen tepkiler boyun eğme ve inkar olarak iki şekildedir. Boyun eğme tepkisini gösteren kişiler durumu değiştiremeyeceğine inanarak onu kabullenmekte ve inkar tepkisini gösteren kişiler ise durumu değerlendirerek onun varlığını reddetmektedir.

Krohne'nin geliştirdiği başa çıkma teorisinde, belirsizliğe tahammülsüzlük kavramının önemli bir yeri bulunmaktadır. Bu teoride öngörülmez, karışık ve çözümsüz olarak betimlenen belirsiz durumların, bazı bireyler tarafından tehdit edici olarak algılandığı belirtilmiştir. Bu olumsuz algılamaların duygusal bir belirsizlik durumuna yol açtığı ifade edilmiş ve belirsizliğe tahammülsüz kişilerin bir alarm hali

ile belirtilen tehdit sinyallerinin sürekli olarak peşinden koştukları ileri sürülmüştür (aktaran Grenier, Barratte, Ladouceur, 2005). Belirsizliğe tahammülsüzlüğün kişilerin işlevsiz algı ve yorumlamalarının bir sonucu olarak doğduğu ve tehdit algılarına olan yoğun ilgi ile bu durumun tekrarlandığı söylenebilir.

Belirsizliğe tahammülsüzlüğü ilk kez kapsamlı bir çerçevede inceleyerek kavramsallaştıran araştırmacılar olan Freeston, Rheaume, Letarte, Dugas, Ladouceur (1994), bilinmezliğin yol açtığı kaygı durumunu temel alarak belirsizliğe tahammülsüzlüğü, günlük yaşamın getirisi olan belirsizlik durumlarında gösterilen bilişsel, duygusal ve davranışsal tepkileri içeren geniş bir yapı olarak ele almışlardır. Dugas, Gosselin ve Ladouceur (2001), belirsizliğe tahammülsüzlüğü bireylerin, gelecekte gerçekleşme ihtimali düşük olan olaylar da dahil olmak üzere, olumsuz olayların meydana gelmesini dayanılmaz ve rahatsız edici bulma yönündeki yoğun eğilimleri şeklinde açıklamıştır.

Belirsizliğe tahammülsüzlüğe dair kullanılan yaygın tanımlamanın Dugas, Schwartz ve Francis (2004) tarafından yapıldığı görülmektedir. Bu tanımlamaya göre bilişsel, duygusal ve davranışsal düzeyleri içeren bağlamda ele alınan belirsizliğe tahammülsüzlük, bireyin belirsiz durumları nasıl algıladığı, yorumladığı ve yanıt verdiğini etkileyen bilişsel bir yatkınlıktır. Belirsizliğe tahammülsüzlüğün, kökenlerini belirsizlik ve yaratacağı sonuçlara ilişkin negatif inançların varlığından aldığı belirtilir (Dugas ve Robichaud, 2007).

Dugas, Hedayati, Karavidas, Buhr, Francis, Phillips (2005), birey tarafından belirsiz durumların üzücü ve stres verici algılanmasıyla karakterize olan belirsizliğe tahammülsüzlükte, belirsizliklerin ve belirsiz bilgilerin adil olmadığına ilişkin işlevsiz inançların bulunduğunu belirtmektedir. Dugas vd., (2005), belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyi yüksek olan kişilerin, belirsizlik durumlarını daha huzursuzluk verici ve tehdit edici olarak algıladıklarını, bu nedenle daha çok kaygı yaşadıklarını ortaya koymuştur.

Bu doğrultuda, Koerner ve Dugas (2008), ilgili kavramı açıklamada bilişsel yönün altını çizmiş ve belirsizliğe tahammülsüzlüğün, belirsiz durumları algılama ve yorumlamada olumsuzluklar yaratan bir bilişsel yanlılık faktörü olduğunu belirterek belirsizliğe tahammülsüzlüğü bir kişilik özelliği olarak açıklamıştır. Buhr ve Dugas

(2002) ise, belirsizliğe tahammülsüzlüğü bilişsel bir filtre metaforu ile açıklamıştır. Kişinin yaşama filtrelenmiş mercekler eşliğinde baktığı, bunun sonucunda belirsiz durumları rahatsız edici olarak algılayarak yoğun endişe duygusu yaşadığı ve bunun tekrarlandığı söylenebilir.

Carleton (2016), belirsizliğe tahammülsüzlüğü incelerken belirsizlik ve tahammülsüzlük kavramlarını ayrı ayrı ele alarak yeni bir tanımlama yapmıştır. Belirsizlik, temel ve kesin bilginin yokluğu ile birlikte bilinmezliği deneyimlemektir. Tahammülsüzlük ise, rahatsız edici olumsuz tepkiler ile ilişkili olarak dayanabilme kapasitesinin olmayışıdır. Buradan hareketle belirsizliğe tahammülsüzlük; gerekli anahtar bilgilerin olmaması ile tetiklenen belirsizlik durumlarına kişinin dayanabilme yetisinin olmaması şeklinde tanımlanmıştır. Bu açıklamaya göre, belirsizliğe tahammülsüzlüğe bir kapasite olarak yaklaşıldığı görülmektedir. Bu kapasiteye farklı bireylerin farklı düzeylerde sahip olabileceğinden hareketle, bu kavramın bireysel farklılıkları içeren öznel bir değerlendirme süreci taşıdığı söylenebilir.

Carleton (2016), ayrıca belirsizliğe tahammülsüzlüğün temelini, bilinmeyenin yarattığı korkuların oluşturduğunu belirtmiştir. Bu korku duyguları ile ilişkili olarak Carleton, Duranceau, Schulman, Zerff, Gonzales ve Mishra (2016), belirsizliğe tahammülsüzlüğü, olayların gerçekleşme olasılığı dikkate alınmaksızın bu olasılıkların vuku bulmasından duyulan korkular bağlamında ele almakta ve deneyimlenen olumsuz duyguları vurgulamaktadırlar.

Belirtilen açıklamalar dikkate alındığında belirsizliğe tahammülsüzlük, belirsizliği nötr bir şekilde ele alamayarak bu gibi durumlar karşısında mantıklı düşüncenin devreden çıkıp hatalı algılama ve değerlendirmeler ile endişe gibi olumsuz duygu ve davranışlar göstermeye yatkınlık sağlamaktadır. Belirsizliğe tahammülsüzlüğe dair açıklamalarda, bu özelliğin başta bilişsel olmak üzere duygusal ve davranışsal yanının vurgulandığı görülmekte olup, gelecek yaşam olaylarını deneyimlemeye şu andan yapılan olumsuz değerlendirmelerin düşürdüğü gölge olarak bakılabilir.

### 2. 2. 3. Belirsizliğe Tahammülsüzlüğün Boyutları

Belirsizliğe tahammülsüzlük alanyazında sıklıkla belli boyutlarla birlikte açıklanmaktadır. Bu açıklamalardan en yaygın olanları olan Freeston vd., (1994), Carleton vd., (2007) ve Sexton ve Dugas (2009)'in çalışmalarına yer verilecektir.

Freeston vd., (1994), belirsiz durumlar karşısında sergilenen bilişsel, duygusal ve davranışsal tepkileri kapsadığını belirterek açıkladığı belirsizliğe tahammülsüzlüğü, beş boyutta incelemektedir. Bu boyutlar; "belirsizliğin kabul edilmez olduğu ve kaçınılması gerektiği inancı", "belirsizliğin kişiyi eyleme geçmeyi engelemesi", "belirsizliğin strese neden olması", "belirsizliğin hayal kırıklığı yaratması", "belirsizliğin kişiyi olumsuz etkilediği düşüncesi"dir. Belirsizliğe tahammülsüzlük bu boyutları ile depresyon, kaygı ve anksiyete ile anlamlı olarak yüksek düzeyde ilişkili bulunmuştur.

Carleton vd., (2007), olayların meydana gelme olasılığına bakılmaksızın, onları kabul edilemez bulma eğilimi olarak tanımladığı belirsizliğe tahammülsüzlüğü iki boyutlu bir yapı olarak ele almıştır. Bu boyutlar, "ileriye yönelik kaygı" ve "engelleyici kaygı"dır. İleriye yönelik kaygı, gelecekte yaşanacak olay ve durumlara karşı gösterilen kaygı ve korkuları kapsamakta, bununla birlikte kaygı ve obsesif kompulsif bozukluk belirtileri ile ilişkilendirilerek açıklanmaktadır. Belirsizliğe tahammülsüzlüğün diğer boyutu olan engelleyici kaygı ise belirsizlik karşısında eyleme geçme ve belirsizliği deneyimlemeyi sağlayamamadır. Bu boyut panik bozukluk, sosyal kaygı, agorafobi ve depresyon ile ilişkili bulunmuştur (Carleton vd., 2012).

Sexton ve Dugas (2009), iki boyutlu bir yapı olarak ele aldıkları belirsizliğe tahammülsüzlüğün, "belirsizliğin olumsuz davranışsal ve öz-değerlendirme temelli sonuçları vardır" ve "belirsizlik adil değildir ve her şeyi mahveder" şeklinde iki boyutunu açıklamıştır. Bu boyutların endişe ve depresif belirtiler ile yüksek düzeyde ilişkili olduğu ifade edilmiştir.

Bu doğrultuda, belirsizliğe tahammülsüzlüğün boyutlarına dair farklı açıklamaların varlığı ile birlikte hatalı düşünceler, olumsuz duygular ve etkin olmayan davranışlar eşliğinde, psikopatalojik faktörlerle ilişkili çokboyutlu olumsuz bir yapı olduğunu söylemek mümkündür.

### 2. 2. 4. Belirsizliğe Tahammülsüzlüğün Gelişimi

Bu bölümde belirsizliğe tahammülsüzlük kavramının gelişimi ile ilgili çeşitli açıklamalara yer verilecektir. Bununla birlikte ilgili literatür incelendiğinde belirsizliğe tahammülsüzlüğün gelişimini doğrudan açıklayan araştırmaların henüz mevcut olmadığı görülmektedir. Belirsizliğe tahammülsüzlüğün gelişimsel süreçleri, çeşitli psikopatolojik faktörler ile ilişkiler bağlamında dolaylı olarak incelenmektedir (Shihata, McEvoy, Mullan ve Carleton, 2016). Bu bağlamda belirsizliğe tahammülsüzlük; ebeveyn tutumları, nörolojik temelli açıklamalar ve çeşitli psikopatolojik faktörler ile birlikte ele alınacaktır.

#### 2. 2. 4. 1. Ebeveyn Tutumları

Belirsizliğe tahammülsüzlük kavramının gelişiminin, ebeveyn çocuk yetiştirme tutumları bağlamında incelendiği çalışmalar mevcuttur. Ebeveyn tutumlarından özellikle aşırı koruyucu ve kontrolcü tutumlar belirsizliğe tahammülsüzlük ile ilişkilendirilmiştir. Belirtilen ebeveynlik tutumlarının çocukların özyeterlik ve kontrol algılarını düşürerek belirsizliğe dair olumsuz inançlar ve uyumsuz bilişsel stratejiler yaratabileceği ifade edilmiştir (Shihata vd. 2016). Bu doğrultuda Zlomke ve Young (2009), aşırı koruyucu ve kontrolcü ebeveyn tutumlarını anksiyete, endişe ve depresyon ile ilişkili bulmuş, bunun yanında kaygılı ve reddedici ebeveyn tutumlarının belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyini önemli düzeyde artırdığını ortaya koymuştur. Belirsizliğe tahammülsüzlüğün, kaygılı ebeveynlik tutumu ile anksiyete ve endişe arasındaki ilişkideki aracı rolü belirtilmiş ve çocukluk döneminde kaygılı ebeveynlik tutumuna maruz kalmış olanlarda gelişen belirsizliğe tahammülsüzlük aracılığıyla yetişkinlik döneminde endişe ve anksiyete belirtilerinin görülebildiği ifade edilmiştir.

Geçgin ve Sahranç (2017), algılanan ebeveyn tutumu aşırı koruyucu olan kişilerin, algılanan ebeveyn tutumu demokratik olanlara göre daha yüksek düzeyde belirsizliğe tahammülsüzlük yaşadığını belirtmiştir. Benzer şekilde Uçar (2019), annenin aşırı koruyucu ve reddetme tutumları ile belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyleri arasında pozitif yönde ilişkiler bulunduğunu tespit etmiştir. Yüksek düzeyde belirsizliğe tahammülsüz ebeveynlerin çocuklarının, belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerinin yüksek olduğu ortaya konmuş ve bu tarz ebeveynlerin

öngörülebilirliği kontrol altına alma için kaçınmacı davranışlar sergileyebilecekleri ve bu durumlara maruz kalan çocukların belirsizlik durumlarını yönetmeyi öğrenemeyebilecekleri belirtilmiştir (Sanchez vd., 2016).

Geçtan (2002), annenin doğum öncesi de dahil olmak üzere kaygı düzeyinin yüksek oluşu ile çocuğun çevresindeki olay ve durumlara kaygılı bir biçimde yaklaşmasını ilişkilendirir ve çocuğun belirsiz durumlara tolerans göstermekten bu sebeple kaçındığını (s. 87) ifade eder. Buna uygun şekilde, bağlanma stillerinden güvensiz bağlanma stilinin belirsizliğe tahammülsüzlüğü yordadığı sonucuna ulaşılmıştır (Yüksel, 2014). Aynı zamanda belirsizliğin tehdit olarak algılandığı ve değişimlere uyum sağlamada işlevsiz olan ailelere sahip kişilerin, belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerinin yüksek olduğu görülmüştür (Öztürk, 2013). Bu doğrultuda erken dönem çocuk-ebeveyn ilişkilerinin, belirsizliğe tahammülsüzlüğün gelişiminde önemli bir rol oynadığı söylenebilir.

#### 2. 2. 4. 2. Nörolojik Temelli Model

Nörolojik temelli modeller bağlamında belirsizliğe tahammülsüzlük kavramı incelendiğinde, son yıllarda belirsizliğe tahammülsüzlüğü açıklayan nöral yapılardan söz edildiği görülmektedir. Bu bağlamda manyetik rezonans görüntüleme kayıtları ile insula, amigdala ve çeşitli korteks yapılarını inceleyerek gerçekleştirilen bu çalışmalar, ilgili beyin bölgelerinin aktivasyonu doğrultusunda belirsiz veya tehdit edici uyaranlar için uyumsuz bilişsel ve davranışsal süreçlerle ilişkili bulunmuştur. Belirsizliğin, kalp atış hızı değişkenliğindeki artışlarla ilişkili olarak ortaya çıktığı ve bu durumun dikkat ağları ve otonom sinir sistemi boyunca geniş etkiler yarattığı gibi önemli sonuçlar elde edilmiştir (Grupe ve Nitschke, 2013). Bununla birlikte belirsizliğe tahammülsüzlüğün oluşumu için risk oluşturabilecek çeşitli genetik eğilimler, nöral ve bilişsel bağlantıları ortaya çıkarma adına araştırmaların sürdürüldüğü belirtilmiştir (Shihata vd., 2016).

#### 2. 2. 4. 3. Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Psikopatoloji

Belirsizliğe tahammülsüzlüğü, yakından ilişkili olduğu yaygın anksiyete bozukluğu ve obsesif-kompulsif bozukluk bağlamında incelemek, onun gelişimini anlamlandırmada önemli görülmektedir. Bu doğrultuda, yaygın anksiyete bozukluğu

ve obsesif-kompulsif bozuklukta belirsizliğe tahammülsüzlük kavramının yeri ele alınacaktır.

#### 2. 2. 4. 3. 1. Yaygın Anksiyete Bozukluğu

Belirsizliğe tahammülsüzlük kavramı, bütün anksiyete bozukluklarıyla birlikte düşünülebilecek ve onları içerecek temel bir kavram olarak ele alınmaktadır (Yıldız, 2017). Bununla birlikte, belirsizliğe tahammülsüzlük alanyazında sıklıkla endişe ile ilişkilendirilmektedir (Berenbaum, Bredemeier ve Thompson, 2008; Buhr ve Dugas, 2006; Dugas, vd., 1997; Gosselin vd., 1998; Öztürk, 2013). Nitekim belirsizliğe tahammülsüzlük, endişe için önemli bir belirleyici ve endişenin gelişiminde temel bir kişilik özelliğidir (Ladouceur vd., 2000; Laugesen, Dugas, Bukowski, 2003). Belirsizliğe tahammülsüzlüğün, endişe için bilişsel bir yatkınlık faktörü olarak işlev gördüğü ifade edilmiştir (Koerner ve Dugas, 2008).

Kanada'da bir grup araştırmacının endişe üzerindeki araştırmaları sonucu, farklı bir bilişsel Yaygın Anksiyete Bozukluğu modeli geliştirilmiş ve bu modelde belirsizliğe tahammülsüzlük merkezi öneme sahip bir konuma yerleştirilmiştir. Bu modele göre, yaygın anksiyete bozukluğunu kavramsallaştırmada "belirsizliğe tahammülsüzlük", "problem çözmede eksiklik", "bilişsel kaçınma" ve "endişe hakkında olumlu inançlar" belirtilen dört ana bileşeni oluşturmaktadır. Belirsizliğe tahammülsüzlük yarattığı ve oluşumunu desteklediği "ya … olursa?" soruları ile bireylere endişe yaşatmakta ve bu durum endişenin oluşumu ve gelişiminde kilit nokta olarak görülmektedir. Kişilerin belirsiz yaşam olayları karşısında hissettikleri endişe ile süreç başlamakta ve model bu şekilde ilerlemektedir (Dugas, Gagnon, Ladouceur ve Freeston, 1998). Bu doğrultuda endişe, belirsizliğe tahammülsüzlüğün bir ürünü olarak ele alınmaktadır (Dugas ve Buhr, 2002). Endişe ise anksiyetenin nedeni olarak görülmekte ve yaygın anksiyete bozukluğuna sahip bireylerin işlevsiz bilişsel süreçler mekanizmalarını sürekli olarak çalıştırarak moral bozukluğu ve tükenmişlik yaşadıkları belirtilmiştir (Robichaud, 2013).

Anksiyete bozukluklarının bir bileşeni olarak kabul edilen belirsizliğe tahammülsüzlüğün (Bomyea vd., 2015; Carleton, 2014), yaygın anksiyete bozukluklarına sahip hastaları diğer kaygı bozukluklarına sahip olanlardan ayırt edebilecek bir yapı gösterdiği belirtilmiştir (Ladouceur vd., 1999). Yaygın anksiyete

bozukluğuna sahip olan hastaların, diğer bozuklukları taşıyanlara göre belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerinin daha fazla olduğu ortaya konmuştur (Dugas vd., 2005). Obsesif kompulsif bozukluk, panik bozukluk, sosyal fobi ve agorabi taşıyan bireyler ile karşılaştırıldığında, yaygın anksiyete bozukluğuna sahip bireyler daha yüksek düzeyde belirsizliğe tahammülsüzlük sergilemektedirler (Dugas vd., 1997).

Dugas vd., (2010), bir grup yaygın anksiyete bozukluğuna sahip yetişkin ile yaygın anksiyete bozukluğunun belirsizliğe tahammülsüzlük modeli temelinde on iki oturumluk bilişsel-davranışçı terapi uygulaması gerçekleştirmiştir. Belirsizliği tanıma ve davranışsal olarak ona maruz kalma, yaşamda belirsizliğin kaçınılmazlığı, belirsizliği tetikleyici durumları keşfetme gibi çalışmaların yürütüldüğü oturumlar sonucunda endişenin önemli düzeyde azaldığı ortaya konmuştur.

#### 2. 2. 4. 3. 2. Obsesif Kompulsif Bozukluk

Belirsizliğe tahammülsüzlük, obsesif kompulsif bozukluk belirtilerinin bir belirleyicisi olarak görülmektedir (Dugas vd., 2001; Steketee, Frost ve Cohen, 1998). Nitekim Grayson (1999), belirsizliğe tahammülsüzlüğü obsesif kompulsif davranışların merkezinde yer alan bilişsel özellikler bağlamında ele almıştır. Bu doğrultuda, obsesif kompulsif bozukluğa sahip bireylerin belirsizliği aşırı derecede rahatsız edici buldukları ve geleceğe yönelik yüksek düzeyde kesinlik ve kontrol ihtiyacına sahip oldukları belirtilmiştir (Grayson, 1999; Makhlouf-Norris ve Norris, 1972). Belirsizliğe tahammülsüzlükte belirsizlik durumlarını stres ve kaygı kaynağı olarak algılama, bununla birlikte belirsiz bir geleceği tehdit olarak görme ve belirsiz olayları ve yaşam koşullarını yönetmeyi zor bulma söz konusudur (Dugas vd., 2001; Ladouceur, Talbot ve Dugas, 1997; Liao ve Wei, 2001). Bu bilgiler göz önüne alındığında belirsizliğe tahammülsüzlük obsesif kompulsif bozukluklar ile ortak özellikler içermektedir (Yıldız, 2017).

Obsesif Kompulsif Bilişler Çalışma Grubu (1997), obsesif kompulsif bozukluğun yapısını açıklarken, içerisine belirsizliğe tahammülsüzlüğü de dahil ettikleri altı hatalı değerlendirme alanı tanımlamaktadır. Hatalı inanışlardan biri olarak görülen belirsizliğe tahammülsüzlüğün; yaşamda kesinliğin gerekli olduğu, sonucu kestirilemeyecek olanlarla başa çıkma için zayıf kapasitenin varlığı ve

belirsizlik durumlarında işlevsel olmanın zorlukları şeklinde üç tür inanç ile karakterize olduğu belirtilmiştir.

Steketee, Frost, and Cohen (1998), belirsizliğe tahammülsüzlüğü obsesif kompulsif bozuklukları etkili bir şekilde açıklayan önemli bir yapı olarak ele almıştır. Tolin, Abramowitz, Brigidi ve Foa (2003), yaptıkları çalışma sonucunda obsesif kompulsif bozukluk belirtileri ile belirsizliğe tahammülsüzlüğün ilişkili olduğunu ortaya koymuş ve obsesif kompulsif bozukluğa sahip bireylerin belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerinin anksiyeteli olmayan gruba göre daha yüksek olduğunu tespit etmiştir. Çalışma sonucunda ayrıca kompulsif olan bireylerin olmayanlardan daha fazla belirsizliğe tahammülsüzlük yaşadıkları sonucuna ulaşılmıştır.

Bu sonuca benzer şekilde Holaway, Heimberg ve Coles (2006), üniversite öğrencileri ile gerçekleştirdikleri çalışma sonucunda, belirsizliğe tahammülsüzlük ile obsesif kompulsif bozukluk belirtilerinin yaygın anksiyete bozukluklarıyla eşit derecede ilişkili olduğunu göstermiştir. Alanyazındaki benzer çalışmalar, belirsizliğe tahammülsüzlük ile obsesif kompulsif bozukluk belirtilerinin anlamlı düzeyde ilişkili olduğunu ortaya koymuştur (McEvoy ve Mahoney, 2011; Sica, Coradeschi, Sanavio, Dorz, Manchisi ve Novara, 2004). Bu anlamda belirsizliğe tahammülsüzlüğün, belirsiz geleceğe ve olaylara dair tehdit edicilik algısı, kontrol etme ve şüphe ile ilgili yönleriyle obsesif kompulsif bozukluk belirtileri ile ortaklıklar taşıdığı söylenebilir.

### 2. 2. 5. Belirsizliğe Tahammülsüzlük İle İlgili Yapılan Araştırmalar

Bu bölümde belirsizliğe tahammülsüzlük kavramı ile gerçekleştirilmiş araştırma sonuçlarına yer verilecektir. Bu bağlamda öncelikle yurt dışı ve sonrasında yurt içinde gerçekleştirilen araştırmalara değinilecektir.

Greco ve Roger (2003), 107 üniversite öğrencisi ile belirsizlik, stres ve fizyoloji arasındaki ilişkileri incelemiştir. Öğrencilere belirsiz ve tahmin edilebilir uyaranların gösterilerek kan basınçlarının ölçüldüğü araştırmanın sonuçlarına göre, belirsizlik varlığında uyarılmanın daha çok olduğu ve stres seviyelerini değerlendirmede bireysel farklılıklar olduğu ortaya konmuştur.

Ciarrochi, Said ve Deane (2005), 240 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirdikleri çalışmada, stresli yaşam olayları ve zihinsel sağlık arasındaki

ilişkileri incelemiştir. Araştırma sonucunda, belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyi yüksek olan bireylerin stresli yaşam olayları karşısında daha dayanıksız olduğunu ve stresli yaşam olaylarının depresyon, kaygı ve umutsuzluk üzerindeki olumsuz etkisini artırdığını ortaya koymuştur.

Miranda, Fontes ve Marroquin (2008), 284 üniversite öğrencisi gerçekleştirdikleri çalışmada, depresyon ve yaygın anskiyete bozukluklarında belirsizliğe tahammülsüzlük ve umutsuzluğu incelemiştir. Araştırma sonuçlarına göre, belirsizliğe tahammülsüzlüğün depresyon ve yaygın anskiyete bozukluğu semptomlarını yordadığı ve belirsizlik durumlarındaki değişimin belirsizliğe tahammülsüzlük ve depresyon arasındaki ilişkiye aracılık ettiği bulunmuştur.

Carleton, Collimore ve Asmundson (2010), 286 birey ile gerçekleştirdikleri çalışmada belirsizliğe tahamülsüzlük ve sosyal kaygı arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma sonuçlarına göre, belirsizliğe tahammülsüzlüğün engelleyici kaygı alt boyutu ile sosyal kaygı arasındaki anlamlı pozitif ilişkiler ortaya konmuştur.

Luhmann ve Ishida ve Hajcak (2011), belirsizliğe tahammülsüzlüğün sonunda ödül olan kararları alma ile ilişkisini incelemiştir. Araştırma sonuçlarına göre, belirsizliğe tahammülsüzlüğü yüksek olan bireylerin, daha değerli olan ancak daha geç elde edilen ödüllere kıyasla daha az değerli ama hemen elde edilen ödülleri tercih etme eğiliminde olduğu görülmüştür.

Sternheim, Startup ve Schmidt (2011), anoreksiya nervoza ve bulimiya nervoza yeme bozukluklarına sahip 111 birey üzerinde belirsizliğe tahammülsüzlüğü incelemişlerdir. Yeme bozukluğuna sahip bireylerin belirsizliğe tahammülsüzlük puanlarının yüksek olduğu ve bu bozuklukların belirtileri ile belirsizliğe tahammülsüzlüğün ilişkili olduğu bulunmuştur.

McEvoy ve Mahoney (2012), 328 birey ile belirsizliğe tahammülsüzlük, anskiyete bozuklukları ve depresyon arasındaki ilişkileri incelemiştir. Araştırma sonucunda belirsizliğe tahammülsüzlüğün, nevrotiklik ile anksiyete bozuklukları ve depresyon belirtileri arasındaki ilişkiye kısmen aracılık ettiği bulunmuş ve belirsizliğe tahammülsüzlüğün tanılararası bir yapı olduğu ifade edilmiştir.

Carleton vd., (2014), 132 panik bozukluğa sahip birey ile belirsizliğe tahammülsüzlük, kaygı duyarlılığı ve panik bozukluk arasındaki ilişkileri incelemiştir. Yapılan araştırma sonucuna göre, belirsizliğe tahammülsüzlüğün panik bozukluk semptomlarını önemli derecede yordadığı bulunmuştur.

Norr, Albanese, B. J., Oglesby, M. E., Allan, N. P. ve Schmidt (2015), 526 katılımcı ile belirsizliğe tahammülsüzlük ve anksiyete duyarlılığını siberkondri bağlamında incelemiştir. Araştırma sonucunda, belirsizliğe tahammülsüzlüğün engelleyici kaygı alt boyutunun siberkondri ile anlamlı düzeyde pozitif yönde ilişkili olduğunu göstermiştir.

Mostafaie, Mirzaian ve Zakariaiei (2015), intihar girişiminde bulunmuş kişiler ile bulunmamış kişileri karşılaştırdıkları araştırmalarında, belirsizliğe tahammülsüzlük, ruminasyon ve endişeyi incelemiştir. Araştırma sonucunda, intihar girişiminde bulunmuş kişilerin belirsizliğe tahammülsüzlük, ruminasyon ve endişe düzeylerinin diğerlerine göre önemli düzeyde daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Osmanağaoğlu, Creswell ve Dodd (2017), çocuklarda ve ergenlerde belirsizliğe tahammülsüzlük, kaygı ve endişeyi inceledikleri meta-analiz çalışması sonucunda, belirsizliğe tahammülsüzlüğün hem kaygıyı hem de endişeyi önemli düzeyde yordadığını ve bu doğrultuda yapılacak tedavi planlarında belirsizliğe tahammülsüzlüğü temel alacak müdahalelerin önemli olacağını ifade etmiştir.

Şar, Işıklar ve Aydoğan (2012), 710 atama bekleyen öğretmen adayı ile yürüttükleri çalışmada yaşam doyumlarını yordayıcı değişkenleri belirsizliğe tahammülsüzlük, umutsuzluk ve öğrenilmiş çaresizlik açısından incelemiştir. Çalışma sonucunda, belirsizliğe tahammülsüzlüğün yaşam doyumunun önemli bir yordayıcısı olduğu ortaya konmuştur.

Sarıçam (2014), 316 üniversite öğrencisi ile yürüttüğü çalışmada, belirsizliğe tahammülsüzlük ve mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Bu araştırma sonucunda, öğrencilerin belirsizliğe tahammülsüzlüğün ileriye yönelik kaygı alt boyutunda yüksek puanlar aldıkları ve belirsizliğe tahammülsüzlüğün mutluluğu olumsuz yönde anlamlı olarak yordadığı ortaya konmuştur.

Mayda vd., (2014), 121 tıp fakültesi öğrencisi ile belirsizliğe tahammülsüzlük, anksiyete ve mesleki kaygı düzeylerini incelemiştir. Araştırma sonucunda, sınıfta kalan ve bölüme kendi isteğiyle gelmeyen tıp fakültesi öğrencilerinin belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerinin anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Koç, İskender, Çolak ve Düşünceli (2016), 912 eğitim fakültesi öğrencisi ile gerçekleştirdikleri çalışmada, psikolojik iyi oluş üzerinde affetme eğilimi, belirsizliğe tahammülsüzlük ve öfke ifadesinin etkileşimini incelemiştir. Araştırma sonucunda, affetme eğilimi arttıkça belirsizliğe tahammülsüzlüğün azaldığı ve bunun psikolojik iyi oluş üzerinde aracılık etkisi yapmadığı ortaya konmuştur.

Ersöz, Ersöz ve Konuşkan (2016), 389 üniversite öğrencile ile yürüttükleri çalışmada, belirsizlikle başa çıkmada etkili olan faktörleri incelemiştir. Araştırma sonucunda, bu faktörlerin en önemlilerinin sırasıyla kardeş sayısı, medeni durum, büyükşehirde yaşama ve yaş kriterleri olduğu belirtilmiştir. Ayrıca belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyinin cinsiyete ve büyükşehirde yaşama değişkenlerine göre farklılık göstermediği bulunmuştur.

Geçgin ve Sahranç (2017), 426 üniversite öğrencisi ile psikolojik iyi oluş ve belirsizliğe tahammülsüzlük arasındaki ilişkileri incelemiştir. Araştırma sonucuna göre, belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyleri yüksek olan bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin düşük olduğu ve ebeveyn tutumlarının belirsizliğe tahammülsüzlüğü yordadığı sonucuna ulaşımıştır.

Şirin Ayva (2018), üniversite öğrencileri ile macera terapisi temelli grupla danışmanlık uygulamaları gerçekleştirerek öğrencilerin bilişsel esneklik ve belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerini incelemiştir. Araştırmada, belirtilen uygulamalar sonucunda öğrencilerin belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerinin azaldığı tespit edilmiştir.

Uzun ve Karataş (2018), 175 lisans öğrencisi ile belirsizliğe tahammülsüzlük ve endişe ile ilgili olumsuz ve olumsuz inançlar arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma sonucunda, endişe ile ilgili sahip olunan olumlu ve olumsuz inançların belirsizliğe tahammülsüzlüğü anlamlı düzeyde pozitif şekilde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Yıldız ve Güllü (2018), 411 üniversite öğrencisi ile belirsizliğe tahammülsüzlük ile aleksitimi arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Bu çalışma sonucunda, belirsizliğe tahammülsüzlük ve aleksitimi arasında anlamlı düzeyde ve pozitif yönde bir ilişkinin bulunduğu tespit edilmiştir.

Armutlu (2019), 299 üniversite öğrencisi ile psikolojik belirtiler ile belirsizliğe tahammülsüzlük, dürtüsellik, ruminasyon ve genel erteleme eğilimi arasındaki ilişkileri incelemiştir. Çalışma sonucunda, belirsizliğe tahammülsüzlüğün psikolojik belirtileri pozitif olarak yordadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Argun (2019), 602 emniyet personeli ile gerçekleştirdiği çalışmada, kişilik özellikleri, belirsizliğe tahammülsüzlük ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkileri incelemiştir. Araştırma sonuçlarına göre, belirsizliğe tahammülsüzlüğün psikolojik sağlamlığı anlamlı düzeyde negatif yönde yordadığı ve belirsizliğe tahammülsüzlük ile beş faktör kişilik özelliklerinden dışa dönüklük ve uyumluluk alt boyutları arasındaki ilişkide psikolojik sağlamlığın tam aracı rol oynadığı kanıtlanmıştır.

Uzunaslan ve Serpen (2019), geçici koruma statüsüne sahip 217 Suriyeli kadın bireyle yürüttükleri çalışmada, katılımcıların belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyleri çeşitli değişkenler bağlamında incelenmiştir. Araştırma sonucunda eğitim, medeni durum, çalışma durumu ve şehirde yaşayan akrabaların varlığı değişkenleri ile belirsizliğe tahammülsüzlük arasında anlamlı ilişkiler bulunduğu saptanmıştır.

Belirsizliğe tahammülsüzlük kavramı ile ilgili gerçekleştirilen çalışmalar incelendiğinde, belirsizliğe tahammülsüzlüğün özellikle son yıllarda klinik ve klinik olmayan gruplarda çalışılan önemli bir kavram olduğu görülmektedir. Belirsizliğe tahammülsüzlüğün psikopatolojik özellikler ile ilişkisinin incelendiği çeşitli çalışmaların varlığı ile birlikte çalışmaların daha çok belirsizliğe tahammülsüzlüğün etkilediği faktörlerle ilgili olduğu ve belirsizliğe tahammülsüzlüğün yapısına ve onu etkileyen faktörlere dair çalışmaların sınırlı olduğu görülmektedir.

## 2.3. KİŞİLERARASI DUYARLILIK

Bu başlık altında kişilerarası duyarlılık kavramının tanımlanması, boyutları ve gelişimi açıklanmış, ardından yurt dışı ve yurt içinde gerçekleştirilmiş ilgili araştırmalara yer verilmiştir.

### 2. 3. 1. Kişilerarası Duyarlılığın Tanımlanması

Bireylerin gün içerisinde zamanlarının çoğunu diğerlerinin sözlü ve sözsüz davranışlarıyla sergilediği duygu, düşünce, tutum gibi özellikleri algılama ve değerlendirmeyle geçirdiği, bu durumun insan doğasının bir gereği olan hayatta kalma ile ilişkili olduğu bilinmektedir. Bununla birlikte, bireylerin diğerlerine ve dünyaya dair geliştirdiği algı ve değerlendirmelerin her zaman doğru olmadığı ve zaman zaman içerisinde çeşitli hatalar barındırabildiği de gözlenmektedir (Hall ve Bernieri, 2001). Kişilerarası duyarlılık kavramının çıkış noktası burası olmaktadır.

Kişilerarası duyarlılık; bireyin kişisel, kişilerarası ve sosyal çevresini algılayabilme ve bunlara uygun bir biçimde tepki verebilme yeteneği olarak açıklanmıştır (Bernieri, 2001, s. 3). Kişilerarası duyarlılık özelliğinin bireylerde belli bir seviyede bulunmasının sosyal ilişkileri geliştirici işlevi ve olumlu yönü belirtilmiş, ancak bununla birlikte belli bir seviyenin üzerine çıkılmasının ve optimum düzeyin var olmamasının ilişkileri yıkıma uğratıcı ve bireylere zarar verici yanı da ifade edilmiştir (Aydın ve Hiçdurmaz, 2016; Bernieri, 2001). Bu doğrultuda kişilerarası duyarlılık literatürde genel olarak diğerlerinin gereksinim ve duygularının farkında olmanın ötesinde, bireylerde bilişsel, duygusal ve davranışsal alanlarda olumsuz etkiler yaratan bir kişilik özelliği olarak ele alınmaktadır (Aydın, 2013; Boyce ve Mason, 1996; Boyce ve Parker, 1989; Boyce, Parker, Barnett, Cooney ve Smith, 1991; Derogatis, Lipman ve Covis, 1973; Harb, Heimberg, Fresco, Schneier ve Liebowitz, 2002). Bu çalışmada kişilerarası duyarlılık, belirtilen kişilik özelliği bağlamında ele alınmaktadır.

Kişilerarası duyarlılık, genel olarak kişinin diğerlerinin düşünce, duygu ve davranışlarına olan yoğun ve aşırı farkındalığı olarak açıklanmaktadır. Bireyin içinde bulunduğu kişilerle olan ilişkilerini gereğinden fazla merkeze alarak bu ilişkilerle ilgilenmesi, diğerlerinin davranış ve duygularına aşırı dikkat göstererek kendi davranışlarını bu algılara göre yönlendirmesi, kişilerarası duyarlılığın karakterize özelliklerini oluşturmaktadır (Boyce ve Parker, 1989). Kişilerarası duyarlılığa sahip bireyler için mevcut ilişkileri ve diğerlerinin düşünce, duygu, davranış ve kendisi hakkındaki algıları çok önemli bir yer teşkil etmektedir. Bu kişiler olası ve sıradan görünebilecek durumları büyütebilme, çeşitli problemler karşısında kolayca incinme davranışı sergileyebilme potansiyeline sahip ve ilişkilerinde yersiz bir duyarlılık

gösteren kırılgan kişiler olarak bilinmektedir (Boyce ve Mason, 1996; Boyce ve Parker, 1989).

Kişilerarası duyarlılık kavramının anlaşılırlığına katkıda bulunmak için bu kavramı düşünce, duygu, davranış ve iletişim boyutları açısından ayrı ayrı incelemenin mümkün olduğu düşünülmektedir. Bu doğrultuda öncelikle kişilerarası duyarlılık özelliğinin bireyde yarattığı olumsuz düşünceler incelenecektir. Kişilerarası duyarlılığa sahip bireylerin kendisini, diğerlerini ve yaşanan durumları hatalı değerlendirmeler ve fonsiyonel olmayan inançlar ile ele aldığı görülmektedir (Boyce vd., 1991; Vidyanidhi ve Sudhir, 2009). Bu kişilerin diğerlerinin kendisini yeterince önemsemediğine ve kendisine gereken değerin verilmediğine dair kalıplaşmış mantıkdışı düşünceleri mevcuttur. Kişilerarası duyarlılığa sahip bireyler kendilerini diğer insanların yanında yetersiz bulmakta ve bu sebeple kendilerini diğerlerinden daha aşağıda bir yerde konumlandırmakta olup, içinde bulundukları ilişkilerde hak etmedikleri bir kötü muameleye maruz kaldıkları şeklinde inançlar taşımaktadırlar (Boyce vd., 1991).

Kişilerarası duyarlılık özelliğinin yarattığı olumsuz duygular incelendiğinde bunların başta gelenlerinin yetersizlik ve değersizlik hisleri olduğu söylenebilir. Kişinin özellikle kendisi ile diğer insanları karşılaştırmasıyla ortaya çıkan bu olumsuz hisler ve aradaki karşılıklı etkileşimin kişide yarattığı tedirginlik ve rahatsızlık duygusu kişiler arası ilişkilere egemen olmaktadır (Derogatis, Lipman ve Covis, 1973). Kişisel yetersizlik ve değersizlik hislerinin yanında diğer insanların psikolojik durum ve davranışlarına karşı aşırı duyarlılığın getirmiş olduğu devamlı tetikte yaşama hali ve beraberinde gelen yoğun huzursuzluk ve kaygı hisleri söz konusudur (Sapmaz, 2011; Wilhelm, Boyce ve Brownhill, 2004). Bu bireylerde diğerleri tarafından gelebilecek eleştirilme ve reddedilme ihtimaline karşı sürekli hazırlıklı olma isteği ve bu ihtimallerin yarattığı aşırı kaygı, korku ve hassaslık bulunmaktadır (Ayduk, Downey, Testa, Yen ve Shoda, 1999; Boyce vd., 1991; Downey ve Feldman, 1996; Harb vd, 2002).

Kişilerarası duyarlılığın bireyde yarattığı davranışlar incelendiğinde, bu bireylerin diğerlerinin yanında kendi davranışlarına normalden daha fazla özen gösterdikleri ve yanlış bir davranışta bulunmamak için ek bir dikkat ve gayret gözettikleri ifade edilmiştir (Boyce vd., 1991; Davidson, Zisook, Giller, & Helms,

1989). Ayrıca, kişilerarası duyarlılığa sahip bireyler sosyal ilişkilerinde eleştirilme, yargılanma veya küçük düşürülme olasılığını fazlaca göz önünde bulundurarak bunu yok etmek adına kaçıngan tutumlarda bulunmakta ve çekingen davranışlar sergilemektedirler. Güvengen davranmayı engelleyen bu tutumlar ile bireyler, kişilerarası ilişkilerden kendilerini uzak tutmakta, geride durmayı yeğlemekte ve diğerlerine ancak yoğun bir temkinlilik hali ile yaklaşabilmektedirler (Boyce ve Parker, 1989; Wilhelm, Boyce ve Brownhill, 2004).

Kişilerarası duyarlılığın bireyde meydana getirdiği olumsuz düşünce, duygu ve davranışlar, bireyin diğerleri ile olan etkileşimine doğrudan etki etmektedir. Sosyal ilişkilerine yetersizlik ve değersizlik düşüncelerinin eşlik ettiği, eleştirilme ve reddedilme korkusunun yarattığı tetiktelik hali ile sosyal ortamlardan geri çekilen veya uyma davranışı gösteren bu bireyler, bulundukları ortamdaki ipuçlarını da sahip oldukları işlevsiz inançlarını doğrulayacak şekilde toplamaktadırlar (Boyce ve Parker, 1989; Sapmaz, 2011). Kendilerine, diğerlerine ve dünyaya karşı kalıplaşmış hatalı değerlendirme şekilleri ile kaçma-kaçınma davranışları sergileyerek, bilişsel yanlılıklarını haklı çıkartacak tutumlar geliştirmekte ve sosyal ilişkilerinde huzursuzluk ve kaygının öncülüğünde çeşitli ilişkisel problemler yaşamaktadırlar (Boyce vd., 1989; Davidson vd., 1989; Doğan ve Sapmaz, 2012). Bu anlamda kişilerarası duyarlılığın sosyal ilişkileri sekteye uğratıcı, kişiyi ihtiyaç duyduğu sosyal destekten yoksun bırakmaya itici bir özellik olduğu söylenebilir.

### 2. 3. 2. Kişilerarası Duyarlılığın Boyutları

Kişilerarası duyarlılık kavramını ortaya atan ve üzerinde önemli çalışmalar gerçekleştiren Boyce ve Parker (1989), bu kavramın tek boyutlu olmadığını ve içerisine beş ana bileşeni alan çokboyutlu bir özellik gösterdiğini belirtmektedir. Bu bileşenler; kişilerarası farkındalık, onaylanma ihtiyacı, ayrılık anksiyetesi, çekingenlik ve kırılgan iç benlik olarak ifade edilmiştir.

Belirtilen bileşenlerden ilki olarak "kişilerarası farkındalık", bireyin içinde bulunduğu sosyal ilişkilere olan duyarlılığı ve diğerlerinin kendisi hakkında sahip olduğunu düşündüğü duygu ve algılara yoğun farkındalığını ifade etmektedir. Bileşenlerden bir diğeri olan "onaylanma ihtiyacı", diğerleri ile ilişkilerini bozmamak ve onlar tarafından reddedilmemek için diğerlerinin isteklerine uymayı

içeren ögeleri tanımlamaktadır. Kişilerarası duyarlılığın özünde yer alan ve onun en önemli bileşenlerinden biri olan "ayrılma anksiyetesi", bütünlüğe yönelik herhangi bir tehdide karşı duyulan kaygıları içermektedir. "Çekingenlik" bileşeni, kişilerarası duyarlılığın davranışsal boyutunu oluşturmakta olup bireylerin kişilerarası ilişkilerinde güvengen davranışlar sergileyememesidir. Son olarak "kırılgan iç benlik", bireyin sahip olduğu özdeğer ve yeterliliği ile ilgili olan ve diğerlerinden saklanması gereken, diğerlerinin hoşuna gitmeyecek özellikler barındırdığına inanılan bir öz benliğe ve reddedilme korkusuna karşı kendini açmanın zorluğuna işaret etmektedir. Belirtilen bileşenlerin birbirinden bağımsız olmadığı ve birbiri ile ilişki içinde olduğu ifade edilmiştir (Boyce ve Parker, 1989).

Harb, Heimberg, Fresco, Schneier ve Liebowitz (2002), çalışmalarında kişilerarası duyarlılığı üç boyuttan oluşan bir özellik olarak yeniden tanımlamışlardır. Bu boyutlar kişilerarası kaygı ve bağımlılık, özgüven eksikliği ve atılgan olmayan kişilerarası davranışlardır. "Kişilerarası kaygı ve bağımlılık" arada var olan etkileşim ve yaşananlar hakkında kaygı duymak, diğerlerinin düşünce, tepki ve geribildirimlerini fazlasıyla önemsemek bağlamındadır. "Özgüven eksikliği" kişinin yakın ilişkilerinde veya önemli diğerlerinden ayrılırken yaşadığı endişeleri, diğerlerinin onu eleştireceği beklentisini ve diğerleri tarafından sevilmediğine dair duyguları içeren, kişinin kendine dair sahip olduğu olumsuz inançları taşıyan boyuttur. "Atılgan olmayan kişilerarası davranışlar" öfke başta olmak üzere kişinin yaşadığı duygu ve düşüncelerini atılgan bir şekilde ifade edememesini ve diğerlerini memnun etmek ve tepki çekmemek için sergilediği edimleri kapsamaktadır.

Harb vd., (2002) kişilerarası duyarlılığı, kişinin kendisi için önemli olan diğer kişilerce reddedilme ve kabul görmeme tehlikesine yönelik yaşadıkları kaygı ve tetikte olma hissini daha iyi ifade edebilmek ve kavramlaştırmayı kolaylaştırmak maksadıyla kişilerarası reddedilme duyarlılığı şeklinde bir tanımlamayı ileri sürmüşlerdir. Bu doğrultuda kişilerarası duyarlılık kavramının literatürde kişilerarası reddedilme duyarlılığı şeklinde de kullanıldığı görülmektedir (Erözkan, 2004; Luterek, Harb, Heimberg ve Marx; 2004; Stafford, 2007).

Marin ve Miller (2013), kişilerarası duyarlılık kavramını içinde farklı yapıları barındıran geniş çerçeveli bir kavram olarak ele almışlardır. Kişilerarası duyarlılığın bünyesinde barındırdığı yapılar olarak reddedilme duyarlılığına, sosyal kaygı ve

sosyal kaçınmaya, sosyal ve psikolojik engellenmeye, içedönüklüğe, utangaçlığa, güvengensizliğe ve D tipi kişiliğe işaret etmişlerdir. Reddedilme duyarlılığı kişilerarası duyarlılığın bilişsel yönünü oluştururken; sosyal kaçınma, sosyal ve psikolojik engellenme, güvengen olmamak kişilerarası duyarlılığın davranışsal yanını tamamlamaktadır. Sosyal kaygı, utangaçlık ve içedönüklük ise bu şematizasyonda kişilerarası duyarlılığın motivasyonel yapısını oluşturan bileşenler olarak ifade edilmiştir. Belirtilen bileşenlerin her birinin kişilerarası duyarlılığın farklı bir boyutuna vurgu yapan benzersiz yapılar olduğu açıklanmıştır. Buna göre söz konusu şematizasyona göre kişilerarası duyarlılığın, ilgili kavramları kapsayan çok boyutlu bir üst başlık olarak değerlendirildiği söylenebilir.

Sonuç olarak bir kişilik özelliği olan kişilerarası duyarlılığın kişilerarası ilişkilere dönük kavramlarla ilgili olduğunu, bu ilişkilerde meydana gelebilecek kaygı durumunun ön plana çıktığını ve kişinin kendisi, diğerleri ve yaşananlar hakkında bilişsel yanlılık taşıyan algılama, anlamlandırma ve değerlendirmeler yaptığını bunun yanında, sosyal kaçınma davranışlarının ilişkilerde hüküm sürdüğünü söylemek mümkündür (Boyce, Hickie, Parker ve Mitchell, 1993; Creasey-McInnis, 2001; Sapmaz, 2011).

### 2. 3. 3. Kişilerarası Duyarlılığın Gelişimi

Kişilerarası duyarlılık kavramının farklı şematizasyonlar ile ifade edildiği ve temel gelişimsel süreçlerine dair yapılan çalışmaların oldukça sınırlı olduğu görülmektedir. Literatür incelendiğinde gelişimsel süreçlerin sıklıkla reddedilme duyarlılığı üzerinden açıklandığı görülmekte olup kişilerarası duyarlılığın önemli bir yönünü oluşturan reddedilme duyarlılığının gelişimini tanımanın kişilerarası duyarlılığı anlamlandırmada önemli olduğu düşünülmektedir.

Reddedilme duyarlılığı, kişilerarası duyarlılığın bilişsel bileşeni olarak ve kişilerarası duyarlılığa en yakın kavramsal çerçeve olarak ifade edilmektedir (Marin ve Miller, 2013). Merkezinde kaygılı beklentilerin yer aldığı ve kişilerarası ilişkilerde bağımlılık örüntüleri, incinebilirlik ve geri çekilmeler ile sonuçlanan reddedilme duyarlılığı (Downey vd., 2000) ile kişilerarası duyarlılığın önemli bir kesişim kümesine sahip olduğu söylenebilir. Reddedilme duyarlılığının sosyal anksiyeteyi ve kişilerarası ilişkilerde geri çekilmeyi yordadığı (London, Downey,

Bonica ve Paltin, 2007), belirsiz sayılabilecek sosyal ipuçlarını toplamada yanlılık göstererek bilişsel çarpıtmalar kullanıldığı (Kross, Egner, Ochsner ve Hirsch, 2007) ve hatalı yorumlamalar sonucunda reddedilmemek için sosyal ortamlardan kaçınma davranışının gösterilerek sosyal ilişkilerin olumsuz etkilendiği (Romero-Canyas, Downey, Berenson, Ayduk ve Kang, 2010) ifade edilmiştir. Belirtilen bu özellikler, kişilerarası duyarlılığa sahip bireylerde var olan özellikler olup bu iki kavramın literatürde zaman zaman birbirinin yerine kullanıldığı da göze çarpmaktadır. Bununla birlikte kişilerarası duyarlılık, reddedilme duyarlılığını kapsayıcı, nispeten daha kalıcı bir kişilik özelliğine işaret etmektedir (Erözkan, 2004). Bu doğrultuda, reddedilme duyarlılığı ile kişilerarası duyarlılığın gelişimsel süreçleri birbiriyle uyumlu olup reddedilme duyarlılığına dair açıklamalar kişilerarası duyarlılığa dair açıklamaların önemli bir yönünü oluşturmaktadır.

Reddedilme duyarlılığı, bireylerin diğerleri tarafından gerçek veya hayali olarak yaşadıkları reddedilme durumlarına karşı içinde yoğun kaygı taşıyan aşırı tepkiler göstermeleri olarak açıklanmaktadır. Reddedilme ihtimalinin bulunduğu işaretleri yanlı bir şekilde toplama ile karakterize olan bu özellik; kaygının egemen olduğu reddedilme beklentileri ve beraberinde öfke, düşmanlık, umutsuzluk gibi olumsuz durumlar ile kişilerarası ilişkileri zorlaştırıcı bir etmen olmaktadır (Downey ve Feldman, 1996; Downey, Feldman ve Ayduk, 2000).

Alanyazında reddedilme duyarlılığının temel gelişimsel süreçleri, Bowlby'nin bağlanma teorisine dayandırılarak erken dönemdeki ebeveynsel reddedilme deneyimleri bağlamında açıklanmıştır (Downey ve Feldman, 1996). Buna göre bireyin dünyaya gelişini takip eden ilk altı aylık süre içinde bakım vereni ile kurduğu ilişkinin niteliğiyle oluşan bağlanma örüntüleri ile ileriki yaşamdaki kaygılı reddedilme duyguları arasındaki ilişki vurgulanmıştır. Çocuk, bakım vereni ile kurduğu ilişkisinde istekleri ve ihtiyaçlarının yanıtı olarak reddedilme ve olumsuz muamele ile karşılaştığında daha sonraki talep ve yardım gereksinimlerinin de reddedileceğine dair kaygı yaşayabilmekte olup sağlıklı olmayan kaygı ve duyarlılıklar geliştirebilmektedir. Bununla birlikte çocuğun çeşitli duygusal ve fiziksel gereksinimlerini kabul ederek bunlara destekleyici ve cesaret verici bir tutumla yaklaşan ebeveynler ise çocuğun değer duygusu kazanmasına ve dünyayı

güvenilir bir yer olarak algılayarak ileriki yaşamında da başarılı kişilerarası ilişkiler geliştirmesine sebep olmaktadır (Bowlby, 2012).

Bununla beraber Levy, Ayduk ve Downey (2001), geliştirdikleri modelde bireyin gerçek veya hayali reddedilme ipuçlarını kaygılı reddedilme beklentileri ile olumsuz bilişsel, duygusal ve davranışsal yanıtlar eşliğinde toplayarak gerçek bir reddedilme deneyiminin yaşanmasının sağlanması ve bunun tekrarlayarak ilerleyen bir döngü oluşması bağlamında ele almışlardır. Reddedileceğine dair beklenti içinde olan bu bireyler, ortamdaki ipuçları ve bilgileri bu yönde taraflı bir şekilde toplayarak reddedilmeyi kolayca fark etmekte ve bu şemaları destekleyici örüntüler sergilemektedirler (Mor ve Inbar, 2009). Kendini gerçekleştiren kehanet bağlamında incelendiğinde, oluşturulan bu kısır döngünün kendini tekrarladığı söylenebilir.

Bu doğrultuda kişilerarası duyarlılığın gelişimsel süreçleri açıklanırken, erken çocukluk yıllarında yaşanan reddedilme ve kabul görmeme yaşantıları ile söz konusu olumsuz öğrenmelerin genellenerek sonraki yıllara aktarılması ve ilişkilerde yaşanan olumsuzluklar ile kendini tekrarlayan bir döngünün varlığı değinilebilecek önemli noktalardan birini oluşturmaktadır.

### 2. 3. 4. Kişilerarası Duyarlılık İle İlgili Yapılan Araştırmalar

Bu bölümde kişilerarası duyarlılık kavramının yer aldığı yurtiçi ve yurtdışında gerçekleştirilmiş farklı araştırmalar tarihsel sırası ile aktarılmıştır.

Sakado, Sato, Uehara, Kuwabara ve Someya (1999), 242 yetişkin sağlıklı birey ile gerçekleştirdiği çalışmada kişilerarası duyarlılık ve depresyon arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma sonucunda yüksek düzeyde kişilerarası duyarlılığın depresyon için önemli bir yordayıcı olduğu bulunmuştur.

McCabe, Blankstein ve Mills (1999), 207 üniversite öğrencisi ile kişilerarası duyarlılık, sosyal problem çözme, özsaygı ve depresif semptomlar arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma sonucunda kişilerarası duyarlılık, olumsuz problem çözme yönelimi ile anlamlı düzeyde ilişkili bulunmuştur. Depresif semptomların ve düşük özsaygının önemli bir yordayıcı olarak bulunan kişilerarası duyarlılık, düşük akademik performans ile pozitif yönde ilişkilidir.

Rizzo, Daley ve Gunderson (2006), 55 kadın lise öğrencisi ile birlikte romantik ilişki stresi ve depresyon arasındaki ilişkide kişilerarası duyarlılığın rolünü incelemiştir. Araştırmanın sonucuna göre kişilerarası duyarlılığın romantik ilişki stresi ile depresyon arasında aracı rol oynadığı bulunmuştur.

Butler, Doherty ve Potter (2007), 104 üniversite öğrencisi ile kişilerarası duyarlılığın yordayıcılarını inceledikleri çalışmalarında, erken çocukluk yıllarına dair hatırlanan alaya alınma deneyimlerinin kişilerarası duyarlılık ile yüksek düzeyde ilişkili olduğunu, bununla birlikte çocukluk dönemindeki akran kabulü ve sosyal destek ile kişilerarası duyarlılığın ilişkili olmadığını ortaya koymuşlardır.

Otani, Suzuki, Matsumoto ve Kamata (2009), 469 gönüllü tıp öğrencisi ve hastane çalışanı ile gerçekleştirdikleri araştırmalarında kişilerarası duyarlılık ile ebeveyn tutumları arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma sonucunda hem kadınlar hem de erkeklerde aynı cinsten olan ebeveynin aşırı koruyucu tutumlarının kişilerarası duyarlılık düzeyini artırdığı görülmüştür.

Hamann, Wonderlich-Tierney ve Wal (2009)'ın, 119 kadın psikoloji öğrencisi ile dönem başında ve sonunda olmak üzere boylamsal bir çalışma gerçekleştirmiştir. Bu araştırmada depresif belirtilerin kontrolü altında, kişilerarası duyarlılık ile bulimiya semptomları arasındaki ilişki incelenmiştir. Kişilerarası duyarlılığın kırılgan iç benlik alt boyutunun bulimiya semptomlarının önemli bir yordayıcısı olduğu ve kişilerarası duyarlılığın yeme bozukluklarının önemli bir bileşeni olabileceği ifade edilmiştir.

Marin ve Miller (2013), reddedilme duyarlılığı, içedönüklük, sosyal kaygı gibi kavramları bütünleştirerek ele aldıkları kişilerarası duyarlılık ile fiziksel sağlık arasındaki ilişkileri inceleyen bir derleme çalışması gerçekleştirmiştir. 76 boylamsal çalışmanın yer aldığı derleme sonucunda, kişilerarası duyarlılığı yüksek olan bireylerin kalp-damar hastalıkları ve bulaşıcı hastalıklara yakalanmalarında risk altında olduklarını göstermekte olup, kişilerarası duyarlılığın kanser hastalığı için risk fakörü olmadığına işaret etmektedir.

Bianchi, Schonfeld ve Laurent (2015), 627 öğretmen ile 21 ay ara ile iki ölçümün yapıldığı araştırmalarında kişilerarası duyarlılık ile tükenmişlik arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırma sonuçlarına göre, atipik depresyon özellikleri ile

ortak özellikler gösteren tükenmişliğin oluşumunda, kişilerarası duyarlılığın uzun dönemli önemli bir yordayıcı olduğu ortaya konmuştur.

Wedgeworth, LaRocca ve Chaplin (2016), kırsal bölgede yaşayan 128 ileri yetişkinle yürüttükleri çalışmada kişilerarası duyarlılık, sosyal destek ve yaşam kalitesi arasındaki ilişkiyi araştırmış, kişilerarası duyarlılık ile yaşam kalitesi arasındaki ilişkide sosyal desteğin aracı rolünü incelemişlerdir. Araştırma sonucunda kişilerarası duyarlılığın, sosyal destek gibi yaşam doyumunun önemli bir yordayıcısı olduğu ortaya koymuş ve sosyal desteğin aracılık ilişkisindeki rolü doğrulanmıştır.

Mohammadian, Mahaki, Dehghani, Vahid ve Lavasani (2018), bir grup üniversite öğrencisi ile yürüttükleri araştırmalarında kişilerarası duyarlılık, öfke, mükemmeliyetçilik ve sosyal kaygı arasındaki ilişkileri incelemişlerdir. Araştırma sonuçlarına göre kişilerarası duyarlılığın sosyal kaygı ile arasında anlamlı düzeyde pozitif bir ilişki bulunduğu ve kişilerarası duyarlılığın sosyal kaygıyı yordadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Erözkan (2004), 340 eğitim fakültesi öğrencisi ile kişilerarası duyarlılıkları ile reddedilme duyarlılıkları arasındaki ilişkiyi incelemiş; beraberinde cinsiyet, yaş, sosyoekonomik düzey ve sınıf düzeyleri açısından bu değişkenleri karşılaştırmıştır. Araştırma sonuçları, kişilerarası duyarlılık ile reddedilme duyarlılığı arasında anlamlı bir ilişki olduğuna işaret ederken kırılgan iç benlik alt boyutunun kadınlarda daha yüksek olduğunu, onaylanma ihtiyacının daha alt yaş gruplarında daha yüksek olduğunu ve çekingenlik alt boyutunun düşük sosyo-ekonomik düzeye sahip bireylerde daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur.

Atlas (2004), 84 kadın üniversite öğrencisi ile yeme bozukluğu semptomlarına ilişkin sosyal, duygusal ve bilişsel faktörleri incelediği çalışmasında, kişilerarası duyarlılık düzeyi yüksek olan bireylerin görünüşleri konusunda da hassas oldukları ve anoreksiya nervoza semptomları gibi semptomları göstermeye yatkın oldukları sonucuna ulaşmıştır.

Adalıer ve Balkan (2012), 126 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirdiği çalışmada çeşitli psikolojik semptomlar ile internet bağımlılığı arasındaki ilişkileri incelemiştir. Bu çalışmada kişilerarası duyarlılık ile internet bağımlılığı arasında anlamlı düzeyde pozitif yönde ilişki bulunduğu saptanmıştır.

Eraslan-Çapan (2015), 349 üniversite öğrencisi ile yürüttüğü çalışmasında problemli Facebook kullanımı ile kişilerarası duyarlılık arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Çalışma sonucuna göre kişilerarası duyarlılığın problemli Facebook kullanımının önemli bir yordayıcısı olduğu görülmüştür.

Atay (2016), 25-40 yaş arası evli bireylerde kişilerarası duyarlılık ile bağlanma stilleri arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmasında, kişilerarası duyarlılık ile güvenli bağlanma ve kayıtsız bağlanma arasında anlamlı düzeyde pozitif yönlü bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Araştırmada kişiler arası duyarlılık ile korkulu bağlanma arasında ise negatif yönlü bir ilişki olduğu ortaya çıkmıştır.

Aydoğdu, Çelik ve Ekşi (2017), 331 genç yetişkin ile gerçekleştirdikleri çalışmada, psikolojik dayanıklılık ile duygusal öz-yeterlik ve kişilerarası duyarlılık arasındaki ilişkileri incelemiştir. Araştırma sonuçlarına göre, kişilerarası duyarlılığın psikolojik dayanıklılığın önemli bir yordayıcısı olduğu bulunmuştur.

Anlı (2018), 350 lise öğrencisi ile gerçekleştirdiği çalışmasında kişilerarası duyarlılık ile internet bağımlılığı arasındaki ilişkiyi incelemiş ve kişilerarası duyarlılığın alt boyutları olan kişilerarası kaygı ve bağımlılık, sosyal özgüven eksikliği ve atılgan olmayan davranışlar ile internet bağımlılığı arasında anlamlı düzeyde pozitif ilişkiler bulunduğu sonucuna ulaşmıştır.

Akgül, Dirik ve Akgül (2018), çocuk gelişimi programı ve sosyal bilgiler eğitimi bölümü 271 öğrencinin kişilerarası duyarlılık düzeylerini incelemiştir. Bu araştırma sonucunda, öğrencilerin kişilerarası duyarlılıklarının orta düzeyde olduğu görülmüş ve kişilerarası duyarlılığın çekingenlik alt boyutunun en yüksek, kişilerarası farkındalık alt boyutunun ise en düşük düzeyde puana sahip olduğu ifade edilmiştir.

Akgül ve Yavuzer (2019), 48 öğrenci ile yürüttükleri yarı deneysel desenli çalışmalarında, kişilerarası duyarlılık programı eğitiminin empati ve iletişim becerileri üzerindeki etkisini incelemiştir. Araştırma sonucunda, belirtilen eğitimin öğrencilerin empati ve iletişim becerileri düzeylerini anlamlı düzeyde olumlu yönde etkilediği ortaya konmuştur.

Literatürde belirtilen araştırmalara ilaveten bilişsel davranışçı yaklaşım temelli grupla psikolojik danışma uygulamalarının kişilerarası duyarlılık düzeyini düşürücü etkide bulunduğunu ortaya koyan araştırmalar mevcuttur (Anlı ve Şar, 2017; Bell ve Freeman, 2014; Sapmaz, 2011; Sarısoy, 2011; Scapillato ve Manassis, 2002). Kişilerarası duyarlılık düzeyini optimum düzeyde tutabilmek için bilişsel çarpıtmaları fark etmek ve işlevsiz inançları işlevli olanlar ile değiştirmenin önemi ışığında bu uygulamaların kişilerarası duyarlılık üzerindeki önemli etkisi ortaya konmuştur (Aydın ve Hiçdurmaz, 2016).

Alanyazın incelendiğinde kişilerarası duyarlılığın yaygın olarak sosyal fobi, kaygı bozuklukları, depresyon, benlik saygısı, bağlanma stilleri, yeme bozuklukları ve internet bağımlılığı gibi çeşitli alanlarda çalışıldığı görülmektedir. Kişilerarası duyarlılığın literatürde bir kavram olarak var olması yeni olmamasına karşın, bir alt boyut olmanın ötesine geçerek ele alındığı araştırma sayısının son yıllarda arttığı görülmektedir. Bununla birlikte kişilerarası duyarlılık ile ilgili çalışmaların yurt içinde daha sınırlı bir alanda kendini gösterdiği göze çarpmaktadır. Bu doğrultuda, araştırmada belirsizliğe tahammülsüzlük ile kişilerarası duyarlılık kavramları birlikte incelenecektir.

### 2. 3. 5. Kişilerarası Duyarlılık ve Belirsizliğe Tahammülsüzlük

Alanyazın incelendiğinde kişilerarası duyarlılık ile belirsizliğe tahammülsüzlüğü doğrudan birlikte ele alan araştırmalara rastlanmamaktadır. Bununla birlikte, kişilerarası duyarlılık kavramı ile ortaklıklar taşıyan sosyal anksiyete, reddedilme duyarlılığı, kaygı duyarlılığı kavramları ile kişilerarası duyarlılığın çeşitli alt boyutları ve belirsizliğe tahammülsüzlüğün birlikte incelendiği çalışmalar bulunmaktadır.

Wright, Lebell ve Carleton (2016), 128 ergen ile gerçekleştirilen çalışmada belirsizliğe tahammülsüzlük ve kaygı duyarlılığı ile sağlık kaygısı arasındaki ilişkileri incelemiştir. Araştırma sonucunda belirsizliğe tahammülsüzlük ve kaygı duyarlılığı arasında pozitif yönde orta düzeyde bir ilişki olduğu belirtilmiştir.

Sato, Fonagy ve Lutyen (2018), 256 borderline kişilik bozukluğuna sahip bireyle gerçekleştirdikleri çalışmada, belirsizliğe tahammülsüzlüğün borderline

özellikler ile reddedilme duyarlılığı arasındaki ilişkideki aracılık rolünü incelemiştir. Araştırma sonucuna göre belirtilen aracılık rolü doğrulanmıştır.

Yang ve Girgus (2018), 420 katılımcı ile gerçekleştirdikleri çalışmada, sosyal olarak aşırı duyarlılık ile benlik saygısı arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma sonucunda aşırı duyarlı bireylerin belirsiz geribildirimleri olumsuz olarak değerlendirmeye yatkın oldukları ve yüksek düzeyde belirsizliğe tahammülsüzlük gösterdikleri ortaya konmuştur.

Flores, Lopez, Vervliet ve Cobos (2018), 156 üniversite öğrencisi ile yürüttükleri deneysel çalışmada, belirsizliğe tahammülsüzlük ile aşırı kaçınmacı davranışlar arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Yapılan araştırma sonucunda, söz konusu iki değişkenin ilişkili olduğu bulunmuş ve bireylerin belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyi yükseldikçe aşırı kaçınmacı davranışların yükseldiği tespit edilmiştir.

Lauriola vd., (2019), 300 lisans öğrencisi ile belirsizliğe tahammülsüzlük, kaygı duyarlılığı ve uyku problemleri arasındaki ilişkileri incelemiştir. Yapılan araştırma sonucunda belirsizliğe tahammülsüzlüğün kaygı duyarlılığı ile yüksek düzeyde ilişkili olduğu ve belirsizliğe tahammülsüzlüğün uyku kalitesini depresyon ve anksiyete yoluyla etkilediği tespit edilmiştir.

Öz (2001) ise, belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyi yüksek olan bireylerin sergilemeye eğilimli olduğu olumsuz özelliklerden biri olarak aşırı duyarlılığa işaret etmektedir. Bu bağlamda kişilerarası duyarlılığın belirsizliğe tahammülsüzlük ile ilişkili bir kavram olabileceğini ancak bu iki kavramı doğrudan ele alan bir çalışmanın olmamasından hareketle ilgili araştırmalara ihtiyaç duyulduğunu söylemek mümkündür.

## 2.4. MÜKEMMELİYETÇİLİK

Bu bölümde mükemmeliyetçilik kavramının tanımlamaları ve kavramın yapısına ilişkin açıklamalar yapılmış olup, çeşitli kuramlar ışığında gelişimsel süreçlerine yer verilmiştir. Bununla birlikte mükemmeliyetçilik kavramının boyutları hakkında bilgiler sıralanmış ve yurt içi ve yurt dışında yapılmış ve bazı araştırmalar sunulmuştur.

### 2. 4. 1. Mükemmeliyetçiliğin Tanımlanması

Günlük yaşamda sıklıkla kullanılan ve kişiler için farklı çağrışımlar uyandıran mükemmeliyet olgusu, psikoloji literatüründe de uzun yıllardır ele alınan ve araştırılan kavramlardan biri olmuştur. Mükemmeliyetçiliğin tarihsel geçmişinin 1950'li yıllara kadar uzandığı ve bu zamanlardan itibaren alanyazında; mükemmeliyetçilik, mükemmeliyetçi kişilik örüntüsü ve ilişkili diğer kavramlar üzerinde önemli çalışmaların gerçekleştirildiği, günümüzde de bu kavramlara olan ilginin artarak devam ettiği görülmektedir.

Mükemmeliyetçilik çeşitli sözlük tanımları bağlamında incelendiğinde, Türk Dil Kurumu (TDK) Güncel Türkçe Sözlükte mükemmellik "eksiksiz, kusursuz, tam ve yetkin olma", mükemmeliyetçilik ise "mükemmel olma yolunda ilerleme"dir (TDK, 2020). Mükemmeliyetçilik, Comprehensive Dictionary of Psychological and Psychoanalytical Terms'de kişinin kendisinden ve diğerlerinden durumun gerektirdiğinden daha yüksek kalitede performans beklentisi içinde olması şeklinde tanımlanmıştır (aktaran Hollender, 1965). Mükemmeliyetçiliğin, "mükemmelliğe erişmede gösterilen aşırı ve saplantılı çaba, kusursuz olmayan veya aşırı yüksek standartları karşılamayan durumlardan huzursuz olma eğilimi" olarak tanımlandığı da görülmektedir (Webster's New World College Dictionary, 2020).

Sözlük tanımları dikkate alındığında, mükemmeliyetçiliğin olumsuz ve kusursuzluk için yoğun bir çaba gösterme ile karakterize olan bir eğilim şeklinde ifade edildiği görülmektedir. Bununla birlikte yaşamda mükemmeliyetin mevcut olmadığı ve mükemmelliğin bir illüzyon olduğu da bilinmektedir. Bu doğrultuda, mükemmeliyetçi bireylerin kişilik yapısına, ilişkili kavramlara ve çeşitli yaklaşımlara ilgili literatür çerçevesinde yakından bakmak önemlidir.

Literatürde mükemmeliyetçilik kavramı ile ilgili birbirlerinden farklı tanımlamalar bulunmasına karşın üzerinde uzlaşıya varılmış ve kesinliği kabul görmüş ortak net bir tanım mevcut değildir (Ashby ve Kottman, 1996; Johnson ve Slaney, 1996; Slaney ve Ashby, 1996). Bu durumda, mükemmeliyetçiliğin bilişsel ve davranışsal yansımalarında ayrılıklar bulunmasının ve mükemmeliyetçiliğin olumlu ve olumsuz yönlerinin kesin çizgilerle birbirinden ayrılamamasının etkisi olabileceği ifade edilmiştir (Johnson ve Slaney, 1996; Slaney vd., 2001).

Mükemmeliyetçilik ile ilgili ilk çalışmaları gerçekleştiren araştırmacılardan biri olan Hollender (1965), mükemmeliyetçiliği erken çocukluk yıllarından öğrenme yaşantıları ile kazanılan olumsuz bir kişilik özelliği olarak açıklamakta ve kişinin hem kendisi hem de başkalarına dair olması gerekenden daha fazla ve gerçekdışı yüksek beklentiler taşıması şeklinde ifade etmektedir.

Mükemmeliyetçilik kavramına yeni bir bakış açısı sunan önemli araştırmacılardan biri olan Hamachek (1978) ise, mükemmeliyetçiliği "normal-sağlıklı" ve "nevrotik-sağlıksız" olarak iki boyutta incelemiştir. Hamachek (1978)'e göre, normal mükemmeliyetçiliğe sahip bireyler, güçlü ve zayıf yönlerini iyi tanıdıklarından kendilerine gerçekçi yüksek hedefler koyarak bunlara ulaşmak için önemli çabalar gösteren ve çalışmalarını keyifle yürüten bireylerdir. Bunun yanında nevrotik mükemmeliyetçiliğe sahip kişiler ise, ellerinden gelenin en iyisini yapmış olsalar bile bundan tatmin olmayan ve kendilerini yeterli bulmayan, başarısızlıktan kaçmaya odaklı olarak çalışan kişilerdir.

Mükemmeliyetçilik kavramı ile ilgili önemli çalışmalar gerçekleştiren ve bu kavramı sistemleştirmede büyük rol oynayan Burns (1980), kökenlerini çocukluk yıllarındaki ebeveyn ilişkilerine dayandırarak açıkladığı mükemmeliyetçiliği, kişinin kendisini yenilgiye uğratıcı bir şekilde çeşitli zorunluluk algıları yaratarak ulaşılmaz olana ulaşma çabası içine girmesi şeklinde açıklamıştır. Burns (1980), mükemmeliyetçi kişileri, gerçekçi olmayan ve ulaşılması imkansız hedefler belirleyerek kendi değerlerini bu hedeflere ulaşmadaki başarıları bağlamında değerlendiren kişiler olarak görmektedir.

Mükemmeliyetçilik konusunda önde gelen araştırmacılardan biri olan Patch (1984), mükemmeliyetçiliği kişiyi zayıflatıcı şekilde çalışan sağlıksız bir güdü olarak ele almaktadır. Mükemmeliyetçi kişilerin oldukça başarılı performanslar göstermelerinde dahi bu durumu kendileri için koydukları çok yüksek standartları karşılamamasından ötürü bir başarısızlık olarak algıladıkları ve küçümsedikleri, bu doğrultuda mükemmele erişmek için yapılanların patolojik birer girişim olduğu ifade edilmiştir. Patch (1984), mükemmeliyetçi bireylerdeki başarmaya yönelik aşırı ihtiyaçları ve gerçekçi olmayan bu ihtiyaçların gerçek dünyada karşılanmaması sonucu yaşanan tekrarlamaya meyilli hayal kırıklıkları ve memnuniyetsizliklerin varlığını vurgulamıştır.

Hewitt ve Flett (1991) ise, mükemmeliyetçi bireylerin kendileri için belirledikleri erişmesi imkansız hedeflerine ulaşamadıklarında suçluluk hissederek kendilerini acımasızca eleştirdiklerini ve sonrasında da bu hedeflerinden vazgeçerek yeniden farklı gerçek dışı hedefler ile yollarına devam ettiklerini ifade etmiştir. Dolayısıyla, mükemmeliyetçi bireylerin yarattıkları bu döngüyü kendi içlerinde tekrarladıkları görülmektedir. Bununla birlikte mükemmeliyetçilik özelliğinin kişide ancak diğerlerinin onayı ile değerinin artacağı inancından hareketle, çeşitli dışsal standartlar belirlenmesi ve bu standartları karşılayabilmek için kusursuz olma ve hata yapmama algılarının bulunduğu belirtilmiştir (Hewitt ve Flett, 1991).

Hamachek (1978)'in mükemmeliyetçiliğe ilişkin önemli bir dönüm noktası niteliğindeki görüşlerinin ardından ilerleyen süreçte, mükemmeliyetçiliğin yapısını olumlu ve olumsuz olarak ele alan görüşler yaygınlaşmıştır. Ashby ve Kottman (1996), mükemmeliyetçiliği normal ve nevrotik olarak iki farklı boyutta ele alırken bu iki boyut arasındaki ayrımda yetersizlik hislerinin önemli rol oynadığını, normal mükemmeliyetçiliğe sahip kişilerin belirlenen hedefler doğrultusunda çalışırken bu hisleri denetim altına alabildiklerini ancak nevrotik mükemmeliyetçiliğe sahip kişilerin bunu sağlayamadıklarını ve olumsuz duygular yaşamaya daha yatkın olduklarını ifade etmiştir.

Mükemmeliyetçilik ile ilgili önde gelen araştırmacıların tanımlamaları doğrultusunda, bu kavramın kişinin belirlediği yüksek ve gerçekdışı standartlar çerçevesinde, hata yapma korkusu ve yetersizlik düşünceleri ile ilişkili olduğu görülmektedir. Mükemmeliyetçiliğin; düşük benlik saygısı, suçluluk ve başarısızlık duyguları, erteleme gibi çeşitli olumsuz faktörlerle ve depresyon, kişilik bozuklukları gibi psikopatolojik sorunlarla ilişkili olduğu ortaya konmuştur (Adderholdt-Elliot, 1989; Burns, 1983; Burns ve Beck, 1978; Hewitt ve Dyck, 1986; Hewitt ve Flett, 1991; Shafran ve Mansell, 2001; Sorotzkin, 1985; Pirot, 1986). Alanyazında mükemmeliyetçiliğin olumlu ve olumsuz boyutlarının varlığının ifade edildiği, bununla birlikte farklı psikolojik sorunlarla ilişkisi çerçevesinde genellikle olumsuz olarak ele alındığı görülmüştür. Bu doğrultuda mükemmeliyetçiliğin tarihsel süreç boyunca çeşitli kuramlarca nasıl ele alındığı incelenecektir.

### 2. 4. 2. Mükemmeliyetçiliği Açıklayan Kuramsal Yaklaşımlar

Araştırmanın bu bölümünde mükemmeliyetçiliğe dair kuramsal açıklamalara; psikanalitik kuram, bireysel psikoloji kuramı, davranışçı kuram ve akılcı duygusal davranışçı kuram bağlamında değinilecektir.

#### 2. 4. 2. 1. Psikanalitik Kuram

Psikanalitik kuram, mükemmeliyetçilik kavramının zeminini oluşturan önemli kuramlardan biridir. Kuramın kurucusu Freud; id, ego ve süperegodan meydana geldiğini ifade ettiği yapısal kişilik kuramında mükemmeliyetçiliği süperego ile ilişkilendirmiş ve abartılmış süperegonun bir işlevi olarak kusursuzluk peşinde, yüksek başarı standartlarına yoğun çabalar bağlamında ele almıştır (aktaran Mısırlı-Taşdemir 2003). Bu doğrultuda, süperegonun yaşamda idealler ile ilgilendiği ve adımlarını mükemmelliği sağlama için attığı, bu yönüyle de mükemmeliyetçilik ile ilişkili olduğu ifade edilmiştir (Corey, 2008, s. 70; Geçtan, 2002, s. 46). Mükemmeliyetçilik, süperegonun üstün başarı talepleri sonucu oluşan obsesif nevrozların yaygın bir belirtisi olarak görülmüştür (aktaran Hill, McIntire ve Bacharach, 1997).

Bunun yanında oral, anal, fallik, latent ve genital dönemlerden oluşan psikoseksüel gelişim kuramında, mükemmeliyetçi tutumlar anal dönem ile ilişkilendirilmiştir (Ayhan, 2007). Anal dönemin temel özelliği olan tuvalet eğitimi bağlamında ailenin bu eğitimi kazandırma şeklinin önemli olduğu ve bu anlamda katı, baskıcı, otoriter tutumların anal tutucu kişilik bağlamında mükemmeliyetçilik takıntısına yol açabileceği belirtilmiştir (Murdock, 2018, s. 41).

Psikanalitik kuram bağlamında mükemmeliyetçilik kavramına dair görüşleri açıklanacak diğer teorisyen Horney'dir. Horney (1945), mükemmeliyetçiliği nevrotik kişilik yapısı ile birlikte ele almış ve özgüven problemleri kapsamında sağlıksız bir olgu olarak değerlendirmiştir. Bu doğrultuda mükemmeliyetçi kişilerin, ancak kusursuzluğa ulaştıklarında özgüvenlerinin yükselerek diğerleri tarafından onay alacakları ve kabul göreceklerine dair sağlıksız inançlarına değinilmektedir.

Horney, ebeveynlerin kendi nevrotik ihtiyaçları bağlamında sergiledikleri işlevsiz ebeveyn tutumlarının çocuklarda bastırılmış olumsuz duygular sonucunda

temel kaygıya neden olduğunu ve temel kaygı ile başa çıkmak için geliştirilmiş on nevrotik ihtiyacın varlığını açıklamaktadır (Horney, 1975). Bu nevrotik ihtiyaçlardan birini kişinin mükemmeliyete ve imkansız olana ulaşma çabası oluşturmaktadır. Kişi bu doğrultuda zayıflıklarını kapatarak kişisel üstünlüğünü kanıtlamaya çalışmakta, diğerlerinden de mükemmellik beklemekte ve bu beklentisi karşılanmadığında onları ve aslında kendini aşağılama eğilimine girmektedir (Horney, 1975; Yazgan İnanç ve Yerlikaya, 2016, s.93). Bu bakış açısına göre, mükemmeliyetçilik ve mükemmeliyete ulaşma çabaları, diğerlerinin onayını alma ile ilişkilendirilerek, nevrotik bir ihtiyacın ideal benliği gerçekleştirmeye dönük uzantısı olarak görülmüştür (Horney, 1975).

#### 2. 4. 2. 2. Bireysel Psikoloji Kuramı

Bireysel psikolojik kuramı, mükemmeliyetçilik kavramı ile yakından ilişkili kuramlardan biridir. Kuramın öncüsü Adler, insan davranışlarının en önemli motivasyonunun kendini geliştirmek ve mükemmeliyet için çabalama eğilimleri olduğunu ifade etmektedir. Bu doğrultuda, evrensel bir şekilde tüm insanların hayata bir eksiklik duygusuyla başladığını ve bu olumsuz duygulardan kaçınmak için üstünlük sağlama çabası ile hareket ederek yaşamda mükemmeliği yakalamaya çalıştığını belirtmiştir (Murdock, 2018, s. 110). Sözü geçen eksiklik duyguları, insan yaşamının devamlılığını sağlamada temel bir zorunluluk olarak görülmektedir (Geçtan, 2002, s. 123). Mükemmel olmak için gösterilen çabaların doğuştan geldiği ve tüm insanlarca paylaşıldığı ileri sürülmüş, bu çabaların kişiyi güvende hissettirdiği ve mutsuzluk gibi olumsuz düşünce ve duygularla baş etmeye neden olduğu ortaya konmuştur (Corey, 2008, s. 111).

Adleryan yaklaşımda, mükemmeliyetçiliğe olumlu-normal ve olumsuz-nevrotik olacak şekilde iki açıdan bakılmaktadır. Bu noktada kişinin yaşamındaki amaçları ve performans için belirlediği standartların niteliği önemli rol oynamaktadır. Nitekim kişinin kendisi için gerçekçi hedefler belirleyerek ve yaşamında işlevselliği gözeterek mükemmeliğe ulaşma konusunda çaba göstermesi normal ve sağlıklı bir olgu olarak ele alınmaktadır. Bununla beraber kişinin gerçekçi olmayan hedefler belirleyerek mükemmelliğe ulaşmaya çalışması ve sadece kişisel üstünlük kurma kaygısı gözeterek nevrozlar oluşturması, mükemmeliyetçiliğin olumsuz yönüne işaret etmektedir (Adler, 2017; Borynack, 2003).

İnsanın doğuştan getirdiği mükemmel olma çabalarına vurgu yapan bu yaklaşımda, belirtilen çabaların bireysel ve toplumsal gelişmede kilit rolü üstlendiği açıklanmıştır (Shultz ve Shultz, 2007). Bu doğrultuda mükemmeliyetçiliğin olumlu bir kişilik özelliği olarak ele alındığı, bununla birlikte mükemmeliyetçi tutumların belli koşullarda zarar verici bir yanının da olabileceği, dolayısıyla iki boyutlu bir yapı olarak irdelendiği söylenebilir.

#### 2. 4. 2. 3. Davranışçı Kuram

Davranışı yönlendiren ve sürdürülmesini sağlayan unsurun çevre olduğunu belirten Skinner ve davranışçı kuramcılar, ödül ve pekiştireçlerin rolünü vurgulamakta olup, sergilenen davranışın sonuçlarına göre o davranışın tekrarlanma sıklığının belirlendiği ifade eder (Yazgan İnanç ve Yerlikaya, 2016, s. 186). Bu doğrultuda mükemmeliyetçiliğin pekiştireçlere olan ihtiyaç bağlamında açıklanabileceği ve kişinin mükemmeliyet sağladığı durumlarda aldığı pekiştireçlerin mükemmeliyetçilik özelliğini artırabileceği belirtilmiştir. Aynı zamanda, mükemmeliyetin sağlanmadığı durumlarda ceza alma beklentisinin oluşabileceğini ve bunun birey üzerinde hoş olmayan etkilere yol açabilmesinden dolayı bu durumdan kaçınmak için kişiler mükemmeliyetçiliğe doğru bir eğilim gösterilebileceklerdir (Borynack, 2003).

Sosyal bilişsel kuramın öncülerinden Bandura (1977), davranışın düzenlenmesinde dışsal ve içsel faktörleri birlikte ele almıştır. Pekiştirmenin bilişsel süreçlerle birlikte değerlendirilmesi gerektiğine değinilmiş, pekiştirme alınacak davranışı belirleme ve bunu izleyerek öğrenme kapasitesine vurgu yapılmıştır (Burger, 2006, s. 532). Bu yaklaşıma göre mükemmeliyetçiliğin, mükemmeliyetçi modellerin özellikle de mükemmel ebeveynlerin gözlemlenerek taklit edilmesi yoluyla gelişen bir özellik olduğu söylenebilir (Eryılmaz, 2016, s. 161).

#### 2. 4. 2. 4. Akılcı Duygusal Davranışçı Kuram

Öncülüğünü Ellis'in yaptığı Akılcı Duygusal Davranışçı Kuramda, bireyler hem mantıklı hem de mantık dışı düşünebilme potansiyeline sahip olarak görülmekte ve kişinin kendini geliştirmeye olan olumlu eğilimi ile içinde mükemmeliyetçiliğin de yer aldığı olumsuz eğilimleri birlikte ele alınmaktadır (Corey, 2008, s. 299). Mükemmeliyetçilik, kuramın temelini oluşturan mantık dışı ve kendini yenilgiye

uğratan inançlar kapsamında bulunmakta olup, mükemmeliyetçi düşünce tarzları ile ilişkili özellikler sıralanmıştır (Graf, 1997). Bireylerin ya ha hep ya hiç düşünce tarzları, diğerlerinin daha az çabayla başarıya ulaştığı ancak kendi çabalarının yetersiz olduğu şeklindeki inançları, hata yapma korkuları, "-meli, -malı" ile biten ifadelere odaklanarak bütünü kaçırmaları gibi işlevsiz düşüncelerinin mükemmeliyetçilik ile sonuçlandığı belirtilmektedir (Eryılmaz, 2016, s. 162).

Ellis'e (2002) göre, mantık dışı inançlar taşıyan bireylerin değerli ve önemli hissedebilmesinin koşulu kendilerini hatasız, yetkin ve başarılı olarak nitelemeleridir. Bu bireyler ancak bu yolla diğerlerinden saygı göreceklerine inanmaktadırlar. Aynı zamanda çıkabilecek pürüzlerin birer felaket olduğu, sorunların her zaman mükemmel çözüm yolları bulunduğu ancak bu yollara ulaşamamanın çok kötü ve başa çıkılamaz olduğu gibi inançların varlığından hareketle mükemmeliyetçiliğin kendini yenilgiye uğratan yanı vurgulanmıştır.

Ellis'e (1993) göre, yaşanan duygusal rahatsızlıkların temelinde kişinin yaptığı her şeyi en iyi olarak yapma veya hiç hata yapmama ve başarılarının onaylanması isteği gibi mantık dışı inançlar vardır. Ellis'in (1977), on iki maddede ifade ettiği mantık dışı inançların mükemmeliyetçilik ile ilgili olanları; kişinin herkes tarafından sevilmesi, her konuda mükemmel olması ve bunu kanıtlaması gerektiği, her zaman düzenli ve titiz olması gerektiği, kendi değerinin gösterdiği performanslar bağlamında değerlendirilmesi gerektiği gibi zorunluluklar belirtilmiştir (aktaran, Sapmaz, 2011). Buna karşılık sağlıklı fonksiyon gösteren bireylerin özelliklerinden biri de, kişinin gerek kendisinin gerek başkalarının zaman zaman hata yapma olanağının bulunduğunu kabul etmek, kendini ve dünyayı olduğu gibi kabul ederek esnek ve hoşgörülü olabilmektir (Murdock, 2018, s. 285). Mükemmel olmak için sarf edilen aşırı ve yersiz çabaların kişinin hayal kırıklığı yaşamasına ve kendini kabul etmeyip sevmemesine neden olduğu ifade edilmiştir (Ellis, 2002).

### 2. 4. 3. Mükemmeliyetçiliğin Boyutları

Bu bölümde, mükemmeliyetçilik kavramının literatürde önemli kuramlarca ele alınış biçiminin ardından tarihsel gelişimi boyunca mükemmeliyetçiliğin nasıl ve hangi boyutlar ile incelendiğine yer verilecektir.

Mükemmeliyetçilik araştırma konusu olarak ele alındığı ilk süreçlerde olumsuz olarak değerlendirilen bir kişilik özelliği olarak görülmüştür. Genellikle klinik çalışma grubu ile gerçekleştirilen araştırmalar bağlamında teorisyenler mükemmeliyetçiliği kişinin kendisine yönelik ve psikopatoloji ile ilişkili, mantıkdışı bilişler ve bu yöndeki işlevsiz tutumlar ile karakterize olarak tanımlamışlardır (Burn, 1980; Jones, 1968). Bu anlamda mükemmeliyetçilik; tek bir boyuttan oluşan, bireyin kendisi için belirlediği yüksek standartlar ile gerçekte ulaşılamayacak olana katı bir şekilde ulaşmaya çalışma doğrultusunda ve sağlıksız bir kişilik özelliği çerçevesinde ele alınmıştır (Burn, 1980; Hollender, 1965; Patch, 1984).

Tek boyutlu ve olumsuz bakış açısını takiben mükemmeliyetçilik, özellikle Hamachek (1978)'in gerçekleştirdiği çalışmalar ile çokboyutlu bir yapı olarak da incelenmeye başlanmıştır Hamachek (1978)' göre "normal-sağlıklı" ve "nevrotik-sağlıksız" olmak üzere iki boyutlu bir yapı gösteren mükemmeliyetçilik, yalnızca birtakım davranışları tanımlamak olarak değil, kişinin kendisini mükemmeliyetçiliğe götüren davranışları içsel olarak nasıl düşündüğü ve anlamlandırdığı bağlamında ele alınmıştır. Buradan yola çıkarak iki boyutlu bir yapıdan söz eden Hamachek (1978), normal ve nevrotik mükemmeliyetçiler arasında yüksek standartlı hedefler belirlenmesi gibi ortak yönler bulunması ile birlikte bu hedeflerin ulaşılabilirliği, yapılan hatalara gösteren tolerans, kişinin kendisine dair beslediği duyguların niteliği konularında önemli farklılıklar olduğunu belirtmiştir (Bousman, 2007).

Rice ve Mırzadeh (2000), mükemmeliyetçiliği uyumlu ve uyumsuz boyutlarla ikili bir yapı olarak tanımlamıştır. Uyumlu mükemmeliyetçilik sağlıklı bir durum ve kişisel hedefler, düzen, organizasyon, uyum ile; uyumsuz mükemmeliyetçilik ise sağlıksız bir durum ve hata yapma korkusu, kaygı, süphe ile ilişkilendirilmiştir. Uyumsuz mükemmeliyetçiliğe sahip kişilerin belirledikleri yüksek standartlara ulaşmada akılcı olmayan düşüncelerle hareket ettiği ve bu durumun anksiyete, depresyon gibi psikopatolojik faktörler ile ilişkili olduğu ifade edilmiştir.

Slaney, Rice, Mobley, Trippi ve Ashby, (2001), mükemmeliyetçiliği uyumlu ve uyumsuz olmak üzere iki boyutlu bir yapı olarak görmüşlerdir. Mükemmelliyetçiliğin yüksek ve erişilebilir standartlar belirleme, titizlik gibi olumlu yönlerini oluşturan özellikleri ve erişilemeyecek yüksek kişisel amaçlar ile bu amaca ulaşamama sonucu yaşanabilecek huzursuzluk gibi durumları içeren olumsuz

özellikleri bulunduğu ifade edilmiştir. Bu doğrultuda Slaney vd., (2001), yüksek standartlar ve düzen ile uyumlu mükemmeliyetçiliği; standartlar ve performans arasındaki olası çelişkileri içeren uyuşmazlık ile uyumsuz mükemmeliyetçiliği tanımlamıştır. Bu doğrultuda mükemmeliyetçilik, kişi tarafından benimsenen boyutuna göre yararlı veya zararlı olabilecek bir özellik olarak görülmektedir.

Mükemmeliyetçiliği çok boyutlu olarak ele alan ve mükemmeliyetçilik araştırmalarında yaygın olarak kullanılan bir yaklaşım öne süren Hewitt ve Flett (1991) ise, mükemmeliyetçiliği toplumsal yönlerini de vurgulayacak şekilde üç boyutlu bir yapı olarak görmüştür. İçerisinde kişisel ve sosyal bileşenleri barındırdığı düşünülen mükemmeliyetçilik; kendine yönelik, başkalarına yönelik ve sosyal kaynaklı mükemmeliyetçilik olmak üzere üç temel boyuttan oluşmaktadır. Bu boyutlardan kendine yönelik mükemmeliyetçilik; kişinin kendisi için ulaşılması güç standartlar belirlemesi, bu standartlara doğru ilerlemeye çalışırken kendini ve davranışlarını katı bir şekilde yargılaması bağlamında; depresyon, anksiyete gibi kavramlarla ilişkili olarak açıklanmıştır. Bu boyuta göre kişiler mükemmelliğe ulaşmak ve başarısızlıklardan kaçınmak odaklı olarak hatalarını kabul etmede zorlanmakta ve kendilerini sert bir şekilde eleştirme eğilimi içine girmektedirler (Antony ve Swinson, 1998).

Hewitt ve Flett (1991)'in üç boyutlu mükemmeliyetçilik yapısından bir diğeri başkalarına yönelik mükemmeliyetçiliktir. Bu boyutta erişilmesi güç olan standartlar başkaları içindir ve diğerleri bu katı standartlar çerçevesinde değerlendirilir. Mükemmeliyetçi davranışın öze değil dışa doğru yönlendirildiği bu boyutta abartılı standartların karşılanmadığı durumlar söz konusu olduğunda hayal kırıklığı, suçlayıcı davranışlar, düşmanlık, güvensizlik gibi olumsuz düşünce ve duygular meydana gelmektedir. Bu boyut daha çok otoriterlik, narsizm ve kişilerarası işlevsellik ile ilişkilendirilmiştir.

Hewitt ve Flett (1991)'in son mükemmeliyetçilik boyutu olan sosyal kaynaklı mükemmeliyetçilikte ise kişinin önem verdiği diğer insanların kendisine dair gerçekçi olmayan yüksek standartlar ve mükemmeliğe yönelik baskılar ile değerlendirmeler taşıdıklarına dair inançlar mevcuttur. Bu inançlar çerçevesinde kişi, bilişsel çarpıklıkları doğrultusunda belirtilen standart ve beklentileri karşılayacak şekilde davranmaya çalışarak önemli diğerlerinin kendisini onaylanmasını

sağlayacak şekilde hareket etmektedir. Bu boyut, olumsuz değerlendirilme korkusu ve çeşitli psikopatolojik durumlar ile ilişkilendirilmiştir.

Frost, Marten, Lahart ve Rosenblate (1990), mükemmeliyetçiliği bireyin yaşamında mükemmeliyetçi eğilimlere sahip olmasına neden olan faktörleri kapsayacak şekilde altı boyutta tanımlamaktadır (Borynack, 2003). Frost vd., (1990), mükemmeliyetçiliği genel anlamda olumsuz bir eğilim olarak ele almakta ve yüksek düzeyde mükemmeliyetçiliğe sahip olan kişilerin erteleme, depresyon, obsesyon, anksiyete gibi psikopatolojik semptomlar sergilemeye daha yatkın olduğunu ifade etmektedir. Mükemmeliyetçilik, kişinin aşırı yüksek standartlar koyması ve bu doğrultuda kendisini yoğun bir şekilde acımasızca eleştirmesi olarak tanımlanmaktadır. Bu yaklaşımda mükemmeliyetçilik bir eğri üzerinde iki tarafa doğru ilerleyebilen, bireylerin eğri üzerinde değişik düzeylerdeki noktalarda bulunabildiği bir yapı olarak betimlenmektedir.

Frost ve arkadaşları (1990), mükemmeliyetçiliği; "hata yapma endişesi", "düzen", " "kişisel standartlar", "yaptığından emin olamama", "ailesel beklentiler" ve "aileden eleştiri" olarak altı boyutta incelemektedir.

Bu boyutlardan en merkezi olanı olan "hata yapma endişesi" boyutu, hata yapmaktan korkma ve hatayı başarısızlık ile eşdeğer yorumlamayı içermektedir. Nitekim mükemmeliyetçi bireylere göre herhangi bir alanda gösterilen performansın yalnızca iki kutuplu olarak kusursuz veya değersiz olması söz konusudur. Bu kapsamda yapılabilecek küçük bir hata dahi tümüyle başarısızlık olarak değerlendirilmektedir. Bununla birlikte bu bireylere göre başarısızlık, diğerlerinin onay ve saygısının kaybedileceği anlamını taşımaktadır (Frost vd., 1990). Bu boyutun psikopatolojik faktörler ve çeşitli olumsuz etkiler ile en ilişkili boyut olduğu belirtilmiştir (Frost vd., 1993).

Frost vd., (1990)'in tanımladığı bir diğer boyut, "kişisel standartlar"dır. Bu boyut kişinin belirlediği ulaşılması zor yüksek düzey ölçütleri ve kendini değerlendirmede bu ölçütlere yüklediği önemi ifade eder. Mükemmeliyetçiliği tanımlamada ortak olarak göze çarpan bu boyut, tatmin edici bir şekilde karşılanmayacak düzeyde standartlar belirlemeye işaret etmektedir (Frost vd., 1993).

Diğer bir boyut olan “düzen” organizasyon ve temizlik gibi konularda aşırı titiz davranmak ve bu konuları fazlaca önemsemeyi içermektedir. Belli bir düzeye kadar istenen bir özellik olan düzen, aşırı boyuta ulaştığında hayatı zorlaştırıcı ve detaylarda boğularak bütünü görmeyi engelleyici bir yapı gösterebilmektedir (Frost vd., 1990; 1997).

Kavramsallaştırmadaki diğer boyut “yaptığından emin olamama” kişinin yaptığı işlerden kolayca şüphe duyması ve ilgili işin tam anlamıyla tamamlanmadığını hissetmesi, bu noktada da sıklıkla kontrol mekanizmasına başvurmasını ifade etmektedir. Yaptığı eylemlerden şüphe duyan bireyler eylemleri için olması gerekenden daha fazla süreye ihtiyaç duyabilmektedir ve bu boyut takıntılı düşünce bozukluğu ile ilişkilendirilmektedir (Frost vd., 1990; Frost vd., 1993; Reed, 1985).

Frost vd., (1990)’in tanımladığı ve içine kişinin ebeveynlerini alan iki boyuttan biri “ailesel beklentiler”dir. Mükemmeliyetçiliğin ayrılmaz bir öğesi olarak görülen bu boyut, bireyin ebeveynlerinin kendisi için karşılayamayacak kadar yüksek ölçütler belirlediğine inanma eğilimini içermektedir.

Bu yaklaşımda açıklanacak olan son boyut ise “aileden eleştiri” boyutudur. Bu boyut ile ailesel beklentiler boyutunun ortak yanı, ikisinin de ailelerin yargılayıcı tutumlarını algılamak üzerine odaklanmasıdır (Frost vd., 1997). Aileden eleştiri, bireyin yaptığı hataların ebeveynleri tarafından genellikle eleştirildiği, bu hataların ebeveynlerce anlaşılmaya çalışılmayarak sert eleştirilere maruz kalabildiğini ifade eden boyuttur.

Mükemmeliyetçiliğin başlangıçta tek boyutlu ve olumsuz bir kişilik özelliği olarak görüldüğünü ancak bu bakış açısının yanına olumlu boyutu da katarak ilerlediğini ve günümüzde mükemmeliyetçiliğin yaygın olarak çok boyutlu bir yapı şeklinde çalışıldığını söylemek mümkündür.

### 2. 4. 4. Mükemmeliyetçilik ile İlgili Yapılan Araştırmalar

Mükemmeliyetçilik alanyazındaki geçmişi ve önemi itibarıyla yurt içi ve yurt dışında çok sayıda farklı araştırmaya konu olmuştur. Bu bölümde bu çalışmaların

bazılarına önce uluslararası alanyazın ve sonrasında ülkemizde yürütülmüş çalışmalar kapsamında yer verilecektir.

Flett, Blankstein, Hewitt ve Koledin (1992), 131 üniversite öğrencisi ile yürüttükleri çalışmada, mükemmeliyetçilik ile erteleme arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırma sonucunda mükemmeliyetçilik alt boyutlarından sosyal kaynaklı mükemmeliyetçiliğin, genel erteleme ve akademik erteleme ile yüksek düzeyde ilişkili olduğu ortaya konmuştur.

Saboonchi ve Lundh (1996), normal çalışma grubu ile mükemmeliyetçilik, kaygı ve öz-bilinç arasındaki ilişkileri incelemişlerdir. Araştırma sonucunda, mükemmeliyetçiliğin hata yapma endişesi, yaptığından emin olamama ve sosyal kaynaklı mükemmeliyetçilik alt boyutları ile sosyal kaygı, agorafobik korkular, yaralanma ve ölüm korkuları arasında anlamlı düzeyde ilişkiler bulunmuştur.

Vieth ve Trull (1999), 188 üniversite öğrencisi ve biyolojik ebeveynleri ile aralarındaki mükemmeliyetçilik örüntülerini incelemiştir. Katılımcılar Çokboyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeğini kendileri ve ebeveynleri/çocukları için doldurmuşlardır. Araştırma sonucunda kendine yönelik mükemmeliyetçilik alt boyutu için aynı cinsiyetten ebeveyn ve çocuklar arasındaki ilişki anlamlı bulunurken, başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik için anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.

Hewitt, Caelian, Flett, Sherry, Collins ve Flynn (2002), 114 çocuk ile gerçekleştirdikleri çalışmada, mükemmeliyetçilik ile depresyon, kaygı ve öfke arasındaki ilişkileri incelemişlerdir. Araştırma sonucunda, kendine yönelik mükemmeliyetçilik ile depresyon ve anksiyete arasında anlamlı düzeyde pozitif ilişkiler saptanmış ve sosyal kaynaklı mükemmeliyetçiliğin depresyon, anksiyete, sosyal stres ve dışa dönük öfke ile anlamlı ilişkileri ortaya konmuştur.

Chang (2006), 265 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirdiği çalışmada, mükemmeliyetçilik, stres ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma sonucunda sosyal kaynaklı mükemmeliyetçilik ile psikolojik iyi oluş arasındaki anlamlı düzeyde negatif ilişki tespit edilmiş ve mükemmeliyetçiliğin artmasının stres seviyesinin artırdığı sonucuna ulaşılmıştır.

Soenens, Vansteenkiste, Duriez ve Goosseens (2006), 677 ergen ve ailesi ile gerçekleştirdikleri çalışmada, psikolojik kontrol kavramını ayrılık kaygısı ve ailenin uyumsuz mükemmeliyetçiliği bağlamında incelemiştir. Araştırma sonucunda, uyumsuz mükemmeliyetçi ebeveynlere sahip ergenlerin daha mükemmeliyetçi eğilimler sergilediği saptanmıştır.

Lee (2006), 233 üniversite öğrencisi ile yürüttüğü çalışmada mükemmeliyetçilik, uyumsuz bilişsel şemalar ve psikolojik bozukluklar arasındaki ilişkileri incelemiştir. Araştırma sonucunda, sosyal kaynaklı mükemmeliyetçilik ve anksiyete arasındaki ilişkiye terk edilme korkusu, başarısız olma korkusu, yetersizlik gibi uyumsuz bilişsel şemaların aracılık etkisi sağladığı tespit edilmiştir.

DiBartolo, Yen Li ve Frost (2008), 274 üniversite öğrencisi ile yürüttükleri çalışmada mükemmeliyetçiğin alt boyutlarından hata yapma endişesi, yaptığından emin olamama, ailesel beklentiler ve aileden eleştiri ile psikolojik sorunlar arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma sonucunda, bu boyutlardaki yükselmenin psikopatolojik belirtileri arttırdığı ve öznel iyi oluşu azalttığı belirtilmiştir.

Olson ve Kwon (2008), 305 üniversite öğrencisi ile yürüttükleri çalışmada, mükemmeliyetçilik, ruminasyon ve depresif semptomlar arasındaki ilişkileri incelemişlerdir. Araştırmada kendine yönelik mükemmeliyetçilik ve sosyal kaynaklı mükemmeliyetçiliğin yüksek düzeyde ruminasyon ile ilişkili olduğu ve mükemmeliyetçilik düzeyi yüksek olan bireylerin depresif semptomlarının daha yüksek olduğu sonuçlarına ulaşılmıştır.

Soares vd., (2009), 382 kadın üniversite öğrencisi ile mükemmeliyetçilik ve yeme bozuklukları arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma sonucunda kendine yönelik mükemmeliyetçilik ve sosyal kaynaklı mükemmeliyetçiliğin yeme bozukluklarında önemli birer yordayıcı olduğu sonucu elde edilmiştir.

Park, Choi, Nam, ve Lee (2011), 185 üniversite öğrencisiyle gerçekleştirdikleri çalışmada uyumsuz mükemmeliyetçilik eğilimi ile kariyer stresi ve kariyer olgunluğu arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma sonucunda, bireylerin sahip olduğu uyumsuz mükemmeliyetçilik eğilimlerinin artmasının kariyer belirsizliğinin yarattığı stres seviyesini arttırdığı belirtilmiştir.

Caluwé ve Clercq (2014), 193 ergen ile mükemmeliyetçilik ve obsesif-kompulsif belirtiler arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma sonuçlarına göre, çocukluk çağı obsesif-kompulsif semptomlarının özellikle uyumsuz mükemmeliyetçilik ile yüksek düzeyde ilişkili olduğu bulunmuştur.

Sorkkila ve Aunola (2020), 1725 ebeveyn ile kendine yönelik ve sosyal kaynaklı mükemmeliyetçilik ve ebeveyn tükenmişliği arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma sonucunda sosyal kaynaklı mükemmeliyetçilik düzeyinin yükselmesinin ebeveyn tükenmişliğini artırdığı tespit edilmiştir.

Erözkan (2005), 340 üniversite öğrencisi ile yürüttüğü çalışmasında mükemmeliyetçilik ve depresyon düzeyleri arasındaki ilişkileri incelemiştir. Araştırma sonuçları, mükemmeliyetçiliğin hata yapma endişesi ve kişisel standartlar alt boyutları için cinsiyet ve sosyoekonomik seviye; aileden eleştiri ve ailesel beklentiler için anne ve babanın eğitim düzeyi ve ebeveyn tutumları arasındaki anlamlı ilişkileri ortaya koymuştur.

Tuncer ve Voltan-Acar (2006), 178 üniversite hazırlık sınıf öğrencisi ile gerçekleştirdikleri çalışmada mükemmeliyetçilik ile kaygı düzeyleri arasındaki ilişkileri incelemiştir. Araştırma sonucuna göre, kaygı düzeyinin yüksek oluşunun başkalarınca belirlenen mükemmeliyetçilik düzeyini artırdığı tespit edilmiştir.

Bencik (2006), 120 üstün yetenekli orta okul öğrencisi ile yaptığı çalışmada, mükemmeliyetçilik ve benlik algısı arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma sonucunda çalışma grubunu oluşturan üstün yetenekli öğrencilerin mükemmeliyetçilik düzeyinin yüksek olduğu ve mükemmelliyetçilik düzeyi arttıkça benlik saygısının azaldığı sonucuna ulaşılmıştır.

Başer (2007), 137 sekizinci sınıf öğrencisi ile gerçekleştirdiği çalışmada, mükemmeliyetçi eğilimler ile akademik başarı arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Mükemmeliyetçiliğin düzen ve kişisel standartlar alt boyutlarından alınan puanlar ile akademik başarı arasında pozitif ilişki olduğu, genel anlamda ise mükemmeliyetçilik düzeyinin yükselmesi ile akademik başarının düştüğü bulunmuştur.

Hamarta (2009), 572 lise öğrencisi ile gerçekleştirdiği çalışmada, öğrencilerin problem çözme ve mükemmeliyetçilik düzeylerini sosyal kaygı bağlamında

incelemiştir. Araştırma sonuçlarına göre mükemmeliyetçiliğin kişisel standartlar, hata yapma endişesi, yaptığından emin olamama, aileden eleştiri ve ailesel beklenti boyutları ile sosyal kaygının anlamlı düzeyde pozitif ilişki gösterdiği ve mükemmeliyetçilik eğilimlerinin sosyal kaygının önemli bir yordayıcısı olduğu tespit edilmiştir.

Pirinççi (2009), 596 lise öğrencisi ile gerçekleştirdiği araştırmasında mükemmeliyetçilik ile kaygı düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemiş ve araştırma sonucunda kendine yönelik, diğerlerine yönelik ve sosyal kaynaklı mükemmeliyetçilik ile durumluk ve sürekli kaygı arasında anlamlı düzeyde pozitif ilişkiler bulunmuştur.

Kaya ve Peker (2016), 622 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirdikleri araştırmada, mükemmeliyetçilik ve affetme düzeyleri arasındaki ilişkide duygusal zekanın aracı rolünü incelemişlerdir. Araştırma sonuçlarına göre, mükemmeliyetçilik ile hem duygusal zeka hem de affetme arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuş, affetme ile mükemmeliyetçilik arasında duygusal zekanın kısmen aracı rolü doğrulanmıştır.

Kiper (2016), 292 üniversite öğrencisi ile yürüttüğü çalışmasında psikolojik ihtiyaç, sosyal kaygı ve mükemmeliyetçilik arasındaki ilişkileri incelemiştir. Araştırma sonucunda mükemmeliyetçilik ile psikolojik ihtiyaç ve sosyal kaygı arasında anlamlı düzeyde pozitif ilişkiler bulunmuştur. Araştırmada psikolojik ihtiyaç ve sosyal kaygının mükemmeliyetçiliğin önemli yordayıcıları olduğu ortaya konmuştur.

Satıcı (2018), 421 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirdiği çalışmada mükemmelliyetçilik ile romantik ilişki doyumu arasındaki ilişkide bilinçli farkındalık ve duygusal zekanın aracılık rollerini incelemiştir. Araştırma sonucunda, belirtilen ilişki için kısmi aracılık etkisi bulunmuş olup, mükemmeliyetçi eğilimlerin düşmesinin romantik ilişki doyumunu güçlendirebileceği ifade edilmiştir.

Yılmaz, Erişen ve Banaz (2019), 400 üniversite öğrencisinin mükemmeliyetçilik düzeylerini çeşitli değişkenler bağlamında incelemiştir. Araştırma sonucunda, erkeklerin genel mükemmeliyetçilik düzeyi kadınlara göre daha yüksek bulunmuştur. Araştırmada, öğrencilerin mükemmeliyetçilik düzeyleri

ile ailelerinin gelir durumu, ikamet ettikleri yer, akademik not ortalaması ve fakülte değişkenlerine göre anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir.

### 2. 4. 5. Mükemmeliyetçilik ve Belirsizliğe Tahammülsüzlük

Bu bölümde mükemmeliyetçilik ve belirsizliğe tahammülsüzlüğü birlikte inceleyen araştırmalara değinilecektir.

Buhr ve Dugas (2006), 197 lisans öğrencisi ile gerçekleştirdikleri çalışmada endişe, belirsizliğe tahammülsüzlük, mükemmeliyetçilik ve algılanan kontrol arasındaki ilişkileri incelemiştir. Araştırma sonucunda, belirsizliğe tahammülsüzlük ile mükemmeliyetçilik arasında anlamlı düzeyde pozitif ilişkiler bulunmuştur. Bunun yanında mükemmeliyetçilik ve algılanan kontrol gibi diğer bilişsel süreçlere kıyasla belirsizliğe tahammülsüzlüğün endişenin en iyi yordayıcısı olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Reuther, Davis, Rudy, Jenkins, Whiting ve May (2013), 475 obsesif kompulsif bozukluk tanılı birey ile gerçekleştirdikleri çalışmada belirsizliğe tahammülsüzlük ve mükemmeliyetçilik arasındaki ilişkilerini incelemiştir. Araştırma sonucunda belirsizliğe tahammülsüzlüğün, mükemmeliyetçilik ve obsesif kompulsif bozukluk semptomlarının şiddeti arasındaki ilişkide tam aracılık rolünün olduğu ortaya konmuştur.

Wenpeng, Huangyangzi ve Yunxiang (2016), 416 üniversite öğrencisiyle gerçekleştirdikleri çalışmada mükemmeliyetçilik, sınav kaygısı ve belirsizliğe tahammülsüzlük arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmada belirsizliğe tahammülsüzlük ve mükemmeliyetçilik arasında orta düzeyde pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Araştırma sonuçlarına göre belirsizliğe tahammülsüzlüğün sınav kaygısı ve mükemmeliyetçilik arasında aracı rol oynadığı bulunmuştur.

Zeybek ve Ulukaya (2017), öğretmen adayları ile yürüttükleri çalışmada belirsizliğe tahammülsüzlük, kaygı, mükemmeliyetçilik ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkileri incelemiştir. Araştırma sonuçlarına göre, mükemmeliyetçilik ile belirsizliğe tahammülsüzlük arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu

bulunmuş ve mükemmeliyetçiliğin belirsizliğe tahammülsüzlüğü yordayan değişkenlerden biri olduğu ortaya çıkmıştır.

Kawamoto ve Furutani (2018), 500 anne ile gerçekleştirdikleri çalışmada, belirsizliğe tahammülsüzlük, mükemmeliyetçilik ve psikolojik uyum/uyumsuzluk arasındaki ilişkileri incelemiştir. Araştırma sonuçları, belirsizliğe tahammülsüzlük ile mükemmeliyetçilik arasında anlamlı düzeyde pozitif bir ilişki bulunduğunu ve belirsizliğe tahammülsüzlüğün mükemmeliyetçilik ve psikolojik uyum/uyumsuzluk arasındaki ilişkide aracı bir rol oynadığını göstermiştir.

Gümüşoğlu ve Aşçı (2020), 219 yetişkin sporcu ile gerçekleştirdikleri çalışmada, sporcuların belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyleri ile mükemmeliyetçilik ve zihinsel dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişkileri incelemiştir. Araştırma sonuçlarına göre, mükemmeliyetçiliğin alt boyutlarından hata yapma endişesinin belirsizliğe tahammülsüzlüğün anlamlı düzeyde pozitif bir yordayıcısı olduğu tespit edilmiştir.

Sonuç olarak literatürde mükemmeliyetçilik ve belirsizliğe tahammülsüzlüğü birlikte inceleyen çalışmaların son yıllarda arttığı görülmektedir. Bununla birlikte, beliren yetişkinlerin mükemmeliyetçilik ve alt boyutları ile belirsizliğe tahammülsüzlüklerini birlikte ele alan çalışmaların sınırlılığından hareketle konu ile ilgili daha fazla araştırma yapılmasına ihtiyaç duyulduğu söylenebilir.

# BÖLÜM III: YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın modeli, çalışma grubu, araştırmada kullanılan veri toplama araçları ve verilerin çözümlenmesi ile ilgili bilgiler açıklanmıştır.

## 3.1. ARAŞTIRMANIN MODELİ

Bu araştırma, beliren yetişkinlerin belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyleri ile kişilerarası duyarlılık ve mükemmeliyetçilik düzeyleri arasındaki ilişkileri incelemeyi amaçlayan ilişkisel tarama modelinde bir araştırmadır.

Tarama modelleri araştırılan olay, birey ya da nesnenin kendi koşulları dahilinde, herhangi bir etkileme veya değiştirme çabası içine girmeksizin var olduğu şekliyle tanımlanmaya çalışıldığı modellerdir. İlişkisel tarama modellerinde ise, iki ya da daha çok değişken arasında birlikte değişimin varlığını ve/veya derecesini belirlemek amaçlanır (Karasar, 2009, s. 81).

## 3.2. ÇALIŞMA GRUBU

Beliren yetişkinlik dönemi ortalama olarak 18-25 yaş aralığını kapsamakta (Arnett, 2000), Türkiye'de ise bu dönem 19-26 yaşları arasında yaşanmaktadır (Atak, 2005). Bununla birlikte üniversite öğrencilerinin, lise öğrencileri ve öğrenci olmayan bireylere göre beliren yetişkinlik özelliklerini daha fazla sergiledikleri ortaya konmuştur (Morsünbül, 2013). Eğitime devam etmenin Türkiye'de kentsel bölgede yirmili yaşların ortalarına uzaması ve belirtilen yaş aralığında eğitimini sürdürenlerin beliren yetişkinlik döneminin özelliklerini daha çok göstermesinden hareketle (Atak, 2005), çalışma kapsamına lisansüstü öğrencileri de dahil edilmiştir.

Bu bağlamda, araştırmanın çalışma grubunu 2019-2020 eğitim öğretim yılı güz döneminde İstanbul Üniversitesi Cerrahpaşa ve İstanbul Kültür Üniversitesinde öğrenimlerine devam eden ve random olarak seçilen 437 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırmanın verileri toplam 437 katılımcıdan toplanmıştır. Bununla birlikte 6 katılımcının veri setlerini tam olarak doldurmadığı tespit edildiğinden analiz kapsamına toplam 431 katılımcıdan elde edilen veriler dahil edilmiştir. Katılımcıların demografik özelliklerine Tablo 3-1'de yer verilmiştir.

**Tablo 3-1: Katılımcıların Demografik Özellikleri**

| Değişken | Sayı | Yüzde |
|---|---|---|
| **Cinsiyet** | | |
| Kadın | 246 | 57.1 |
| Erkek | 185 | 42.9 |
| **Yaş** | | |
| 18-19 | 48 | 11.13 |
| 20-21 | 163 | 37.82 |
| 22-23 | 150 | 34.80 |
| 24-26 | 70 | 16.24 |
| **Sınıf Düzeyi** | | |
| 1. sınıf | 49 | 11.4 |
| 2.sınıf | 47 | 10.9 |
| 3.sınıf | 80 | 18.6 |
| 4.sınıf | 210 | 48.7 |
| Lisansüstü | 45 | 10.4 |
| **Toplam** | 431 | 100 |

Tablo 3-1'de görüldüğü üzere, çalışma grubunun %57.1'i (n=246) kadın, %42.9'u (n=185) erkek katılımcılardan oluşmaktadır. Yaşları 18 ile 26 arasında değişen çalışma grubunun yaş ortalaması ise 21.7'dir. Katılımcıların %11.4'ü (n=49) lisans birinci sınıf, %10.9'u (n=47) lisans ikinci sınıf, %18.6'sı (n=80) lisans üçüncü sınıf, %48.7'si (n=210) lisans dördüncü sınıf ve %10.4'ü (n=45) lisansüstü düzeyde eğitim görmektedir.

## 3.3. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

Araştırmanın verileri Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği (BTÖ-12), Kişilerarası Duyarlılık Ölçeği ve Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği ile toplanmıştır. Katılımcıların demografik özelliklerini belirlemek amacıyla araştırmacı tarafından hazırlanan Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır.

### 3.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmada katılımcıların demografik bilgilerine ilişkin bilgi almak amacıyla araştırmacı tarafından oluşturulan bilgi formu kullanılmıştır. Bu formda yaş, cinsiyet, sınıf düzeyi, yaşanan yer, yaşamın çoğunun geçirildiği yer, aile gelir düzeyi gibi demografik sorular yer almaktadır.

### 3.3.2. Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği (BTÖ-12)

Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği (BTÖ-12), Carleton, Norton ve Asmundson (2007) tarafından geliştirilen ve Sarıçam, Erguvan, Akın ve Akça (2014) tarafından Türkçeye uyarlaması yapılan, bireylerin belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerini ölçmeyi amaçlayan bir ölçektir. Carleton vd., (2007), Freeston vd., (1994) tarafından geliştirilen ve 27 maddeden oluşan Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeğini esas alarak bu kısa formu oluşturmuşlardır. Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği toplam 12 maddeden oluşan beşli likert tipi ("1" Bana hiç uygun değil, "2" Bana çok az uygun, "3" Bana biraz uygun, "4" Bana çok uygun ve "5" Bana tamamen uygun) bir kendini bildirim ölçeğidir. Ölçeğin ileriye yönelik kaygı ve engelleyici kaygı olmak üzere iki alt boyutu bulunmaktadır. Bununla birlikte toplam puan veren ölçekte, bu araştırmada toplam puan üzerinden hareket edilmiştir. Ters kodlanan madde bulunmayan ölçekten alınabilecek en yüksek puan 60, en düşük puan ise 12'dir. Ölçekten alınan puanların yüksekliği, belirsizliğe tahammülsüzlük özelliğinin yüksekliği anlamına gelmektedir.

Ölçeğin geçerlik ve güvenirlik çalışması iki farklı üniversitede öğrenimlerini sürdüren 593 üniversite öğrencisinin katılımı ile gerçekleştirilmiştir. Ölçeğin geçerlik analizleri kapsamında yapılan açıklayıcı faktör analizi sonucunda ölçeğin özgün formu ile uyumlu olarak iki faktörlü bir yapıdan oluştuğu bulunmuştur. Belirtilen faktörler toplam varyansın %78,57'sini açıklamaktadır. Ardından gerçekleştirilen doğrulayıcı faktör analizi sonucunda ölçeğin uygulandığı örnekleme iyi uyum sağladığı ortaya konmuştur.

Ölçeğin geçerlik analizleri kapsamında ölçüt geçerliği çalışmasında Başa Çıkma Esnekliği Ölçeği ve Eğitim Stresi Ölçeği kullanılmış ve belirsizliğe tahammülsüzlük toplam puanları ile bu ölçeklerin toplam puanları arasında sırasıyla negatif (r= -.43) ve pozitif (r= .41) ilişkili olduğu tespit edilmiştir. Ölçeğin güvenirlik analizleri kapsamında hesaplanan ölçeğin toplam Cronbach alpha değeri .88 ve test-tekrar test güvenirlik katsayısı ise ölçeğin bütünü için .74 olarak tespit edilmiştir. Bunun yanında ölçeğin düzeltilmiş madde toplam korelasyon katsayılarının .42 ile .68 arasında sıralandığı açıklanmıştır.

### 3.3.3. Kişilerarası Duyarlılık Ölçeği

Kişilerarası Duyarlılık Ölçeği, Boyce ve Parker (1989) tarafından geliştirilen ve diğerleri ile kurulan yaşantılara ilişkin bireyin duyarlılık seviyesini tespit etmeyi amaçlayan bir kendini bildirim ölçeğidir. Ölçek dörtlü likert tipi (“1" Bana hiç uygun değil, "2" Bana biraz uygun değil, "3" Bana biraz uygun, "4" Bana çok uygun) bir derecelendirme ile puanlanan 36 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin kişilerarası farkındalık, onaylanma ihtiyacı, ayrılma anksiyetesi, çekingenlik ve kırılgan iç benlik olmak üzere beş alt boyutu bulunmakta olup toplam puan vermektedir.

Ölçeğin Türkçe uyarlama çalışmasını Doğan ve Sapmaz (2012), 530 üniversite öğrencisi üzerinde gerçekleştirmiştir. Yapılan doğrulayıcı faktör analizi sonucunda ölçeğin orijinal formunun beş faktörlü yapısının doğrulanmadığı görülmüş ve açımlayıcı faktör analizi sonucunda ölçek 30 maddeden oluşan üç faktörlü bir yapıya indirilmiştir. Bu faktörler; 1, 2, 3, 4, 9, 12, 13, 15, 19, 21, 23, 24, 25, 28, 29, 30. maddeleri oluşturan kişilerarası kaygı ve bağımlılık; 5, 6, 10, 14, 16, 20, 22. maddeleri oluşturan sosyal özgüven eksikliği ve 7, 8, 11, 17, 18, 26, 27. maddeleri oluşturan atılgan olmayan davranışlardır. Bu sonuçların Harb, Heimberg, Fresco, Schneier ve Liebowitz (2002)’in ortaya koyduğu üç faktörlü yapıyla büyük oranda benzerlik gösterdiği belirtilmiştir. Belirtilen alt boyutlardan kişilerarası kaygı ve bağımlılık, sosyal ilişkilere dair kaygı duymayı ve diğerlerinin düşünce ve tepkilerini fazlaca önemsemeyi; sosyal özgüven eksikliği, ayrılık endişelerini ve kişinin kendisine ilişkin olumsuz inançlarını; atılgan olmayan davranışlar ise duygu ve düşünceleri atılgan bir şekilde ifade edemeyerek geri çekilme davranışlarını açıklamaktadır.

Ölçeğin ölçüt geçerliği çalışmasında kullanılan Tromso Sosyal Zeka Ölçeğinden elde edilen toplam puanlar ile arasında negatif (r= -.63), Zung Depresyon Ölçeği toplam puanları arasında pozitif (r= .35) anlamlı ilişkiler saptanmıştır. Ölçüt geçerliği çalışmasında kullanılan bir diğer ölçek Yaşam Doyumu Ölçeği toplam puanları arasında ise istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Güvenirlik analizleri kapsamında Cronbach alpha iç tutarlılık katsayısı ölçeğin bütünü için .81; kişilerarası kaygı ve bağımlılık alt boyutu için .84, sosyal özgüven eksikliği alt boyutu için .64 ve atılgan olmayan davranışlar alt boyutu için .73 olarak bulunmuştur.

Dört maddesi (6, 13, 18, 20) tersten kodlanan ölçek beşli likert tipinde derecelendirilmektedir. Ölçekten alınabilecek en yüksek puan 150, en düşük puan 30'dur. Ölçek üç alt boyuta ilişkin puanlar ile toplam kişilerarası duyarlılık puanı olmak üzere dört farklı türde puan vermektedir. Ölçekten alınan puanların yüksekliği, kişilerarası duyarlılığın yüksek olduğu anlamı taşımaktadır.

### 3.3.4. Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği

Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği; Frost, Marten, Lohart ve Rosenblate (1990) tarafından geliştirilen ve bireylerin mükemmeliyetçilik eğilimlerini çok boyutlu değerlendirmeyi amaçlayan öz-bildirim tarzı bir ölçektir. Ölçek toplam 35 madde ve altı alt boyuttan oluşmaktadır. Bu alt boyutlar; hata yapma endişesi, yaptığından emin olamama, ailesel beklentiler, aileden eleştiri, düzen ve kişisel standartlardır. Beşli likert tipi ile ("1" Kesinlikle katılmıyorum, "5" Kesinlikle katılıyorum) derecelendirilen ölçekte ters puanlanan madde bulunmamaktadır.

Ölçeğin ilk Türkçe uyarlamasını Mısırlı-Taşdemir (2003), lise öğrencileriyle gerçekleştirmiştir. Yetişkinlere yönelik formunu ise Kağan (2011), 492 üniversite öğrencisinin katılımı ile sağlamıştır. Doğrulayıcı faktör analizi doğrultusunda yapılan analizler sonucunda ölçeğin özgün form ile uyumlu olacak şekilde altı faktörlü yapısının geçerli olduğu saptanmıştır. Ölçeğin ölçüt geçerliği çalışmasında Sınırlılık Şemaları Ölçeği, Penn State Endişe Ölçeği ve Kısa Semptom Envanteri kullanılmış ve ilgili ölçek ile aralarında anlamlı ilişkiler elde edilmiştir. Ölçeğin güvenirlik analizleri kapsamında Cronbach iç tutarlılık alfa katsayısı ölçeğin bütünü için .91; hata yapma endişesi için .85, kişisel standartlar için .79, ailesel beklentiler için .84, aileden eleştiri için .72, yaptığından emin olamama için .64, düzen için .94 olarak bulunmuştur. Ölçeğin 15 günlük test-tekrar test sınıf içi korelasyon değerlerinin .63 ve .82 arasında olduğu tespit edilmiştir.

Ölçeğin alt boyutlarından alınan yüksek puanlar, o alt boyuta ilişkin mükemmeliyetçiliğin yüksek düzeyde olduğu anlamına gelmektedir. Bununla birlikte ölçeğin düzen alt boyutunun sağlıklı mükemmeliyetçiliği ölçmesinden dolayı bu alt boyuta dair puanların bağımsız değerlendirilerek toplam puanın hesaplamasına

katılmaması önerilmiştir. Bu doğrultuda toplam puan, düzen alt boyutu çıkarılarak 29 madde üzerinden 29-145 puan aralığı için hesaplanmaktadır.

### 3.4. VERİLERİN ÇÖZÜMLENMESİ

Araştırmada verilerin analizinde SPSS 20 paket programı kullanılmıştır. Analize başlamadan ilgili ölçekler için toplam puanlar ve alt puanlar hesaplanmış ve gerekli varsayımların karşılanma durumu kontrol edilmiştir. Araştırmada kullanılan verilerin normal dağılım gösterip göstermediği çarpıklık ve basıklık değerlerinin hesaplanmasıyla değerlendirilmiştir. Dağılımların normalliği için çarpıklık ve basıklık katsayılarının -1,5 ile +1,5 arasında olmasının kabul edilebilir düzeyde olduğu ifade edilmiştir (Tabachnick ve Fidell, 2013). Bu doğrultuda belirsizliğe tahammülsüzlük, kişilerarası duyarlılık ve mükemmeliyetçilik puanlarına ilişkin çarpıklık ve basıklık değerleri ile diğer betimsel istatistik bilgileri Tablo 3-2'de sunulmuştur.

**Tablo 3-2: Belirsizliğe Tahammülsüzlük, Kişilerarası Duyarlılık ve Mükemmeliyetçilik Puanlarına İlişkin Betimsel İstatistiksel Değerler**

| Değişkenler | N | $\bar{X}$ | SS | Çarpıklık | Basıklık |
|---|---|---|---|---|---|
| Belirsizliğe Tahammülsüzlük | 431 | 38.95 | 9.87 | -.01 | -.40 |
| Kişilerarası Kaygı ve Bağımlılık | 431 | 44.89 | 10.75 | .25 | -.32 |
| Sosyal Özgüven Eksikliği | 431 | 21.71 | 2.09 | .00 | 1.02 |
| Atılgan Olmayan Davranışlar | 431 | 22.63 | 4.15 | .10 | .21 |
| Düzen | 431 | 23.45 | 4.76 | -.74 | .79 |
| Hata Yapma Endişesi | 431 | 19.90 | 6.52 | .43 | -.06 |
| Yaptığından Emin Olamama | 431 | 10.68 | 3.37 | .26 | -.13 |
| Kişisel Standartlar | 431 | 23.90 | 5.37 | .04 | -.14 |
| Ailesel Beklentiler | 431 | 13.81 | 4.53 | .18 | -.53 |
| Aileden Eleştiri | 431 | 8.36 | 3.49 | .67 | -.33 |

Tablo 3-2'de görüldüğü üzere belirsizliğe tahammülsüzlük ile kişilerarası duyarlılık ve mükemmeliyetçiliğin alt boyut puanlarının çarpıklık ve basıklık değerlerinin (en düşük= -.74, en yüksek= 1.02) -1,5 ile +1,5 arasında olduğu görülmekte olup normal dağılım koşulu sağlandığından verilerin analizinde parametrik testler kullanılmıştır.

Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği (BTÖ-12)'den elde edilen puanlar ile Kişilerarası Duyarlılık Ölçeği ve Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği'nin alt boyutlarından elde edilen puanlar arasındaki ilişkiyi belirlemek için Pearson Momentler Çarpımı Korelasyonu kullanılmıştır.

Belirsizliğe tahammülsüzlüğün, kişilerarası duyarlılık ve mükemmeliyetçilik değişkenleri tarafından yordanıp yordanmadığını ve yordanma derecesini belirlemek için Çoklu Doğrusal Regresyon analizi kullanılmıştır. Çoklu regresyon analiz türlerinden ise standart yaklaşım kullanılmıştır. Yordayıcı değişkenlerin modele olan katkısı göz önüne alınmaksızın tamamının analize dahil edildiği bu yöntemde, yordayıcı değişkenlerin her birinin yordanan değişken üzerindeki açıklayıcı etkisi de incelenebilmektedir (Kalaycı, 2018, s. 260). Bağımsız değişkenlerin yordayıcı değişken ve bağımlı değişkenlerin yordanan değişken olarak adlandırılmasından hareketle (Büyüköztürk, 2019, s. 95), araştırmanın yordayıcı değişkenleri kişilerarası duyarlılık ve mükemmeliyetçilik, yordanan değişkeni ise belirsizliğe tahammülsüzlük olarak ifade edilmektedir.

Çoklu regresyon analizinin gerçekleştirilebilmesi için öncelikle gerekli varsayımlar kontrol edilmiştir. Bu varsayımlar; tek değişkenli normalliğin yanı sıra çok değişkenli normal dağılımın sağlanması, değişkenler arasında doğrusal bir ilişki olması ve bağımsız değişkenlerin kendi aralarında çoklu bağlantılılık sorunu olmamasıdır (Çokluk, Şekercioğlu ve Büyüköztürk, 2018, ss. 10-15). Bu bağlamda yordayıcı ve yordanan değişkenlerin normal dağılım durumları için çarpıklık ve basıklık değerlerinin -1,5 ile +1,5 arasında olduğu görülmektedir (Tablo 3-2). Ayrıca Mahalanobis uzaklıklarının kullanılması ile çok değişkenli normallik dağılımı varsayımı test edilmiş ve Mahalonobis uzaklık değeri için .001'in altındaki değerler uç değer sayıldığından (Büyüköztürk, 2019, s. 101) araştırmadaki 6 verinin veri setinden çıkarılması gerektiği görülmüştür. Bu sayede çok değişkenli normallik varsayımı sağlanmıştır. Bununla birlikte doğrusallık varsayımı için yordanan ve yordayıcı değişkenlerin toplu saçılma diyagramı incelenmiş ve doğrusal bir ilişkinin varlığı görülmüştür.

Çoklu regresyon analizinin kullanılabilmesinin ön koşullarından biri olan çoklu bağlantı probleminin test edilebilmesi için VIF değerleri ve tolerans değerlerinin incelenebileceği ve VIF değerinin 10'dan yüksek, tolerans değerinin ise

.20’ den düşük olmasının bu probleme işaret edebileceği belirtilmiştir (Büyüköztürk, 2019, s. 103). Ayrıca otokorelasyon varsayımını test edebilmek için Durbin-Watson katsayısının kullanılabileceği ve bu katsayının 1.5 ile 2.5 arasında olmasının tercih edildiği ifade edilmiştir (Kalaycı, 2018, s. 264). Bu araştırmada Durbin-Watson değeri, 2.17 olarak bulunmuştur. Araştırmadaki bağımsız değişkenlerin VIF değerleri ve tolerans değerleri ise Tablo 3-3’te sunulmuştur.

**Tablo 3-3: Çoklu Bağlantı Problemine İlişkin İstatistikler**

| Yordayıcı Değişkenler | VIF | Tolerans Değerleri |
|---|---|---|
| Kişilerarası Kaygı ve Bağ. | 1.899 | .527 |
| Sosyal Özgüven Eksikliği | 1.019 | .982 |
| Atılgan Olmayan Davranışlar | 1.036 | .966 |
| Düzen | 1.000 | .999 |
| Hata Yapma Endişesi | 1.000 | 1.000 |
| Yaptığından Emin Olamama | 1.580 | .633 |
| Kişisel Standartlar | 1.516 | .660 |
| Ailesel Beklentiler | 1.262 | .793 |
| Aileden Eleştiri | 1.379 | .725 |

Bu doğrultuda belirtilen değerlerin VIF değerleri için 1.000 ile 1.899 arasında ve tolerans değerleri için .527 ile 1.00 arasında değiştiği, bu değerlerin kabul edilebilir aralıkta olduğu ve dolayısıyla bağımsız değişkenler arasında çoklu bağlantı probleminin bulunmadığı görülmektedir. Belirtilen durumlar birlikte ele alındığında çoklu regresyon analizinin gerçekleştirilebileceği sonucuna varılmıştır.

Ayrıca belirsizliğe tahammülsüzlüğün çeşitli demografik değişkenlerle ilişkisi incelenmiştir. Bu doğrultuda verilere ilişkin frekans ve yüzde dağılımları belirlenmiş ve belli seçeneklerde var olan yığılmalar tespit edildiğinde gruplama yapma yoluna gidilmiştir. Belirsizliğe tahammülsüzlüğün cinsiyet, yaşanan yer ve yaşamın çoğunun geçirildiği yer değişkenleri ile ilişkisini incelemek için Bağımsız Örneklemler t-Testi kullanılmıştır. Belirsizliğe tahammülsüzlüğün sınıf düzeyi, aile gelir durumu, anne eğitim düzeyi, baba eğitim düzeyi, kardeş sayısı ve lisans bölümü seçme kararı değişkenleri ile ilişkisini incelemek için Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) kullanılmıştır. Testlerde görülen farklılıkların hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için ise varyansların homojenlik durumları doğrultusunda Post Hoc Tukey testleri kullanılmıştır.

# BÖLÜM IV: BULGULAR

Bu bölümde verilerin istatistiksel çözümlemeleri ile elde edilen bulgulara yer verilmiştir. Öncelikle Kişisel Bilgi Formu ile toplanan ve çalışma grubunun genel yapısını ortaya koyan frekans ve yüzdelere ilişkin tablolar sunulmuştur. Araştırmada kullanılan ölçme araçlarına yönelik betimsel istatistiki analizlerin sonrasında belirsizliğe tahammülsüzlük, kişilerarası duyarlılık ve mükemmeliyetçilik değişkenlerinin arasındaki ilişkilere dair bulgular aktarılmıştır. Bunun ardından belirsizliğe tahammülsüzlüğün yordanmasına yönelik olarak gerçekleştirilen analiz sonuçları sunulmuştur. Son olarak ise, belirsizliğe tahammülsüzlük ile belirtilen demografik değişkenler arasındaki ilişkileri ortaya koyan analizlerin bulgularına yer verilmiştir.

## 4.1. ÇALIŞMA GRUBUNUN GENEL YAPISINA İLİŞKİN BULGULAR

Çalışma grubunu oluşturan katılımcıların Kişisel Bilgi Formu'nda yer alan çeşitli değişkenlere ilişkin demografik bilgileri sunulmuştur. Bunun yanında Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği (BTÖ-12), Kişilerarası Duyarlılık Ölçeği ve Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği'nden alınan puanlara ilişkin betimsel istatistiklere yer verilmiştir.

**Tablo 4-1: Beliren Yetişkinlerin Cinsiyet Değişkenine İlişkin Frekans ve Yüzde Değerleri**

| Cinsiyet | *f* | % |
|---|---|---|
| Kadın | 246 | 57.1 |
| Erkek | 185 | 42.9 |
| Toplam | 431 | 100 |

Tablo 4-1'de görüldüğü gibi, çalışma grubu 246 (%57.1) kadın ve 185 (%42.9) erkek olmak üzere toplam 431 kişiden oluşmaktadır.

**Tablo 4-2: Beliren Yetişkinlerin Sınıf Düzeyi Değişkenine İlişkin Frekans ve Yüzde Değerleri**

| Sınıf Düzeyi | *f* | *%* |
|---|---|---|
| 1. sınıf | 49 | 11.4 |
| 2. sınıf | 47 | 10.9 |
| 3. sınıf | 80 | 18.6 |
| 4. sınıf | 210 | 48.7 |
| Lisansüstü | 45 | 10.4 |
| Toplam | 431 | 100 |

Tablo 4-2'de görüldüğü gibi, çalışma grubunu oluşturan beliren yetişkinlerin sınıf düzeylerinin dağılımı; 49'u (%11.4) 1. sınıf, 47'si (%10.9) 2. sınıf, 80'i (%18.6) 3. sınıf, 210'u (%48.7) 4. sınıf ve 45'i (%10.4) lisansüstü öğrencisi şeklindedir.

**Tablo 4-3: Beliren Yetişkinlerin Yaşanan Yer Değişkenine İlişkin Frekans ve Yüzde Değerleri**

| Yaşanan Yer | *f* | *%* |
|---|---|---|
| Yurt | 44 | 10.2 |
| Tek başıma evde | 27 | 6.3 |
| Ev arkadaşlarımla aynı evde | 38 | 8.8 |
| Ailemle aynı evde | 318 | 73.8 |
| Eşim ve çocuklarımla aynı evde | 4 | .9 |
| Toplam | 431 | 100 |

Tablo 4-3'te görüldüğü gibi, çalışma grubunu oluşturan katılımcıların 44'ü (%10.2) yurtta, 27'si (%6.3) tek başına evde, 38'i (%8.8) ev arkadaşıyla aynı evde, 318'i (%73.8) ailesiyle aynı evde ve 4'ü (%0.9) eşi ve çocuklarıyla aynı evde yaşamaktadır. Verilerin analize uygun hale getirilmesi amacıyla gerçekleştirilen gruplama işlemi sonrası frekans ve yüzde değerlerine ait tablo ise aşağıda yer almaktadır.

**Tablo 4-4: Yapılan Düzenlemeden Sonra Beliren Yetişkinlerin Yaşanan Yer Değişkenine İlişkin Frekans ve Yüzde Değerleri**

| Yaşanan Yer | *f* | *%* |
|---|---|---|
| Aileden ayrı | 113 | 26.2 |
| Aileyle birlikte | 318 | 73.8 |
| Toplam | 431 | 100 |

Tablo 4-4'te görüldüğü gibi yapılan düzenlemeden sonra katılımcıların yaşadıkları yer, 113 (%26.2) aileden ayrı ve 318 (%73.8) aileyle birlikte şeklindedir.

**Tablo 4-5: Beliren Yetişkinlerin Yaşamın Çoğunun Geçirildiği Yer Değişkenine İlişkin Frekans ve Yüzde Değerleri**

| Yaşamın Çoğunun Geçildiği Yer | *f* | *%* |
|---|---|---|
| Köy | 8 | 1.9 |
| Kasaba | 16 | 3.7 |
| Şehir | 211 | 49.0 |
| Metropol | 196 | 45.5 |
| Toplam | 431 | 100 |

Tablo 4-5'de görüldüğü gibi, çalışma grubunu oluşturan katılımcıların yaşamlarının çoğunu geçirdikleri yer dağılımı, 8'i (%1.9) köy, 16'sı (%3.7) kasaba, 211'i (%49.0) ve 196'sı (%45.5) metropol şeklindedir. Aşağıda verilerin analize uygun hale getirilmesi için yapılan gruplama işlemi sonrası oluşturulan tablo yer almaktadır.

**Tablo 4-6: Yapılan Düzenlemeden Sonra Beliren Yetişkinlerin Yaşamın Çoğunu Geçirildiği Yer Değişkenine İlişkin Frekans ve Yüzde Değerleri**

| Yaşamın Çoğunun Geçildiği Yer | *f* | *%* |
|---|---|---|
| Metropol dışında | 235 | 54.5 |
| Metropolde | 196 | 45.5 |
| Toplam | 431 | 100 |

Tablo 4-6'da görüldüğü gibi, katılımcıların yaşamlarının çoğunu geçirdikleri yer 235 (%54.5) kişi metropol dışında ve 196 (%45.5) kişi metropolde olmak üzere düzenlenmiştir.

**Tablo 4-7: Beliren Yetişkinlerin Aile Gelir Durumu Değişkenine İlişkin Frekans ve Yüzde Değerleri**

| Aile Gelir Durumu | *f* | *%* |
|---|---|---|
| 3000 TL ve altı | 90 | 20.9 |
| 3001-7000 TL arası | 222 | 51.5 |
| 7001-11.000 TL arası | 66 | 15.3 |
| 11.001 TL ve üstü | 53 | 12.3 |
| Toplam | 431 | 100 |

Tablo 4-7'de görüldüğü gibi çalışma grubunu oluşturan katılımcıların aile gelir durumu dağılımı; 90'ı (%20.9) 3001 TL ve altında, 222'si (%51.5) 30001 TL-7000 TL arasında, 66'sı (%15.3) 7001 TL-11.000 TL arasında ve 53'ü (%12.3) 11.000 TL ve üstü şeklindedir.

**Tablo 4-8: Beliren Yetişkinlerin Anne Eğitim Düzeyi Değişkenine İlişkin Frekans ve Yüzde Değerleri**

| Anne Eğitim Düzeyi | *f* | % |
|---|---|---|
| Okuryazar değil | 19 | 4.4 |
| İlkokul | 141 | 32.7 |
| Ortaokul | 85 | 19.7 |
| Lise | 120 | 27.8 |
| Lisans ve üzeri | 66 | 15.3 |
| Toplam | 431 | 100 |

Tablo 4-8'de görüldüğü gibi katılımcıların anne eğitim düzeyleri; 19'u (%4.4) okuryazar değil, 141'i (%32.7) ilkokul, 85'i (%19.7) ortaokul, 120'si (%27.8) lise ve 66'sı (%15.3) lisans ve üzeri mezunudur. Aşağıdaki tabloda verileri analize uygun hale getirilme amacıyla yapılan gruplama işleminin ardından oluşturulan tablo bulunmaktadır.

**Tablo 4-9: Yapılan Düzenlemeden Sonra Beliren Yetişkinlerin Anne Eğitim Düzeyi Değişkenine İlişkin Frekans ve Yüzde Değerleri**

| Anne Eğitim Düzeyi | *f* | % |
|---|---|---|
| Okuryazar değil/İlkokul | 160 | 37.1 |
| Ortaokul | 85 | 19.7 |
| Lise | 120 | 27.8 |
| Lisans ve üzeri | 66 | 15.3 |
| Toplam | 431 | 100 |

Tablo 4-9'da görüldüğü gibi, yapılan düzenlemenin ardından katılımcıların anne eğitim düzeyleri; 160'ı (%37.1) okuryazar olmayan ve ilkokul mezunu, 85'i (%19.7) ortaokul, 120'si (%27.8) lise ve 66'sı (%15.3) lisans ve üzeri mezunu olacak şekildedir.

**Tablo 4-10: Beliren Yetişkinlerin Baba Eğitim Düzeyi Değişkenine İlişkin Frekans ve Yüzde Değerleri**

| Baba Eğitim Düzeyi | *f* | % |
|---|---|---|
| Okuryazar değil | 1 | 0.2 |
| İlkokul | 102 | 23.7 |
| Ortaokul | 93 | 21.6 |
| Lise | 130 | 30.2 |
| Lisans ve üzeri | 105 | 24.4 |
| Toplam | 431 | 100 |

Tablo 4-10'da görüldüğü gibi, çalışma grubunu oluşturan beliren yetişkinlerin baba eğitim düzeyleri, 1'i (%.2) okuryazar değil, 102'si (%23.7) ilkokul, 93'ü (%21.6) ortaokul, 130'u (%30.2) lise ve 105'i (%24.4) lisans ve üzeri mezunudur. Belirtilen verilerin analiz yapmaya uygun hale getirilmiş hali aşağıdaki tablodaki gibidir.

**Tablo 4-11: Yapılan Düzenlemeden Sonra Beliren Yetişkinlerin Baba Eğitim Düzeyi Değişkenine İlişkin Frekans ve Yüzde Değerleri**

| Baba Eğitim Düzeyi | *f* | *%* |
|---|---|---|
| Okuryazar değil/İlkokul | 103 | 23.9 |
| Ortaokul | 93 | 21.6 |
| Lise | 130 | 30.2 |
| Lisans ve üzeri | 105 | 24.4 |
| Toplam | 431 | 100 |

Tablo 4-11'de görüldüğü gibi, yapılan düzenleme sonrası katılımcıların baba eğitim düzeyleri; 103'ü (%23.9) okuryazar olmayan ve ilkokul mezunu, 93'ü (%21.6) ortaokul, 130'u (%30.2) lise ve 105'i (%24.4) lisans ve üzeri mezunudur.

**Tablo 4-12: Beliren Yetişkinlerin Kardeş Sayısı Değişkenine İlişkin Frekans ve Yüzde Değerleri**

| Kardeş Sayısı | *f* | *%* |
|---|---|---|
| Tek çocuk | 47 | 10.9 |
| İki kardeş | 177 | 41.1 |
| Üç kardeş | 120 | 27.8 |
| Dört ve daha fazla kardeş | 87 | 20.2 |
| Toplam | 431 | 100 |

Tablo 4-12'de görüldüğü gibi, katılımcıların 47'si (%10.9) tek çocuk, 177'si (%41.1) iki kardeş, 120'si (%27.8) üç kardeş ve 87'si (%20.2) dört ve daha fazla kardeşe sahiptir.

**Tablo 4-13: Beliren Yetişkinlerin Lisans Bölümünü Seçme Kararı Değişkenine İlişkin Frekans ve Yüzde Değerleri**

| Lisans Kararı | *f* | *%* |
|---|---|---|
| Kendim isteyerek seçtim | 311 | 72.2 |
| Çevre yönlendirmesiyle seçtim | 71 | 16.5 |
| Puanıma uygun olduğu için seçtim | 49 | 11.4 |
| Toplam | 431 | 100 |

Tablo 4-13'te görüldüğü gibi, katılımcıların lisans bölümlerini seçme kararları dağılımı, 311'i (%72.2) kendisi isteyerek, 71'i (%16.5) çevre yönlendirmesiyle ve 49'u (%11.4) puanına uygun olduğu için şeklindedir.

**Tablo 4-14: Beliren Yetişkinlerin Belirsizliğe Tahammülsüzlük, Kişilerarası Duyarlılığın Alt Boyutları ve Mükemmeliyetçiliğin Alt Boyutlarına İlişkin Betimsel İstatistikler**

| | ***N*** | **x̄** | ***SS*** | **Çarpıklık** | **Basıklık** |
|---|---|---|---|---|---|
| Belirsizliğe Tahammülsüzlük | 431 | 38.95 | 9.87 | -.008 | -.402 |
| Kişilerarası Duyarlılık Toplam | 431 | 89.24 | 13.67 | .158 | -.194 |
| Kişilerarası Kaygı ve Bağımlılık | 431 | 44.89 | 10.75 | .251 | -.322 |
| Sosyal Özgüven Eksikliği | 431 | 21.71 | 2.09 | .004 | 1.020 |
| Atılgan Olmayan Davranışlar | 431 | 22.63 | 4.15 | .103 | .209 |
| Mükemmeliyetçilik Toplam | 431 | 76.67 | 17.94 | .239 | .246 |
| Düzen | 431 | 23.45 | 4.76 | -.738 | .789 |
| Hata Yapma Endişesi | 431 | 19.90 | 6.52 | .426 | -.057 |
| Yaptığından Emin Olamama | 431 | 10.68 | 3.37 | .264 | -.130 |
| Ailesel Beklentiler | 431 | 13.81 | 4.53 | .183 | -.535 |
| Aileden Eleştiri | 431 | 8.36 | 3.49 | .671 | -.330 |
| Kişisel Standartlar | 431 | 23.90 | 5.37 | .038 | -.142 |

Tablo 4-14'te görüldüğü üzere katılımcıların Belirsizliğe Tahammülsüzlük puanlarının aritmetik ortalaması $\bar{x}$ =38.95, standart sapması ise $Xstd\ sap$=9.87'dir. Kişilerarası Duyarlılık toplam puanının aritmetik ortalaması $\bar{x}$ =89.24, standart sapması ise $Xstd\ sap$=13.67'dir. Kişilerarası Duyarlılık alt boyut puanları incelendiğinde ise; kişilerarası kaygı ve bağımlılık alt boyut için aritmetik ortalama $\bar{x}$ =44.89 ve standart sapma $Xstd\ sap$=10.75 olarak; sosyal özgüven eksikliği için aritmetik ortalama $\bar{x}$ =21.71 ve standart sapma $Xstd\ sap$=2.09 olarak ve atılgan olmayan davranışlar için aritmetik ortalama $\bar{x}$ =22.63 ve standart sapma $Xstd\ sap$=4.15 olarak bulunmuştur. Mükemmeliyetçilik toplam puanına ilişkin aritmetik ortalama $\bar{x}$=76.67, standart sapma ise $Xstd\ sap$=17.94 olarak bulunmuştur. Mükemmeliyetçiliğin alt boyutlarına ilişkin puanlar ise; düzen için aritmetik ortalama $\bar{x}$ =23.45 ve standart sapma $Xstd\ sap$=4.76; hata yapma endişesi için aritmetik ortalama $\bar{x}$ =19.90 ve standart sapma $Xstd\ sap$=6.54; yaptığından emin olamama için aritmetik ortalama $\bar{x}$=10.68 ve standart sapma $Xstd\ sap$=3.37; ailesel beklentiler için aritmetik ortalama $\bar{x}$ =13.81 ve standart sapma $Xstd\ sap$=4.53; aileden eleştiri için aritmetik ortalama $\bar{x}$=8.36 ve standart sapma $Xstd\ sap$=3.49 ve kişisel standartlar için aritmetik ortalama $\bar{x}$ =23.90 ve standart sapma $Xstd\ sap$=5.37 olarak tespit edilmiştir.

## 4.2. BELİRSİZLİĞE TAHAMMÜLSÜZLÜK İLE KİŞİLERARASI DUYARLILIK ARASINDAKİ İLİŞKİYE DAİR BULGULAR

Bu bölümde, beliren yetişkinlerin Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği (BTÖ-12)'den elde edilen puanları ile Kişilerarası Duyarlılık Ölçeği'nden elde edilen toplam puan ve alt boyut puanları arasındaki ilişkiyi incelemek için gerçekleştirilen Pearson Çarpım Moment Korelasyon Analizi bulguları aktarılmıştır. Belirtilen analizin bulguları Tablo 4-15'te sunulmuştur.

**Tablo 4-15: Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Kişilerarası Duyarlılık Toplam Puan ile Alt Boyut Puanları Arasındaki İlişki**

| Değişkenler | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|---|
| 1.Belirsizliğe Tahammülsüzlük | 1 | | | | |
| 2.Kişilerarası Duyarlılık Toplam Puan | .488* | 1 | | | |
| 3.Kişilerarası Kaygı ve Bağımlılık | .508* | .944* | 1 | | |
| 4.Sosyal Özgüven Eksikliği | .142* | .406* | .243* | 1 | |
| 5.Atılgan Olmayan Davranışlar | .221* | .647* | .398* | .204* | 1 |

** p<0.01*

Tablo 4-15'te görüldüğü üzere belirsizliğe tahammülsüzlük ile kişilerarası duyarlılık arasında pozitif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır (r=.49, p<.01).

Analiz sonuçlarına göre belirsizliğe tahammülsüzlüğün kişilerarası duyarlılığın alt boyutlarıyla ilişkisine bakıldığında, belirsizliğe tahammülsüzlük ile kişilerarası kaygı ve bağımlılık arasında pozitif ve orta düzeyde (r=.51, p<.01), sosyal özgüven eksikliği ile arasında pozitif ve düşük düzeyde (r=.14, p<.01) ve atılgan olmayan davranışlar ile arasında pozitif ve düşük düzeyde (r=.22, p<.01) anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

## 4.3. BELİRSİZLİĞE TAHAMMÜLSÜZLÜK İLE MÜKEMMELİYETÇİLİK ARASINDAKİ İLİŞKİYE DAİR BULGULAR

Bu bölümde, beliren yetişkinlerin Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği (BTÖ-12) puanları ile Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği'nden elde edilen toplam puanları ve alt boyut puanları arasındaki ilişkiyi ortaya koymak amacıyla yapılan Pearson Çarpım Moment Korelasyon Analizi bulguları sunulmuştur. Analize dair bulgular Tablo 4-16'da aktarılmıştır.

**Tablo 4-16: Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Mükemmeliyetçilik Toplam Puan ile Alt Boyut Puanları Arasındaki İlişki**

| Değişkenler | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1.Belirsizliğe Tahammülsüzlük | 1 | | | | | | | |
| 2.Mükemmeliyetçilik Top. Puan | .584** | 1 | | | | | | |
| 3.Düzen | .200** | .123* | 1 | | | | | |
| 4.Hata Yapma Endişesi | .528** | .875** | .082 | 1 | | | | |
| 5.Yaptığından Emin Olamama | .480** | .716** | .590** | .615* | 1 | | | |
| 6.Ailesel Beklentiler | .412** | .739** | .074 | .469** | .388** | 1 | | |
| 7.Aileden Eleştiri | .297** | .689** | -.165** | .517** | .439** | .552** | 1 | |
| 8.Kişisel Standartlar | .467** | .756* | .292** | .590* | .397** | .450** | .274** | 1 |

* p<0.05, ** p<0.01

Tablo 4-16'da görüldüğü üzere, belirsizliğe tahammülsüzlük ile mükemmeliyetçilik arasında istatiksel açıdan anlamlı olarak pozitif yönde orta düzeyde bir ilişki saptanmıştır (r=.58, p<0.01).

Analiz sonucunda belirsizliğe tahammülsüzlük ile hata yapma endişesi arasında pozitif ve orta düzeyde (r=.53 p<.01), yaptığından emin olamama ile arasında pozitif ve orta düzeyde (r=.48, p<.01), kişisel standartlar ile arasında pozitif ve orta düzeyde (r=.47, p<.01), ailesel beklentiler ile arasında pozitif ve orta düzeyde (r=.41, p<.01), aileden eleştiri ile arasında pozitif ve düşük düzeyde (r=.28, p<.01) ve düzen ile arasında pozitif ve düşük düzeyde (r=.20, p<.01) anlamlı ilişkiler bulunduğu görülmektedir.

## 4.4. KİŞİLERARASI DUYARLILIK VE MÜKEMMELİYETÇİLİĞİN BELİRSİZLİĞE TAHAMMÜLSÜZLÜK ÜZERİNDEKİ AÇIKLAYICI ETKİSİNE İLİŞKİN BULGULAR

Bu bölümde, beliren yetişkinlerin kişilerarası duyarlılık ve mükemmeliyetçiliklerinin birlikte belirsizliğe tahammülsüzlüklerini anlamlı bir şekilde yordayıp yordamadığını belirlemek için gerçekleştirilen Standart Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi bulgularına yer verilmiştir. Bu analize ilişkin bulgular Tablo 4-17'de sunulmuştur.

**Tablo 4-17: Belirsizliğe Tahammülsüzlüğün Yordanmasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları**

| Değişkenler | B | SH. | ß | t | p | İkili r | Kısmi R |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Sabit | 7.27 | 4.26 | | 1.70 | .089 | | |
| Kişilerarası Kaygı ve Bağımlılık | .26 | .05 | .29 | 5.15 | .000 | .24 | .19 |
| Sosyal Özgüven Eksikliği | -.17 | .19 | -.04 | -.93 | .354 | -.04 | -.03 |
| Atılgan Olmayan Davranışlar | .01 | .10 | .00 | .11 | .909 | .01 | .00 |
| Düzen | .16 | .08 | .08 | 1.94 | .053 | .09 | .07 |
| Hata Yapma Endişesi | .15 | .09 | .09 | 1.57 | .117 | .07 | .06 |
| Yaptığından Emin Olamama | .40 | .15 | .14 | 2.67 | .008 | .13 | .10 |
| Ailesel Beklentiler | .35 | .11 | .16 | 3.29 | .001 | .16 | .12 |
| Aileden Eleştiri | -.20 | .15 | -.07 | -1.35 | .179 | -.06 | -.05 |
| Kişisel Standartlar | .38 | .10 | .21 | 3.99 | .000 | .20 | .15 |
| **R=.646** | **$R^2$=.417** | | | | | | |
| **$F_{(9, 421)}$= 33.452** | **p=.000** | | | | | | |

Tablo 4-17 incelendiğinde, kişilerarası duyarlılığın alt boyutları (kişilerarası kaygı ve bağımlılık, sosyal özgüven eksikliği, atılgan olmayan davranışlar) ve mükemmeliyetçiliğin alt boyutları (düzen, hata yapma endişesi, yaptığından emin olamama, ailesel beklentiler, aileden eleştiri, kişisel standartlar) ile birlikte belirsizliğe tahammülsüzlük puanları ile orta düzeyde ve anlamlı bir ilişki gösterdiği görülmektedir (R=.65, $R^2$=.42, p<.001). Söz konusu yordayıcı değişkenler birlikte belirsizliğe tahammülsüzlük puanlarının toplam varyansının yaklaşık %42'sini açıklamaktadır.

Standardize edilmiş regresyon katsayısına (β) göre, yordayıcı değişkenlerin belirsizliğe tahammülsüzlük değişkeni üzerindeki görece önem sırası; kişilerarası kaygı ve bağımlılık, kişisel standartlar, ailesel beklentiler, yaptığından emin olamama, hata yapma endişesi, düzen, aileden eleştiri, sosyal özgüven eksikliği ve atılgan olmayan davranışlar şeklindedir.

Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t-testi göz önüne alındığında; kişilerarası kaygı ve bağımlılık, yaptığından emin olamama, ailesel beklentiler ve kişisel standartlar değişkenlerinin belirsizliğe tahammülsüzlüğü yordamada anlamlı düzeyde etkiye sahip olduğu görülmektedir. Belirtilen diğer değişkenlerin ise belirsizliğe tahammülsüzlük üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olmadığı tespit edilmiştir.

## 4.5. BELİRSİZLİĞE TAHAMMÜLSÜZLÜK İLE DEMOGRAFİK DEĞİŞKENLER ARASINDAKİ ANALİZLERE İLİŞKİN BULGULAR

Bu bölümde, beliren yetişkinlerin belirsizliğe tahammülsüzlüklerinin çeşitli demografik değişkenler açısından anlamlı bir farklılık gösterip göstermemelerine yönelik bulgular incelenmiştir. Verilerin çözümlenmesi bölümünde açıklandığı üzere Kişisel Bilgi Formunda bulunan sorulara verilen yanıtlar için gözenek sayısı 30'un altında olan cevaplarda gruplamalar yapılarak analizler gerçekleştirilmiştir.

**Tablo 4-18: Belirsizliğe Tahammülsüzlük Puanlarının Cinsiyete Göre Farklılaşmasını Saptamada Kullanılan Bağımsız Gruplar t Testi Sonuçları**

| Puan | Gruplar | n | X̄ | SS | sd | t | P |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Cinsiyet | Kadın | 246 | 38.99 | 10.44 | 429 | .089 | .929 |
| | Erkek | 185 | 38.90 | 9.09 | | | |

Tablo 4-18 incelendiğinde, çalışma grubunu oluşturan katılımcıların belirsizliğe tahammülsüzlük puanlarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermediği görülmektedir ($t_{(429)=}.089$; p>.05).

**Tablo 4-19: Belirsizliğe Tahammülsüzlük Puanlarının Sınıf Düzeyi Değişkenine Göre Farklılaşmasını Saptamada Kullanılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Testi Sonuçları**

| Puan | Gruplar | n | X̄ | ss | Var. K. | *KT* | *Sd* | *KO* | *F* | *P* |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 1 | 49 | 38.67 | 10.68 | G. Arası | 213.01 | 4 | 53.25 | .54 | .70 |
| | 2 | 47 | 39.49 | 10.50 | G. İçi | 41705.15 | 426 | 97.90 | | |
| Sınıf Düzeyi | 3 | 80 | 37.69 | 9.85 | Toplam | 41918.16 | 430 | | | |
| | 4 | 210 | 39.14 | 9.33 | | | | | | |
| | Lisansüstü | 45 | 40.11 | 10.96 | | | | | | |
| | Toplam | 431 | 38.95 | 9.87 | | | | | | |

Tablo 4-19 incelendiğinde, katılımcıların belirsizliğe tahammülsüzlüklerinin sınıf değişkenine göre farklılaşma durumunu saptamak amacıyla gerçekleştirilen analiz sonucunda gruplar arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır (F= .54, p>.05).

**Tablo 4-20: Belirsizliğe Tahammülsüzlük Puanlarının Yaşanan Yer Değişkenine Göre Farklılaşmasını Saptamada Kullanılan Bağımsız Gruplar t Testi Sonuçları**

| Puan | Gruplar | n | X̄ | SS | sd | t | P |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Yaşanan | Aileden ayrı | 113 | 39.76 | 9.76 | 429 | 1.01 | .31 |
| Yer | Aileyle birlikte | 318 | 38.67 | 9.91 | | | |

Tablo 4-20 incelendiğinde, katılımcıların belirsizliğe tahammülsüzlük puanlarının yaşanan yer açısından gösterdiği farklılığın anlamlı olmadığı görülmektedir ($t_{(429)=}$ 1.01, p>.05).

**Tablo 4-21: Belirsizliğe Tahammülsüzlük Puanlarının Yaşamın Çoğunun Geçirildiği Yer Değişkenine Göre Farklılaşmasını Saptamada Kullanılan Bağımsız Gruplar t Testi Sonuçları**

| Puan | Gruplar | n | X̄ | SS | sd | t | P |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Yaş. Çoğ. | Metropol dışında | 235 | 38.84 | 9.44 | 429 | -.27 | .79 |
| Geç. Yer | Metropolde | 196 | 39.10 | 10.39 | | | |

Tablo 4-21 incelendiğinde, katılımcıların belirsizliğe tahammülsüzlük puanlarının yaşamlarının çoğunun geçirildiği yere göre istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık göstermediği görülmektedir ($t_{(429)=}$ -.27, p>.05).

**Tablo 4-22: Belirsizliğe Tahammülsüzlük Puanlarının Ailenin Gelir Durumu Değişkenine Göre Farklılaşmasını Saptamada Kullanılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Testi Sonuçları**

| Puan | Gruplar | n | X̄ | ss | Var. K. | *KT* | *Sd* | *KO* | *F* | *P* |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 3000 TL ve altı | 90 | 41.42 | 9.35 | G. Arası | 102.76 | 3 | 357.59 | 3.74 | .01 |
| | 3001-7000 TL | 222 | 38.98 | 10.1 | G. İçi | 40845.40 | 427 | 95.66 | | |
| Gelir | 7001-11000 TL | 66 | 37.82 | 9.78 | Toplam | 41918.16 | 430 | | | |
| | 110001TL ve üstü | 53 | 36.07 | 8.86 | | | | | | |
| | Toplam | 431 | 38.95 | 9.87 | | | | | | |

Tablo 4-22 incelendiğinde, katılımcıların belirsizliğe tahammülsüzlük puanlarının aile gelir durumu değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterdiği görülmektedir (F= 3.74, p<.05). Bunun üzerine farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu tespit etmek amacıyla Post-Hoc analiz tekniklerine geçilmiştir. Levene's Testi sonucunda varyansların homojenliğinden hareketle (p>.05) Tukey Testi kullanılmıştır. Bu testin sonuçları Tablo 4-23'te sunulmuştur.

**Tablo 4-23: Belirsizliğe Tahammülsüzlük Puanlarının Ailenin Gelir Durumu Değişkenine Göre Farklılaşmasına İlişkin Tukey Testi Sonuçları**

| (I)Gelir | (J)Gelir | Ortalamalar Arası Fark (I-J) | P |
|---|---|---|---|
| **1** | 2 | 2.44 | .19 |
| | 3 | 3.60 | .11 |
| | 4 | 5.35* | .01 |
| **2** | 1 | -2.44 | .19 |
| | 3 | 1.16 | .83 |
| | 4 | 2.91 | .21 |
| **3** | 1 | -3.60 | .11 |
| | 2 | -1.16 | .83 |
| | 4 | 1.74 | .77 |
| **4** | 1 | -5.35* | .01 |
| | 2 | -2.91 | .21 |
| | 3 | -1.74 | .77 |

*p<.05

Tablo 4-23'te görüldüğü gibi, ailesinin gelir durumu 3000 TL'nin altında olanlar, 11.000 TL üzerinde olanlara göre belirsizliğe tahammülsüzlük ortalamaları açısından anlamlı düzeyde farklılık göstermektedir (p<.05). Buna göre aile gelir durumu 3000 TL'nin altında olanların ($\bar{x}$=41.42), 11.000 TL üzerinde gelir durumuna sahip olanlara ($\bar{x}$=36.07) göre belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyleri daha yüksektir.

**Tablo 4-24: Belirsizliğe Tahammülsüzlük Puanlarının Anne Eğitim Düzeyi Değişkenine Göre Farklılaşmasını Saptamada Kullanılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Testi Sonuçları**

| Puan | Gruplar | N | $\bar{X}$ | ss | Var. K. | *KT* | *Sd* | *KO* | *F* | *P* |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Anne | Okuryazar | 160 | 39.35 | 9.17 | G. Arası | 553.56 | 3 | 184.52 | 1.90 | .13 |
| Eğitim | değil/ilkokul | | | | G. İçi | 41364.60 | 427 | 96.87 | | |
| Düzeyi | Ortaokul | 85 | 40.65 | 9.01 | Toplam | 41918.16 | 430 | | | |
| | Lise | 120 | 38.23 | 10.47 | | | | | | |
| | Lisans ve üstü | 66 | 37.12 | 11.17 | | | | | | |
| | Toplam | 431 | 38.95 | 9.87 | | | | | | |

Tablo 4-24 incelendiğinde, katılımcıların belirsizliğe tahammülsüzlük puanlarının anne eğitim düzeyine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere uygulanan analiz sonucunda grupların ortalamaları arasındaki farklılık anlamlı bulunmamıştır (F=1.90, p>0.5).

**Tablo 4-25: Belirsizliğe Tahammülsüzlük Puanlarının Baba Eğitim Düzeyi Değişkenine Göre Farklılaşmasını Saptamada Kullanılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Testi Sonuçları**

| Puan | Gruplar | N | X̄ | ss | Var. K. | *KT* | *Sd* | *KO* | *F* | *P* |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Baba | Okuryazar | 103 | 38.83 | 9.34 | G. Arası | 493.95 | 3 | 164.65 | 1.70 | .17 |
| Eğitim | değil/ilkokul | | | | G. İçi | 41424.21 | 427 | 97.01 | | |
| Düzeyi | Ortaokul | 93 | 40.90 | 9.49 | Toplam | 41918.16 | 430 | | | |
| | Lise | 130 | 38.49 | 9.84 | | | | | | |
| | Lisans ve üst | 105 | 37.92 | 10.62 | | | | | | |
| | Toplam | 431 | 38.95 | 9.87 | | | | | | |

Tablo 4-25 incelendiğinde, katılımcıların belirsizliğe tahammülsüzlük puanlarının baba eğitim düzeyi değişkeni açısından, grup ortalamaları arasındaki farklılıkların anlamlı olmadığı bulunmuştur (F=1.70, p>0.5).

**Tablo 4-26: Belirsizliğe Tahammülsüzlük Puanlarının Kardeş Sayısı Değişkenine Göre Farklılaşmasını Saptamada Kullanılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Testi Sonuçları**

| Puan | Gruplar | N | X̄ | ss | Var. K. | *KT* | *Sd* | *KO* | *F* | *P* |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Kardeş | Tek çocuk | 47 | 41.04 | 10.33 | G. Arası | 914.26 | 3 | 304.75 | 3.17 | .02 |
| Sayısı | 2 kardeş | 177 | 37.32 | 10.37 | G. İçi | 410003.90 | 427 | 96.03 | | |
| | 3 kardeş | 120 | 40.32 | 9.33 | Toplam | 41918.16 | 430 | | | |
| | 4 ve üstü | 87 | 39.27 | 8.89 | | | | | | |
| | Toplam | 431 | 38.95 | 9.87 | | | | | | |

Tablo 4-26 incelendiğinde, katılımcıların belirsizliğe tahammülsüzlük puanlarının sahip oldukları kardeş sayısına göre anlamlı bir farklılık gösterdiği görülmektedir (F=3.17, p<.05). Bu farkın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için, Levene's Testi sonucunda varyanslar homojen olduğundan (p>.05) Post-Hoc Tukey testi gerçekleştirilmiştir. Analize ilişkin sonuçlar Tablo 4-27'de sunulmuştur.

**Tablo 4-27: Belirsizliğe Tahammülsüzlük Puanlarının Kardeş Sayısı Değişkenine Göre Farklılaşmasına İlişkin Tukey Testi Sonuçları**

| (I)Kardeş sayısı | (J)Kardeş Sayısı | Ortalamalar Arası Fark (I-J) | P |
|---|---|---|---|
| **1** | 2 | 3.73 | .09 |
| | 3 | .72 | .97 |
| | 4 | 1.77 | .75 |
| **2** | 1 | -3.73 | .09 |
| | 3 | -3.01* | .05 |
| | 4 | -1.96 | .42 |
| **3** | 1 | -.72 | .97 |
| | 2 | 3.01* | .05 |
| | 4 | 1.05 | .87 |
| **4** | 1 | -1.77 | .75 |
| | 2 | 1.96 | .42 |
| | 3 | -1.05 | .87 |

*p<.05

Tablo 4-27 incelendiğinde, iki kardeşe sahip olan bireylerin belirsizliğe tahammülsüzlük puanları üç kardeşe sahip olanlara göre anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır. Buna göre kardeş sayısı belirsizliğe tahammülsüzlüğü etkileyen bir faktör olarak değerlendirilebilir.

**Tablo 4-28: Belirsizliğe Tahammülsüzlük Puanlarının Lisans Bölümünü Seçme Kararı Değişkenine Göre Farklılaşmasını Saptamada Kullanılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Testi Sonuçları**

| Puan | Gruplar | N | X̄ | ss | Var. K. | *KT* | *Sd* | *KO* | *F* | *P* |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Lisans | Kendi isteği | 311 | 38.43 | 9.80 | G. Arası | 308.351 | 2 | 154. | 1.58 | .20 |
| Kararı | Çevre yön. | 71 | 40.27 | 9.86 | G. İçi | 41609.81 | 428 | 17 | | |
| | Puan uyg. | 49 | 40.38 | 10.23 | Toplam | 41918.16 | 430 | | | |
| | Toplam | 431 | 38.95 | 9.87 | | | | | | |

Tablo 4-28 incelendiğinde, çalışmaya katılan beliren yetişkinlerin belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerinin lisans bölümlerini seçme kararı değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermediği görülmektedir ($F=1.58$, $p>0.5$).

# BÖLÜM V: TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

Araştırmanın bu bölümünde, beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin belirsizliğe tahammülsüzlükleri ile kişilerarası duyarlılık ve mükemmeliyetçilikleri arasındaki ilişkilere ait sonuçlar ilgili alanyazın ışığında yorumlanarak tartışılmıştır. Bunun ardından, beliren yetişkinlerin belirsizliğe tahammülsüzlüklerinin kişilerarası duyarlılık ve mükemmeliyetçilikleri tarafından yordanma düzeyi yorumlanarak tartışılmıştır. Son olarak ise, beliren yetişkinlerin belirsizliğe tahammülsüzlük puanlarının söz konusu demografik değişkenler açısından anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğine ilişkin sonuçlar yorumlanarak tartışılmıştır.

## 5.1. BELİRSİZLİĞE TAHAMMÜLSÜZLÜK İLE KİŞİLERARASI DUYARLILIK ARASINDAKİ İLİŞKİYE DAİR BULGULARIN TARTIŞMA VE YORUMLARI

Araştırma sonuçları, beliren yetişkinlerin belirsizliğe tahammülsüzlükleri ile kişilerarası duyarlılıkları arasında anlamlı bir ilişki olduğunu göstermiştir. Beliren yetişkinlerin belirsizliğe tahammülsüzlük puanları ve kişilerarası duyarlılık puanları arasında pozitif yönde ve orta düzeyde bir ilişki olduğu görülmüştür. Ayrıca araştırma sonuçları belirsizliğe tahammülsüzlük ile kişilerarası duyarlılığın alt boyutları arasında; kişilerarası kaygı ve bağımlılık ile orta düzeyde, sosyal özgüven eksikliği ve atılgan olmayan davranışlar ile düşük düzeyde istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler bulunduğunu ortaya koymuştur.

Literatür incelendiğinde, belirsizliğe tahammülsüzlük ile kişilerarası duyarlılığı birlikte ele alan herhangi bir çalışmaya rastlanmamış olması belirtilen bulguları yorumlamayı güçleştirmektedir. Bu doğrultuda belirtilen ilişkiler, ilgili kavramlar ile birlikte ele alınmıştır. Boelen ve Reijntjes (2009), yaptıkları çalışmada belirsizliğe tahammülsüzlük ile kişinin yaşadığı eleştirilme korkusu, sosyal ortamlarda gösterdiği kaçınma davranışları ve rahatsızlık belirtilerinin ilişkili olduğuna işaret etmiştir. Bireyin diğerleri tarafından yargılanma ve eleştirilmekten aşırı korku duyması, topluluk içerisinde kaçınmacı davranışlar sergilemesi, olumsuz duygular yaşayarak rahatsızlık hissetmesi kişilerarası duyarlılık yapısının temel özellikleridir (Boyce vd., 1991; Boyce ve Parker, 1989; Doğan ve Sapmaz, 2012; Harb vd, 2002; Wilhelm, Boyce ve Brownhill, 2004). Bu bağlamda belirtilen

çalışmada belirsizliğe tahammülsüzlüğün ilişkili olduğu özellikler, kişilerarası duyarlılık yapısına atfedilen özellikler olduğundan bu iki kavram arasındaki ilişki açıklanabilir.

Kişilerarası duyarlılık düzeyi yüksek olan bireyler sahip oldukları aşırı reddedilme korkuları doğrultusunda, diğerlerinin sergilediği belirsiz davranışları kasıtlı ve kesin olarak reddedildikleri şeklinde algılamaktadırlar (Creasey-McInnis, 2001; Downey ve Feldman, 1996; Yang ve Girgus, 2018). Belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyi yüksek olan kişiler de belirsiz olay ve durumları otomatik olarak olumsuz değerlendirmektedir (Buhr ve Dugas, 2005; Grenier, Barratte, Ladouceur, 2005). Bu bağlamda söz konusu iki kavramın bilişsel yanlılık taşıyan kavramlar olduğu söylenebilir.

Araştırmada, beliren yetişkinlerin belirsizliğe tahammülsüzlükleri ile kişilerarası kaygı ve bağımlılıkları arasında pozitif yönde ve orta düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Buna göre sosyal ilişkilerde yaşanan kaygı ve bağımlılıklar arttıkça belirsizliğe tahammül edebilme düzeyinin azaldığı söylenebilir. Spiroiu (2018) tarafından üniversite öğrencileriyle gerçekleştirilen araştırmada, sosyal kaygı ile belirsizliğe tahammülsüzlük arasında pozitif ve orta düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Aynı araştırma sonucunda, öğrencilerin sosyal ilişkilerdeki kaygı düzeylerinin artması ile belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerinin arttığı ortaya konmuştur. Bir diğer araştırma Whiting vd., (2011) tarafından üniversite öğrencileriyle gerçekleştirilmiş olup, sosyal etkileşimlerinde kaygılar taşıyan bireylerin belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerinin yüksek olduğunu ortaya koymuştur. Yapılan diğer araştırmalarda da bu araştırmanın sonuçlarıyla uyumlu olarak, belirsizliğe tahammülsüzlük ile sosyal kaygı arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunduğu görülmektedir (Carleton, Collimore ve Asmundson, 2010; Carleton vd., 2007; Grad, 2011; Mahoney ve McEvoy, 2012; Williams, 2013).

Araştırma sonucunda, belirsizliğe tahammülsüzlük ile sosyal özgüven eksikliği arasında pozitif yönde ve düşük düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Sosyal özgüven eksikliği; reddedilme beklentileri, düşük benlik saygısı ve ayrılma anksiyetesini kapsamaktadır (Harb vd., 2002). Bu anlamda Boelen, Reijntjes ve Carleton (2014), üniversite öğrencileriyle yürüttükleri çalışmada belirsizliğe tahammülsüzlük ile ayrılma anksiyetesi arasındaki ilişkileri incelemiştir. Araştırma

sonuçları, belirsizliğe tahammülsüzlük ve ayrılma anksiyetesi semptomlarının istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif yönde zayıf düzeyde ilişkili olduğunu göstermiştir. Kothari (2017), yetişkin bireylerle yürüttüğü çalışmanın sonucunda benlik saygısı ile belirsizliğe tahammülsüzlük arasında anlamlı düzeyde bir ilişki olduğu sonucuna ulaşmıştır. İlgili araştırmada, benlik saygısı ile belirsizliğe tahammülsüzlük arasında negatif yönde ve orta düzeyde bir ilişki bulunmuştur. Konu ile ilgili yapılan diğer araştırma sonuçları, benlik saygısı düzeyi artış gösterdikçe belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyinin azaldığını ortaya koymuştur (Lee, 2014; Lowe ve Harris, 2019; McCabe, Blankstein ve Mills, 1999). Belirtilen araştırma sonuçlarından yola çıkarak belirsizliğe tahammülsüzlük ile sosyal özgüven eksikliği arasındaki ilişkinin açıklanabileceği düşünülmekte ve bu araştırma sonucunun ilgili literatür ile uyumlu olduğu görülmektedir.

Araştırmada belirsizliğe tahammülsüzlük ile atılgan olmayan davranışlar arasında pozitif yönde ve düşük düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Boelen ve Reijntjes (2009), yabancı diğerleriyle konuşamamak gibi girişken olmayan davranışların belirsizliğe tahammülsüzlük ile ilişkili olduğunu ifade etmiştir. Carleton, Fetzner, Hackl ve McEvoy (2013), panik atak öyküsüne sahip olan bireylerle yürüttükleri çalışmada, kaçınma davranışı belirtileri ile belirsizliğe tahammülsüzlüğün anlamlı düzeyde pozitif yönde ilişkili olduğu sonucuna varmıştır. Flores vd., (2018), kaçınmacı ve güvengen olmayan davranışların, belirsizliğe tahammülsüzlüğün temel özelliklerinden olan kesinlik ve kontrol ihtiyacı bağlamında değerlendirilebileceğini belirtmiştir. Bu doğrultuda kişilerarası durumlarda gösterilen boyun eğme ve kaçınma gibi güvensiz davranışlar ile belirsizliğe tahammül edebilme ilişkilidir.

## 5.2. BELİRSİZLİĞE TAHAMMÜLSÜZLÜK İLE MÜKEMMELİYETÇİLİK ARASINDAKİ İLİŞKİYE DAİR BULGULARIN TARTIŞMA VE YORUMLARI

Araştırmanın sonuçlarına göre, beliren yetişkinlerin belirsizliğe tahammülsüzlükleri ile mükemmeliyetçilikleri arasında pozitif yönde orta düzeyde manidar bir ilişki bulunmuştur. Buna göre, belirsizliğe tahammülsüzlük ile mükemmmeliyetçiliğin alt boyutları olan hata yapma endişesi, yaptığından emin olamama, ailesel beklentiler ve kişisel standartlar arasında istatistiksel olarak anlamlı

ve pozitif yönde orta düzeyde bir ilişki bulunmuştur. Mükemmeliyetçiliğin diğer alt boyutları olan düzen ve aileden eleştiri ile belirsizliğe tahammülsüzlük arasında pozitif yönde ve düşük düzeyde manidar bir ilişki tespit edilmiştir.

Literatür incelendiğinde, söz konusu iki değişken arasındaki ilişkileri inceleyen çalışmalara ulaşılmıştır. İlgili çalışmaların sonuçları, bu araştırmadan elde edilen sonuçlarla paralellik göstermektedir. Beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin mükemmeliyetçilik düzeyleri ile belirsizliğe tahammülsüzlükleri arasında pozitif yönde ve orta düzeyde anlamlı bir ilişki bulunduğunu ortaya koyan araştırmalar mevcuttur (Buhr ve Dugas, 2006; González, Ibáñez, Rovella, López ve Padilla, 2013; Naghavi, Akbari ve Moradi, 2018; Reuther vd., 2013; Shaheen, 2015). Mükemmeliyetçiliğin olumsuz olarak ele alındığı araştırmalarda, mükemmeliyetçilik ile belirsizliğe tahammülsüzlük arasında orta düzeyde ve pozitif yönde istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler bulunmuştur (Wang ve Zhang; 2016; Wenpeng, Huangyangzi ve Yunxiang, 2016). Mükemmeliyetçiliğin belirsizliği kontrol altına alma isteği ve kesinlik ihtiyacı doğrultusunda, belirsizliğe tahammülsüzlük ile ilişkili olduğu söylenebilir. Mükemmeliyetçi bireyler durumları, olayları, karşılaştıkları yaşam streslerini ve başa çıkma yeteneklerini olumsuz olarak değerlendirme eğilimindedir (Macedo, Marques ve Pereira, 2014). Bu doğrultuda belirsizliğin yarattığı kaygılara dayanabilme zorlaşabilmektedir.

Beliren yetişkinlerin belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyleri ile mükemmeliyetçiliğin bütün alt boyutları arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Saatçi (2020), üniversite öğrencileriyle yürüttüğü çalışmada kendini engelleme, mükemmeliyetçilik, belirsizliğe tahammülsüzlük ve psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkileri incelemiştir. Bu araştırma sonucunda belirsizliğe tahammülsüzlük ile hata yapma endişesi, kişisel standartlar, ailesel beklentiler, aileden eleştiri ve yaptığından emin olmama alt boyutları ile arasında pozitif yönde orta düzeyde ilişki bulunmuş; düzen alt boyutu ile anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. İlgili araştırmanın sonuçları ile bu araştırmanın sonuçları büyük oranda uygunluk göstermektedir. Bireylerin sahip olduğu mükemmeliyetçi eğilimler arttıkça, temel bilginin bulunmadığı ucu açık durum ve olayların kabul edilmez bulunmasına dair yatkınlık artmaktadır.

Bu doğrultuda ele alınan bir diğer çalışmada Kothari (2017), mükemmeliyetçilik, benlik saygısı ve belirsizliğe tahammülsüzlüğü bilişsel davranışçı terapi bağlamında incelemiştir. Bu çalışmada belirsizliğe tahammülsüzlük ile mükemmeliyetçiliğin alt boyutlarından hata yapma endişesi ve kişisel standartlar arasında pozitif yönde orta düzeyde ilişkiler bulunmuş; yaptığından emin olamama, ailesel beklentiler, aileden eleştiri ve düzen alt boyutları ile anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Kawamoto ve Furutani (2018), belirsizliğe tahammülsüzlük, mükemmeliyetçilik ve psikolojik uyum/uyumsuzluk arasındaki ilişkileri incelediği çalışmada ise hata yapma endişesi ve kişisel standartlar ile belirsizliğe tahammülsüzlük arasında pozitif yönde orta düzeyde anlamlı ilişkiler bulunduğunu ortaya koymuştur.

Lind ve Boschen (2009), belirsizliğe tahammülsüzlük ve yaptığından emin olamayarak kontrol etme davranışları göstermenin anlamlı düzeyde ilişkili olduğunu ifade etmektedir. Brosof vd., (2019), ise belirsizliğe tahammülsüzlük ile yüksek kişisel standartlar arasında pozitif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşmıştır. Aynı araştırmada ailesel beklentiler, aileden eleştiri, hata yapma endişesi ve yaptığından emin olmama alt boyutlarının tamamını içeren değerlendirilmeye dönük kaygılar da belirsizliğe tahammülsüzlük ile yüksek düzeyde anlamlı olarak ilişkili bulunmuştur. İlgili araştırmalar belirsizliğe tahammülsüzlük ile mükemmeliyetçiliğin çeşitli alt boyutları ile ilişkisine işaret etmekte ve bu çalışmanın sonuçları ile uyuşmaktadır.

## 5.3. BELİRSİZLİĞE TAHAMMÜLSÜZLÜĞÜN YORDAYICILARINA İLİŞKİN BULGULARIN TARTIŞMA VE YORUMLARI

Bu bölümde, beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin kişilerarası duyarlılık ve mükemmeliyetçilik puanlarının belirsizliğe tahammülsüzlük puanlarını yordayıcılığına ilişkin analiz sonuçlarının tartışmasına yer verilmiştir. Araştırma sonuçlarına göre, kişilerarası duyarlılık ve mükemmeliyetçilik birlikte belirsizliğe tahammülsüzlüğü orta düzeyde yordamaktadır. Belirsizliğe tahammülsüzlüğü, yordayıcı değişkenler bir arada yaklaşık %42 oranında açıklamaktadır. Belirtilen açıklayıcı etkiye kişilerarası kaygı ve bağımlılık, yaptığından emin olamama, ailesel beklentiler ve kişisel standartlar değişkenlerinin anlamlı katkı sağladığı görülmüştür.

Araştırmada beliren yetişkinlerin belirsizliğe tahammülsüzlük puanlarını tahmin etmede en yüksek katkıyı, kişilerarası kaygı ve bağımlılık değişkeninin sağladığı tespit edilmiştir. Kişilerarası ilişkilerde yoğun düzeyde kaygı yaşamak, nitelikli ve doyurucu sosyal ilişkiler kurma ve sürdürmeyi zorlaştırarak kişiyi gerekli sosyal destek almada yalnızlaştırabilmektedir. Doğan ve Sapmaz (2012), bu yönleriyle kişilerarası duyarlılığın sosyal ilişkileri olumsuz olarak etkileyen bir yapı olduğunu belirtmiştir. Kişilerarası duyarlılık ayrıca kişinin kendisini yönetme becerilerini zayıflatmaktadır (Otani, Suzuk, Ishi, Matsumoto ve Kamata, 2008). Bu durumlar göz önüne alındığında yaşamın her anını ören belirsizlik karşısında bu kişilerin harekete geçmeyi engelleyici kaygılar yaşayabileceği söylenebilir.

Sosyal ilişkilerinde kaygılar yaşayan ve kendine sürekli olarak sorduğu "ya olursa?" soruları çerçevesinde felaket beklentilerine sahip olan bu bireylerin, geleceğe dair aslında nötr olan belirsizliği ele alırken olumsuz bir bakış açısı benimseyebileceği düşünülebilir. Spiriou (2018) tarafından yapılan araştırma sonucunda da, sosyal ilişkilere yönelik kaygılar taşıyan bireylerin belirsiz durumları olumsuz olarak yorumlamaya daha yakın oldukları ortaya konmuştur.

Bu araştırmada yapılan analizler sonucunda, belirsizliğe tahammülsüzlüğü açıklamaya anlamlı katkı sağlayan bir diğer değişken kişisel standartlardır. Kendileri için yüksek düzeyde standartlar belirleyen bireyler, belirsizliğe tamammül etmede zorlanmaktadır. Yüksek kişisel standartlar, mükemmeliyetçilik tanımlamalarında ortak olarak bulunmakta olup mükemmeliyetçiliğin önemli göstergelerinden biri olarak kabul edilmektedir. Alanyazında kişisel standartlar ile belirsizliğe tahammülsüzlük arasındaki yordayıcılık ilişkisine dair bir çalışma bulunmamakla birlikte, mükemmeliyetçiliğin belirsizliğe tahammülsüzlüğü anlamlı ve pozitif yönde yordadığına ilişkin çalışmalar (Buhr ve Dugas, 2006; Gümüşoğlu ve Aşçı, 2020; Naghavi vd., 2018; Zeybek ve Ulukaya, 2017) bu sonuç ile uyumlu görünmektedir.

Araştırma sonucunda belirsizliğe tahammülsüzlüğü anlamlı olarak yordayan değişkenlerden biri ailesel beklentilerdir. Ailesinin kendisinden yüksek ve karşılanması güç beklentileri olduğuna inanan bireylerin belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyleri yüksektir. Alanyazında üniversite öğrencilerinin belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyleri ile algılanan aile tutumlarının incelendiği çeşitli araştırmalar bulunmaktadır (Erguvan, 2015; Uçar, 2019; Zlomke ve Young, 2009).

Bu araştırmalarda belirsizliğe tahammülsüzlük ile demokratik olmayan aile tutumları pozitif yönde anlamlı ilişkili olarak bulunmuştur. Öztürk (2013), kişilerin algıladıkları sağlıksız aile işlevselliği ile belirsizliğe tahammülsüzlük arasında pozitif yönde ve anlamlı bir ilişki saptamıştır. Bu doğrultuda belirsizliğe tahammülsüzlük ile algılanan olumsuz aile özelliklerinin, bu çalışmanın sonuçlarıyla benzer şekilde, ilişkili olduğu görülmektedir. Beliren yetişkinlik aileyle ilişkilerin değişime uğradığı ve özerklik isteğinin ön planda olduğu bir dönem olmakla beraber, bu dönemde ailesel beklentilerin önemini koruduğu görülmektedir.

Araştırma sonucunda, son olarak yaptığından emin olamama değişkeninin belirsizliğe tahammülsüzlüğü tahmin etmede anlamlı katkıda bulunduğu saptanmıştır. Gerçekleştirdikleri eylemlerin tamamlandığından emin olamayarak şüphe duyan ve bu doğrultuda sıklıkla kontrol etme davranışlarına başvuran bireylerin bu özellikleri, belirsizliğe tahammül düzeyini etkilemektedir. Fourtounas ve Thomas (2016), üniversite öğrencileriyle gerçekleştirdikleri çalışma sonucunda kontrol etme davranışlarının belirsizliğe tahammülsüzlüğü pozitif yönde ve orta düzeyde anlamlı olarak yordadığını ortaya koymuştur. Tekrarlayan kontrol etme ritüellerinin belirsizliğe tahammülsüzlüğü etkilediği belirtilmiştir (Farrell ve Barrett, 2006; Reuther vd., 2013; Tolin vd., 2003)

## 5.4. BELİRSİZLİĞE TAHAMMÜLSÜZLÜK İLE DEMOGRAFİK DEĞİŞKENLER ARASINDAKİ ANALİZLERE İLİŞKİN BULGULARIN TARTIŞMA VE YORUMLARI

Araştırmada beliren yetişkinlerin belirsizliğe tahammülsüzlük puanlarının aile gelir durumu ve kardeş sayısı değişkenleri açısından anlamlı düzeyde farklılık gösterdiği belirlenmiştir. Bununla birlikte belirsizliğe tahammülsüzlük puanlarının cinsiyet, sınıf düzeyi, yaşanan yer, yaşamın çoğunun geçirildiği yer, anne eğitim düzeyi, baba eğitim düzeyi ve lisans bölümünü seçme kararı değişkenlerine göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı tespit edilmiştir.

Araştırmada beliren yetişkinlerin belirsizliğe tahammülsüzlüklerinin cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermediği görülmektedir. Alanyazın incelendiğinde bu sonuç ile birçok araştırma sonucunun tutarlı olduğunu söylenebilir. Üniversite öğrencileriyle gerçekleştirilen araştırmalarda, cinsiyete göre belirsizliğe

tahammülsüzlüğün anlamlı bir farklılık sergilemediği görülmüştür (Boelen vd., 2014; Buhr ve Dugas, 2002; Carleton vd., 2014; Fracalanza vd., 2014; Jacoby vd, 2013; Jovic, 2008; Robichaud, 2000; Tantan Ulu, 2019; Uçar, 2019). Ancak alanyazında kadınların belirsizliğe tahammülsüzlüklerinin erkeklerden anlamlı düzeyde yüksek olduğunu gösteren araştırmalar da mevcuttur (Dugas, 1997; Sarı, 2007). Beliren yetişkinlerin kadın veya erkek olmak gözetilmeksizin yaşamlarında belirsizlik durumlarıyla yüz yüze gelmesi ve belirsizliğe tahammül edebilme kapasitesinin her iki cinsiyeti de etkileyen bir durum olmasından hareketle cinsiyet değişkeninin anlamlı bir farklılaşma oluşturmadığı söylenebilir.

Araştırmada belirsizliğe tahammülsüzlüğün sınıf düzeyine göre farklılılaşma durumu incelendiğinde, anlamlı bir farklılaşma bulunmadığı saptanmıştır. Bu sonuç ile tutarlı olacak şekilde, sınıf düzeyine göre belirsizliğe tahammülsüzlüğün farklılaşmadığı ortaya koyulmuştur (Coşkun, 2019; Kilit, 2019). Bununla birlikte lisans ve lisansüstü sınıf düzeyleri ile belirsizliğe tahammülsüzlük açısından daha geniş kesimleri kapsayacak şekilde çalışılmasının önemli olduğu düşünülmektedir.

Araştırmada katılımcıların belirsizliğe tahammülsüzlüklerinin aileden ayrı veya aileyle yaşama durumuna göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmektedir. Bu sonuç ile uyumlu olarak Kilit (2019), üniversite öğrencileriyle yürüttüğü çalışmasında öğrencilerin yurt, aileyle birlikte, arkadaşla birlikte ve yalnız yaşama durumlarına göre belirsizliğe tahammülsüzlük puanlarının farklılaşmadığını ortaya koymuştur. Coşkun (2019), üniversite öğrencilerinin yurt, arkadaş ve aileyle birlikte yaşaması ile belirsizliğe tahammülsüzlük puanlarının anlamlı bir farklılık sergilemediğini belirtmiştir.

Araştırmada sonucunda katılımcıların belirsizliğe tahammülsüzlük puanlarının yaşamın çoğunun geçirildiği yer değişkenine göre manidar düzeyde farklılaşmadığı görülmüştür. Ersöz vd., (2016), üniversite öğrencilerinin büyükşehirde yaşayıp yaşamama durumlarının belirsizliğe tahammülsüzlük ve belirsizlikle başa çıkma düzeylerini anlamlı olarak farklılaştırmadığını saptamıştır.

Araştırmada belirsizliğe tahammülsüzlük puanlarının aile gelir durumu değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığını saptamak üzere yapılan analiz sonucunda, aile gelir düzeyi 3000 TL altında olanların belirsizliğe

tahammülsüzlük düzeylerinin, 11.000 TL üstünde olanlara göre yüksek olduğu görülmüştür. Bu durumda düşük düzeyde aile gelirine sahip olan bireylerin, belirsizliğe dayanabilme kapasitesinin daha düşük olduğu görülmektedir. Alanyazın incelendiğinde pek çok çalışma sonucunda, belirsizliğe tahammülsüzlük ile gelir düzeyi değişkeni arasında anlamlı bir farklılık olmadığı sonucuna ulaşılmıştır (Belge, 2019; Erguvan, 2015; Gümüş ve Sezgin, 2016; Kilit, 2019). Ancak Yıldız ve Güllü (2018), sosyo-ekonomik seviyesini düşük olarak algılayan üniversite öğrencilerinin, orta düzeyde algılayanlara göre belirsizliğe tahammülsüzlük puanlarının anlamlı olarak daha yüksek olduğunu tespit etmiştir. Bu sonuç, araştırmadan elde edilen bulguyu destekler niteliktedir.

Beliren yetişkinler yaşama atılmaya hazırlanan ve çeşitli alanlarda girişimlerde bulunarak denemeler yapan bireylerdir. Bu dönemde bireyler henüz tam olarak yetişkin yaşamın sorumluluklarını almadıkları ve kariyer/iş alanlarında denemeler yapmaya devam ettiklerinden (Atak, 2011) mevcut gelir durumları ile aile gelir durumları ilişkili olarak incelenebilir. Bu dönemdeki bireylerin iş bulamama, maddi açıdan tatmin edici veya mesleklerine yönelik bir iş bulamama kaygılarına sahip oldukları ve gelecek kaygıları taşıdıkları ifade edilmiştir (Gizir, 2005; Karataş ve Gizir, 2013). Güncel veriler incelendiğinde, genç nüfus olarak nitelenen 15-24 yaş arası bireylerde işsizlik oranının hafif azalma eğiliminde olsa da yüksek olduğu ve bu grup içerisinde en çok işsizlik oranına yükseköğretim mezunlarının sahip olduğu görülmüştür (TÜİK, 2020). Bu araştırmanın çalışma grubunu oluşturan katılımcıların üniversite öğrencileri ve üniversite mezunları olduğu göz önünde alındığında, geleceğe yönelik bilinmezliklerin yarattığı kaygılar ile bunu tolere edebilme düzeyinin gelir seviyesi ve ekonomik kaygılar ile ilişkili olduğu düşünülebilir.

Araştırmada beliren yetişkinlerin belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerinin anne eğitim ve baba eğitim düzeylerine göre anlamlı bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Üniversite öğrencilerinin anne ve baba eğitim düzeyleri ile belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyleri arasındaki ilişkiye yönelik araştırmalarda anlamlı bir farklılaşma olmadığı belirtilmiştir (Coşkun, 2019; Kilit, 2019; Yıldız ve Güllü, 2018).

Araştırmada belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerinin kardeş sayısı değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterdiği bulunmuştur. Üç kardeşe sahip olan

beliren yetişkinlerin iki kardeşe sahip olanlara göre belirsizliğe tahammülsüzlük puanlarının daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ersöz vd., (2016), üniversite öğrencilerinin belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerinin kardeş sayısına göre farklılaşmadığını ancak belirsizlikle başa çıkmada kardeş sayısının birden fazla olmasının etkili bir faktör olduğunu tespit etmiştir. Coşkun (2019), üniversite öğrencilerinin belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyinin kardeş sayısına göre anlamlı bir farklılık göstermediği sonucuna ulaşmıştır. Araştırma sonuçları arasındaki bu farklılıkların belirsizliğe tahammülsüzlüğü ölçmek için kullanılan ölçme araçlarının farklılığından kaynaklanabileceği düşünülebilir. Bununla birlikte belirsizliğe tahammülsüzlük ile kişinin sahip olduğu kardeş sayısı arasındaki ilişkinin sosyal destek bağlamında ele alınarak daha çok araştırılması gerektiği söylenebilir.

Araştırmada katılımcıların belirsizliğe tahammülsüzlük puanlarının, lisans bölümlerini seçme kararlarına göre anlamlı bir farklılık göstermediği saptanmıştır. Mayda vd., (2014), tıp fakültesi öğrencileri ile yaptıkları çalışmada, bölüme kendi kararlarıyla isteyerek gelmeyen öğrencilerin belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerinin yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Birbiriyle uyuşmayan bu sonuçta, çalışma gruplarının özelliklerinin farklı olmasının etkili olabileceği düşünülmektedir.

## 5.5. SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu bölümde araştırmadan elde edilen sonuçlara yer verilmiş ve sonrasında öneriler sunulmuştur.

### 5.5.1. Sonuçlar

Bu araştırmada beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin kişilerarası duyarlılık ve mükemmeliyetçilikleri ile belirsizliğe tahammülsüzlükleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Ardından kişilerarası duyarlılık ve mükemmeliyetçiliğin birlikte belirsizliğe tahammülsüzlüğü açıklama gücü belirlenmiştir. Son olarak ise beliren yetişkinlerin belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerinin çeşitli demografik değişkenler açısından farklılaşma durumuna bakılmıştır.

Araştırma sonucunda, belirsizliğe tahammülsüzlük ile kişilerarası duyarlılık arasında pozitif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Belirsizliğe tahammülsüzlük ile kişilerarası duyarlılığın alt boyutları olan sosyal

özgüven eksikliği ve atılgan olmayan davranışlar arasında pozitif yönde düşük düzeyde; kişilerarası kaygı ve bağımlılık ile pozitif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Buna göre, sosyal ilişkilerinde kaygılar yaşayan ve yetersizlik hisleri duyarak güvengen davranamayan bireyler, belirsizliği katlanılmaz bulma konusunda yatkınlık göstermektedirler.

Araştırmada belirsizliğe tahammülsüzlük ile mükemmeliyetçilik arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişkinin varlığı görülmüştür. Mükemmeliyetçiliğin alt boyutlarından yaptığından emin olamama, hata yapma endişesi, kişisel standartlar ve ailesel beklentiler ile belirsizliğe tahammülsüzlük arasında pozitif yönde ve orta düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Mükemmeliyetçiliğin diğer alt boyutları aileden eleştiri ve düzen alt boyutları ile belirsizliğe tahammülsüzlük arasında pozitif yönde ve düşük düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Buna göre, mükemmeliyetçi eğilimlere sahip kişiler, anahtar bilgilerin yer almadığı belirsiz durum ve olaylar karşısında tahammül edebilmede zorlanmaktadırlar.

Araştırma sonucuna göre, kişilerarası duyarlılık ve mükemmeliyetçilik birlikte belirsizliğe tahammülsüzlük puanındaki toplam varyansın yaklaşık %42'sini açıklamaktadır. Yordayıcı değişkenlerin belirsizliğe tahammülsüzlük üzerindeki önemi; kişilerarası kaygı ve bağımlılık, kişisel standartlar, ailesel beklentiler, yaptığından emin olamama, hata yapma endişesi, düzen, aileden eleştiri, sosyal özgüven eksikliği ve atılgan olmayan davranışlar şeklinde sıralanmaktadır. Belirsizliğe tahammülsüzlük üzerinde anlamlı birer yordayıcı olan değişkenler kişilerarası kaygı ve bağımlılık, yaptığından emin olamama, ailesel beklentiler ve kişisel standartlar iken; hata yapma endişesi, düzen, aileden eleştiri, sosyal özgüven eksikliği ve atılgan olmayan davranışlar değişkenlerinin anlamlı birer yordayıcı olmadığı görülmüştür.

Bu araştırmada son olarak, belirsizliğe tahammülsüzlüğün çeşitli demografik değişkenler ile ilişkisi incelenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre, aile gelir düzeyi düşük olan beliren yetişkinlerin belirsizliğe tahammülsüzlükleri gelir düzeyi yüksek olanlara göre anlamlı düzeyde daha yüksek olarak tespit edilmiştir. Ayrıca, kardeş sayısının belirsizliğe tahammülsüzlüğü anlamlı düzeyde farklılaştırdığı görülmüştür. Araştırmada belirsizliğe tahammülsüzlüğün cinsiyet, sınıf düzeyi, yaşanan yer,

yaşamın çoğunun geçirildiği yer, anne ve baba eğitim düzeyi ve lisans bölümünü seçme kararı değişkenleri açısından farklılaşmadığı bulunmuştur.

### 5.5.2. Öneriler

Bu araştırmanın sonuçlarına dayanarak sunulan öneriler, araştırmacılara ve uygulayıcılara yönelik olacak şekilde ayrı başlıklar halinde ele alınmıştır.

#### 5.5.2.1. Araştırmacılara Yönelik Öneriler

- Bu araştırma İstanbul ilinde bulunan iki üniversitede öğrenim görmekte olan öğrenciler ile sınırlıdır. İleride yapılacak araştırmalarda daha büyük bir çalışma grubu kullanılabilir. Bunun yanında, çalışma grubu farklı iller ve coğrafi bölgeler ile çeşitlendirilerek doktora gibi farklı kademelerden bireyler çalışmaya dahil edilebilir.

- Bu araştırmada lisans ve lisansüstü öğrencisi beliren yetişkinlerden toplanan veriler kullanılmıştır. İleride gerçekleştirilecek çalışmalarda öğrenci olmayan beliren yetişkinlerin de çalışmaya dahil edilmesi bu dönemdeki bireyleri daha iyi tanımaya ve daha kapsamlı sonuçlar elde etmeye imkan sağlayabilir.

- İleride yapılacak araştırmalarda belirsizliğe tahammülsüzlük ile farklı değişkenlerin birlikte incelenmesi bu kavramın anlaşılırlığına katkı sağlayabilir.

- Araştırmada kişilerarası duyarlılık ve mükemmeliyetçiliğin alt boyutlarından kişilerarası kaygı ve bağımlılık, yaptığından emin olamama, ailesel beklentiler ve kişisel standartların belirsizliğe tahammülsüzlüğü yordamada güçlü değişkenler olduğu görülmektedir. Bu değişkenler ile belirsizliğe tahammülsüzlük arasındaki ilişkilerin kaynaklarını belirleme doğrultusunda aracılık etkisi olabileceği düşünülen değişkenlerle çeşitli modeller oluşturma gibi farklı araştırmalar yürütülebilir.

- Araştırmaya belirsizliğe tahammülsüzlük, kişilerarası duyarlılık ve mükemmeliyetçilik değişkenleri konu edinen nicel türde bir çalışmadır.

Yurt içi alanyazın incelendiğinde, belirsizliğe tahammülsüzlük ve kişilerarası duyarlılık değişkenleri hakkında gerçekleştirilen araştırmaların çok yeni ve sınırlı olduğu göze çarpmıştır. Bu alanlarda yapılacak yeni çalışmalara ihtiyaç olduğu görülmekte olup bu çalışmaların nitel veya karma yöntem gibi farklı türlerde gerçekleştirilerek ilgili değişkenlerin doğasına ilişkin derinlemesine bilgi alınabileceği düşünülmektedir.

- Araştırmada belirsizliğe tahammülsüzlük ile kişilerarası duyarlılık arasındaki ilişkiler, kişilerarası duyarlılığın ilişkilerde yarattığı sosyal kaygılar bağlamında değerlendirilmiştir. Daha sonra gerçekleştirilecek çalışmalarda belirsizliğe tahammülsüzlük ile algılanan sosyal destek, kardeş ilişkileri, sosyal ve duygusal yalnızlık gibi direkt olarak sosyal faktörler arasındaki ilişkiler incelenebilir.

- Araştırmada beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin belirsizliğe tahammülsüzlükleri ile mükemmeliyetçilik ve alt boyutları arasında varlığı tespit edilen ilişkilere dayanarak belirsizliğe tahammülsüzlük ile bilişsel esneklik, bilişsel tamamlanma ihtiyacı, problem çözme, algılanan öz yeterlik gibi çeşitli bireysel faktörler arasındaki ilişkilere yönelik araştırmalar yapılabilir.

- Araştırmada mükemmeliyetçilik, kullanılan ölçek bağlamında sağlıksız mükemmeliyetçilik olarak ele alınmıştır. Belirsizliğe tahammülsüzlüğün mükemmeliyetçiliğin olumlu katkıları bağlamında da ele alınıp sağlıklı mükemmeliyetçilik ile ilişkisi kurularak yeni çalışmalar yapılabilir.

#### 5.5.2.2. Uygulayıcılara Yönelik Öneriler

- Araştırma sonuçlarına göre belirsizliğe tahammülsüzlüğün önemli yordayıcılarından birinin kişilerarası kaygı ve bağımlılık olduğu tespit edilmiştir. Buradan hareketle beliren yetişkinlerin diğerleriyle ilişkilerinde duydukları kaygıyı azaltıcı çalışmalar yürütülebilir. Bu çalışmalarda bilişsel-davranışçı yaklaşıma dayalı bireysel veya grupla psikolojik danışmalar uygulabilir.

- Araştırmada sosyal özgüven eksikliği ve atılgan olmayan davranışlar ile belirsizliğe tahammülsüzlük arasındaki pozitif yönlü ilişkiden hareketle, beliren yetişkinlere sosyal beceri ve kişilerarası iletişim becerilerini geliştirici yardım programları sunulabilir.

- Bu araştırmada mükemmeliyetçiliğin alt boyutlarının belirsizliğe tahammülsüzlüğün anlamlı birer yordayıcısı olduğu ortaya konmuştur. Bu doğrultuda bireylerin mükemmeliyetçilikleri ile akılcı duygusal davranış terapisi ve bilişsel terapi yaklaşımları temel alınarak otomotik düşünceler ve mantık dışı inançlarıyla çalışılarak bireysel veya grupla psikolojik danışmalar yürütülebilir. Bu sayede bireylerin ulaşılabilir hedefler eşliğinde, gerçekçi ve esnek standartlar belirleyerek ve kendilerini olumlu bir şekilde değerlendirerek belirsizlik karşısındaki tahammül düzeylerini arttırmaya katkı sağlanabilir.

- Üniversitelerde psikolojik danışma merkezlerinde çalışan ruh sağlığı profesyonelleri, beliren yetişkinlerin belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerini azaltıcı çalışmalarında kişilerarası duyarlılığın ve mükemmeliyetçiliğin önemini göz önünde bulundurarak çalışmalarını yapılandırabilirler.

## KAYNAKLAR


Adalıer, A. & Balkan, E. (2012). The relationship between internet addiction and psychological symptoms. *International Journal of Global Education, 1*(2), 42-49.

Adderholt-Elliott, M. (1989). Perfectionism & under achievement. *Gifted Child Today Magazine, 12*(1), 19-21.

Adler, A. (2017). *Yaşamın anlam ve amacı* (13. baskı). (Çev. Kamuran Şipal). İstanbul: SAY Yayınları.

Akgül, M. Ş., Dirik, E. & Akgül, N. (2018). Çocuk gelişimi programı ve sosyal bilgiler eğitimi öğrencilerin kişilerarası duyarlılık düzeylerinin belirlenmesi. *Türkiye Bilimsel Araştırmalar Dergisi, 3*(2), 121-130.

Akgül, N. & Yavuzer, N. (2019). Kişilerarası duyarlılık eğitiminin üniversite öğrencilerinin empati ve iletişim becerilerine etkisi. *Sosyal Bilimler Araştırmaları Dergisi*, *14*(2), 539-554.

Alavi, S. S., Maracy, M. R., Jannatifard, F. & Eslami, M. (2011). The effect of psychiatric symptoms on the internet addiction disorder in Isfahan's University students. *Journal of research in medical sciences: The official journal of Isfahan University of Medical Sciences, 16*(6), 793-800.

Anlı, G. & Şar, A. H. (2017). Boyun eğici davranışları azaltmaya yönelik bilişsel davranışçı psiko-eğitim programının kişilerarası duyarlılık, öfke ve düşmanlık (hostilite) üzerine etkisi. *Eğitim ve Bilim*, *42*(192), 383-405.

Anlı, G. (2018). Kişilerarası duyarlılık ile internet bağımlılığı arasındaki ilişkinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *MANAS Sosyal Araştırmalar Dergisi, 7*(1), 103-118.

Antony M. M. & Swinson R. P. (2000). *Mükemmeliyetçilik, dost sandığınız düşman*. (A. Açıkgöz, Çev.). Kuraldışı Yayınevi: İstanbul.

Argun, B. (2019). *Beş faktör kişilik özelliklerinin belirsizliğe tahammülsüzlüğü yordamasında psikolojik sağlamlığın aracı rolü* (Yüksek lisans tezi). Tokat Gaziosmanpaşa Üniversitesi Eğitim Bilimler Enstitüsü, Tokat.

Armutlu, İ. (2019). *Belirsizliğe tahammülsüzlük, dürtüsellik, ruminasyon ve genel erteleme eğiliminin psikolojik belirtiler ile ilişkisi* (Yüksek lisans tezi). Başkent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Arnett, J. J. (1994). Are college students adults? Their conceptions of the transition to adulthood. *Journal of Adult Development, 1*(4), 213-224.

Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist, 55*(5), 469-480.

Arnett, J. J. (2004). *Emerging adulthood: The winding road from the late teens through the twenties*. New York: Oxford University Press

Arnett, J. J. & Eisenberg, N. (2007). Introduction to the special section: Emerging adulthood around the world. *Child Development Perspectives, 1*(2), 66-67.

Arslan, Y. (2013). *Belirsizlik yönetimi (belyön) programının belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyine etkisi* (Yüksek lisans tezi). Kocaeli Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kocaeli.

Ashby, J. S. & Kottman, T. (1996). Inferiority as a distinction between normal and neurotic perfectionism. *Individual Psychology, 52*(3), 237-245.

Atak, H. (2011). Yetişkinliğe aşamalı geçiş: Beliren yetişkinlik tek bir ana yol mu?. *İlköğretim Online, 10*(1), 51-67.

Atak, H. (2011). Kimlik gelişimi ve kimlik biçimlenmesi: Kuramsal bir değerlendirme. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar, 3*(1), 163-213.

Atak, H. ve Çok, F. (2010). İnsan yaşamında yeni bir dönem: Beliren yetişkinlik. *Journal of Childhood and Adolescence Mental Health, 17*(1), 39-50.

Atak, H. (2005). *Beliren yetişkinlik: Yeni bir yaşam döneminin Türkiye'de incelenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara

Atay, S. (2016). *Evli bireylerde bağlanma stillerinin kişiler arası duyarlılıkları ile ilişkisi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Atlas, J. G. (2004). Interpersonal sensitivity, eating disorder symptoms, and eating/thinness expectancies. *Current Psychology, 22*(4), 368-378.

Aydın A. & Hiçdurmaz D. (2016). Kişilerarası duyarlılık ve hemşirelik. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*, *7*(1), 45– 49.

Aydın, A. (2013). *Hemşirelerin kişilerarası duyarlılık ve çatışma çözme yaklaşımları* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Ayduk, O., Downey, G., Testa, A., Yen, Y. & Shoda, Y. (1999). Does rejection elicit hostility in rejection sensitive women?. *Social Cognition, 17*(2), 245-271.

Ayhan, İ. (2007). Psikanalitik yaklaşım: bilinçaltından notlar. *TUBİTAK Bilim ve Teknik Dergisi, 472*, 1-6.

Bandura, A. (1977). Self-efficacy: toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological review, 84*(2), 191-215.

Barahmand, U. & Haji, A. (2014). The impact of intolerance of uncertainty, worry and irritability on quality of life in persons with epilepsy: Irritability as mediator. *Epilepsy Research, 108*, 1335-1344.

Bardeen, J. R., Fergus, T. A. & Wu, K. D. (2013). The interactive effect of worry and intolerance of uncertainty on posttraumatic stress symptoms. *Cognitive therapy and research, 37*(4), 742-751.

Başer, S. (2007). *Batıkent İlköğretim Okulu sekizinci sınıf öğrencilerinde mükemmeliyetçiliğin akademik başarıya etkisi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Belge, J. (2019). *Bir grup yetişkinde depresif semptomlar, anksiyete semptomları ve belirsizliğe tahammülsüzlük arasındaki ilişkinin belirlenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Bell, V. & Freeman, D. (2014). A pilot trial of cognitive behavioural therapy for interpersonal sensitivity in individuals with persecutory delusions. *Journal of behavior therapy and experimental psychiatry, 45*(4), 441-446.

Bencik, S. (2006). *Üstün yetenekli çocuklarda mükemmeliyetçilik ve benlik algısı arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Berenbaum, H., Bredemeier, K. & Thompson, R. J. (2008). Intolerance of uncertainty: Exploring its dimensionality and associations with need for cognitite closure, psychopathology, and personality. *Journal of Anxiety Disorders, 22*(1), 117-125.

Bernieri, F. J. (2001). *Toward a taxonomy of interpersonal sensitivity*. In J. Hall & F. Bernieri (Eds.), *Interpersonal sensitivity: Theory and measurement* (pp. 3–20). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.

Bianchi, R., Schonfeld, I. S. & Laurent, E. (2015). Burnout–depression overlap: A review. *Clinical psychology review, 36*, 28-41.

Bomyea, J., Ramsawh, H., Ball, T. M., Taylor, C. T., Paulus, M. P., Lang, A. J. & 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.

Borynack, Z. A. (2003). *Contextual ınfluences ın the relationship of perfectionism and anxiety: a multidimensional perspective* (Yayınlanmamış doktora tezi). Oklahoma University, Norman, Oklahoma.

Bousman, L. (2007). The fine line of perfectionism: Is it a strength or a weakness in the workplace?. *University of Nebraska at Lincoln: 1*-2.

Bowlby, J. (2012). *Bağlanma*. İstanbul: Pinhan Yayıncılık.

Boyce, P., Hickie, I., Parker, G., Mitchell, P., Wilhelm, K. & Brodaty, H. (1993). Specificity of interpersonal sensitivity to non-melancholic depression. *Journal of Affective Disorders, 27(*2), 101-105.

Boyce, P. & Mason, C. (1996). An overview of depression-prone personality traits and the role of interpersonal sensitivity. *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry, 30*(1), 90-103.

Boyce, P. & Parker, G. (1989). Development of a scale to measure interpersonal sensitivity. *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry, 23*(3), 341-351.

Brosof, L. C., Egbert, A. H., Reilly, E. E., Wonderlich, J. A., Karam, A., Vanzhula, I., Steward, T. & Levinson, C. A. (2019). Intolerance of uncertainty moderates the relationship between high personal standards but not evaluative concerns perfectionism and eating disorder symptoms cross-sectionally and prospectively. *Eating behaviors, 35,* 101-340.

Bruin, G. O., Rassin, E. & Muris, P. (2007). The prediction of worry in non-clinical individuals: The role of intolerance of uncertainty, meta-worry, and neuroticism. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment, 29*(2), 93-100.

Budner, S. (1962). Intolerance of ambiguity as a personality variable. *Journal of Personality, 30*(1), 29–50.

Buhr, K. & Dugas, M. J. (2002). The intolerance of uncertainty scale: Psychometric properties of the English version. *Behaviour research and therapy, 40*(8), 931-945.

Burger, J. M. (2006). *Kişilik*. (2. baskı). Kaknüs Yayınları.

Burhanoğlu, B. (2018, 15 Ağustos). *Belirsizliğe tahammülsüzlük.* Erişim tarihi: 17 Nisan 2020, https://www.fethiyepsikiyatri.com/belirsizlige-tahammulsuzluk/

Burns, (1983). The spouse who is a perfectionist. *Medical Aspects of Human Sexuality, 17*, 219-230.

Burns, D. D. (1980). The perfectionist's script for self-defeat. *Psychology Today, 14*, 34-52.

Burns, D. D. & Beck, A. T. (1978). *Cognitive behavior modification of mood disorders*. In Beck, A. T. (Ed.), *Cognitive behavior therapy* (pp. 109–134). New York, NY: Springer.

Butler, J. C., Doherty, M. S. & Potter, R. M. (2007). Social antecedents and consequences of interpersonal rejection sensitivity. *Personality and individual differences, 43*(6), 1376-1385.

Büyüköztürk, Ş. (2019). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı* (26. baskı). Ankara: Pegem Akademi.

Carleton, R. N. (2016). Into the unknown: A review and synthesis of contemporary models involving uncertainty. *Journal of anxiety disorders, 39*, 30-43.

Carleton, R. N., Fetzner, M. G., Hackl, J. L. & McEvoy, P. (2013). Intolerance of uncertainty as a contributor to fear and avoidance symptoms of panic attacks. *Cognitive behaviour therapy, 42*(4), 328-341.

Carleton, R. N., Collimore, K. C. & Asmundson, G. J. (2010). It's not just the judgements—It's that I don't know: Intolerance of uncertainty as a predictor of social anxiety. *Journal of Anxiety Disorders, 24*(2), 189-195.

Carleton R. N., Duranceau, S., Freeston, M. H., Boelen, P. A., McCabe, R.E. & Antony, M. M. (2014). "But it might be a heart attack": Intolerance of uncertainty and panic disorder symptoms. *Journal of Anxiety Disorders, 28*, 463–470.

Carleton, R. N., Duranceau, S., Shulman, E. P., Zerff, M., Gonzales, J. & Mishra, S. (2016). Self-reported intolerance of uncertainty and behavioural decisions. *Journal of behavior therapy and experimental psychiatry, 51,* 58-65.

Carleton, R. N., Norton, M. P. J. & Asmundson, G. J. (2007). Fearing the unknown: A short version of the Intolerance of Uncertainty Scale. *Journal of anxiety disorders, 21*(1), 105-117.

Chang, E. C. (2006). Perfectionism and dimensions of psychological well–being in a college student sample: A test of a stress–mediation model. *Journal of Social and Clinical Psychology, 25*(9), 1001-1022.

Ciarrochi, J., Said, T. & Deane, F. P. (2005). When simplifying life is not so bad: The link between rigidity, stressful life events, and mental health in an undergraduate population. *British Journal of Guidance & Counselling, 33*(2), 185-197.

Corey, G. (2008). *Psikolojik danışma, psikoterapi kuram ve uygulamaları* (T. Ergene, Çev.) Ankara: Mentis Yayıncılık.

Coşkun, E. (2019). *Duygusal zeka ve belirsizliğe tahammülsüzlüğün stresle başa çıkma tarzlarına etkisinin incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.

Creasey, G. & McInnıs M. H. (2001). Affective responses, cognitive appraisals, and conflict tactics in late adolescent romantic relationships: associations with attachment orientations. *Journal of Counseling Psychology, 48*(2), 85-96.

Crigger, N. J. (1996). Testing an uncertainty model for women with multiple sclerosis. *Advances in Nursing Science, 18*(3), 37-47.

Çevik, S. (2017). *Düşük tehdidi olan ve olmayan gebelerde belirsizliğe tahammülsüzlüğün psikolojik iyi oluş hali üzerine etkisi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). İnönü Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Malatya.

Çokluk, Ö., Şekercioğlu, G. & Büyüköztürk, Ş. (2018). *Sosyal bilimler için çok değişkenli istatistik: SPSS ve LISREL uygulamaları* (5. baskı). Ankara: Pegem Akademi.

Davidson, J., Zisook, S., Giller, E. & Helms, M. (1989). Symptoms of interpersonal sensitivity in depression. *Comprehensive Psychiatry, 30*(5), 357-368.

De Caluwé, E. & De Clercq, B. (2014). The relation between childhood obsessive–compulsive symptoms and perfectionism from a five-factor model personality perspective. *Personality and Individual Differences, 60*, S74.

Demirtas, A. S., & Yildiz, B. (2019). Hopelessness and perceived stress: the mediating role of cognitive flexibility and intolerance of uncertainty. *Dusunen Adam, 32*(3), 259-267.

Derogatis, L. R., Lipman, R. S. & Covi, L. (1973). SCL-90: An outpatient psychiatric rating scale preliminary report. *Psychopharmacology Bulletin, 87*, 49-74.

Doğan, A. & Cebioğlu, S. (2011). Beliren yetişkinlik: Ergenlikten yetişkinliğe uzanan bir dönem. *Türk Psikoloji Yazıları, 14*(28), 11–21.

Doğan, T. (2009). *Bilişsel ve kendini değerlendirme süreçlerinin sosyal anksiyete açısından incelenmesi* (Yayınlanmamış doktora tezi). Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.

Doğan, T. & Sapmaz, S. (2012). Kişilerarası duyarlılık ölçeğinin Türk üniversite öğrencilerinde psikometrik analizi. *Kuramsal Eğitimbilim Dergisi, 5*(2), 143-155.

Downey, G. & Feldman, S. I. (1996). Implications of rejection sensitivity for intimate relationships. *Journal of personality and social psychology, 70*(6), 1327.

Dugas, M. J., Freeston, M. H. & Ladouceur, R. (1997). Intolerance of uncertainty and problem orientation in worry. *Cognitive therapy and research, 21*(6), 593-606.

Dugas, M. J., Gagnon, F., Ladouceur, R. & Freeston, M. H. (1998). Generalized anxiety disorder: A preliminary test of a conceptual model. *Behaviour research and therapy, 36*(2), 215-226.

Dugas, M. J., Gosselin, P. & Ladouceur, R. (2001). Intolerance of uncertainty and worry: investigating specificity in a nonclinical sample. *Cognitive Therapy and Research, 25*(5), 551–558.

Dugas, M. J., Hedayati, M., Karavidas, A., Buhr, K., Francis, K. & Phillips, N. A. (2005). Intolerance of uncertainty and information processing: Evidence of biased recall and interpretations. *Cognitive Therapy and Research, 29*(1), 57-70.

Dugas, M. J., Marchand, A. & Ladouceur, R. (2005). Further validation of a cognitive-behavioral model of generalized anxiety disorder: diagnostic and symptom specificity. *Journal of Anxiety Disorders, 19*, 329–343.

Dugas, M. J., Savard, P., Turcotte, J., Gaudet, A., Brillon, P., Ladouceur, R., Leblanc, R. & Gervais, N. J. (2010). A randomized clinical trial of cognitive-behavioral therapy and applied relaxation for adults with generalized anxiety disorder. *Behavior Therapy, 41*, 46-58.

DiBartolo, P. M., Li, C. Y. & Frost, R. O. (2008). How do the dimensions of perfectionism relate to mental health?. *Cognitive Therapy and Research, 32*(3), 401-417.

Dugas, M. J., Schwartz, A. & Francis, K. (2004). Brief report: Intolerance of uncertainty, worry, and depression. *Cognitive Therapy and Research, 28*(6), 835-842.

Ellis A. E. (2002). *The role of irrational beliefs in perfectionism*. In G. L. Flett, & P. L. Hewitt (Eds.), *Perfectionism: Theory, research, and treatment* (pp. 217–229). Washington, DC: American Psychological Association Press

Ellis, A. (1993). Reflections on rational-emotive therapy. *Journal of consulting and clinical psychology, 61*(2), 199-201.

Eraslan-Capan, B. (2015). Interpersonal sensitivity and problematic Facebook use in Turkish university students. *The Anthropologist, 21*(3), 395-403.

Erdur Baker, Ö. ve Bıçak, B. (2004). *Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Sorunları*. XIII. Ulusal Eğitim Bilimleri Kurultayı, Malatya: İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi, 06–09 Temmuz, ÖNCÜ Basımevi, 183–184.

Erguvan, F. M. (2015). *Üniversite öğrencilerinin belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyleri ile psikolojik iyi olma düzeylerinin incelenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.

Erözkan, A. (2004). Üniversite öğrencilerinin kişilerarası duyarlılıkları ile reddedilme duyarlılıklarının bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Gazi Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi, 5*(2), 85-98.

Erözkan, A. (2005). Üniversite öğrencilerinin kişilerarası duyarlılık ve depresyon düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Muğla Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, (14),* 129-155.

Erözkan, A. (2005). *Üniversite öğrencilerinin mükemmeliyetçilik ve depresyon düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi*. 8. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi. Mersin Üniversitesi: Mersin.

Erözkan, A. (2011). Sosyal kaygının kaygı duyarlığı, benlik saygısı ve kişilerarası duyarlık açısından incelenmesi. *İlkogretim Online, 10*(1), 338-347.

Ersöz, F., Ersöz, T. & Konuşkan, Ö. (2016). Belirsizlikle başa çıkmada etkili olan kriterlerin araştırılması: Bir üniversite uygulaması. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 25*(3), 215-232.

Eryılmaz, A. (2016). *Psikolojik sorunlara müdahale ve kendi kendine yardım kitabı*. Ankara: Pegem Akademi.

Farrell, L. & Barrett, P. (2006). Obsessive-compulsive disorder across developmental trajectory: Cognitive processing of threat in children, adolescents and adults. *British Journal of Psychology, 97*(1), 95-114.

Flett, G. L., Blankstein, K. R., Hewitt, P. L. & Koledin, S. (1992). Components of perfectionism and procrastination in college students. *Social Behavior and Personality: An international journal, 20*(2), 85-94.

Flores, A., López, F. J., Vervliet, B., & Cobos, P. L. (2018). Intolerance of uncertainty as a vulnerability factor for excessive and inflexible avoidance behavior. *Behaviour research and therapy, 104,* 34-43.

Fourtounas, A. & Thomas, S. J. (2016). Cognitive factors predicting checking, procrastination and other maladaptive behaviours: Prospective versus inhibitory intolerance of uncertainty. *Journal of Obsessive-Compulsive and Related Disorders, 9,* 30-35.

Fracalanza, K., Koerner, N., Deschênes, S.S. & Dugas, M. J. (2014). Intolerance of uncertainty mediates the relation between generalized anxiety disorder symptoms and anger. *Cognitive Behaviour Therapy, 43*(2), 122-132.

Freeman, D., Gittins, M., Pugh, K., Antley, A., Slater, M. & Dunn, G. (2008). What makes one person paranoid and another person anxious? The differential prediction of social anxiety and persecutory ideation in an experimental situation. *Psychological Medicine, 38*(8), 1121-1132.

Freeston, M. H., Rhéaume, J., Letarte, H., Dugas, M. J. & Ladouceur, R. (1994). Why do people worry? *Personality and Individual Differences, 17*(6), 791-802.

Frenkel-Brunswick, E. (1949). Intolerance of ambiguity as emotional and perceptual personality disposition. *Journal of Personality, 18,* 103-143.

Fromm, E. (1985). *Sevme sanatı* (I. Gündüz, Çev). İstanbul: Say Yayınları.

Frost, R. O., Marten, P., Lahart, C. & Rosenblate, R. (1990). The dimensions of perfectionism. *Cognitive therapy and research, 14*(5), 449-468.

Geçgin, F. M. & Sahranç, Ü. (2017). The relationships between intolerance of uncertainty and psychological well-being. *Sakarya University Journal of Education, 7*(4), 739-756.

Geçtan, E. (2002). *İnsan olmak*. İstanbul: Metis Yayınları.

Gentes, E. L. & Ruscio, A. M. (2011). A meta-analysis of the relation of intolerance of uncertainty to symptoms of generalized anxiety disorder, major depressive disorder, and obsessive–compulsive disorder. *Clinical psychology review, 31*(6), 923-933.

Gervais, N. J. ve Dugas, M. J. (2006). *Intolerance of uncertainty, worry and rumination: An examination of specificity*. In Poster session presented at the 36th Annual Congress of the European Association for Behavioral and Cognitive Therapies, Paris, France.

Gizir, C. A. (2005). Orta Doğu Teknik Üniversitesi son sınıf öğrencilerinin problemleri üzerine bir çalışma. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 1*(2), 196–213.

González, M., Ibáñez, I., Rovella, A., López, M., & Padilla, L. (2013). Perfeccionismo e intolerancia a la incertidumbre: relaciones con variables psicopatológicas. *Psicología Conductual, 21*(1), 81-101.

Göç, E. (2017). *Sürekli kaygının yordayıcıları olarak belirsizliğe tahammülsüzlük, endişe ile ilgili inançlar ve kontrol odağının incelenmesi ile yaşam doyumunun araştırılması.* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Grad, J. (2011). *Intolerance of uncertainty: a cognitive vulnerability that predisposes ındividuals to develop social anxiety disorder?* (Doktora tezi). University of Houston, Texas.

Graf, R. M. (1997). *Cognitive belief subscriptions as indicators of health and lifestyle behaviours: Implications for applied psychology and prevention.* (Yayınlanmamış doktora tezi). New Orleans University, Amerika Birleşik Devletleri.

Grayson, J. (1999). Compliance and understanding OCD. *Cognitive and Behavioral Practice, 6,* 415-421.

Greco, V. & Roger, D. (2003). Uncertainty, stress, andhealth. *Personality and Individual differences, 34*(6), 1057-1068.

Grenier, S., Barrette, A. M. & Ladouceur, R. (2005). Intolerance of uncertainty and intolerance of ambiguity: Similarities and differences. *Personality and individual differences, 39*(3), 593-600.

Grupe, D. W. & Nitschke, J. B. (2013). Uncertainty and anticipation in anxiety: An integrated neurobiological and psychological perspective. *Nature Reviews Neuroscience*, *14*(7), 488-501.

Gümüş, K. & Sezgin, S. (2016). Multiple skleroz hastalarında belirsizliğe tahammülsüzlüğün intihar düşüncesine etkisi. *Journal of International Social Research, 9*(47), 475-486.

Gümüşoğlu, Ö. & Aşçı, H. (2020). Yetişkin sporcularda belirsizliğe tahammmülsüzlüğün yordanmasında mükemmeliyetçilik ve zihinsel dayanıklılığın rolü. *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 18(1), 96-110.

Hall, J. A. & Bernieri, F. J. (2001). *Interpersonal sensitivity: Theory and measurement*. Psychology Press.

Hamann, D. M., Wonderlich-Tierney, A. L. & Vander Wal, J. S. (2009). Interpersonal sensitivity predicts bulimic symptomatology cross-sectionally and longitudinally. *Eating behaviors, 10*(2), 125-127.

Hamarta, E. (2009). Ergenlerin sosyal kaygılarının kişilerarası problem çözme ve mükemmeliyetçilik açısından incelenmesi. *İlköğretim Online, 8*(3), 729-740.

Harb, G. C., Heimberg, R. G., Fresco, D. M., Schneier, F. R. & Liebowitz, M. R. (2002). The psychometric properties of the Interpersonal Sensitivity Measure in social anxiety disorder. *Behaviour research and therapy*, *40*(8), 961-979.

Hewitt, P. L. & Dyck, D. G. (1986). Perfectionism, stress, and vulnerability to depression. *Cognitive Therapy and Research*, *10*(1), 137-142.

Hewitt, P. L. & Flett, G. L. (1991). Perfectionism in the self and social contexts: conceptualization, assessment, and association with psychopathology. *Journal of Personality and Social Psychology*, *60*, 465-470.

Hewitt, P. L., Caelian, C. F., Flett, G. L., Sherry, S. B., Collins, L. & Flynn, C. A. (2002). Perfectionism in children: Associations with depression, anxiety, and anger. *Personality and Individual Differences, 32*(6), 1049-1061.

Hiçdurmaz, D. & Öz, F. (2016). Interpersonal sensitivity, coping ways and automatic thoughts of nursing students before and after a cognitive-behavioral group counseling program. *Nurse education today*, *36*, 152-158.

Hill, R. W., McIntire, K. & Bacharach, V. R. (1997). Perfectionism and the big five factors. *Journal of social behavior and personality*, *12*(1), 257-270.

Holaway, R. M, Heimberg, R.G. & Coles, M. E. (2006). A comparison of ıntolerance of uncertainty in analogue obsessive-compulsive disorder and generalized anxiety disorder. *Anxiety Disorders*, *20*, 158-174.

Hollender, M. H. (1965). Perfectionism. *Comprehensive psychiatry*, *6*(2), 94-103.

Horney, K. (1975). *Nevrozlar ve insan gelişimi, öz geliştirme kavgası*. (S. Budak, Çev.). İstanbul: Öteki Yayıncılık.

Horney, K. (1945). *Our inner conflicts: A constructive theory of neurosis*. 15.01.2020, https://archive.org/details/OurInnerConflicts.

Jacoby, R. J. (2013). *Behavioral measurement of ıntolerance of uncertainty in anxiety disorders* (Yayınlanmamış doktora tezi). University of North Carolina, Chapel Hill.

Jensen, D., Cohen, J. N., Mennin, D. S., Fresco, D. M. & Heimberg, R. G. (2016). Clarifying the unique associations among intolerance of uncertainty, anxiety and depression. *Cognitive behaviour therapy*, *45*(6), 431-444.

Johnson, D. P. & Slaney, R. B. (1996). Perfectionism: Scale development and a study of perfectionistic clients in counseling. *Journal of college student development*, *37*(1), 29–41.

Jong-Meyer, R., Beck, B. & Riede, K. (2009). Relationships between rumination, worry, intolerance of uncertainty and metacognitive beliefs. *Personality and Individual Differences, 46*(4), 547-551.

Jovic, S. (2008). *The role of ıntolerance of uncertainty in etiology and maintenance of anxious response to trauma* (Yayınlanmamış doktora tezi). Long Island University, Brooklyn, New York.

Kalaycı, Ş. (2018). *SPSS uygulamalı çok değişkenli istatistik teknikleri* (9. baskı). Ankara: Dinamik Akademi.

Kanlı, E. (2011). Üstün zekalı ve normal ergenlerin mükemmeliyetçilik, depresyon ve kaygı düzeyleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi, 33*(33), 103-121.

Karakulak, L. Ş. (2017). *Bir grup üniversite son sınıf öğrencisinin geleceğe karşı belirsizlik ve kaygı düzeyleri ile yaşam doyumları arasındaki ilişki* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Karasar, N. (2009). *Bilimsel araştırma yöntemi: kavramlar ilkeler teknikler*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.

Karataş, A. & Gizir, C. A. (2013). Üniversite öğrencilerinin psikolojik danışma gereksinimlerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 28*(28-3), 250-265.

Kawamoto, T. & 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.

Kaya, F. & Peker, A. (2016). The relationship between perfectionism and forgiveness of university students: the mediator role of emotional intelligence. *Gaziantep Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 1086-1094.

Keren, G. & Gerritsen, L. E. (1999). On the robustness and possible accounts of ambiguity aversion. *Acta Psychologica*, *103*(1-2), 149-172.

Kertz, S. & Woodruff-Borden, J. (2013). The role of metacognition, intolerance of uncertainty, and negative problem orientation in children's worry. *Behavioural and cognitive psychotherapy*, *41*(2), 243-248.

Khawaja, N. G. & McMahon, J. (2011). The relationship of meta-worry and intolerance of uncertainty with pathological worry, anxiety, and depression. *Behaviour Change, 28*(4), 165-180.

Kilit, Z. (2019). *Üniversite öğrencilerinde belirsizliğe tahammülsüzlük, endişe ve bilişsel sınav kaygısı* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Kiper, C. (2016). Üniversite öğrencilerinin psikolojik ihtiyaçları ve sosyal kaygılarının mükemmeliyetçilik tutumlarını yordaması. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi, 6*(10), 127-155.

Koc, M., Iskender, M., Soyer, F., Dusunceli, B. & Colak, T. S. (2016). The effectiveness of the psychoeducational effective parenting program application on symptoms of psychoactive substance use. *Studies on Ethno-Medicine, 10*(2), 206-215.

Koerner, N. & 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.

Konstantellou, A. & Reynolds, M. (2010). Intolerance of uncertainty and metacognitions in a non-clinical sample with problematic and normal eating attitudes. *Eating behaviors, 11*(3), 193-196.

Korkut, A. & Keskin, İ. (2015). Öğretmen adaylarının belirsizlikten kaçınma düzeylerine ilişkin karşılaştırmalı bir analiz. *Electronic International Journal of Education, Arts, and Science (EIJEAS), 1*(2), 31-57.

Kothari, R. (2017). *Guided ınternet-based cognitive behavioural therapy for perfectionism, and its ımpact on self-esteem and ıntolerance of uncertainty: A randomised controlled trial* (Doktora tezi). University College London, UK.

Kross, E., Egner, T., Ochsner, K., Hirsch, J. & Downey, G. (2007). Neural dynamics of rejection sensitivity. *Journal of Cognitive Neuroscience, 19*(6), 945-956.

Kumari, R. S., Sudhir, P. M. & Mariamma, P. (2012). Perfectionism and interpersonal sensitivity in social phobia: The interpersonal aspects of perfectionism. *Psychological Studies, 57*(4), 357-368.

Ladouceur, R., Gosselin, P. & Dugas, M. J. (2000). Experimental manipulation of intolerance of uncertainty: A study of a theoretical model of worry. Behaviour *Research and Therapy, 38,* 933-941.

Ladouceur, R., Dugas, M. J., Freeston, M. H., Rhéaume, J., Blais, F., Boisvert, J. M., Gagnon, F. & Thibodeau, N. (1999). Specificity of generalized anxiety disorder symptoms and processes. *Behavior Therapy, 30*(2), 191-207.

Ladouceur, R., Talbot, F. & Dugas, M. J. (1997). Behavioral expressions of intolerance of uncertainty in worry: Experimental findings. *Behavior Modification, 21*(3), 355-371.

Laugesen, N., Dugas, M. J. & Bukowski, W. M. (2003). Understanding adolescent worry: The application of a cognitive model. *Journal of abnormal child psychology, 31*(1), 55-64.

Lauriola, M., Carleton, R. N., Tempesta, D., Calanna, P., Socci, V., Mosca, O., Salfi, F., Gennore, L. & Ferrara, M. (2019). A correlation alanalysis of the relationships among intolerance of uncertainty, anxiety sensitivity, subjective sleep quality, and insomnia symptoms. *International journal of environmental research and public health, 16*(18), 3253.

Lee, S. Y. (2014). How do people compare themselves with others on social network sites?: The case of Facebook. *Computers in Human Behavior, 32*, 253-260.

Lee, D. (2007). *Maladaptive cognitive schemas as mediators between perfectionism and psychological distress* (Yayınlanmamış doktora tezi). The Florida State University, Florida.

Lee, J. K., Orsillo, S. M., Roemer, L. & Allen, L. B. (2010). Distress and avoidance in generalized anxiety disorder: Exploring the relationships with intolerance of uncertainty and worry. *Cognitive Behaviour Therapy, 39*(2), 126-136.

Levy, S. R., Ayduk, O. & Downey, G. (2001). Rejection sensitivity: Implications for interpersonal and intergroup processes. *Interpersonal rejection*, 251-289.

Liao, K. Y. H. & Wei, M. (2011). Intolerance of uncertainty, depression, andanxiety: The moderating and mediating roles of rumination. *Journal of clinical psychology, 67*(12), 1220-1239.

Lind, C. & Boschen, M. J. (2009). Intolerance of uncertainty mediates the relationship between responsibility beliefs and compulsive checking. *Journal of anxiety disorders, 23*(8), 1047-1052.

London, B., Downey, G., Bonica, C. & Paltin, I. (2007). Social causes and consequences of rejection sensitivity. *Journal of Research on Adolescence, 17*(3), 481-506.

Lowe, J. & Harris, L. M. (2019). A comparison of death anxiety, ıntolerance of uncertainty and self-esteem as predictors of social anxiety symptoms. *Behaviour Change, 36*(3), 165-179.

Luhmann, C. C., Ishida, K. & Hajcak, G. (2011). Intolerance of uncertainty and decisions about delayed, probabilistic rewards. *Behavior Therapy, 42*(3), 378-386.

Luterek, J. A., Harb, G. C., Heimberg, R. G. & Marx, B. P. (2004). Interpersonal rejection sensitivity in childhood sexual abuse survivors: Mediator of depressive symptoms and anger suppression. *Journal of Interpersonal Violence, 19*(1), 90-107.

Macedo, A., Marques, M. & Pereira, A. T. (2014). Perfectionism and psychological distress: a review of the cognitive factors. *International Journal of Clinical Neurosciences and Mental Health, 1*(6), 1-10.

Macit, G. (2010). *İletişim tarzları üzerinde kültürel değerlerin etkisi: Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi öğrencileri üzerinde bir araştırma* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Burdur.

Makhlouf-Norris, F. & Norris, H. (1973). The obsessive compulsive syndrome as a neurotic device for the reduction of self-uncertainty. *The British Journal of Psychiatry, 122*(568), 277-288.

Marin, T. J. & Miller, G. E. (2013). The interpersonally sensitive disposition and health: An integrative review. *Psychological bulletin, 139*(5), 941.

Mathew, M., Sudhir, P. M. & Mariamma, P. (2014). Perfectionism, interpersonal sensitivity, dysfunctional beliefs, and automatic thoughts: The temporal stability of personality and cognitive factors in depression. *International Journal of Mental Health, 43*(1), 50-72.

Mayda, A. T., Yılmaz, M., Bolu, F., Deler, M. H., Demir, H., Doğru, M. F., Ekici, E. İ., Fırat, A. & Guksu, S. (2014). Bir tıp fakültesi 4, 5 ve 6. sınıf öğrencilerinde gelecek ile ilgili kaygı

durumunun değerlendirilmesi. *Düzce Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi. 4*(3), 7-13.

McCabe, R. E., Blankstein, K. R. & Mills, J. S. (1999). Interpersonal sensitivity and social problem-solving: Relations with academic and social self-esteem, depressive symptoms, and academic performance. *Cognitive therapy and research, 23*(6), 587-604.

McEvoy, P. M. & 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.

Mert, A. (2019). Üniversite öğrencilerindeki sosyal kaygının yordayıcıları olarak değerler ve mükemmeliyetçilik. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, (49), 276-301.

Mısırlı-Tasdemir, Ö. (2003). *Üstün yetenekli çocuklarda mükemmeliyetçilik, sınav kaygısı, benlik saygısı, kontrol odağı, özyeterlilik ve problem çözme becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Karadeniz Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Trabzon.

Miranda, R., Fontes, M. & Marroquín, B. (2008). Cognitive content-specificity in future expectancies: Role of hopelessness and intolerance of uncertainty in depression and GAD symptoms. *Behaviour Research and Therapy, 46*(10), 1151-1159.

Mohammadian, Y., Mahaki, B., Dehghani, M., Vahid, M. A. & Lavasani, F. F. (2018). Investigating the role of interpersonal sensitivity, anger, and perfectionism in social anxiety. *International journal of preventive medicine*, *9*(2), 1-7.

Mor, N. & Inbar, M. (2009). Rejection sensitivity and schema-congruent information processing biases. *Journal of Research in Personality*, *43*(3), 392-398h

Morsünbül, Ü. (2013). Beliren yetişkinler mi, beliren üniversiteli yetişkinler mi? Risk alma ve kimlik biçimlenmesi üzerinden bir inceleme. *İlköğretim Online, 12*(3), 873-885.

Mostafaie, M., Mirzaian, B. & Zakariaiei, Z. (2015). Comparison intolerance uncertainty, worry and rumination in suicide attempts and normal. *European Psychiatry*, *30*, 960.

Mullan, B., McEvoy, P. & Shihata, S. (2017). Pathways from uncertainty to anxiety: An evaluation of a hierarchical model of trait and disorder-specific intolerance of uncertainty on anxiety disorder symptoms. *Journal of Anxiety Disorders, 45*, 72-79.

Murdock, N.L. (2013). *Psikolojik danışma ve psikoterapi kuramları olgu sunumu yaklaşımıyla* (2. baskı) (F. Akkoyun, Çev. Ed.). Ankara: Nobel Akademi

Naghavi, N., Akbari, M. & Moradi, A. (2018). Predictive role of emotional dysregulation, repetitive negative thinking, intolerance of uncertainty and experiential avoidance in positive and negative perfectionism. *Shenakht journal of psychology & psychiatry, 4(*4), 9-23.

Neuliep, J. W. & Ryan, D. J. (1998). The influence of inter cultural communication apprehension and socio-communicative orientation on uncertainty reduction during initial cross-cultural interaction. *Communication Quarterly, 46*(1), 88-99.

Norr, A. M., Albanese, B. J., Oglesby, M. E., Allan, N. P. & Schmidt, N. B. (2015). Anxiety sensitivity and intolerance of uncertainty as potential risk factors for cyberchondria. *Journal of Affective Disorders, 174*, 64–69.

Obsessive Compulsive Cognitions Working Group (1997). Cognitive assessment of obsessive-compulsive disorder. *Behaviour Research Therapy, 35*, 667-681.

Olson, M. L. & Kwon, P. (2008). Brooding perfectionism: Refining the roles of rumination and perfectionism in the etiology of depression. *Cognitive Therapy and Research, 32*(6), 788-802.

Osmanağaoğlu, N., Creswell, C. & Dodd, H. F. (2018). Intolerance of uncertainty, anxiety, and worry in children and adolescents: A meta-analysis. *Journal of affective disorders, 225*, 80-90.

Otani, K., Suzuki, A., Ishii, G., Matsumoto, Y., Kamata, M. (2008). Relationship of interpersonal sensitivity with dimensions of the temperament and character inventory in health subjects. *Comprehensive Psychiatry, 49*,184-187.

Otani, K., Suzuki, A., Matsumoto, Y. & Kamata, M. (2009). Parental overprotection increases interpersonal sensitivity in healthy subjects. *Comprehensive Psychiatry, 50*(1), 54-57.

Özakkaş, T. (2011). *Bütüncül psikoterapi*. İstanbul: Litera Yayıncılık.

Özkan, Ö. S. (2019). *Obsesif kompulsif bozukluk tanısı alan bireylerde belirsizliğe tahammülsüzlük ve agresyon düzeylerinin incelenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Öztürk, Ö. (2013). *İntihar olasılığı ve aile işlevselliği arasındaki ilişkide bilişsel esneklik ve belirsizliğe tahammülsüzlük değişkenlerinin aracı rolü* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Park, H., Choi, B. Y., Nam, S. K. & Lee, S. M. (2011). The role of career stress in the relationship between maladaptive perfectionism and career attitude maturity in South Korean undergraduates. *Journal of Employment Counseling, 48*(1), 27-36.

Patch. A. R. (1984). Reflections on perfection. *American psychologist. 39* (4), 386-390.

Pirinççi, L. N. (2009). *Lise öğrencilerinin mükemmeliyetçilik düzeyleri ile kaygı düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Pirot, M. (1986). The pathological thought and dynamics of the perfectionist. *Individual Psychology: Journal of Adlerian Theory, Research & Practice, 42*(1), 51–58.

Reuther, E. T., Davis III, T. E., Rudy, B. M., Jenkins, W. S., Whiting, S. E. & 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.

Rice, K. G. & Mirzadeh, A. (2000). Perfectionism, attachment and adjustment. *Journal of Counseling Psychology, 47*(2), 238-250.

Rizzo, C. J., Daley, S. E. & Gunderson, B. H. (2006). Interpersonal sensitivity, romantic stress, and the prediction of depression: A study of inner-city, minority adolescent girls. *Journal of Youth and Adolescence, 35*(3), 444-453.

Robichaud, M. (2013). Cognitive behavior therapy target ingintolerance of uncertainty: Application to a clinical case of generalized anxiety disorder. *Cognitive and Behavioral Practice, 20*(3), 251-263.

Robichaud, M. (2000). *Gender differences in worry and associated cognitive behavioural variables* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Concordia University, Montreal.

Romero-Canyas, R., Downey, G., Berenson, K., Ayduk, O. & Kang, N. J. (2010). Rejection sensitivity and the rejection–hostility link in romantic relationships. *Journal of personality, 78(*1), 119-148.

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.

Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology, 57*, 1069–1081.

Saatçi, E. (2020). *Üniversite öğrencilerinde mükemmeliyetçilik, belirsizliğe tahammülsüzlük ve psikolojik dayanıklılığın kendini engelleme üzerindeki etkisi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi).Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.

Saboonchi, F. & Lundh, L. G. (2003). Perfectionism, anger, somatic health, and positive affect. *Personality and Individual Differences, 35*(7), 1585-1599.

Sakado, K., Sato, T., Uehara, T., Sakado, M., Kuwabara, H. & Someya, T. (1999). The association between the high interpersonal sensitivity type of personality and a lifetime history of depression in a sample of employed Japanese adults. *Psychological Medicine, 29*(5), 1243-1248.

Sanchez, A. L., Kendall, P. C. & Comer, J. S. (2016). Evaluating the intergenerational link between maternal and child intolerance of uncertainty: A preliminary cross-sectional examination. *Cognitive therapy and research, 40*(4), 532-539.

Sapmaz, F. (2011). *Bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı grupla psikolojik danışmanın sosyal anksiyete, reddedilme duyarlılığı ve kişilerarası duyarlılık üzerine etkisi* (Yayınlanmamış doktora tezi). Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.

Sarı, S. (2007). *Sürekli kaygının yordayıcıları olarak belirsizliğe tahammülsüzlük, endişe ile ilgili inançlar ve kontrol odağının incelenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Sarıçam, H. (2014). Belirsizliğe tahammülsüzlüğün mutluluğa etkisi. *Sosyal Bilimler Dergisi, 4*(8), 1-12.

Sarıçam, H., Erguvan, F. M., Akın, A. & 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.

Sarısoy, M. (2011). *Bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı grupla psikolojik danışmanın üniversite öğrencilerinin ruhsal belirti düzeylerine etkisi* (Yayınlanmamış doktora tezi). Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.

Satıcı, B. (2018). *Genç yetişkinlerde mükemmeliyetçilik ile romantik ilişki doyumu arasında duygusal zeka ve bilinçli farkındalığın aracı rollerinin incelenmesi* (Yayınlanmamış doktora tezi). Yıldız Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Scapillato, D. & Manassis, K. (2002). Cognitive-behavioral/interpersonal group treatment for anxious adolescents. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry, 41*(6), 739-741.

Sexton, K. A. & Dugas, M. J. (2009). Defining distinct negative beliefs about uncertainty: validating the factor structure of the ıntolerance of uncertainty scale. *Psychological Assessment, 21*, 176–186.

Shaheen, G. L. (2015). *Intolerance of uncertainty mediating the relationship between perfectionism and generalized anxiety disorder symptom severity* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Southeastern Louisiana University, Hammond.

Shihata, S., McEvoy, P. M., Mullan, B. A. & Carleton, R. N. (2016). Intolerance of uncertainty in emotional disorders: What uncertainties remain?. *Journal of Anxiety Disorders, 41*, 115-124.

Sica, C., Coradeschi, D., Sanavio, E., Dorz, S., Manchisi, D. & Novara, C. (2004). A study of the psychometric properties of the Obsessive Beliefs Inventory and Interpretations of Intrusions Inventory on clinical Italian individuals. *Journal of Anxiety Disorders, 18*(3), 291-307.

Siyez, D. M. (2012). Kişilerarası ilişkilerin başlangıcı ve gelişimi. Kaya, A. (Ed.), *Kişilerarası ilişkiler ve etkili iletişim* içinde (s. 62-91). Ankara: Pegem Akademi.

Shafran, R. & Mansell, W. (2001). Perfectionism and psychopathology: A review of research and treatment. *Clinical psychology review*, *21*(6), 879-906.

Slaney, R. B. & Ashby, J. S. (1996). Perfectionists: Study of a criterion group. *Journal of Counseling & Development, 74*(4), 393-398.

Slaney, R. B., Rice, K. G., Mobley, M., Trippi, J. & Ashby, J. S. (2001). The revised almost perfect scale. *Measurement and evaluation in counseling and development, 34*(3), 130-145.

Soares, M. J., Macedo, A., Bos, S. C., Marques, M., Maia, B., Pereira, A. T., Maia, B., Gomes, A., Valente, J., Pato, M. & Azevedo, M. H. (2009). Perfectionism and eating attitudes in Portuguese students: A longitudinal study. European Eating Disorders Review: *The Professional Journal of the Eating Disorders Association, 17*(5), 390-398.

Soenens, B., Vansteenkiste, M., Duriez, B. & Goossens, L. (2006). In search of the sources of psychologically controlling parenting: The role of parental separation anxiety and parental maladaptive perfectionism. *Journal of Research on Adolescence, 16*(4), 539-559.

Soenens, B., Vansteenkiste, M., Luyten, P., Duriez, B. & Goossens, L. (2005). Maladaptive perfectionistic self-representations: The mediational link between psychological control and adjustment. *Personality and individual differences*, *38*(2), 487-498.

Sorkkila, M. & Aunola, K. (2019). Risk factors for parental burnout among Finnish parents: The role of socially prescribed perfectionism. *Journal of Child and Family Studies*, 1-12.

Sorotzkin, B. (1985). The quest for perfection: Avoiding guilt or avoiding shame?. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, *22*(3), 564.

Spiroiu, F. I. (2018). *The role of intolerance of uncertainty in social anxiety: Interpretation of ambiguous social information* (Doktora tezi). Lakehead University, Ontario.

Stafford, L. (2007). Interpersonal rejection sensitivity: Toward exploration of a construct. *Issues in Mental Health Nursing, 28*(4), 359-372.

Steketee, G., Frost, R. O. & Cohen, I. (1998). Beliefs in obsessive-compulsive disorder. *Journal of anxiety disorders, 12*(6), 525-537.

Sternheim, L., Startup, H. & Schmidt, U. (2011). An experimental exploration of behavioral and cognitive–emotional aspects of intolerance of uncertainty in eating disorder patients. *Journal of anxiety disorders, 25*(6), 806-812.

Şar, A.., Işıklar, A. & Aydoğan, İ. (2012). Atama bekleyen öğretmen adaylarının yaşam doyumunu yordayıcı değişkenlerin incelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, *1*(23), 257-271.

Şirin Ayva, A. (2018). *Macera terapisi temelli grupla danışmanlığın üniversite öğrencilerinde bilişsel esneklik ve belirsizliğe tahammülsüzlüğe etkisi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

Tabachnick, B. G. & Fidell, L. S (2013). *Using multivariate statistics*. (5. baskı). Boston: Pearson.

Tantan Ulu, Ş. (2019). *Kaygı, karar verme ve belirsizliğe tahammülsüzlük arasındaki ilişkilerin incelenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.

Terzi, A. R. (2004). Üniversite öğrencilerinin güç mesafesi ve belirsizlikten kaçınma algıları üzerine bir araştırma. *Afyon Kocatepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, *6*(2), 65-76.

Thibodeau, M. A., Carleton, R. N., Collimore, K. C. & Asmundson, G. J. (2013). From higher-order to underlying constructs: Examining the relationships between affect and fundamental fears. *Cognitive therapy and research, 37*(2), 324-331.

Tolin, D. F., Abramowitz, J. S., Brigidi, B. D. V & Foa, E. B. (2003). Intolerance of uncertainty in obsessive–compulsive disorder. *Journal of Anxiety Disorders, 17*, 233-242.

Tuncer, B. & Voltan-Acar, N. (2006). Kaygı düzeyleri farklı üniversite hazırlık sınıfı öğrencilerinin mükemmeliyetçilik özelliklerinin incelenmesi. *Kriz Dergisi*, *14*(2), 1-15.

Turan, M. (2019). Predicting subjective well-being of graduate students by mindfulness, intolerance to uncertainty, rumination and anxiety sensitivity (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Orta Doğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Türk Dil Kurumu. (10.03.2020). Güncel Türkçe Sözlük, Mükemmeliyetçilik. https://sozluk.gov.tr/

Türkiye İstatistik Kurumu. (07.04.2020). İşgücü istatistikleri (Basın bülteni). Erişim adresi: http://www.tuik.gov.tr/PreHaberBultenleri.do?id=33785

Uzun, K. & Karataş, Z. (2018). Belirsizliğe tahammülsüzlüğün yordayıcısı olarak endişe ile ilgili olumlu ve olumsuz inançlar. *Kastamonu Eğitim Dergisi, 26*(4), 1267-1276.

Uzunaslan, İ., & Serpen, A. S. (2019). Geçici koruma statüsündeki Suriyeli kadınların belirsizlik toleranslarının incelenmesi. *The Journal, 12*(68), 1288-1296.

Vidyanidhi, K. & Sudhir, P. M. (2009). Interpersonal sensitivity and dysfunctional cognitions in social anxiety and depression. *Asian Journal of Psychiatry, 2*(1), 25-28.

Vieth, A. Z. & Trull, T. J. (1999). Family patterns of perfectionism: An examination of college students and their parents. *Journal of personality assessment, 72*(1), 49-67.

Wang, Y. & Zhang, R. (2016). Effect of negative perfectionism on social anxiety: mediation effects of ıntolerance of uncertainty and self-esteem. *Psychology: Techniques and Applications, (7),* 5.

Ward, A., Lyubomirsky, S., Sousa, L. & Nolen-Hoeksema, S. (2003). Can't quite commit: Rumination and uncertainty. *Personality and social psychology bulletin, 29*(1), 96-107.

Webster's New World College Dictionary. (10.03.2020). Definition of Perfectionism. https://www.yourdictionary.com/about/websters-new-world-college-dictionary.html

Wedgeworth, M., LaRocca, M. A., Chaplin, W. F. & Scogin, F. (2017). The role of interpersonal sensitivity, social support, and quality of life in rural older adults. *Geriatric Nursing, 38*(1), 22-26.

Wenpeng, C., Huangyangzi, C. & Yunxiang, T. (2016). Mediating effect of the intolerance of uncertainty between negative perfectionism and test anxiety. *China Journal of Health Psychology, (3),* 38.

Whiting, S. E., Jenkins, W. S., May, A. C., Rudy, B. M., Davis III, T. E. & Reuther, E. T. (2014). The role of intolerance of uncertainty in social anxiety subtypes. *Journal of Clinical Psychology, 70*(3), 260-272.

Wilhelm, K., Boyce, P. & Brownhill, S. (2004). The relationship between interpersonal sensitivity, anxiety disorders and major depression. *Journal of Affective Disorders, 79*, 33-4.

Wright, K. D., Lebell, M. A. A. & Carleton, R. N. (2016). Intolerance of uncertainty, anxiety sensitivity, health anxiety, and anxiety disorder symptoms in youth. *Journal of Anxiety Disorders, 41,* 35-42.

Uçar, İ. (2019). *Yetişkinlerde bilişsel duygu düzenleme stratejileri ile belirsizliğe tahammülsüzlük ve çocukluk çağı ebeveyn tutumu arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Uyanık, S. (2007). *Üstün yetenekli çocuklarda mükemmeliyetçilik, yalnızlık ve kendine saygı düzeyinin sınav kaygısı üzerindeki etkileri* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bursa.

Yanar, M. (2015). *Organ transplantasyonu bekleme sürecindeki hasta ve yakınlarının belirsizliğe tahammülsüzlük, umutsuzluk ve depresyon düzeyleri arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Medipol Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

Yazgan İnanç, B. & Yerlikaya, E. E. (2008). *Kişilik kuramları* (11. baskı). Ankara: Pegem Akademi.

Yıldız, B. (2017). *Güvenli bağlanma stili kazandırma yönelimli psikoeğitim programının belirsizliğe tahammülsüzlük ve akademik erteleme üzerindeki etkisi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.

Yıldız, B. & Güllü, A. (2018). Belirsizliğe tahammülsüzlük ile aleksitimi arasındaki ilişki ve bazı sosyo-demografik değişkenlere göre incelenmesi. *Adnan Menderes Üniversitesi Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi, 9*(1), 113-131.

Yılmaz, F. Ö., Erişen, M. A. & Banaz, M. (2020). Üniversite öğrencilerinin mükemmeliyetçilik düzeylerinin değerlendirilmesi. *Journal of Healthcare Management and Leadership, (1),* 27-39.

Yook, K., Kim, K. H., Suh, S. Y. & 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.

Yüksel, B. (2014). *Kaygı belirtilerini açıklamada bağlanma, pozitif ve negatif duygu düzenleme ve belirsizliğe tahammülsüzlük arasındaki ilişkiyi bütünleyici model arayış* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Zeybek, S. U. ve Ulukaya, E. (2017). Öğretmen adaylarının belirsizliğe tahammülsüzlüklerinin yordayıcısı olarak kaygı, mükemmeliyetçilik ve psikolojik iyi oluş. *2. Avrasya Pozitif Psikoloji Kongresi bildiri kitapçığı*. İstanbul: Üsküdar Üniversitesi.

Zlomke, K. R. & 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*(6), 670-679.