



Üniversite Öğrencilerinin Ebeveyne Bağlanma ve Sınav Kaygıları Arasındaki İlişkide Benlik Saygısı ve Akademik Mükemmeliyetçiliğin Aracı Rolü

The Mediator Role of Self-Esteem and Academic Perfectionism in The Association between University Students' Parental Attachment and Test Anxiety

Özkan Çıkrıkçı^{a*}, Evren Erzen^b

^aTokat Gaziosmanpaşa University, Tokat, Türkiye

^bKırşehir Ahi Evran University, Kırşehir, Türkiye

Öz

Üniversitede yaşanan sınav kaygısının çok çeşitli nedenleri bulunabilir. Birçoğu gibi bu sorunun da kökeninin aileye dayandığı düşünülürse mükemmeliyetçilik ve benlik saygısı, incelenmesi gereken kavramlar olarak değerlendirilebilir. Araştırmanın çalışma grubu 273 kadın (%65) 147 erkek (%35) toplam 420 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Çalışma grubunu oluşturan üniversite öğrencilerinin yaşları 18 ile 34 arasında değişmektedir (\bar{X} = 21.22, SS = 2.11). Korelasyon analizi bulguları, anneye bağlanma ile benlik saygısı, akademik mükemmeliyetçilik ve sınav kaygısı arasında anlamlı ilişkilerin olduğunu göstermektedir. Benzer bir şekilde babaya bağlanma ile benlik saygısı ve akademik mükemmeliyetçilik arasında anlamlı ilişki olduğu belirlenmiştir. Seri çoklu aracılık analizi sonuçlarına göre, anneye ve babaya bağlanma ile sınav kaygısı arasında benlik saygısı ve akademik mükemmeliyetçilik aracı role sahiptir. Anneye ve babaya bağlanmanın benlik saygısı ve akademik mükemmeliyetçilik aracılığıyla sınav kaygısı üzerindeki dolaylı etkileri anlamlı bulunmuştur. Araştırmada elde edilen bulguların, üniversite öğrencilerinin yaşadığı sınav kaygısının belirleyicilerinin tespit edilmesinde önemli katkılar sunduğu düşünülmektedir. Ayrıca araştırma bulgularının, üniversite öğrencilerinin yaşadığı sınav kaygısının azaltılması amacıyla geliştirilebilecek olan psiko-egitsel müdahalelerde işlevsel olabileceği varsayılmaktadır.

Anahtar Kelimeler: Ebeveyne bağlanma, benlik saygısı, sınav kaygısı, akademik mükemmeliyetçilik, seri çoklu aracılık.

Abstract

There can be many reasons for test anxiety experienced at university. Considering that this problem, like many, is based on the family, perfectionism and self-esteem can be considered as concepts that need to be examined. The sample consisted of 273 females (65%) and 147 males (35%), in total 420 university students. The ages of the university students in the study group ranged from 18 to 34 (\bar{X} = 21.22, SD = 2.11). The correlation analysis revealed that there were significant associations between mother attachment and self-esteem, academic perfectionism, and test anxiety. Similarly, attachment to the father was found to be associated with self-esteem and academic perfectionism. Serial multiple mediator analysis showed that self-esteem and academic perfectionism had a mediation role between attachment to mother and father and test anxiety. The indirect effect of attachment to mother and father on test anxiety was found to be significant through the mediator roles of self-esteem and academic perfectionism. It may be concluded that the findings contribute to the exploration of the determinants of test anxiety among university students. Additionally, it was assumed that the findings would be useful in the psycho-educational programs that can be developed to reduce test anxiety.

Keywords: Parental attachment, self-esteem, test anxiety, academic perfectionism, serial multiple mediation.

© 2023 Başkent University Press, Başkent University Journal of Education. All rights reserved.

*ADDRESS FOR CORRESPONDENCE: Özkan Çıkrıkçı, Department of Educational Sciences, Faculty of Education, Tokat Gaziosmanpaşa University, Tokat, Türkiye. E-mail address: ozkanc61@hotmail.com, ORCID ID: 0000-0002-9789-5888.

^bEvren Erzen, Department of Educational Sciences, Faculty of Education, Kırşehir Ahi Evran University, Kırşehir, Türkiye. E-mail address: evrenerzen@hotmail.com, ORCID ID: 0000-0001-9726-2688.

Received Date: April 14th, 2021. Acceptance Date: December 5th, 2022.

1. Giriş

1.1. Sınav kaygısı

Sınav kaygısı, beliren yetişkinlik olarak tanımlanan dönemde yoğun duygusal karmaşa, vücudun değişen hormon oranlarına bağlı ürettiği orantısız tepkiler ve geleceğe yönelik belirsizliklerle (Arnett, 2000) birlikte yaşanan yoğun stres kaynaklarından birisidir (Lowe, 2019). Girilen veya girilecek sınav esnasında yaşanan fiziksel ve duyuşsal tepkilerin yoğun şekilde hissedildiği sınav kaygısı (Roos ve diğ., 2021), ergenlerde birçok soruna yol açabilmektedir. Bu sorunlar meslek yaşamına ilişkin yol haritasını belirleyecek olan ergenlerin geleceği için önem taşımaktadır.

Literatürde bireyin kendisine özgü ve bilinçli şekilde algıladığı gerilim, endişe ve yüksek düzeyli sinirsel etkinlik olarak tanımlanan sınav kaygısı (Spielberger ve diğ., 1983), bilişsel ve duyuşsal olmak üzere iki boyuttan oluşmaktadır. Bilişsel boyut, bireylerin sınav ile ilgili akıllarına sürekli olarak gelen ve başaramayacaklarına yönelik düşünceleri ifade etmektedir (Liebert ve Morris, 1967). Duyuşsallık boyutu ise vücudun sınav stresine dayalı olarak ürettiği fiziksel tepkileri ifade etmektedir (Hembree, 1988). Dolayısıyla sebebi bilişsel olsa da, sınav kaygısının sonuçları hem bilişsel hem de fizyolojik nitelikte olabilmektedir.

Sınav kaygısı birçok faktörden kaynaklanabilecek ve yalnızca tek bir faktörün etkisiyle açıklanamayacak bir olgudur (Cassady, 2004). Putwain ve diğ. (2011), sınav kaygısı olan bireylerin dikkatlerini tehdit olarak algıladıkları unsurlara aktardıklarını belirtmektedir. Değerlendirilme kaygısı yüksek sınıf ortamlarında (Hancock, 2001), kısıtlı süre tanınan sınavlarda (Amiryousefi ve Tavakoli, 2011) artış gösteren sınav kaygısı, dönem notlarının belirlenmesine etki eden hemen her sınav için etkin bir faktördür. Buna karşın benlik algısının (Çikrıkci ve diğ., 2019; Mashayekh ve Hashemi, 2011) ve benlik saygısının düşük olması (Alam, 2013) ve mükemmeliyetçilik (Vanstone ve Hicks, 2019; Weiner ve Carton, 2012) gibi diğ. faktörlerle de etkileşim içerisinde. Sınav kaygısının ortaya çıkışına sebep olan bu ve benzeri faktörlere bakıldığında, olumsuz bazı davranış kalıpları ve algılamaların etkin olduğu göze çarpmaktadır. Bireylerin sahip olduğu davranışlarda ebeveynlerini model aldıkları göz önüne alındığında, bu davranış kalıplarının kökenine dair aile ortamının incelenmesi yararlı görünmektedir.

Ergenlerin aileleriyle olan ilişkilerinin sınav kaygısı üzerinde etkili olabilmektedir. Örneğin güvenli bağlanan ergenler sınavlar konusunda daha az kaygıya kapılmaktayken, güvensiz bağlananlar ise daha yoğun sınav kaygısı duyabilmektedir (Erzen ve Odacı, 2016). Gerek ailevi gerekse çevresel faktörlerin etkisiyle olsun, ergenlerin kendilerini saygı duyulmaya layık görmemeleri kaygılarını tetikleyen bir başka faktöre dönüşebilmektedir. Bireylerin kendilerini bir işi gerçekleştirebilme konusunda yeterli (Chamorro-Premuzic ve diğ., 2008), ailesi tarafından kabul edilmiş ve saygıya layık görmesi durumunda sınavın olası olumsuz sonuçlarına yönelik kaygıları azalmaktadır (Čeko ve Reić Ercegovic, 2020). Diğ. bir deyişle ergenler sınav sonucundan bağımsız olarak çevresinde kabul gördüğünde olası olumsuz sonuçlara ilişkin daha az kaygı yaşayabilmektedir. Bu açıdan bakıldığında okul çağındaki ergenlerin sınavlara ilişkin yaşadıkları kaygının nedenlerinin tespit edilebilmesinin, aile yaşamından kaynaklanan faktörlere ait etkilerin incelenmesinin önem arz ettiği söylenebilir.

1.2. Ebeveyne bağlanma

İnsanların, bakımlarını üstlenen kişiye yönelik bağlanma davranışı geliştirmeleri yaşamlarının ilk bir yılı içerisinde gerçekleşen bir olgudur (Ainsworth ve diğ., 1978). Bu süre içerisinde bireyler bakımlarını üstlenen kişilerin kendilerine olan yaklaşımlarının güvenli hissettirme durumlarına göre güvenli veya güvensiz bir bağlanma stili geliştirmektedirler (Ainsworth, 1979). Erken dönemde güvenli bağlanma stiline sahip olmak insan psikolojisi açısından birçok avantaj doğurmaktadır. Zorluklarla baş edebilme kapasitesi yüksek (Liese ve diğ., 2020; Zortea ve diğ., 2019), daha başarılı iletişim kurabilen (Mallon, 2008), olumlu düşünen (Nazari ve diğ., 2013) ve daha sağlıklı bir ruh haline sahip olan (Ponti, 2018; Shaker et al., 2011) bireylerin güvenli bağlanma stiline sahip oldukları bilinmektedir. Bununla birlikte yeni durumlara uyum sağlamakta güçlük yaşayan (Han ve diğ., 2017), insanlarla sağlıklı iletişime girmekte başarısız olan (Fişerová ve diğ., 2021; Zhou ve diğ., 2020), bir işi başarabileceğine inancı az olan bireyler çoğunlukla güvensiz bağlanma stillerine sahiptirler (Zamudio ve diğ., 2020).

Erken yaşlarda ebeveynleriyle güvensiz tipte bağlanma ilişkisi kuran bireyler Ainsworth modeline göre bu ilişkiyi kaçınan veya kaygılı-kararsız şekilde kurabilirler (Ainsworth ve diğ., 1978). Ebeveynlerine güvenli bağlanan bireyler ergenlik yıllarında kendilerini saygıya layık bir birey olarak gördüklerinden (Tutarel Kışlak ve Çavuşoğlu, 2006) daha sağlıklı ilişkiler kurabilmektedirler. Bununla birlikte zorlu psikolojik koşullarla mücadele etme güçleri yüksek olduğundan, stresli koşullarda duygularını daha iyi kontrol edebilmekte (Howard ve Medway, 2004; Mikulincer ve Shaver, 2007) ve sınavlarda daha yüksek performans gösterebilmektedirler. Güvensiz bağlanan bireylerin tepkileri ise iki farklı şekilde ortaya çıkabilmektedir. Kaygılı-kararsız bağlanan bireyler, insanlarla ilişki içerisine girmekte fakat

karşı tarafla güvensiz bir ilişki kurmaktadır (Ainsworth, 1985; Ainsworth ve diğ., 1978). Bireyin gerçekleştirebileceklerine dair düşük düzeyli inancının akademik açıdan başarı anlamına gelen bir sınav başarısını olumsuz etkilemesi ise beklenen bir sonuçtur. Dolayısıyla kendi yeterliklerine güvenmeyen bu ergenler sınavlarda daha fazla bocalamakta ve akademik açıdan daha fazla olumsuz sonuçla karşılaşabilmektedirler. Bir diğer güvensiz bağlanma stili olan kaçınan bağlanma stilinde ise bireyler karşı taraftan zarar görebilecekleri korkusuyla karşılıklı ilişki içerisine girmekten kaçınmayı tercih etmektedirler. Bu kaçınmacı yaklaşım, sorunlarla yüzleşmeye engel olabileceğinden okul yaşamında daha fazla kaygılı deneyim ve daha düşük akademik motivasyon (Duchesne ve Larose, 2007) anlamına gelebilmektedir. Bunun bir sonucu olarak kaçınan bireylerin de sorunlarla yüzleşmekten kaçınmaları dolayısıyla sınav kaygısı yaşamaları olasıdır.

1.3. Benlik saygısının aracı rolü

Literatürde öz-saygı olarak da ifade edilen benlik saygısı kavramı, bireyin kendisine yönelik olumlu ve olumsuz tutumları olarak tanımlanmaktadır (Rosenberg, 1965). Öz-saygı, ebeveynlerin güven verici tutumları ile sağlanmakta (Doğruyol ve Yetim, 2019), çevresinin bireyi kabul etmesiyle gelişimini sürdürmektedir (Altan ve Şahin Baltacı, 2016). Aile faktörü, bireyin benlik saygısı üzerinde oldukça geniş bir etki alanına sahiptir. Örneğin anne-babaların çalışma ve öğrenim durumu (Dilek ve Aksoy, 2015; Özkan, 1994), çocukların aile içinde alınan kararlara katılım gösteriyor olması (Sala Razi ve diğ., 2009), anne-baba arasındaki ilişkinin demokratik olup olmaması (Ertil ve diğ., 2006) gibi pek çok faktör bireyin öz-saygı düzeyini etkilemektedir. Ebeveynlerin çocuklarına karşı açık ve sevecen yaklaşımları, çocukların güvenli bağlanmalarına yardımcı olmasının yanı sıra gelecek yaşamlarında öz-saygı sahibi bireyler olup olmayacaklarını da belirlemektedir (Tutarel Kışlak ve Çavuşoğlu, 2006). Bayraktar ve diğerlerinin (2009) güvenli bağlanan bireylerde öz-saygı düzeyinin güvensiz bağlananlara oranla yüksek olduğuna yönelik elde ettikleri bulgular göz önüne alındığında, benlik saygısının bağlanma ilişkisine bağlı olarak değişim gösteren bir faktör olduğu düşüncesini desteklemektedir.

Erken çocukluk döneminde ebeveynlerinin güven veren yaklaşımları sayesinde öz-saygılarını geliştiren bireylerin, yaşamlarının ileriki yıllarında yıpratıcı psikolojik süreçlerle mücadele kapasiteleri de yüksek düzeyde olmaktadır. Bu süreçlerden birisi sınav kaygısıdır. Araştırmalar öz-saygıları gelişmemiş bireylerin başa çıkma ve problem odaklı mücadele becerilerinde yetersiz kalabileceklerini (Peláez-Fernández ve diğ., 2021), akademik erteleme davranışı gösterebileceklerini (Yang ve diğ., 2021), kaygı (Sare ve diğ., 2021) ve stres belirtilerini (Chen ve diğ., 2021) yoğun şekilde yaşayabileceklerini göstermektedir. Bu noktadan hareketle benlik saygısının sınav kaygısıyla olan ilişkisinde hangi faktörlerle ilişkili olarak ne yönde değişim gösterdiğinin belirlenmesinin faydalı olacağı düşünülebilir. Hyseni Duraku ve Hoxha'nın (2018), benlik saygısının yüksek olmasının akademik başarıyla birlikte sınav kaygısında da artışa sebep olabileceğine ilişkin elde ettikleri bulgular gerek ebeveynler gerekse psikolojik danışmanlar açısından benlik saygısının hangi faktörlerle etkileşime girerek sınav kaygısı üzerinde etkili olduğunu belirlemenin önemli olduğu fikrini desteklemektedir. Zira benlik saygısının yüksek olması sınav kaygısında artışa sebebiyet verebiliyorsa benlik saygısının yükseltilmesine yönelik çalışmalar olumsuz sonuçlara sebebiyet verebilir. Fakat benlik saygısının tek başına birçok durumda olumlu sonuçları olduğu da bilinmektedir. Dolayısıyla benlik saygısının mükemmeliyetçilik gibi olumsuz bir değişkenle olan etkileşiminin sınav kaygısıyla olan ilişkisinde nasıl bir sonuç ortaya çıkaracağı belirlenmesi, sınav kaygısına sebep olan faktörlerin belirlenmesi açısından önem arz etmektedir.

1.4. Akademik mükemmeliyetçiliğin aracı rolü

Mükemmeliyetçilik kavramı literatürde ulaşılması güç standartlar ve amaçlar için çabalama olarak tanımlanmaktadır (Flett, Hewitt ve Dyck, 1989). Gül ve diğerleri (2009), mükemmeliyetçiliği bireyin kusursuz olana ulaşmak için haddinden fazla çaba göstermesi olarak ifade etmektedir. İnsan psikolojisi açısından oldukça zorlayıcı bir ruh hali yaratan bu faktörün, çok erken yaşlarda ebeveynlerin tutumları aracılığıyla çocuğa aktarıldığına ilişkin çeşitli araştırmalar bulunmaktadır. Anne-babanın demokratik (Eroğlu ve Odacı, 2019), sıkı denetimci veya kontrolcü (Güler ve Çakır, 2013) olması, babaların eğitim düzeylerinin yüksek olması (Yücel ve Şen, 2019), anne-çocuk ilişkisinin sıcak ve sevgi dolu olup olmaması çocukların olumlu veya olumsuz mükemmeliyetçilik özellikleri göstermelerine anlamlı ilişki içerisindedir (Önder ve Kırdök, 2009). Benzer şekilde mükemmeliyetçi çocukların bağlanma korkusu yaşadıkları bilinmektedir (Dunkley ve diğ., 2012). Barnes ve Caltabiano (2017), güvenli bağlanan bireylerin sosyal odaklı mükemmeliyetçilik düzeylerinin düşük olduğunu bildirmiştir. Dolayısıyla yapılan bir işin başarılı fakat abartılı standartlardan uzak olarak gerçekleştirilebilmesi için bireyin güvenli bir bağlanma stiline sahip olmasının önemli olduğu söylenebilir.

Ergenlerin, okul çağında mükemmeliyetçi olmaları ruh sağlığı açısından çeşitli sorunlara sebep olma potansiyeli taşımaktadır. Sürekli olarak dersler ve sınavlarla değerlendirilmeye tabi tutulan ergenlerin, bu dönemde girdikleri her

sınama durumunda en iyisini elde etmeleri pek gerçekçi bir beklenti değildir. Araştırmalar mükemmeliyetçi ergenlerin umutsuzluk, akademik erteleme (Bayram, 2019; Odacı ve Kaya, 2019) ve stres (Aydemir ve Bayram Arlı, 2020; Çam ve diğ., 2014) düzeylerinin yüksek olduğunu göstermektedir. Akademik anlamda başarı elde etmenin önemli olduğu okul çağında mükemmeliyetçilik davranışı birey tarafından belirlenen amaçlara sadık kalmaya katkı sağlasa da (Eryılmaz ve Kara, 2016) sınav kaygısı yaşamaya engel olamamaktadır (Hanımoğlu ve Yazgan İnanç, 2011; Küçüker ve Tekin, 2018). Bu sebeple mükemmeliyetçiliğin yaşamın erken dönemlerinde ebeveyn tutumlarına bağlı olarak ortaya çıkan bir davranış olduğu (Craddock ve diğ., 2009) düşünülürse, sınav kaygısı ile olan ilişkisinin göz önünde bulundurulması gereken bir faktör olduğu söylenebilir.

Ampirik ve kuramsal bulgular doğrultusunda sınav kaygısının açıklanmasında ebeveynle bağlanma, benlik saygısı ve akademik mükemmeliyetçiliğin önemli değişkenler olduğu ifade edilebilir. Bu çalışmanın amacı anne ve baba ile kurulan bağlanma ilişkisinin sınav kaygısı ile olan ilişkisinde bireyin benlik saygısının ve akademik mükemmeliyetçiliğinin aracı role sahip olup olmadığını belirlemektir. Bu hareket noktası; bireyin ailesi ile sağlıklı ilişki kurup kurmadığını belirlemesi, akademik mükemmeliyetçiliğinin sınava hazırlık sürecine olumlu mu yoksa olumsuz mu etki ettiğini göstermesi ve bireyin kendisini saygın birisi olarak algılayıp algılamıyor oluşunun ailesi ile olan ilişkisinin yanısıra sınav kaygısına ne şekilde etki ettiğini ortaya koyabilmesi açısından önem taşımaktadır. Sonuç olarak öğrencilerin eğitim yaşamları açısından ciddi bir faktör olan sınav kaygısıyla ilişkili faktörleri ortaya koyarken birbirleriyle etkileşim halinde olabilecek etkenleri belirlemeyi, sahada çalışan uzmanlara kaynak oluşturmayı amaçlaması bu çalışmanın özgün değerini ortaya koymaktadır. Sınav kaygısını ele alan araştırmalar arasında bu değişkenlerle ve modelle yapılmış benzer bir araştırma bulunmaması da çalışmanın bir diğer özgün yanını ortaya koymaktadır.

2. Yöntem

2.1. Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubu 273 kadın (%65) 147 erkek (%35) toplam 420 üniversite öğrencisinden oluşmaktadır. Çalışma grubunu oluşturan üniversite öğrencilerinin yaşları 18 ile 34 arasında değişmektedir ($Ort = 21.2$, $SS = 2.11$). Sınıf düzeyine dayalı olarak değerlendirildiğinde çalışma grubundaki 146 öğrencinin (%34.76) birinci sınıfta, 76 öğrencinin (%18.10) ikinci sınıfta, 93 öğrencinin (%22.14) üçüncü sınıfta ve 105 öğrencinin (%25) dördüncü sınıfta öğrenimlerine devam ettikleri belirlenmiştir.

2.2. Etik Onay ve Süreç

Bu araştırmanın tüm safhalarında, Amerikan Eğitim Araştırmaları Derneği (AERA) ve Amerikan Psikoloji Birliği (APA) tarafından önerilen etik prosedürler titizlikle takip edilmiştir (AERA, 2011; APA, 2020). Takip edilen etik prosedürlerin yanı sıra mevcut çalışmanın etik uygunluğu birinci yazarın görev yaptığı üniversitenin Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu tarafından onaylanmıştır (25.11.2020; Karar No: 2020-16). Araştırmaya katılımda tamamen gönüllülük ilkesi benimsenmiştir. Çalışma grubunu oluşturan üniversite öğrencilerinden tanımlayıcı herhangi bir bilgi (ad, soyad, öğrenci numarası vb.) toplanmamıştır. Veri toplama aşamasında online formlar (google forms) kullanılmıştır. Online formlara ait bağlantı adresleri sosyal medya araçları üzerinden üniversite öğrencileri ile paylaşılmıştır. Bağlantı adresleri iki hafta süre ile erişime açık kalmış ve bu süre zarfında katılımcıların değerlendirmeleri kabul edilmiştir. Ölçme araçlarının başlangıç kısmında kişisel bilgi formu yer almaktadır ve bu formda her bir üniversite öğrencisinin kendisine bir rumuz (takma ad) tanımlaması istenmiştir. APA (2020) kurallarına göre araştırmanın her hangi bir safhasında katılımcıların gerekçe sunmadan araştırmadan çekilme hakları bulunmaktadır. Üniversite öğrencilerinin oluşturdukları rumuz herhangi bir geri çekilme durumunda kullanılmak üzere toplanmıştır. Kişisel mahremiyet, katılımcıların itibarı ve hakları güvence altına alınmıştır. Araştırma kapsamında elde edilen verilere ilişkin gerçekleştirilen istatistiksel analizlerde ve bulguların raporlanmasında şeffaflık ilkesi benimsenmiştir. Araştırmacılar yayın etiğine uygun olarak sorumlu ve nitelikli bir yayın yapmak için gerekli özneni göstermiştir.

2.3. Ölçme Araçları

İki Boyutlu Benlik Saygısı Ölçeği, Akademik Mükemmeliyetçilik Ölçeği ve Sınav Kaygısı Envanteri veri toplama aracı olarak kullanılmıştır.

2.3.1. Ebeveyne ve Arkadaşlara Bağlanma Envanteri Kısa Formu

Ebeveyne ve Arkadaşlara Bağlanma Envanteri Kısa Formu. Bu çalışmada anne ve babaya bağlanmayı değerlendirmek için Ebeveyne ve Arkadaşlara Bağlanma Envanteri Kısa Formu (EABE-KF) kullanılmıştır. EABE'nin orijinal faktör yapısı Armsden ve Greenberg (1987) tarafından belirlenmiştir. Raja ve diğerleri (1992) tarafından EABE'nin kısa formunun psikometrik özellikleri değerlendirilmiştir. Buna göre, ebeveyne bağlanma ve akrana bağlanmayı değerlendiren EABE-KF 24 maddeden oluşmaktadır. Bu maddelerin 12 tanesi ebeveyne bağlanmayı, kalan 12 madde de akrana bağlanmayı değerlendirmektedir. EABE-KF'nin Türkçe adaptasyon çalışması Günaydın ve diğerleri (2005) tarafından gerçekleştirilmiştir. Ölçme aracı öz-bildirime dayalı yedi dereceli likert tipi değerlendirmeye sahiptir (1 = Asla, ..., 7 = Daima). Bu çalışma, bağlanma ile ilişkili erken dönem yaşantıların benlik saygısı, akademik mükemmeliyetçilik ve sınav kaygısı ile ilişkilerine odaklandığı için EABE-KF'nin ebeveyne bağlanma boyutuna ilişkin ölçüm gerçekleştirilmiştir. Anneye ve babaya bağlanmayı değerlendiren boyutlar aynı maddelerden oluşmaktadır (Örnek: Annem duygularıma saygı gösterir; Babam duygularıma saygı gösterir). Anneye ve babaya bağlanma boyutları için ölçme aracından alınabilecek puanlar 12-84 arasında değişmektedir. EABE-KF anne formu ve baba formu tek faktörlü yapıda toplam varyansın sırasıyla %43.45'ini ve %46.52'sini açıklamaktadır. EABE-KF'nin güvenilirliği Cronbach Alpha iç tutarlık katsayısı ile hesaplanmıştır. Buna göre EABE-KF anne formunun iç tutarlık katsayısı .88, baba formunun iç tutarlık katsayısı .90 olarak bulunmuştur (Günaydın ve diğ., 2005). Bu çalışma kapsamında EABE-KF'nin anne formunun iç tutarlık katsayısı .81, baba formunun iç tutarlık katsayısı .83 olarak hesaplanmıştır.

2.3.2. İki Boyutlu Benlik Saygısı Ölçeği

Benlik saygısının belirlenmesi amacıyla Tafarodi ve Swann (2001) tarafından geliştirilen İki Boyutlu Benlik Saygısı Ölçeği (İBBSÖ) kullanılmıştır. İBBSÖ, on altı (16) maddeden ve iki faktörden (kendini sevme ve öz-yeterlik) oluşmaktadır (Örnek madde: Kendimle oldukça barışığım). İBBSÖ, öz-bildirime dayalı beş dereceli likert tipi değerlendirmeye sahiptir (1 = Kesinlikle Katılmıyorum, ..., 5 = Kesinlikle Katılıyorum). Ölçme aracından alınabilecek puanlar 16-80 arasında değişmektedir. İBBSÖ'nün Türkçe adaptasyon çalışması Doğan (2011) tarafından gerçekleştirilmiştir. İBBSÖ'nün Türk örnekleminde yapı geçerliğine sahip olduğunu gösteren bulgulara ulaşılmıştır (GFI = .94, CFI = .97, RMSEA = .04). Türkçe adaptasyon çalışmasında, kendini sevme alt boyutunun iç tutarlık katsayısı .83 ve öz-yeterlik alt boyutunun iç tutarlık katsayısı .74 olarak belirlenmiştir. Bu çalışma kapsamında kendini sevme alt boyutunun iç tutarlık katsayısı .77 ve öz-yeterlik alt boyutunun iç tutarlık katsayısı .65 olarak belirlenmiştir.

2.3.3. Akademik Mükemmeliyetçilik Ölçeği

Üniversite öğrencilerin akademik mükemmeliyetçiliklerinin belirlenmesi amacıyla Odacı ve diğerleri (2017) tarafından geliştirilen Akademik Mükemmeliyetçilik Ölçeği (AMÖ) kullanılmıştır. AMÖ, on üç (13) maddeden ve üç faktörden (kendinden şüphe, karşılaştırma ve idealleştirme) oluşmaktadır (Örnek madde: Sınavlardan istediğim notu alamayınca kendimi yetersiz hissedirim). AMÖ, öz-bildirime dayalı beş dereceli likert tipi değerlendirmeye sahiptir. Ölçme aracından alınabilecek puanlar 13-65 arasında değişmektedir. Açımlayıcı faktör analizi bulgularına göre, üç faktörlü yapı toplam varyansın %52.36'sını açıklamaktadır. Üç faktör yapı doğrulayıcı faktör analizi ile test edilmiş ve kabul edilebilir bulgular rapor edilmiştir (CFI = .91, GFI = .94, RMSEA = .06). AMÖ'nün iç tutarlık katsayısı .82 olarak bulunmuştur. Bu çalışma kapsamında, AMÖ'nün iç tutarlık katsayısı .85 olarak hesaplanmıştır.

2.3.4. Sınav Kaygısı Envanteri

Üniversite öğrencilerinin sınav kaygılarına ilişkin ölçümleri elde edebilmek amacıyla Sınav Kaygısı Envanteri (SKE) uygulanmıştır. SKE, 1974-1979 yılları arasında Spielberger ve araştırma grubu tarafından beş yıllık bir süreçte tamamlanmıştır (Spielberger, 1980). SKE'nin Türkçe adaptasyon çalışması Öner (2008) tarafından gerçekleştirilmiştir. SKE, duyuşsal ve kuruntu alt boyutlarını içeren yirmi (20) maddelik bir ölçektir. (Örnek madde: Önemli sınavlarda donup kalırım.). SKE, dört dereceli likert tipi değerlendirmeye sahiptir (1 = Hiçbir zaman, ..., 4 = Her zaman). Ölçme aracından alınabilecek puanlar 20-80 arasında değişmektedir. Sınav Kaygısı Envanterinin test-tekrar test ve Kuder-Richardson güvenilirliğinin .70 ile .90 arasında değiştiği rapor edilmiştir (Öner, 2008). Bu çalışma kapsamında SKE'nin iç tutarlığı .92 olarak hesaplanmıştır.

2.4. İstatistiksel Yaklaşım

Araştırmanın amaçlarına ulaşmak için veriler iki aşamada analiz edilmiştir. İlk aşamada, değişkenler arasındaki ilişkiler Pearson momentler çarpımı korelasyon katsayısı ile belirlenmiştir. İkinci aşamada, aracılık modelleri test edilmiştir. Bu bağlamda, anneye ve babaya bağlanmanın değerlendirildiği iki farklı aracılık modeli test edilmiştir. Bu aracılık modellerinde anneye ve babaya bağlanma bağımsız değişken (X), benlik saygısı (M1) ve akademik mükemmeliyetçilik (M2) aracı değişkenler, sınav kaygısı (Y) bağımlı değişken olarak değerlendirilmiştir. Ebeveyne bağlanmanın sınav kaygısı üzerindeki doğrudan ve dolaylı etkileri belirlenirken Hayes'in (2018) yaklaşımı benimsenmiştir (SPSS Process Macro, Model 6). Bu çalışmada, bağımsız değişken ile bağımlı değişken arasındaki ilişkide sıralı iki aracı değişkenin rolü değerlendirilmektedir. Bu çalışmada, benlik saygısı ve akademik mükemmeliyetçilik aracı değişken olarak ele alınmıştır. Sıralı aracılık teorisine göre ikinci aracı değişken birinci aracı değişken tarafından anlamlı olarak açıklanmalıdır. Bu çalışmada ele alınan aracılık modelinin kuramsal temelleri doğrultusunda benlik saygısının akademik mükemmeliyetçiliğin anlamlı bir yordayıcısı olabileceği öngörülmüş ve sıralı aracılık modeli (Model 6) uygulanmıştır. Veri analiz sürecinde gerçekleştirilen istatistiksel çözümlenelerde bootstrapp örnekleme tekniği kullanılmıştır (N = 10000).

4. Bulgular

4.1. Değişkenler Arasındaki İlişkiler

Anneye ve babaya bağlanma, benlik saygısı, akademik mükemmeliyetçilik ve sınav kaygısı arasındaki ilişkileri incelemek amacıyla korelasyon değerleri hesaplanmıştır (Tablo 1). Korelasyon analizi bulgularına göre anneye bağlanma benlik saygısı ($r = .36, p < .01; 95\% \text{ CI } [.27, .44]$), akademik mükemmeliyetçilik ($r = -.16, p < .01; 95\% \text{ CI } [-.25, -.07]$) ve sınav kaygısı ($r = -.11, p < .05; 95\% \text{ CI } [-.20, -.02]$) ile anlamlı düzeyde ilişkilidir. Babaya bağlanma ile benlik saygısı ($r = .36, p < .01; 95\% \text{ CI } [.27, .44]$), akademik mükemmeliyetçilik ($r = -.13, p < .01; 95\% \text{ CI } [-.23, -.04]$) ve sınav kaygısı ($r = -.10, p < .05; 95\% \text{ CI } [-.22, -.01]$) arasındaki anlamlı ilişkilerin olduğu belirlenmiştir. Aracı değişkenlerden ilki olan benlik saygısı ile akademik mükemmeliyetçilik ($r = -.34, p < .01; 95\% \text{ CI } [-.42, -.26]$) ve sınav kaygısı ($r = -.35, p < .01; 95\% \text{ CI } [-.43, -.27]$) arasında anlamlı ilişkiler bulunmaktadır. Korelasyon analizinde son olarak akademik mükemmeliyetçilik ve sınav kaygısı arasındaki ilişki incelenmiş ve iki değişken arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır ($r = .60, p < .01; 95\% \text{ CI } [.52, .66]$). Değişkenler arasındaki korelasyon katsayıları incelendiğinde sınav kaygısının anneye bağlanma ve babaya bağlanma ile doğrusal ilişkilerinin gücünün zayıf olduğu görülmektedir. Örneklem büyüklüğünün artması ile birlikte daha düşük korelasyon değerleri anlamlı çıkarabilir. Elde edilen bu korelasyon katsayılarının güvenilir olup olmadığı korelasyon katsayısının önem testi ile sinanmıştır. Sınav kaygısı ile anneye bağlanma ve babaya bağlanma arasındaki korelasyonların önemi test edilirken t istatistiği formülünden yararlanılmıştır (Karagöz, 2019, s.826). Buna göre elde edilen t değerlerinin (2.12 ve 2.34) $\alpha = .05$ düzeyinde saptanan 1.96 değerinin dışında olduğu gözlenmiştir. Hesaplanan önem istatistiği red bölgesine düştüğü için ilgili korelasyon katsayılarının $\alpha = .05$ düzeyinde anlamlı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Daha yalın bir ifade ile yapılan önem testi sonucunda düşük düzeyde elde edilen korelasyon katsayılarının önemli olarak değerlendirilebileceği saptanmıştır.

Tablo 1
Değişkenler arası ilişkiler

Değişken	Ort	SS	Çarpıklık	Basıklık	1	2	3	4	5
AB (1)	68.32	11.62	-.61	-.52	1				
BB (2)	62.95	13.57	-.35	-.68	.61**	1			
BS (3)	56.84	9.51	-.20	-.14	.36**	.36**	1		
AM (4)	33.47	9.83	-.22	-.36	-.16**	-.13**	-.34**	1	
SK (5)	43.86	12.81	.24	-.44	-.11*	-.07	-.35**	.60**	1

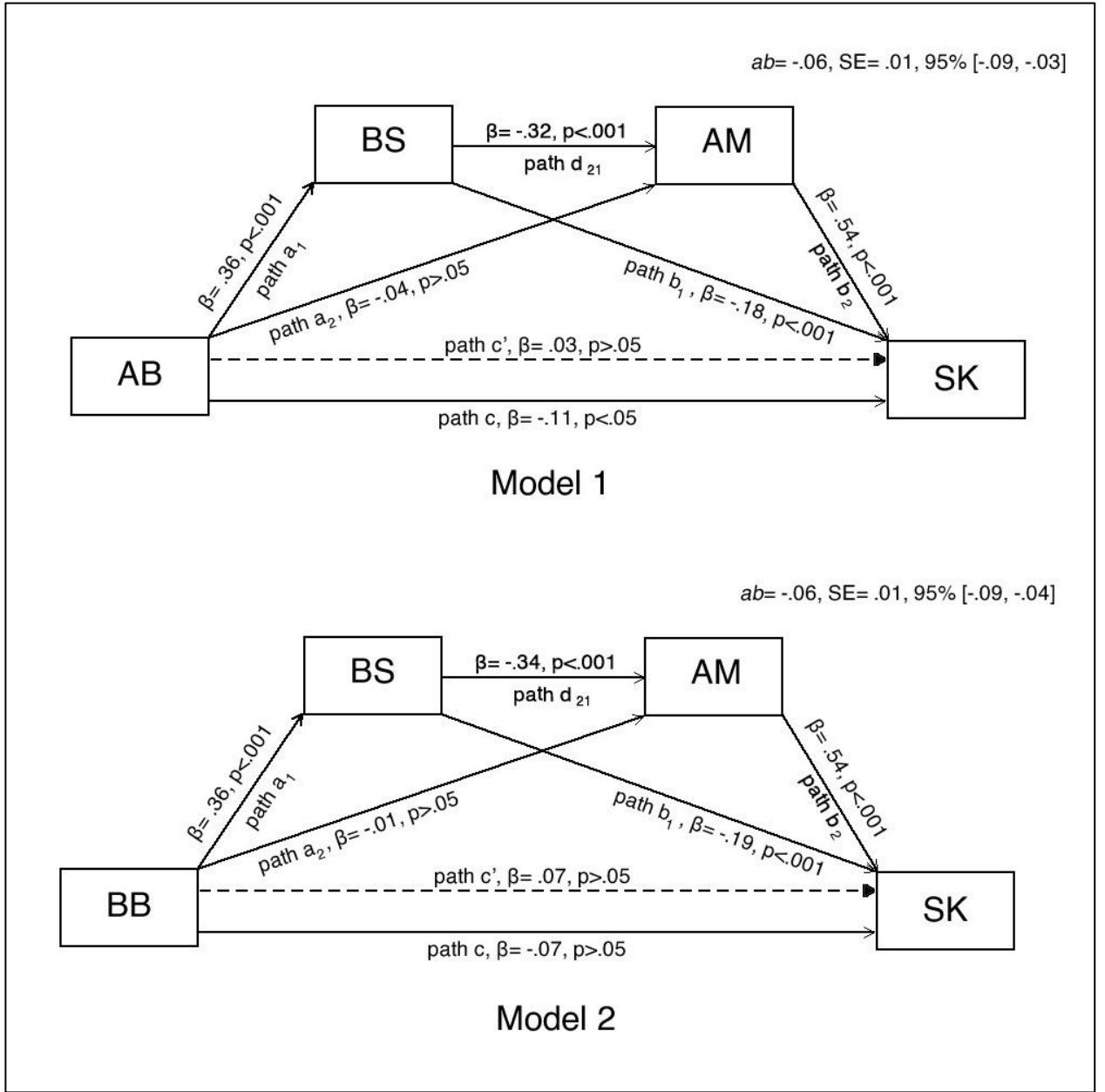
Not. ** $p < .01$, * $p < .05$; AB = Anneye Bağlanma, BB = Babaya Bağlanma, BS = Benlik Saygısı, AM = Akademik Mükemmeliyetçilik, SK = Sınav Kaygısı.

4.2. Aracılık Analizi

Aracılık analizlerini incelemek için Hayes (2018) tarafından önerilen süreçler benimsenmiştir. Process Macro (Serial-Multiple Mediation Model 6) uygulaması ile aracılık analizleri gerçekleştirilmiştir. Anneye bağlanma ile sınav kaygısı arasındaki ilişkide benlik saygısı ve akademik mükemmeliyetçiliğin aracı rolü incelenmiştir (Tablo 2, Model 1). Tablo 2’de anneye bağlanma ve babaya bağlanma bağımsız değişkenlerinin sınav kaygısı ile ilişkisinde benlik saygısı ve akademik mükemmeliyetçiliğin aracı rolünün incelendiği dört farklı regresyon modeline ilişkin bulgular sunulmuştur. Buna göre, sınav kaygısının bağımsız değişkenler tarafından açıklama durumu ilk olarak rapor edilmiştir. İkinci ve üçüncü regresyon modelinde bağımsız değişken olarak ele alınan anneye bağlanma ve babaya bağlanmanın aracı değişkenler olan benlik saygısı ve akademik mükemmeliyetçiliği yordama gücü değerlendirilmiştir. Tablo 2’de yer alan dördüncü modelde bağımsız değişken ile birlikte aracı değişkenlerin sınav kaygısını açıklama durumu değerlendirilmiştir.

Standartlaştırılmış regresyon katsayıları incelendiğinde anneye bağlanmanın sınav kaygısı üzerindeki toplam etkisi anlamlıdır ($\beta = -.11, p < .05; 95\% \text{ CI } [-.22, -.02]$, path c). Anneye bağlanmanın benlik saygısı ($\beta = .36, p < .001; 95\% \text{ CI } [.22, .37]$, path a1) üzerindeki toplam etkisi anlamlı iken akademik mükemmeliyetçilik ($\beta = -.04, p > .05; 95\% \text{ CI } [-.13, .04]$, path a2) üzerindeki toplam etkisi anlamsızdır. Birinci aracı değişken olan benlik saygısının ikinci aracı değişken olan akademik mükemmeliyetçilik üzerindeki toplam etkisi anlamlıdır ($\beta = -.32, p < .001; 95\% \text{ CI } [-.43, -.23]$, path d21). Aracı değişken olarak ele alınan benlik saygısı ($\beta = -.18, p < .001; 95\% \text{ CI } [-.35, -.13]$, path b1) ve akademik mükemmeliyetçiliğin ($\beta = .54, p < .001; 95\% \text{ CI } [.60, .81]$, path b2) sınav kaygısı (bağımlı değişken) üzerindeki toplam etkisi anlamlıdır. Aracı değişkenler modele dahil edildiğinde anneye bağlanmanın sınav kaygısı üzerindeki toplam etkisi ortadan kalkmıştır ($\beta = .03, p > .05; 95\% \text{ CI } [-.04, .13]$, path c1). Ancak, anneye bağlanmanın benlik saygısı ve akademik mükemmeliyetçilik aracılığı ile sınav kaygısı üzerindeki dolaylı etkisi anlamlıdır ($\beta = -.06, SE = .01; 95\% \text{ CI } [-.09, -.03]$, ab). Başka bir ifade ile anneye bağlanma ile sınav kaygısı arasındaki ilişkide benlik saygısı ve akademik mükemmeliyet aracı role sahiptir (Tablo 3, Şekil 1).

Babaya bağlanma ile sınav kaygısı arasındaki ilişkide benlik saygısı ve akademik mükemmeliyetçiliğin aracı rolü incelenmiştir (Tablo 2, Model 2). Standartlaştırılmış regresyon katsayıları incelendiğinde babaya bağlanmanın sınav kaygısı üzerindeki toplam etkisi anlamsızdır ($\beta = -.07, p > .05; 95\% \text{ CI } [-.15, .02]$, path c). Babaya bağlanmanın benlik saygısı ($\beta = .36, p < .001; 95\% \text{ CI } [.18, .31]$, path a1) üzerindeki toplam etkisi anlamlı iken akademik mükemmeliyetçilik ($\beta = -.01, p > .05; 95\% \text{ CI } [-.07, .06]$, path a2) üzerindeki toplam etkisi anlamsızdır. Birinci aracı değişken olan benlik saygısının ikinci aracı değişken olan akademik mükemmeliyetçilik üzerindeki toplam etkisi anlamlıdır ($\beta = -.34, p < .001; 95\% \text{ CI } [-.45, -.25]$, path d21). Aracı değişken olarak ele alınan benlik saygısı ($\beta = -.19, p < .001; 95\% \text{ CI } [-.37, -.14]$, path b1) ve akademik mükemmeliyetçiliğin ($\beta = .54, p < .001; 95\% \text{ CI } [.59, .80]$, path b2) sınav kaygısı (bağımlı değişken) üzerindeki toplam etkisi anlamlıdır. Aracılık analizi öncesinde bağımsız değişken ve bağımlı değişken arasında doğrudan bir ilişki olmadığı için aracı değişkenler modele dahil olduğunda babaya bağlanmanın sınav kaygısı üzerindeki doğrudan etkisi değişmemiştir ($\beta = .07, p > .05; 95\% \text{ CI } [-.01, .14]$, path c1). Hayes (2018, s.80), aracılık analizlerinde bağımsız ve bağımlı değişken arasındaki basit ilişkiye dair kanıt aramanın aracılık analizleri için ön koşul olmadığını ifade etmektedir. Bununla birlikte, babaya bağlanmanın benlik saygısı ve akademik mükemmeliyetçilik aracılığı ile sınav kaygısı üzerindeki dolaylı etkisi anlamlıdır ($\beta = -.06, SE = .01; 95\% \text{ CI } [-.09, -.04]$, ab). Başka bir ifade ile babaya bağlanma ile sınav kaygısı arasındaki ilişkide benlik saygısı ve akademik mükemmeliyet aracı role sahiptir (Tablo 3, Şekil 1).



Not. AB = Anneye Bağlanma, BB = Babaya Bağlanma, BS = Benlik Saygısı, AM = Akademik Mükemmeliyetçilik, SK = Sınav Kaygısı.

Şekil 1. Ebeveyne bağlanma ile sınav kaygısı arasındaki ilişkide benlik saygısı ve akademik mükemmeliyetçiliğin sıralı aracılığı

Tablo 2

Benlik saygısı ve akademik mükemmeliyetçiliğin sınav kaygısı üzerindeki aracı etkisi

	Yordayıcı	SK (AB→SK)	BS (AB→BS)	AM (AB→AM; BS→AM)	SK (AB→BS→AM→SK)
Aracılık Modeli 1	AB	-.11*	.36***	-.04	.03
	BS			-.32***	-.18***
	AM				.54***
	R ²	.02	.13	.12	.38
	F	5.38*	62.95***	28.37***	85.32***
Aracılık Modeli 2 (BB→BS→AM→SK)	Yordayıcı	SK (BB→SK)	BS (BB→BS)	AM (BB→AM; BS→AM)	SK (BB→BS→AM→SK)
	BB	-.07	.36***	-.01	.06
	BS			-.34***	-.19***
	AM				.54***
	R ²	.01	.13	.12	.38
	F	2.19	61.20***	27.97***	86.26***

Not. *** $p < .001$, ** $p < .01$, * $p < .05$; AB = Anneye Bağlanma, BB = Babaya Bağlanma, BS = Benlik Saygısı, AM = Akademik Mükemmeliyetçilik, SK = Sınav Kaygısı.

Tablo 3

Standartlaştırılmış dolaylı etkiler

Model	Etki	Katsayılar Çarpımı		Güven Aralığı (%95)	
		PE	SE	Alt	Üst
(AB→BS→AM→SK)	Toplam Dolaylı Etki	-.15	.03	-.21	-.09
	AB→BS→SK	-.06	.01	-.10	-.03
	AB→AM→SK	-.02	.02	-.07	.03
	AB→BS→AM→SK	-.06	.01	-.09	-.03
(BB→BS→AAM→SK)	Toplam Dolaylı Etki	-.14	.03	-.20	-.08
	BB→BS→SK	-.06	.01	-.10	-.03
	BB→AM→SK	-.01	.02	-.06	.05
	BB→BS→AM→SK	-.06	.01	-.09	-.04

Not. AB = Anneye Bağlanma, BB = Babaya Bağlanma, BS = Benlik Saygısı, AM = Akademik Mükemmeliyetçilik, SK = Sınav Kaygısı.

5. Sonuç ve tartışma

Bu çalışmada ergenlerin ebeveyne bağlanma biçimleri ile sınav kaygısı arasındaki ilişkide benlik saygısı ve mükemmeliyetçiliğin aracı rolü olup olmadığı sınanmıştır. Bu etkinin sınanması amacıyla iki farklı modelden yararlanılmıştır. İlk modelde anneye bağlanmanın, ikinci modelde ise babaya bağlanmanın sınav kaygısı ile olan ilişkisinde benlik saygısı ve akademik mükemmeliyetçiliğin aracı rolü olup olmadığı belirlenmek istenmiştir. Çalışma sonucunda her iki modelin de geçerli olduğu, hem anneye hem de babaya bağlanmanın ayrı ayrı sınav ile ilişkili olduğu ve benlik saygısıyla akademik mükemmeliyetçiliğin bu modelde aracı rol üstlendiği tespit edilmiştir.

Çalışmanın ilk bulgusu anneye bağlanmanın sınav kaygısı ile olan ilişkisinde benlik saygısı ve akademik mükemmeliyetçiliğin aracı rolü olduğunu göstermektedir. Bu sonuç, annelerine güvenli bağlanan ergenlerin benlik saygılarının arttığı, bu yolla akademik mükemmeliyetçilik düzeylerinin düşüş gösterdiği ve bu sayede sınav kaygısı düzeylerinin azaldığı anlamına gelmektedir. Bu çalışmada seçilmiş olan dört değişkenin ilişkilerini inceleyen literatürde başka bir çalışma yer almıyor olsa da bu değişkenler arasındaki ilişkileri ayrı ayrı ele alan çalışmalar bulunmaktadır. Bu çalışmalar göz önüne alındığında elde edilen sonucun literatürle uyumlu olduğu görülmektedir. Doğrudan anneye bağlanma ile sınav kaygısını inceleyen sınırlı sayıda çalışmadan birisi olan Demirtaş ve Uygun'un (2020) çalışmasında anneye güvenli bağlanmanın sınav kaygısında azalmaya sebep olduğu belirlenmiştir. Bununla birlikte bağlanma stillerinin etkilerini genel hatlarıyla ele alan çalışmalarda güvenli ve güvensiz bağlanma stillerinin sınav kaygısıyla ilişkisini ele alan çok sayıda bulguya rastlanmaktadır. Örneğin Lecompte ve diğerleri (2014),

ebeveyne düzensiz bir bağlanma geliştirmenin benlik saygısında azalmaya sebep olabileceğini belirtmiştir. Shen ve diğerleri (2021) güvensiz tipte bağlanan bireylerin öz-saygılarının, güvenli bağlanan bireylerden daha düşük olduğunu rapor etmiştir. Ebeveynlere yönelik bu bağlanma ilişkisi içerisinde anneyle güvenli bir bağlanma ilişkisi kurulmasının bireyin benlik saygısını artırmakta ayrı bir anlamı bulunmaktadır (Keizer ve diğ., 2019; Paterson ve diğ., 1995). Bireyin ilk bakımını üstlenen, çoğu kültürde babadan daha fazla çocukla ilgilenen annelerin bireyin benlik saygısında böylesi bir etki yaratıyor olması beklenen bir durumdur. Benlik saygısının artışıyla birlikte kişinin zorluklarla mücadele gücünün artması (Lo, 2002), bilişsel açıdan katı kurallara bağlı kalmak zorunda hissetmemesi, diğer bir ifadeyle bilişsel esnekliğe sahip olması (Koesten ve diğ., 2009), bireyin akademik açıdan mükemmeliyetçi yaklaşım sergileme olasılığını azaltmaya yardımcı oluyor olabilir. Zarei'nin (2020), benlik saygısı yüksek bireylerin mükemmeliyetçilik düzeylerinin azaldığını rapor ettiği çalışması bu görüşü desteklemektedir. Dolayısıyla mükemmeliyetçi davranışlar sergilemeyen bireylerin, sınav gibi yüksek stresli durumlarda bilişsel ve duyuşsal kontrolünü sağlayabildikleri, böylece sınav kaygısının olumsuz etkilerinden korundukları düşünülebilir. Konuyla ilişkili yürütülmüş çok sayıda araştırma mükemmeliyetçi tutuma sahip bireylerin daha yüksek sınav kaygısı yaşadıklarını (Mahboobi, 2020) göstermektedir. Her ne kadar elde edilmiş bazı bulgular mükemmeliyetçi olmanın akademik açıdan başarı sağlamaya düşük düzeyli olumlu katkı sağladığını gösterse de, kusursuz yakalama kaygısının akademik başarıyı düşüren bir etken olduğu bilinmektedir (Madigan, 2019). Elde edilen bu bulgunun uygulamaya dönük olarak, gerek ebeveynler ve öğrenciler gerekse psikolojik danışmanlar için bazı sonuçları bulunmaktadır. Örneğin ebeveynler açısından bakılacak olursa annelerin çocuklarıyla kurdukları ilişkide çocuklarına yapıcı olabilmeyi öğretmesi, yıkıcı davranışlardan kaçınması ve çocuğun kendi kararlarını almayı desteklemesi gibi davranışlarla benlik saygısı yükseltilebilir ve böylece gelecekteki sınav kaygısının oluşumuna engel olunabilir. Benzer şekilde sınav kaygısı şikayetiyle gelen danışanları için benlik saygısını yükseltmeye odaklı bir psikolojik danışma programı psikolojik danışmanlar için faydalı olacaktır. Benzer uygulamalar akademik mükemmeliyetçilik için de geçerlidir. Annenin derslerine çalışma konusunda çocuğunun kusursuz notlar alması, kusursuz bir çalışma sergilemesi, sınıfında her zaman çok yüksek başarı elde etmesini istemesi gibi davranışlar sergilemekten uzak durması mükemmeliyetçiliğin oluşumunu engellemek açısından yararlı olacaktır. Bununla birlikte başarılı olduğunda, başarısız olduğu duruma oranla çocuğa daha sevecen davranmak gibi tutumlardan uzak durmak da aynı şekilde mükemmeliyetçilikle ilgili oluşabilecek olumsuz psikolojik atmosferi engellemeye katkı sağlayacaktır. Psikolojik danışmanlar, sınav kaygısı olan danışanlarla birebir çalışmanın yanısıra ebeveynlerin mükemmeliyetçi tutumlarını ortadan kaldırmaya yönelik olarak ailelerle görüşmeler yapabilir, aile terapisi uygulamaları tercih edebilir veya bireyle psikolojik danışma aracılığıyla mükemmeliyetçiliği azaltma-ortadan kaldırma üzerinde çalışmayı tercih edebilirler. Bununla birlikte grup rehberliği etkinlikleri aracılığıyla mükemmeliyetçiliğe karşı ebeveynlerin bilgilendirilmesi yoluna gidilmesi de sınav kaygısının azaltılmasında etkili olabilir.

Çalışmanın ikinci bulgusu babaya bağlanmanın sınav kaygısı üzerindeki etkisinde benlik saygısı ve akademik mükemmeliyetçiliğin aracı rolü olduğunu göstermektedir. Bu sonuç babalarına güvenli şekilde bağlanan ergenlerin benlik saygılarının arttığı, akademik mükemmeliyetçilik düzeylerinin düşüş gösterdiği ve bu sayede sınav kaygısı düzeylerinin azaldığı anlamına gelmektedir. Literatürde doğrudan babaya bağlanma ve sınav kaygısı arasındaki ilişkiyi inceleyen spesifik çalışmalara rastlamak pek mümkün değildir. Bu sınırlı sayıda çalışmalardan biri babaya karşı geliştirilen olumlu bağlanma ilişkisinin sınav kaygısını azalttığını rapor etmektedir (Demirtaş ve Uygun, 2020). Fakat babaya karşı beslenen duygular, babanın çocukla olan ilişkisi ve sınav kaygısı arasındaki bağlantıyı irdeleyen çalışmalardan yola çıkarak bu bulguya ilişkin bir açıklama geliştirilebilir. Örnek olarak son yıllarda yürütülen ve aile içi ilişkilerde annenin daha kritik rol üstlendiğine dair toplumdaki genel kabulün aksine, babaların çocuklarıyla kurdukları ilişkinin arz ettiği önemi ortaya çıkaran araştırmalar gösterilebilir (Doğruyol ve Yetim, 2019; Fagan ve Palkovitz, 2011). Babaların çocuklarına aktardıkları kazanımlardan biri ise öz-saygıdır (Rapson Gomez ve McLaren, 2007). Bureau ve diğerleri (2020), baba-çocuk arasındaki bağlanma ilişkisinin çocuğun öz-saygısı üzerinde eşsiz bir yeri olduğunu ifade etmektedir. Bu durum, babalarıyla sağlıklı bir ilişkisi olan çocukların aile içerisinde yalnızca anne değil baba tarafından da güçlü bir destek ve kabul görmelerinin kendilerine saygısı olan bireyler yetişmesine katkı sağladığını göstermektedir. Kendilerini kabul edilmiş ve saygın olarak gören bu bireylerin, çevrelerinden kabul görebilmek veya kendilerini ispat etmek için mükemmeliyetçi tavır sergilemelerine gerek kalmıyor olabilir. Öz-saygısı düşük bireylerin mükemmeliyetçilik düzeylerinin yükseldiğini gösteren araştırmalar bu görüşü desteklemektedir (Kun ve diğ., 2020; Miegel ve diğ., 2020). Öte yandan mükemmeliyetçi tavır sergileyerek büyük beklentilere yanıt vermek için çabalamanın bireydeki kaygı düzeyini yükseltmesi (Karababa, 2020) beklenen bir durumdur. Geçmiş yıllardan günümüze derlenen veriler mükemmeliyetçiliğin sınav kaygısında artışa neden olduğu görüşünü doğrulamaktadır (Burcaş ve Cretu, 2021). Bu sonuç mükemmel ulaşabilmek için psikolojik olarak yıpratıcı bir süreç yaşayan bireylerin mükemmel ulaşamadıkları gibi var olan potansiyellerini sergilemelerine engel yaratabileceğine işaret etmektedir. Bu bulgunun işaret ettiği uygulamaların en önemlilerinden birisi çocuk yetiştirme

konusunda babaların üstlendiği rolü gözler önüne sermesidir. Türk toplumunun önemli bir kısmında çocuk yetiştirme asıl yükünün anneler üzerinde olduğuna dair bir kanı bulunmaktadır. Birinci bulguda elde edilen veriler gerçekten de bu görüşü desteklemektedir. Fakat ikinci bulgunun ortaya koyduğu veriler göstermektedir ki annelerin üstlendiği kritik rol babalar için de geçerlidir. Dolayısıyla babaların, sergiledikleri tavırlarla çocuklarının kendi kararlarını almalarına destek olması, ailede anneye birlikte eşit sorumluluk üstlenmesi ve çocuklarının başarılarına değil bir birey olarak var oluşlarına yönelik sevgi beslediklerini göstermeleri gerek benlik saygısının artırılmasına gerekse mükemmeliyetçilik duygularının oluşmasına engel olmaya katkı sağlayacaktır. Bununla birlikte psikolojik danışmanların sınav kaygısı şikayeti olan öğrencilerin ailelerine ilişkin bilgi toplarken babalara ait verilere dikkat etmesi, yalnızca annelerin rollerine odaklanmamaları önemlidir. Okullarda velilere yönelik düzenlenen grup rehberliği etkinliklerinde çoğunlukla annelerin katılım göstermektedir. Dolayısıyla babalara erişimin kısıtlı ve çözümün bir ayağının eksik kalabilmektedir. Bu noktadan hareketle yalnızca babalara yönelik bilgilendirme toplantıları düzenlenmesi, bu etkinliklerin çalışan ve yoğun babalar göz önüne alınarak akşam saatlerinde veya gerekirse hafta sonları dahil olacak şekilde çevrimiçi olarak planlanması yararlı olabilir.

Bu çalışmanın bazı sınırlıkları bulunmaktadır. Bu kısıtlıklardan birisi çalışmanın öz-bildirim esasına dayalı verilerden oluşmasıdır. Bu kısıtlık istatistikî analizler aracılığıyla büyük ölçüde hatalarından arındırılıyor olsa da bireyler, görüşlerini derinlemesine aktarma imkânı bulabilecekleri nitel görüşmeler aracılığıyla fikirlerini daha detaylı şekilde ifade edebilirler. Bu açıdan nitel yaklaşıma uygun olarak gerçekleştirilecek çalışmalarla var olan durumun nedenlerine ilişkin detaylı çıkarımlarda bulunulabilir. Çalışmanın bir diğer sınırlığı ise verilerin Türk Kültürünü temsil edecek bir gruptan toplanmış olmasıdır. Türkiye içerisinde pek çok kültürü barındırıyor olmasına karşın toplulukçu kültürün ağırlıkta olduğu bir yapıya sahiptir. Bu sebeple bireyselci kültürün yaygın olduğu toplumlardan elde edilen verilerle gerçekleştirilecek araştırmalarla anne-baba bağlanmasına ilişkin verilere bağlı olarak ortaya çıkabilecek farklılıkların daha net tespit edilmesi sağlanabilir. Bir başka sınırlık olarak etki büyüklüğünün belirgin olmaması gösterilebilir. Bu konuda ortaya konulacak veriler değişkenlerin ilgili değişkeni açıklama oranlarıyla ilgili araştırmacılara daha fazla fikir vermeye yardımcı olabilir. Bu noktada çalışma kapsamında ortaya çıkan sonucun yüksek sayıya sahip örneklemde ortaya çıkması olası bir ilişkiye mi (Field, 2009) dayandığı şüphe ortaya çıkmaktadır. Bu noktada ise verilerin toplandığı kitlenin ortalama büyüklüğünü göz önüne almak doğru olacaktır. Verilerin üniversite öğrencilerinden toplandığı göz önüne alındığında potansiyel katılımcı topluluğunun üniversitenin genel nüfusu olarak yaklaşık 10.000 civarında olduğu söylenebilir. Bu büyüklükte bir kitle içerisinde %95 güven aralığına göre “geniş” denilebilecek örneklem 566 ve yukarıya olarak ifade edilebilir (Cohen ve diğ, 2007). Bu sebeple bu çalışma kapsamında ortaya çıkan korelasyonların geniş örneklemle çalışma probleminden ziyade tek veya benzeşik kültürel özellikler taşıyan bir topluluktan (Türkiye’de yaşayan üniversite öğrencileri) toplanmasından kaynaklandığı düşünülebilir. Dolayısıyla yukarıda da belirtildiği gibi farklı ülkelerin kültürel özelliklerini barındıran topluluklarla benzer bir çalışma yürütülmesi bu sorunu çözmeye katkı sağlayabilecektir. Son olarak bu çalışmanın gerçekleştirilen analizden kaynaklı sınırlığının da bulunduğu ifade edilebilir. Korelasyon temelli tüm analizler ilişki sonuçlar elde etmeye izin vermektedir. Dolayısıyla bu tip çalışmalarda neden sonuç ilişkisi kurma konusunda deneysel çalışmalar kadar yüksek geçerliğe sahip sonuçlar elde etmek mümkün değildir. Bu sebeple ilgili değişkenlerle birlikte kurgulanacak deneysel bir araştırmanın nedensel sonuçlar elde etmek açısından faydalı olacağı söylenebilir.

Kaynakça

- Ainsworth, M. D. S. (1979). Infant-mother attachment. *American Psychologist*, 34(10), 937. <https://doi.org/doi.org/10.1037/0003-066X.34.10.932>
- Ainsworth, M. D. S., Blehar, M. C., Waters, E., & Wall, S. (1978). *Patterns of attachment: A psychological study of the strange situation*. Hillsdale.
- Ainsworth, M. D. S. (1985). Patterns of attachment behavior shown by the infant in interaction with his mother. *Bulletin of The New York Academy of Medicine*, 61(9), 771–791. <https://doi.org/10.2307/23082925>
- Alam, M. M. (2013). A study of test anxiety, self-esteem and academic performance among adolescents. *IUP Journal of Organizational Behavior*, 12(4), 33–43.
- Altan, T., ve Şahin Baltacı, H. (2016). Lise öğrencilerinde benlik saygısının yordayıcısı olarak depresyon, bağlanma ve şiddet eğilimi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 40(1), 227–239. <https://doi.org/10.21764/efd.34257>
- Amiryousefi, M., & Tavakoli, M. (2011). The relationship between test anxiety, motivation and MI and the TOEFL iBT reading, listening and writing scores. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 15, 210–214. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2011.03.075>

- Armsden, G. C., & Greenberg, M. T. (1987). The inventory of parent and peer attachment: Individual differences and their relationship to psychological well-being in adolescence. *Journal of Youth and Adolescence*, 16(5), 427–454.
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469–480. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.5.469>
- American Research Association (2011). *Code of ethics*. <https://www.aera.net/About-AERA/AERA-Rules-Policies/Professional-Ethics>
- American Psychological Association (2020). *Publication manual of the American Psychological Association* (7th ed.). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/000016S-000>
- Avşaroğlu, S., ve Üre, Ö. (2007). Üniversite öğrencilerinin karar vermede özsaygı, karar verme ve stresle başa çıkma stillerinin benlik saygısı ve bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü*, 18, 85–100.
- Aydemir, M., ve Bayram Arlı, N. (2020). Öğrencilerde çok boyutlu mükemmeliyetçilik algısının benlik saygısı ve stres ile incelenmesi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 48, 252–270. <https://doi.org/10.9779/pauefd.537739>
- Barnes, M. A., & Caltabiano, M. L. (2017). The interrelationship between orthorexia nervosa, perfectionism, body image and attachment style. *Eating and Weight Disorders*, 22(1), 177–184. <https://doi.org/10.1007/s40519-016-0280-x>
- Bayraktar, F., Sayıl, M., ve Kumru, A. (2009). Liseli ergenler ve üniversiteli gençlerde benlik saygısı: ebeveyn ve akrana bağlanma, empati ve psikolojik uyum değişkenlerinin rolü. *Türk Psikoloji Dergisi*, 24(63), 48–68.
- Bayram, S. B. (2019). Ergenlerin mükemmeliyetçilik özellikleri ve akademik alanda arzuların ertelenmesi ile akademik stres arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Dicle Üniversitesi Ziya Gökalp Eğitim Fakültesi Dergisi*, 35, 41–55.
- Burcaş, S., & Cretu, R. Z. (2021). Multidimensional perfectionism and test anxiety: A meta-analytic review of two decades of research. *Educational Psychology Review*, 33(1), 249–273. <https://doi.org/10.1007/s10648-020-09531-3>
- Bureau, J. F., Deneault, A. A., & Yurkowski, K. (2020). Preschool father-child attachment and its relation to self-reported child socioemotional adaptation in middle childhood. *Attachment and Human Development*, 22(1), 90–104. <https://doi.org/10.1080/14616734.2019.1589065>
- Çam, Z., Deniz, K. Z., ve Kurnaz, A. (2014). Okul tükenmişliği: Algılanan sosyal destek, mükemmeliyetçilik ve stres değişkenlerine dayalı bir yapısal eşitlik modeli sınaması. *Eğitim ve Bilim*, 39(173), 312–327.
- Cassady, J. C. (2004). The influence of cognitive test anxiety across the learning-testing cycle. *Learning and Instruction*, 14(6), 569–592. <https://doi.org/10.1016/j.learninstruc.2004.09.002>
- Čeko, J., & Reić Ercegovic, I. (2020). Explaining students' test anxiety and depression. *St Open*, 1, 1–16. <https://doi.org/10.48188/so.1.6>
- Chamorro-Premuzic, T., Ahmetoglu, G., & Furnham, A. (2008). Little more than personality: Dispositional determinants of test anxiety (the Big Five, core self-evaluations, and self-assessed intelligence). *Learning and Individual Differences*, 18(2), 258–263. <https://doi.org/10.1016/j.lindif.2007.09.002>
- Chen, H., Zhao, X., Zeng, M., Li, J., Ren, X., Zhang, M., Liu, Y., & Yang, J. (2021). Collective self-esteem and perceived stress among the non-infected general public in China during the 2019 coronavirus pandemic: A multiple mediation model. *Personality and Individual Differences*, 168(1), 1–5. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.110308>
- Cohen, L., Manion, L., & Morrison, K. (2007). *Research methods in education* (6th ed.). Rutledge Falmer. https://doi.org/10.1111/j.1467-8527.2007.00388_4.x
- Craddock, A. E., Church, W., & Sands, A. (2009). Family of origin characteristics as predictors of perfectionism. *Australian Journal of Psychology*, 61(3), 136–144. <https://doi.org/10.1080/00049530802239326>
- Çikrıkci, Ö., Erzen, E., & Yeniçeri, İ. A. (2019). Self-esteem and optimism as mediators in the relationship between test anxiety and life satisfaction among a school-based sample of adolescents. *Journal of Psychologists and Counsellors in Schools*, 29, 39–53. <https://doi.org/10.1017/jgc.2018.10>
- Demirtaş, A. S., & Uygun, T. (2020). Attachment to parents and math anxiety in Early adolescence: Hope and perceived school climate as mediators. *Current Psychology*, 1–17. <https://doi.org/10.1007/s12144-020-00964-1>
- Dilek, H., ve Aksoy, A. B. (2015). Ergenlerin benlik saygısı ile anne-babalarının benlik saygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 14(3), 95–109.

- Doğan, T. (2011). Two-dimensional self-esteem: Adaptation of the self-liking/self-Competence scale into Turkish: A validity and reliability study. *Education and Science*, 36(162), 126–137.
- Doğruyol, S., ve Yetim, Ü. (2019). Ebeveyn bağlanma, algılanan anne/baba tutumu ile akran ilişkileri arasındaki ilişkide benlik saygısının aracılık rolü. *Nesne Psikoloji Dergisi*, 7(14), 34–51. <https://doi.org/10.7816/nesne-07-14-03>
- Duchesne, S., & Larose, S. (2007). Adolescent parental attachment and academic motivation and performance in early adolescence. *Journal of Applied Social Psychology*, 37(7), 1501–1521. <https://doi.org/10.1111/j.1559-1816.2007.00224.x>
- Dunkley, D. M., Berg, J. L., & Zuroff, D. C. (2012). The role of perfectionism in daily self-esteem, attachment, and negative affect. *Journal of Personality*, 80(3), 633–663. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2011.00741.x>
- Erbil, N., Divan, Z., ve Önder, P. (2006). Ergenlerin benlik saygısına ailelerinin tutum ve davranışlarının etkisi. *Aile ve Toplum: Eğitim Kültür ve Araştırma Dergisi*, 3(10), 7–16. <https://doi.org/10.21560/spcd.78124>
- Eroğlu, K., ve Odacı, H. (2019). Ortaokul yedinci ve sekizinci sınıf öğrencilerinin sosyal anksiyete düzeyleri ile benlik saygıları, anne-baba tutumları, mükemmeliyetçilik özellikleri arasındaki ilişki. *Turkish Journal of Child and Adolescent Mental Health*, 26(3), 108–115. <https://doi.org/10.4274/tjcamh.galenos.2019.2018.08.023>
- Eryılmaz, A., ve Kara, A. (2016). Mükemmeliyetçilik kişilik özelliğinin motivasyonel yönü: Amaçlar için mücadele etmeyle ilişkisi. *Journal of Mood Disorders*, 6(1), 14–19. <https://doi.org/10.5455/jmood.20160220093116>
- Erzen, E., & Odacı, H. (2016). The effect of the attachment styles and self-efficacy of adolescents preparing for university entrance tests in Turkey on predicting test anxiety. *Educational Psychology*, 36(10), 1728–1741. <https://doi.org/10.1080/01443410.2014.923555>
- Fagan, J., & Palkovitz, R. (2011). Coparenting and relationship quality effects on father engagement: Variations by residence, romance. *Journal of Marriage and Family*, 73(3), 637–653. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2011.00834.x>
- Field, A. (2009). *Discovering statistics using SPSS* (3rd ed.). Sage publications. <https://doi.org/10.1234/12345678>
- Fišerová, A., Fiala, V., Fayette, D., & Lindová, J. (2021). The self-fulfilling prophecy of insecurity: Mediation effects of conflict communication styles on the association between adult attachment and relationship adjustment. *Journal of Social and Personal Relationships*, 38(4), 1279–1302. <https://doi.org/10.1177/0265407521988974>
- Flett, G. L., Hewitt, P. L., & Dyck, D. G. (1989). Self-oriented perfectionism, neuroticism and anxiety. *Personality and Individual Differences*, 10(7), 731–735.
- Gül, E. S., Ayşegül, Y., ve Berksun, O. (2009). Mükemmeliyetçiliğin depresyon, antidepresana yanıt ve intihar düşüncesi ile ilişkisi. *Klinik Psikiyatri Bülteni*, 19, 48–54.
- Güler, D., ve Çakır, G. (2013). Lise son sınıf öğrencilerinin sınav kaygısını yordayan değişkenlerin incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(39), 82–94. <https://doi.org/10.17066/pdrd.74455>
- Günaydın, G., Selçuk, E., Sümer, N., ve Uysal, A. (2005). Ebeveyn ve Arkadaşlara Bağlanma Envanteri Kısa Formu'nun psikometrik açıdan değerlendirilmesi. *Türk Psikoloji Yazıları*, 8(16), 13–23.
- Han, S., Pistole, M. C., & Caldwell, J. M. (2017). Acculturative stress, parental and professor attachment, and college adjustment in Asian international students. *Journal of Multicultural Counseling and Development*, 45(2), 111–126. <https://doi.org/10.1002/jmcd.12068>
- Hancock, D. R. (2001). Effects of test anxiety and evaluative threat on students' achievement and motivation. *The Journal of Educational Research*, 94(5), 284–290. <https://doi.org/10.1080/00220670109598764>
- Hanmoğlu, E., ve Yazgan İnanç, B. (2011). Seviye belirleme sınavına girecek olan ilköğretim ikinci kademe öğrencilerinde sınav kaygısı, mükemmeliyetçilik ve anne-baba tutumu arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 20(1), 351–366. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/cusosbil/issue/4386/60268>
- Hayes, J. A. (2018). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A Regression-based approach* (Methodology in the Social Sciences) (2nd ed.). The Guilford Press.
- Hembree, R. (1988). Correlates, Causes, Effects, and Treatment of Test Anxiety. *Review of Educational Research*, 58(1), 47–77. <https://doi.org/10.3102/00346543058001047>
- Howard, M. S., & Medway, F. J. (2004). Adolescents' attachment and coping with stress. *Psychology in the Schools*, 41(3), 391–402. <https://doi.org/10.1002/pits.10167>
- Hyseni Duraku, Z., & Hoxha, L. (2018). Self-esteem, study skills, self-concept, social support, psychological distress, and coping mechanism effects on test anxiety and academic performance. *Health Psychology Open*, 5(2), 1–9. <https://doi.org/10.1177/2055102918799963>

- Karababa, A. (2020). The moderating role of hope in the relationship between maladaptive perfectionism and anxiety among early adolescents. *Journal of Genetic Psychology, 181*(2–3), 159–170. <https://doi.org/10.1080/00221325.2020.1745745>
- Karagöz, Y. (2019). *SPSS - AMOS - META Uygulamalı İstatistiksel Analizler* (2. Baskı). Nobel.
- Keizer, R., Helmerhorst, K. O. W., & van Rijn-van Gelderen, L. (2019). Perceived quality of the mother–adolescent and father–adolescent attachment relationship and adolescents’ self-esteem. *Journal of Youth and Adolescence, 48*, 1203–1217. <https://doi.org/10.1007/s10964-019-01007-0>
- Koesten, J., Schrodt, P., & Ford, D. J. (2009). Cognitive flexibility as a mediator of family communication environments and young adults’ well-being. *Health Communication, 24*(1), 82–94. <https://doi.org/10.1080/10410230802607024>
- Küçüker, B., ve Tekin, U. (2018). 7-8. sınıf özel okul öğrencilerinin sınav kaygısı ile anne-baba tutumları ve mükemmeliyetçi kişilik özellikleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Aydın Sağlık Dergisi, 4*(2), 55–68.
- Kun, B., Urbán, R., Bóthe, B., Griffiths, M. D., Demetrovics, Z., & Kökönyi, G. (2020). Maladaptive rumination mediates the relationship between self-esteem, perfectionism, and work addiction: A largescale survey study. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 17*(19), 1–17. <https://doi.org/10.3390/ijerph17197332>
- Lecompte, V., Moss, E., Cyr, C., & Pascuzzo, K. (2014). Preschool attachment, self-esteem and the development of preadolescent anxiety and depressive symptoms. *Attachment and Human Development, 16*(3), 242–260. <https://doi.org/10.1080/14616734.2013.873816>
- Liebert, R. M., & Morris, L. W. (1967). Cognitive and emotional components of test anxiety: A distinction and some initial data. *Psychological Reports, 20*(3), 975–978. <https://doi.org/10.2466/pr0.1967.20.3.975>
- Liese, B. S., Kim, H. S., & Hodgins, D. C. (2020). Insecure attachment and addiction: Testing the mediating role of emotion dysregulation in four potentially addictive behaviors. *Addictive Behaviors, 107*, 106432. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2020.106432>
- Lo, R. (2002). A longitudinal study of perceived level of stress, coping and self-esteem of undergraduate nursing students: An Australian case study. *Journal of Advanced Nursing, 39*(2), 119–126. <https://doi.org/10.1046/j.1365-2648.2000.02251.x>
- Lowe, P. A. (2019). Cross-national comparison between U.K. and U.S. higher education students in test anxiety. *Higher Education Studies, 9*(3), 88. <https://doi.org/10.5539/hes.v9n3p88>
- Madigan, D. J. (2019). A meta-analysis of perfectionism and academic achievement. *Educational Psychology Review, 31*(4), 967–989. <https://doi.org/10.1007/s10648-019-09484-2>
- Mahboobi, E. (2020). The comparative study of perfectionism and academic procrastination in students with high and low test anxiety. *Journal of Kashan University of Medical Sciences, 24*(5), 585–591.
- Mallon, B. (2008). *Attachment and loss, death and dying. Theoretical foundations for bereavement counselling*. Sage publications. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.4135/9781446214510.n2>
- Mashayekh, M., & Hashemi, M. (2011). Recognizing, reducing and coping with test anxiety: Causes, solutions and recommendations. *Procedia - Social and Behavioral Sciences, 30*, 2149–2155. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2011.10.417>
- Miegel, F., Moritz, S., Wagener, F., Cludius, B., & Jelinek, L. (2020). Self-esteem mediates the relationship between perfectionism and obsessive-compulsive symptoms. *Personality and Individual Differences, 167*, 110239. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.110239>
- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2007). Boosting attachment security to promote mental health, prosocial values, and inter-group tolerance. *Psychological Inquiry, 18*(3), 139–156. <https://doi.org/10.1080/10478400701512646>
- Nazari, C. A., Behrozi, N., Mehrabizade, H. M., & Shabani, S. H. S. (2013). The relationship of secure attachment style, optimism and social support with life satisfaction in female students of Shahid Chaharmahal University. *Woman and Culture, 4*(15), 45–57.
- Odacı, H., Kalkan, M., ve Çikrikçi, Ö. (2017). Akademik Mükemmeliyetçilik Ölçeğinin geliştirilmesi. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi, 18*(1), 353–366.
- Odacı, H., ve Kaya, F. (2019). Mükemmeliyetçilik ve umutsuzluğun akademik erteleme davranışı üzerindeki rolü: Üniversite öğrencileri üzerinde bir araştırma. *Yükseköğretim ve Bilim Dergisi, 9*(1), 43–51. <https://doi.org/10.5961/jhes.2019.308>
- Önder, F. C., ve Kırdök, O. (2009). Ön ergenlerin olumlu-olumsuz mükemmeliyetçilik düzeylerinin anne-çocuk ilişkisini algılamaları açısından incelenmesi. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 5*(2), 263–274.
- Öner, N. (2008). Türkiye’de kullanılan psikolojik testler (Genişletilmiş baskı). Boğaziçi Üniversitesi Yayınları.

- Özkan, İ. (1994). Benlik saygısını etkileyen etkenler. *Düşünen Adam Dergisi*, 7(3), 4–9.
- Peláez-Fernández, M. A., Rey, L., & Extremera, N. (2021). A sequential path model testing: Emotional intelligence, resilient coping and self-esteem as predictors of depressive symptoms during unemployment. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(2), 1–11. <https://doi.org/10.3390/ijerph18020697>
- Paterson, J., Pryor, J., & Field, J. (1995). Adolescent attachment to parents and friends in relation to aspects of self-esteem. *Journal of Youth and Adolescence*, 24(3), 365–376. <https://doi.org/10.1007/BF01537602>
- Ponti, L. (2018). The roles of parental attachment and sibling relationships on life satisfaction in emerging adults. *Journal of Social and Personal Relationships*, 1–17. <https://doi.org/10.1016/j.marpolbul.2003.12.007>
- Putwain, D. W., Langdale, H. C., Woods, K. A., & Nicholson, L. J. (2011). Developing and piloting a dot-probe measure of attentional bias for test anxiety. *Learning and Individual Differences*, 21(4), 478–482. <https://doi.org/10.1016/j.lindif.2011.02.002>
- Raja, S. N., McGee, R., & Stanton, W. R. (1992). Perceived attachments to parents and peers and psychological well-being in adolescence. *Journal of Youth and Adolescence*, 21(4), 471–485. <https://doi.org/10.1007/BF01537898>
- Rapson Gomez, & McLaren, S. (2007). The inter-relations of mother and father attachment, self-esteem and aggression during late adolescence. *Aggressive Behaviour*, 33, 160–169. <https://doi.org/10.1002/ab>
- Roos, A. L., Goetz, T., Voracek, M., Krannich, M., Bieg, M., Jarrell, A., & Pekrun, R. (2021). Test anxiety and physiological arousal: A systematic review and meta-analysis. *Educational Psychology Review*, 33(2), 579–618. <https://doi.org/10.1007/s10648-020-09543-z>
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-Image*. Princeton University. https://books.google.com.tr/books?hl=tr&lr=&id=YR3WCgAAQBAJ&oi=fnd&pg=PP1&dq=Society+and+the+Adolescent+Self-Image+1965&ots=rMW6C6iHmV&sig=Ad6oy3qo6P6QatR-Th0XrApOFu0&redir_esc=y#v=onepage&q=Society+and+the+Adolescent+Self-Image+1965&f=false
- Sala Razi, G., Kuzu, A., Yıldız, A. N., Ocakçı, A. F., ve Çamkuşu Arifoğlu, B. (2009). Çalışan gençlerde benlik saygısı, iletişim becerileri ve stresle baş etme. *TAF Preventive Medicine Bulletin*, 8(1), 17–26.
- Šare, S., Ljubičić, M., Gusar, I., Čanović, S., & Konjevoda, S. (2021). Self-esteem, anxiety, and depression in older people in nursing homes. *Healthcare (Switzerland)*, 9(8), 1–12. <https://doi.org/10.3390/healthcare9081035>
- Shaker, A., Fathi-Ashtiani, A., & Mahdavian, A. (2011). The relationship of attachment styles and mental health with marital adjustment in couples. *Journal of Behavioral Sciences*, 5(2), 179–184.
- Shen, F., Liu, Y., & Brat, M. (2021). Attachment, self-esteem, and psychological distress: A multiple-mediator model. *The Professional Counselor*, 11(2), 129–142. <https://doi.org/10.15241/fs.11.2.129>
- Spielberger, C. D. (1980). *Preliminary professional manual for the test anxiety inventory*. Consulting Psychologist Press.
- Spielberger, C. D., Gorsuch, R. L., & Lushene, R. E. (1983). *Manual for the state-trait anxiety inventory*. Consulting Psychologists Press.
- Tafarodi, R. W., & Swann, J. W. B. (2001). Two-dimensional self-esteem: theory and measurement. *Personality and Individual Differences*, 31, 653–673. https://doi.org/10.1386/fspc.6.1.69_1
- Tutarel Kışlak, Ş., ve Çavuşoğlu, Ş. (2006). Evlilik uyumu, bağlanma biçimleri, yüklemeler ve benlik saygısı arasındaki ilişkiler. *Aile ve Toplum: Eğitim Kültür ve Araştırma Dergisi*, 3(9), 61–68.
- Vanstone, D. M., & Hicks, R. E. (2019). Transitioning to university: Coping styles as mediators between adaptive-maladaptive perfectionism and test anxiety. *Personality and Individual Differences*, 141, 68–75. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2018.12.026>
- Weiner, B. A., & Carton, J. S. (2012). Avoidant coping: A mediator of maladaptive perfectionism and test anxiety. *Personality and Individual Differences*, 52(5), 632–636. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2011.12.009>
- Yang, X., Liu, R. De, Ding, Y., Hong, W., & Jiang, S. (2021). The relations between academic procrastination and self-esteem in adolescents: A longitudinal study. *Current Psychology*. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-02075-x>
- Yücel, C., ve Şen, Ü. S. (2019). Güzel sanatlar lisesi müzik bölümü öğrencilerinin mükemmeliyetçilik ve akademik erteleme düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 23(3), 1007–1032.
- Zamudio, G., Wang, C. D. C., & Jin, L. (2020). Adult attachment, social self-efficacy, familismo, and psychological wellbeing: A cross-cultural comparison. *Counseling Psychologist*, 48(7), 922–952. <https://doi.org/10.1177/0011000020930637>
- Zarei, S. (2020). Drive for muscularity in male adolescents: The role of psychological factors (Self-esteem, maladaptive perfectionism, and interpersonal sensitivity). *Iranian Journal of Psychiatry and Behavioral*

Sciences, 14(2), 1-7. <https://doi.org/10.5812/ijpbs.98393>

Zhou, X., Zhen, R., & Wu, X. (2021). Insecure attachment to parents and PTSD among adolescents: The roles of parent-child communication, perceived parental depression, and intrusive rumination. *Development and Psychopathology*, 33(4), 1290-1299. <https://doi.org/10.1017/S0954579420000498>

Zortea, T. C., Gray, C. M., & O'Connor, R. C. (2019). The relationship between adult attachment and suicidal thoughts and behaviors: A Systematic review. *Archives of Suicide Research*, 25(1), 38-73. <https://doi.org/10.1080/13811118.2019.1661893>