

Üniversite Öğrencilerinde Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Mükemmeliyetçilik ile Öz Duyarlılık Arasındaki İlişki*

The Relationship Between Intolerance of Uncertainty, Perfectionism and Self-Compassion In University Students

Zehra BAŞCI^[1] Zeynep HAMAMCI^[2]

Başvuru Tarihi: 06 Ocak 2022

ÖZ

Kabul Tarihi: 07 Haziran 2022

Bu çalışmada üniversite öğrencilerinin belirsizliğe tahammülsüzlük ve mükemmeliyetçilik ile öz duyarlılık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmaya lisans ve yüksek lisans düzeyinde öğrenim görmekte olan toplam 401 öğrenci katılmıştır. Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin % 66.3' ünü (n=266) kadın, % 33.7'sini (n=135) erkek öğrenciler oluşturmaktadır. Üniversite öğrencilerinin belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerini ölçmek için Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği (BTÖ), mükemmeliyetçilik düzeylerini ölçmek için Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği (ÇBMÖ), öz duyarlılık düzeylerini ölçmek için ise Öz-Duyarlılık Ölçeği (ÖDÖ) kullanılmıştır. Değişkenler arasındaki ilişkilerin incelenmesi için ilişki tarama modeli kullanılmıştır. Araştırmadan elde edilen verilerin analizinde, basit doğrusal korelasyon analizi ve çoklu doğrusal regresyon analizi kullanılmıştır. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre üniversite öğrencilerinin belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyleri ile mükemmeliyetçilik düzeyleri arasında pozitif ilişki, belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyleri ile öz duyarlılık düzeyleri arasında negatif ilişki, mükemmeliyetçilik düzeyleri ile öz duyarlılık düzeyleri arasında ise yine negatif ilişki bulunmuştur. Son olarak yapılan regresyon analizinde üniversite öğrencilerinin öz duyarlılık düzeylerini belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyleri yordarken mükemmeliyetçilik düzeylerinin anlamlı şekilde yordamadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Anahtar Kelimeler: belirsizliğe tahammülsüzlük, mükemmeliyetçilik, öz duyarlılık

Received Date: 06 January 2022

ABSTRACT

Accepted Date: 07 June 2022

In this study, it was aimed to examine the relationship between intolerance of uncertainty and perfectionism and self-sensitivity levels of university students. A total of 401 students studying at undergraduate and graduate levels participated in the study. 66.3% (n=266) of the university students participating in the research are female and 33.7% (n=135) are male students. The Uncertainty Intolerance Scale was used to measure the intolerance of uncertainty levels of university students, the Multidimensional Perfectionism Scale was used to measure their perfectionism level, and the Self-Compassion Scale was used to measure their self-sensitivity levels. In this research, simple linear correlation and multiple linear regression analysis were used to where analyze the data. Considering the findings obtained from the research, a positive relationship between the level of intolerance to uncertainty and perfectionism of university students, a negative relationship between their level of intolerance to uncertainty and their self-sensitivity, also negative relationship between perfectionism levels and self-sensitivity levels were detected. In the last regression analysis, it was concluded that while the level of intolerance of uncertainty predicted the self-compassion levels of university students, perfectionism levels did not significantly predict.

Keywords: intolerance of uncertainty, perfectionism, self-compassion

Atıf Cite Başcı, Z., & Hamamcı, Z. (2022). Üniversite öğrencilerinde belirsizliğe tahammülsüzlük ve mükemmeliyetçilik ile öz duyarlılık arasındaki ilişki. *Humanistic Perspective*, 4 (2), 204-226. <https://doi.org/10.47793/hp.1048298>

* Bu makale birinci yazarın yüksek lisans tezinden üretilmiştir.

[1] Uzman Psikolojik Danışman | Milli Eğitim Bakanlığı | Kocaeli | Türkiye | ORCID: 0000-0002-7830-7403 | zhrngs70@gmail.com

[2] Prof. Dr. | Gaziantep Üniversitesi | Eğitim Fakültesi | Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık | Gaziantep | Türkiye | ORCID: 0000-0002-3678-9387

GİRİŞ

Öz duyarlılık, “duyarlılık” kavramıyla ilişkili bir kavramdır. Duyarlılık, diğer insanların acılarını ve olumsuz duygularını önemsemeyi ve onlara karşı duyarlı olma eğilimini içerir (Neff ve Germer, 2013). Öz duyarlılık kavramı ise kişinin yetersizlik ve hatalarına karşı duyarlı ve anlayışlı olması, kendine nazik ve sevecen bir bakış açısıyla bakması ve yaşadığı olumsuz olayların hayatın bir parçası olduğunu kabullenmesi anlamına gelmektedir (Neff, 2003a).

Öz duyarlılık kavramı, birbirleri ile ilişkili altı alt boyuttan oluşmaktadır. Bunlar şu şekilde ifade edilmiştir; öz yargılamaya karşı öz sevecenlik, izolasyona karşı paylaşımların bilincinde olma ve aşırı özdeşleşmeye karşı bilinçlilik. Öz sevecenlik, acı veren duygu ve düşünceler karşısında kişinin sert özeleştirme ve yargılama yerine kendisine anlayış ve nezaket göstermesidir (Neff, 2003b). Öz yargılama ise bireyin gerçekten zorlandığı durumlarla karşılaştığında kendisine sert ve kaba davranmasını ifade etmektedir (Akın vd., 2007). İzolasyon, hayatımızda bir şeyler ters gittiğinde hissettiğimiz hayal kırıklıklarının neden olduğu güçlü bir yalnızlık duygusu olarak ifade edilmektedir (Super, 2015). Paylaşımların bilincinde olmak ise bireyin kendisini diğerlerinden tecrit edilmiş veya kopuk olarak algılamadan acı çekmenin insan deneyimlerinin kaçınılmaz bir parçası olduğunu bilmesi ve hayal kırıklığı yaşamadan acılarıyla yüzleşebilmesini gerektirmektedir (Neely vd., 2009). Özdeşleşme, yaşanan olumsuz deneyimleri doğrudan yargılayarak getirdiği olumsuz duygularla sürüklenmeye ve işlevsiz kararlar almaya sebep olmaktadır. Bilinçlilik ise tarafsız bir uyanıklık durumudur. Düşünceler ve duygulara takılmadan, deneyimleri etiketlemeden adeta bir seyirci gibi gözlemleme sürecini oluşturmaktadır. Bu gözlem şu anda fiziksel, zihinsel ve duygusal olarak gözlemlemeyi içerir (Gunaratana, 1993). Neff (2012) ise bilinçlilik kavramını düşünce ve duyguları bastırmadan ve inkar etmeden olduğu gibi gözlenmesini sağlayan, yargılayıcı olmayan alıcı bir zihinsel durum olarak tanımlamıştır.

Öz duyarlılık alan yazında yaşam doyumu, yüksek benlik saygısı, empati kurma yeteneği gibi bireylerin ruhsal iyi oluşumunu olumlu etkileyen özelliklerle ilişkilendirilmiştir (Kirkpatrick, 2005; Leary vd., 2007; Nazik ve Arslan, 2011; Tel ve Sarı, 2016). Aynı zamanda öz duyarlılığın depresyon, anksiyete gibi olumsuz ruh sağlığı kavramlarıyla negatif ilişki içinde olduğu bulunmuştur (Barnard ve Curry, 2011; Neff, 2003a; Neff, 2003b). Bu bağlamda mükemmeliyetçilik de alan yazında öz duyarlılık ile olumsuz ilişkili bir kişilik özelliği olarak ele alınan kavramlardan biridir (Alaloğlu, 2020; Aydın ve Hiçdurmaz, 2017; Demircan, 2021; Ferrari vd., 2018; Mehr ve Adams, 2016; Stoeber vd., 2020; Turan, 2019).

Mükemmeliyetçilik, mükemmel olma ihtiyacı sonucu bireyin kendisi için gerçekçi olmayan yüksek standartlar belirlemesi ve davranışlarını aşırı eleştirel değerlendirmesi eğilimi olarak tanımlanmıştır (Flett ve Hewitt, 2004; Frost vd., 1990). Mükemmeliyetçi kişi performansından hiçbir zaman memnun olmama ve her zaman kusursuz olmayı isteme

eğilimindedir (Başol ve Zabun, 2014). Alanyazında, mükemmeliyetçilik kavramının tanımlanması noktasında tek boyutlu, iki boyutlu ve çok boyutlu bakış açıları geliştirilmiştir. Burns (1999) mükemmeliyetçiliği tek boyutlu bakış açısıyla ele almış ve gerçekçi olmayan, imkansız kişisel standartlar yaşamaya çalışmak olarak nitelendirmiştir. Mükemmelden daha az olmanın bu şekilde yaşayan kişiler için felaket anlamına geldiğini belirtmiştir. Bununla beraber bazı araştırmalarda mükemmeliyetçilik; uyumlu ve uyumsuz mükemmeliyetçilik (Rice vd., 1998), mükemmeliyetçi çabalar ile mükemmeliyetçi kaygılar (Stoeber ve Otto, 2006), sağlıklı mükemmeliyetçilik ve işlevsiz mükemmeliyetçilik (Ablard ve Parker, 1997) gibi iki boyutlu bir kavram olarak ele alınmıştır. Bu çeşit ayrımında uyumlu/sağlıklı mükemmeliyetçilik kişinin kendisine gerçekçi, yüksek kişisel standartlar belirlemesiyle kendisine yönelik kusursuzluk çabasını içerir ve sağlıklı olarak değerlendirilir. Ancak uyumsuz/işlevsiz mükemmeliyetçilik hatalardan endişe duymayı, eleştirilme korkusunu, kişinin gerçek performansı ile beklentileri arasındaki uyumsuzluğu içerir ve sağlıksız olarak değerlendirilir (Ablard ve Parker, 1997; Stoeber ve Otto, 2006). Hewitt ve Flett' in (1991b) çok boyutlu yaklaşımında ise mükemmeliyetçilik üç boyutta ele alınmıştır. Kendine yönelik mükemmeliyetçilik, kişinin kendisine gerçekçi olmayan yüksek standartlar belirleyerek buna ulaşamadığında kendisini acımasızca eleştirmesi olarak tanımlanmıştır. Diğerlerine yönelik mükemmeliyetçilik, kişinin başkalarıyla ilgili gerçekçi olmayan standartlara sahip olması ve onların performansını katı şekilde eleştirmesiyle ifade edilmiştir. Sosyal odaklı mükemmeliyetçilik ise kişinin başkalarının onayının önemli olduğuna dair inancı sonucu kendileri için yüksek standartlar koyup yine katı şekilde eleştirel davranmasıyla ilişkilidir.

Mükemmeliyetçilik, alanyazında aynı zamanda birçok psikolojik sorunla ilişkilendirilmiştir. Mükemmeliyetçiliğin günümüzde sık rastlanan; depresyon (Alim, 2018; Anthony ve Swinson, 2009; Azak, 2019; Rice ve Mirzadeh, 2000), kaygı (Borynack, 2003; Cesur, 2017; Santanello ve Gardner, 2006), düşük öz yeterlilik (Stewart ve Walker, 2014) ve OKB (OCCUG, 1997; Yorulmaz, 2002) gibi olumsuz ruh sağlığı kavramları ile ilişkili olduğu yapılan çalışmalarda ortaya konulmuştur. Üniversite döneminde başkalarının kendini kabul derecesine oldukça önem veren, geleceğe yönelik kendinden ve çevresinden birçok beklentisi olan bireylerde mükemmeliyetçilik hayat kalitelerini olumsuz yönde etkileyebilmektedir. Bu anlamda bir hata veya başarısızlık durumunda kendilerine karşı suçlayıcı ve sert tavır sergileyebileceklerdir. Mükemmeliyetçiliğin benlik üzerinde oluşturduğu olumsuz değerlendirme ise öğrencilerin kendilerine nazik ve şefkatli olmalarını engelleyerek, öz duyarlılık düzeylerinin düşmesine sebep olabilecektir. Mükemmeliyetçiliği ortaya çıkardığı etkiler ve alan yazındaki kavramlarla ilişkisi dikkate alındığında öz duyarlılıkla olumsuz yönde ilişkili olduğu düşünülmektedir.

Alan yazında, mükemmeliyetçilik dışında bireylerin öz duyarlılığını olumsuz etkilediği iddia edilen kavramlardan birisi de belirsizliğe tahammülsüz kavramı olarak karşımıza

çıkılmaktadır. (Bayraktar, 2021; Deniz, 2021; Savaş, 2021; Tang, 2019; Uludağ, 2021). Bu kavram; belirsiz durumlara ve olaylara karşı duygusal, bilişsel ve davranışsal olarak negatif tepki göstermeye olan yatkınlık olarak tanımlanmıştır (Dugas vd., 2004). Belirsizliğe karşı tahammülsüz olan insanlar, belirsiz durumları stresli, sinir bozucu ve endişeye yol açan durumlar olarak görmektedirler. Belirsiz durumların, olumsuz sonuçlanma durumunu gözlerinde büyütme, belirsiz olayları tehdit edici bir durum olarak görme ve bu durumlara ilişkin abartılı yorumlar yapma eğilimindedir. (Yook vd., 2010). Ayrıca belirsiz bir durum içerisine girdiklerinde problemleri çözme noktasındaki işlevselliklerinin olumsuz yönde etkilendiği belirtilmiştir (Dugas ve Buhr, 2002). Ele alınan bilgiler ışığında; belirsizlik halinde, tahammül düzeyi düşük olan bireylerin, belirsiz durumları kabullenme noktasında zorluk yaşayacakları ve bu durumun üstesinden gelmek için harcadıkları çabayı yeterli bulmayarak kendilerine karşı yargılayıcı olacakları ve öz duyarlı davranmayacakları düşünülmektedir. Bu durumda belirsizliğe tahammülsüzlüğün öz duyarlılıkla negatif yönde ilişkili olması beklenmektedir.

Alan yazında; belirsizliğe tahammülsüzlüğün mükemmeliyetçilik kavramında olduğu gibi depresyon (Dugas vd., 2004; Belge, 2019), kaygı (Craske vd., 2009; Göç, 2017; Özkan, 2020; Sarı ve Dağ, 2009), öfke (Fracalanza vd., 2014) ve ruminasyon (Armutlu; 2019; Aydın ve Özcan, 2021) gibi bireyin ruh sağlığını olumsuz etkileyen faktörlerle ilişkili olduğuna dikkat çekilmiştir. Bu bilgilere ek olarak belirsizliğe tahammülsüzlük ve mükemmeliyetçiliğin pozitif ilişki içinde olduğunu vurgulayan çalışmalar da mevcuttur (Erol, 2020; Kothari, 2017; Saatçi, 2020). Mükemmeliyetçi bireyler yapılan bir hatanın olumsuz sonuçlarını abartarak bunun olmasından yüksek derecede endişe etmektedir. Yani kaygı ve korku, mükemmeliyetçi olmaktan ve felaket beklentisinden dolayı oluşmaktadır (Tuncer ve Acar, 2006). Belirsizliğe tahammül edemeyen ve gelecekteki belirsizlikleri tehdit olarak algılayan bireylerin, bu durumlardan korku duymaları (Yook vd., 2010) mükemmeliyetçi bir özellik olarak değerlendirilmektedir. Verilen bilgiler ışığında bu iki kavramın pozitif ilişki içinde oldukları düşünülmektedir.

Son yıllarda alan yazında öz duyarlılığı inceleyen çalışmaların arttığı görülürken halen yeni araştırmalara ihtiyaç duyulmaktadır. Mükemmeliyetçilik, uzun süredir araştırmalara konu olan bir değişken olarak yer almaktadır. Öz duyarlılık ve mükemmeliyetçilik arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalar yakın zamanda yapılmaya başlanmıştır (Alaloğlu, 2020; Aydın ve Hiçdurmaz, 2017; Demircan, 2021; Mehr ve Adams, 2016; Özyurt Uysal, 2019; Tezcan, 2015; Turan, 2019). Belirsizliğe tahammülsüzlük ise alan yazında yeni bir kavram olarak yer almaktadır. Bu yüzden belirsizliğe tahammülsüzlük ile öz duyarlılık arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmalar yeni yapılmaya başlandığı için sınırlı sayıda (Bayraktar, 2021; Deniz, 2021; Savaş, 2021; Tang, 2019; Uludağ, 2021). Belirsizliğe tahammülsüzlük ve mükemmeliyetçiliği inceleyen yine az sayıda araştırma bulunmaktadır (Erol, 2020; Kothari, 2017; Saatçi, 2020). Alan yazında değişkenlerin

ilişkisi üzerine sınırlı sayıda çalışma olmakla birlikte üç değişkenin beraber ele alındığı bir çalışmaya rastlanmamıştır. Ayrıca belirsizliğe tahammülsüzlük ve mükemmeliyetçiliğin öz duyarlılık üzerinde nasıl bir etkisinin olduğu bilinmemektedir. Bu bağlamda belirsizliğe tahammülsüzlük ve mükemmeliyetçilik ile öz duyarlılık arasındaki ilişkinin incelenmesi üzerine kapsamlı bir çalışmaya ihtiyaç duyulmaktadır.

Öz duyarlılık, bireyin yetişme tarzı ve çevresel etkenler nedeniyle kendisine karşı kullanmadığı bir özellik olabilirken, bireyin öz duyarlı olmayı öğrenebileceği ve yaşantısal tecrübelerle ilerletilebileceği de düşünülmektedir. Bu bağlamda öz duyarlılık, bireylerin üniversite hayatının getirdiği değişiklikler, yeni sorumluluklar ve problemler karşısında kendilerine karşı daha anlayışlı olmasını sağlayacaktır. Yaşam zorluklarını, her bireyin karşılaşılabileceği bir durum olarak değerlendirebileceklerdir. Ayrıca öz duyarlılığın getirdiği bilinçlilik, öğrencilerin duygularını daha kontrollü yaşamalarını ve bu sayede problem çözme yetilerinin artmasını sağlayabilecektir.

Öz duyarlılık, bu çalışmada üniversite öğrencileri açısından incelenmiş olsa da özellikleri itibarıyla bütün bireylerde olumlu katkı sağlayacak bir davranış olarak düşünülmektedir. Bu bağlamda öz duyarlılığın incelenmesi farklı çalışma gruplarında veya daha geniş bölgelerde araştırılmasına ışık tutması açısından önem taşımaktadır. Aynı zamanda PDR alanında konuyla ilgili farkındalık geliştirecek, öz duyarlılık kazandıracak uygulamalı eğitimler ve danışma süreçleri planlanmasına yol açabilecektir. Bu sayede uzun vadede de olsa bireylerin toplum içinde öncelikle kendisine daha sonra çevresine değer vererek daha yargısız, nazik ve anlayışlı olmalarına katkı sağlayacaktır. Sonuç olarak kişinin kendisine duyarlılığı toplumsal duyarlılığı artıracaktır. Bu çalışmada öz duyarlılıkla negatif ilişkili olduğu düşünülen belirsizliğe tahammülsüzlük ve mükemmeliyetçiliğin ise gelecekleriyle ilgili sorumluluklar alan üniversite öğrencilerini olumsuz etkileyeceği düşünülmektedir. Bu bağlamda araştırma sonuçları, belirsizliğe tahammülsüzlük ve mükemmeliyetçiliğin azaltılması yönünde Psikolojik Danışma ve Rehberlik alanındaki uzmanlarca eğitim ve danışma süreçlerinin planlanmasına ışık tutabilecektir. Bu kapsamda araştırmanın genel amacı, üniversite öğrencilerinin belirsizliğe karşı tahammülsüzlük ve mükemmeliyetçilik ile öz duyarlılık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Ayrıca üniversite öğrencilerinin, belirsizliğe tahammülsüzlük ve mükemmeliyetçilik düzeylerinin öz duyarlılıklarını nasıl yordadığını belirlemek amaçlanmıştır. Araştırmanın temel amacı çerçevesinde aşağıdaki sorulara cevap aranmaya çalışılmıştır:

1. Üniversite öğrencilerinin, belirsizliğe tahammülsüzlük ve mükemmeliyetçilik düzeyleri ile öz duyarlılık düzeyleri arasında bir ilişki var mıdır?
2. Üniversite öğrencilerinin, mükemmeliyetçilik ve belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyleri öz duyarlılık düzeylerini yordamakta mıdır?

YÖNTEM

Araştırmanın Modeli

Bu araştırmada belirsizliğe tahammülsüzlük ve mükemmeliyetçilik ile öz duyarlılıkları arasındaki ilişki incelendiği için ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. İlişkisel araştırmalar, iki veya daha fazla değişken arasındaki ilişkilerin varlığını ve/veya derecesini inceleyen, neden-sonuç ile ilgili ipuçları elde etmek ve incelenen olguları daha iyi anlayabilmek amacıyla yapılan araştırmalardır (Büyüköztürk vd., 2018).

Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubunu, bir üniversitenin farklı fakültelerinde öğrenim gören üniversite öğrencileri oluşturmaktadır. Veri toplama araçları bu üniversitede öğrenim gören 401 lisans ve yüksek lisans öğrencisine uygulanmıştır. Örneklem genişliğini artırmak amacıyla çalışmaya yüksek lisans öğrencileri de dahil edilmiştir. Aynı zamanda veri toplama sürecinde en ulaşılabilir olan gruplar üzerinden araştırma gerçekleştirilmiştir. Araştırma sonuçları incelendiğinde katılan öğrencilerin yüzde % 66.3' ünün (n=266) kadın, % 33.7'sinin (n=135) erkek öğrenciler olduğu görülmüştür.

Veri Toplama Araçları

Öz Duyarlılık Ölçeği. Neff (2003) tarafından geliştirilmiş bir ölçek olan kendini değerlendirme "Öz-Duyarlılık Ölçeği" 5'li likert tipi bir ölçek olup 26 maddeden oluşmaktadır. Öz Duyarlılık Ölçeğinde, bireyin her bir alt ölçekten elde ettiği puanların yüksek olması, bireyin ilgili alt ölçeğin değerlendirdiği özelliklere sahip olduğunu göstermektedir. Ayrıca ölçek toplam bir öz-duyarlılık puanı da vermektedir. Elde edilen sonuca göre 1-2.5 puan aralığı düşük, 2.5-3.5 puan aralığı orta ve 3.5-5 puan aralığı yüksek seviyede öz-duyarlılığı göstermektedir. Öz Duyarlılık Ölçeğinin Türkçe' ye uyarlama, geçerlik ve güvenilirlik çalışmalarını Akın, Akın ve Abacı (2007) gerçekleştirmişlerdir. Öz-Duyarlılık Ölçeği için yapılan faktör analizi sonucunda, toplam varyansın %68'ini açıklayan 6 faktörlü bir yapı elde edilmiştir. Bunlar; öz sevecenlik, öz yargılama, paylaşımların bilincinde olma, izolasyon, bilinçlilik ve aşırı özdeşleşme olarak bulunmuştur. Ölçeğin Türkçe formunun alt boyutlarının iç tutarlılık katsayıları ise .72 ve .80 arasında değişiklik göstermiştir. Ölçeğin bu araştırma kapsamındaki güvenilirlik analizleri sonucu Cronbach Alfa değeri hesaplanmış ve 63 olarak bulunmuştur.

Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği. Araştırmada mükemmeliyetçilik düzeyini belirlemek için, orijinali Hewitt ve Flett (1991) tarafından geliştirilen Türkçe'ye uyarlaması Oral (1999) tarafından yapılan "Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği" kullanılmıştır. ÇBMÖ, 7'li likert tipi bir ölçektir ve 45 maddeden oluşmaktadır. Ölçekteki bir maddeden alınabilecek en düşük puan 1 en yüksek puan 7' dir. Ölçekten alınabilecek toplam puan ise, 44 ile 308 arasında

değişmektedir. Ölçekten alınacak yüksek puan, mükemmeliyetçi kişilik özelliklerinin varlığına işaret etmektedir. Oral (1999), ÇMBÖ'nün güvenilirliğini, iç tutarlılık yönünden incelemiştir. Yapılan faktör analizinde %37'lik varyansa sahip üç faktör bulunmuştur. Bunlar kendine yönelik mükemmeliyetçilik, diğerlerine yönelik mükemmeliyetçilik ve sosyal odaklı mükemmeliyetçiliktir. Ölçek alt boyutlarının iç tutarlılık katsayıları .73 v3 .91 arasında değişmiştir. Ayrıca Tuncer ve Acar (2006), ÇBMÖ'nün güvenilirlik çalışmalarını tekrar yaparak Cronbach Alpha değerlerini toplam mükemmeliyetçilik için 0.86, kendine yönelik mükemmeliyetçilik alt ölçeği için 0.86, diğerlerine yönelik mükemmeliyetçilik alt ölçeği için 0.65 ve sosyal odaklı mükemmeliyetçilik alt ölçeği için 0.78 olarak bulmuşlardır. Ölçeğin bu araştırma kapsamındaki güvenilirlik analizleri sonucu Cronbach Alfa değeri hesaplanmış ve 0.79 olarak bulunmuştur.

Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği. Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği Freeston, Rheaume, Letarte, Dugas ve Ladouceur (1994) tarafından Fransızca olarak geliştirilip daha sonra İngilizceye uyarlanmıştır. Ölçek 27 maddelik 5'li likert tipi bir ölçektir. Bir maddeden alınabilecek en düşük puan 1, en yüksek puan 5 olup tek taraflı olarak puanlanmaktadır. Ölçekten en az 26, en fazla ise 130 puan elde edilebilmektedir. Ölçekten alınan puanın yüksek olması belirsizliğe tahammülsüzlük özelliklerine sahip olduğunu göstermektedir. Sarı ve Dağ (2009) tarafından ölçeğin Türkçeye uyarlama çalışmasıyla birlikte geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları yapılmıştır. Belirsizliğe tahammülsüzlük ölçeği "belirsizlik stres verici ve üzücüdür", "belirsizlik ile ilgili olumsuz benlik değerlendirmeleri", "Geleceği bilmemek rahatsız edicidir" ve "belirsizlik eyleme geçmeyi engeller" şeklinde adlandırılan dört faktör ortaya çıkmıştır. Bu dört faktör toplam varyansın %51'ini açıklamıştır. BTÖ' nün elde edilen iç tutarlılık katsayısı (0.93) olarak hesaplanmış alt ölçeklerin iç tutarlılık katsayıları ise .79 ve .88 arasında değişmiştir. Bu araştırma kapsamında yapılan güvenilirlik analizleri sonucunda ise belirsizliğe tahammülsüzlük ölçeği Cronbach Alfa katsayısı 0.90 olarak bulunmuştur.

Veri Toplama Süreci

Verilerin toplanmasına yönelik uygulamalar 2018-2019 eğitim-öğretim yılı bahar döneminde gerekli izinler alınarak araştırmacı tarafından gerçekleştirilmiştir. Veri toplama sürecinde özellikle öğrencilerin ders saatlerini işgal eden uygulamalardan kaçınılmıştır.

Verilerin Analizi

Veri analizi sürecinde ilk olarak değişkenlerin her bir alt boyutunda çarpıklık ve basıklık değerleri hesaplanarak normal dağılıma sahip olup olmadığı belirlenmiştir. Elde edilen bulgular Tablo 1' de sunulmuştur. Araştırma grubunun mükemmeliyetçilik, öz duyarlılık ve belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyleri arasındaki ilişkinin belirlenebilmesi için Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Analizi kullanılmıştır. Öğrencilerin mükemmeliyetçilik ve belirsizliğe

tahammülsüzlük düzeylerinin, öz duyarlılıklarını ne derecede yordadığının anlaşılması için ise Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi yapılmıştır.

Tablo 1

Ölçek alt boyutlarına ilişkin normallik dağılımları

Ölçek-Alt Boyut	Çarpıklık	Sh	Basıklık	Basıklık
Öz sevecenlik	0.30	0.12	-0.61	0.24
Öz yargılama	0.35	0.12	-0.22	0.24
Paylaşımların bilincinde olma	0.19	0.12	-0.55	0.24
İzolasyon	0.34	0.12	-0.39	0.24
Bilinçlilik	-0.10	0.12	-0.46	0.24
Aşırı özdeşleşme	0.32	0.12	-0.52	0.24
Öz Duyarlılık	-0.06	0.12	-0.01	0.24
BSÜ	-0.30	0.12	0.18	0.24
BOBD	0.34	0.12	-0.43	0.24
GBRE	-0.14	0.12	-0.58	0.24
BEGE	-0.16	0.12	-0.12	0.24
BTÖT	-0.01	0.12	0.07	0.24
KYM	-0.38	0.12	0.22	0.24
DYM	-0.01	0.12	0.05	0.24
SOM	0.01	0.12	0.21	0.24
ÇBMÖ	-0.12	0.12	0.32	0.24

(BSÜ: Belirsizlik stres verici ve üzücüdür; BOBD: Belirsizlik ile ilgili olumsuz benlik değerlendirmeleri; GBRE: geleceği bilmemek rahatsız edicidir; BEGE: Belirsizlik eyleme geçmeyi engeller; BTÖT: Belirsizliğe tahammülsüzlük ölçeği toplamı; KYM: Kendine yönelik mükemmeliyetçilik; DYM: Diğerlerine yönelik mükemmeliyetçilik; SOM: Sosyal odaklı mükemmeliyetçilik; ÇBMÖ: Çok boyutlu mükemmeliyetçilik ölçeği toplamı)

Etik Onay

Bu araştırmada çalışma grubu olarak belirlenen üniversite öğrencilerine araştırmada kullanılan ölçekleri uygulamak üzere bir yükseköğretim kurumunun rektörlük makamından 28.06.2019 - 35716 tarih ve sayılı uygulama izni alınmıştır. Araştırmacı tarafından uygulama yapılmadan önce araştırmanın amacı hakkında bilgi verilerek gönüllülük esasına göre ölçekler uygulanmıştır.

BULGULAR

Bu araştırmada belirsizliğe tahammülsüzlük, mükemmeliyetçilik ve öz duyarlılık arasındaki ilişkinin incelenmesi için Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Analizi yapılmıştır. Ölçekler arasındaki korelasyon değerlerinin gösterildiği Tablo 2 elde edilmiştir.

Tablo 2

Araştırma grubunun belirsizliğe tahammülsüzlük, mükemmeliyetçilik ve öz duyarlılık düzeyleri arasındaki ilişkilere yönelik basit doğrusal korelasyon analizi sonuçları

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1-Öz-sevecenlik	1														
2-Öz-yargılama	-.570**	1													
3-Pay. Bil. Olma	.590**	-.311**	1												
4-İzolasyon	-.395**	.689**	-.253**	1											
5-Bilinçlilik	.721**	-.445**	.585**	-.369**	1										
6-A. özdeşleşme	-.489**	.675**	-.319**	.698**	-.514**	1									
7-Öz-Duyarlılık	.807**	-.806**	.656**	-.748**	.780**	-.812**	1								
8-BSÜ	-.252**	.449**	-0.06	.460**	-.186**	.443**	-.407***	1							
9-BOBD	-.266**	.517**	-.142**	.555**	-.201**	.494**	-.479***	.613**	1						
10-GBRE	-.219**	.382**	-.061	.346**	-.135**	.342**	-.326***	.636**	.528**	1					
11-BEGE	-.237**	.369**	-.086	.413**	-.178**	.389**	-.367***	.678**	.589**	.471**	1				
12-BTÖT	-.294**	.527**	-.106*	.546**	-.213**	.512**	-.484***	.903**	.845**	.767**	.791**	1			
13-KYM	.004	.180**	.029	.234**	.08	.135**	-.101*	.260**	.216**	.290**	.165**	.282**	1		
14-DYM	.07	.032	.085	.05	.056	.025	.020	-.004	.025	.008	.022	.013	-.137**	1	
15-SOM	-.078	.306**	.027	.327**	.033	.216**	-.194**	.327**	.411**	.315**	.280**	.408**	.543**	.126*	1
16-ÇBMÖ	-.013	.261**	.06	.310**	.084	.190**	-.143**	.308**	.329**	.325**	.237**	.364**	.821**	.323**	.833**

** Korelasyon 0.01 düzeyinde anlamlıdır (2-üçlü). * Korelasyon 0.05 düzeyinde anlamlıdır (2-üçlü).

Tablo 2 incelendiğinde, öz-duyarlılık ölçeği alt boyutları olan öz-sevecenlik, paylaşımların bilincinde olma ve bilinçlilik ile belirsizliğe tahammülsüzlük ölçeği toplam puanı arasında negatif ve düşük düzeyde anlamlı bir ilişki varken, öz-yargılama, izolasyon ve aşırı özdeşleşme alt boyutları ile belirsizliğe tahammülsüzlük ölçeği toplam puanı arasında pozitif ve orta düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Öz-duyarlılık ölçeği alt boyutları olan öz-sevecenlik, paylaşımların bilincinde olma ve bilinçlilik ile çok boyutlu mükemmeliyetçilik ölçeği toplam puanı arasında negatif ve düşük düzeyde anlamlı bir ilişki elde edilirken, istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Öz duyarlılık ölçeği alt boyutlarından öz-yargılama, izolasyon ve aşırı özdeşleşme ile çok boyutlu mükemmeliyetçilik ölçeği toplam puanı arasında, pozitif orta düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Belirsizliğe tahammülsüzlük ölçeği alt boyutları olan BSÜ, BOBD, GBRE ve BEGE ile çok boyutlu mükemmeliyetçilik ölçeği alt boyutlarından KYM ve SOM ile pozitif ve orta düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Belirsizliğe tahammülsüzlük ölçeği alt boyutları olan BSÜ, BOBD, GBRE ve BEGE ile çok boyutlu mükemmeliyetçilik ölçeği alt boyutlarından DYM ile de pozitif ve düşük düzeyde bir ilişki elde edilmiş ancak istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Ölçeklerin toplam puanlarının kendi aralarındaki ilişki düzeyi incelendiğinde ise Öz-duyarlılık ölçeği ile belirsizliğe tahammülsüzlük ölçeği arasında ($r=-0,484$) negatif ve orta düzeyde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Öz duyarlılık ölçeği ve çok boyutlu mükemmeliyetçilik ölçeği arasında ($r=-0,143$) yine negatif ve düşük düzeyde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Belirsizliğe tahammülsüzlük ölçeği ile çok boyutlu mükemmeliyetçilik ölçeği arasında ($r=0,364$) ise pozitif, orta düzeyde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Öz-duyarlılık ölçeğinin, tahminine ilişkin olarak oluşturulan aşamalı regresyon analizinde birinci aşamada belirsizliğe tahammülsüzlük ölçeği alt boyutları (BSÜ, BOBD, GBRE, GEGE) dahil edilmiş, ikinci aşamada ise belirsizliğe tahammülsüzlük alt boyutlarıyla beraber çok boyutlu mükemmeliyetçilik ölçeği alt boyutları (KYM, DYM, SOM) bağımsız değişken olarak eklenmiştir. Elde edilen sonuçlar Tablo 3' de paylaşılmıştır.

Tablo 3

Araştırma grubunun öz duyarlılık düzeyini belirsizliğe tahammülsüzlük ve mükemmeliyetçilik düzeylerinin yordayıp yordamadığına ilişkin aşamalı regresyon sonuçları

Modeller	Değişkenler	B	Ss	β	T	p
1	Sabit	4.617	.136		34.011	.000
	BSÜ	-.122	.061	-.139	-1.992	.047*
	BOBD	-.300	.051	-.345	-5.841	.000*
	GBRE	-.021	.040	-.030	-.512	.609
	BEGE	-.045	.049	-.056	-.909	.364
2	Sabit	4.396	.257		17.108	.000
	BSÜ	-.125	.062	-.142	-2.022	.044*
	BOBD	-.303	.053	-.348	-5.668	.000*

GBRE	-0.26	.041	-.037	-.628	.530
BEGE	-.044	.049	-.056	-.893	.372
KYM	.032	.048	.036	.662	.508
DYM	.027	.036	.035	.763	.446
SOM	-.001	.053	-.001	-.017	.987

(**BSÜ**: Belirsizlik stres verici ve üzücüdür; **BOBD**: Belirsizlikle ilgili olumsuz benlik değerlendirmeleri; **GBRE**: Geleceği bilmemek rahatsız edicidir; **BEGE**: Belirsizlik eyleme geçmeyi engeller; **KYM**: Kendine yönelik mükemmeliyetçilik; **DYM**: Diğerlerine yönelik mükemmeliyetçilik; **SOM**: Sosyal odaklı mükemmeliyetçilik))

Tablo 3 incelendiğinde, her iki aşamada bütün alt ölçekler içerisinde yalnızca belirsizliğe tahammülsüzlük ölçeğinin, belirsizlik stres verici ve üzücüdür (BSÜ) ve belirsizlikle ilgili olumsuz benlik değerlendirmeleri (BOBD) alt ölçeklerinin, her iki aşamada analize katkıları istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. ÇBMÖ alt boyutlarının hiçbirinde ise istatistiksel olarak anlamlı bir katkı bulunamamıştır. Analiz sonucunda bağımsız değişkenlerden elde edilen beta değerleri incelendiğinde öz duyarlılık ölçeğinin yordanmasında belirsizlikle ilgili olumsuz benlik değerlendirmeleri (BOBD)'nin etkisi en fazla olurken, belirsizlik stres verici ve üzücüdür (BSÜ)'ün etkisinin en az olduğu görülmektedir. Analiz sonuçlarına göre;

$$\text{öz} - \text{duyarlılık} = 4,396 - 0,125 * \text{BSÜ} - 0,303 * \text{BOBD}$$

olarak hesaplanabilir.

Tablo 4

Araştırma grubunun öz duyarlılık düzeylerini belirsizliğe tahammülsüzlük ve mükemmeliyetçilik düzeylerinin yordayıp yordamadığına ilişkin yapılan regresyon analizi anlamlılık sonuçları

Modeller	F	p (Model)	R	R ²	F değişimi	p (Değişim)
1	33.316	.000*	.502	.252	.827	.364
2	19.094	.000*	.504	.254	.000	.987

Tablo 4 incelendiğinde, $p(\text{model}) < 0.05$ olduğundan dolayı her aşamada eklenen bağımsız değişkenlerin blok olarak yordama derecesinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir. Ancak ikinci aşamaya geçildiğinde çok boyutlu mükemmeliyetçilik ölçeğinin eklenmesiyle oluşan yordama derecesi değişiminin istatistiksel olarak anlamlı olmadığı görülmektedir. Her bir aşamada bağımsız değişkenlerin, bağımlı değişkendeki değişimin ne kadarını açıkladığını ifade eden (R^2) değerleri incelendiğinde belirsizliğe tahammülsüzlük ölçeği genelinin öz duyarlılığı tek başına yüzde 25.2 oranında açıkladığı görülmektedir.

TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

Üniversite öğrencilerinin, öz duyarlılık düzeylerinin hangi kavramlarla ilişkili olduğunu anlamak öz duyarlılığın kazandırılmasında önem taşımaktadır. Bu nedenle bu çalışmada, üniversite öğrencilerinin belirsizliğe tahammülsüzlük ve mükemmeliyetçilik ile öz duyarlılık

düzeyleri arasında nasıl bir ilişkinin olduğu belirlenmesi amaçlanmıştır. Bu doğrultuda elde edilen bulgular tartışılarak yorumlanmıştır.

Araştırmada bulguları incelendiğinde, üniversite öğrencilerinin öz duyarlılık ile belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyleri arasında negatif ilişki bulunduğu görülmektedir. Alanyazında, bu araştırmanın bulgusunu destekleyen çalışmalar bulunmaktadır (Bayraktar, 2021; Deniz, 2021; Savaş, 2021; Tang, 2019; Uludağ, 2021). Araştırmada alt boyutlara inildiğinde, öz-duyarlılık ölçeği olumlu alt boyutları olan öz-sevecenlik, paylaşımların bilincinde olma ve bilinçlilik alt boyutları ile belirsizliğe tahammülsüzlük ölçeği toplam puanı arasında negatif ve düşük düzeyde bir ilişki bulunmuştur. Benzer şekilde Savaş (2021) çalışmasında öz-sevecenlik, paylaşımların bilincinde olma ve bilinçlilik alt boyutları ile belirsizliğe tahammülsüzlük ölçeği toplam puanı arasında negatif ilişki elde etmiştir. Bu çalışmada öz duyarlılık ölçeği; olumsuz alt boyutları öz yargılama, izolasyon ve özdeşleşme ile belirsizliğe tahammülsüzlük toplam puanı arasındaki ilişkilere bakıldığında ise pozitif ilişki elde edilmiştir. Öz duyarlılık ölçeği toplam puanı hesaplanırken, olumsuz alt boyutlar ters çevrilerek işleme alındığı için ve öz duyarlılık kavramı olumlu bir özellik olarak görüldüğünden dolayı genel öz duyarlılığın belirsizliğe tahammülsüzlük ile negatif ilişki içinde olması beklenen bir sonuç olmuştur. Belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyi yüksek bireyler, belirsiz durumları rahatsız edici bularak kaçmaya çalışmaktadırlar (Yook vd., 2010). Bunun sebebi yaşamlarında olan ve olması muhtemel olumsuz ihtimallerle yüzleşmek istememelerinden kaynaklanabilir. Ancak belirsizliğin kendisi bile üzerlerinde olumsuz duygular oluşturduğundan ve belirsizlikler sürdüğü sürece endişe ve stres yaşadıklarından (Dugas vd., 1997) olumsuz duygularla özdeşleşebilirler. Bu durum problemler, onların getirdiği duygularla bilinçli olarak yüzleşmelerini engelleyip öz duyarlılıklarını düşürebilir. Belirsizliğe tahammülsüz bireyler, belirsizliğin getirdiği sorunları çözmede kendilerini yetersiz algılayarak olumsuz değerlendirmelerde bulunmaktadırlar (Ryzewich, 2007). Aynı şekilde öz duyarlılık düzeyi düşük bireylerin de sorunlar karşısında kendilerine karşı sert ve acımasız eleştirilerde buldukları bilinmektedir (Nolen-Hoeksema, 1991). Ayrıca bireyler, belirsiz durumların sonuçları hakkında bilgi düzeylerinin sınırlı olduğunu kabul ettiklerinde olayların olumsuz sonuçlanma ihtimallerini gerçekçi düşünebilirler ve deneyimlere daha açık hale gelebilirler. Böylece kendi yaşantılarını olumlu ve olumsuz sonuçlarıyla bir bütün kabul ederek daha öz duyarlı olabilirler. Bireylerin öz duyarlılık düzeyleri arttığında, sorunlar karşısında yalnız olmadıklarını bilerek ortak paylaşım geliştirebilecekleri için (Neff, 2003b) belirsizliği de herkesin yaşadığı doğal bir hayat olgusu olarak kabul edebilirler. Böylece belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyleri azalabilir. Verilen bilgilerden hareketle öz duyarlılık ve belirsizliğe tahammülsüzlük arasında negatif ilişki elde edilmiş olması açıklanabilmektedir.

Araştırma bulguları incelendiğinde, üniversite öğrencilerinin; mükemmeliyetçilik ve öz duyarlılık ölçeği toplam puanları arasında negatif bir ilişki bulunmaktadır. Alan yazında benzer şekilde öz duyarlılık ile mükemmeliyetçilik arasında negatif ilişki olduğu bulgusuna ulaşan çalışmalar bulunmaktadır (Alaloğlu, 2020; Aydın ve Hiçdurmaz, 2017; Demircan, 2021; Ferrari vd., 2018; Mehr ve Adams, 2016; Stoeber vd., 2020; Turan, 2019). Araştırmada elde edilen bulgulardan farklı olarak çalışmalarında, öz duyarlılık ile mükemmeliyetçilik ölçeği toplam puanları arasında pozitif ilişki olduğu bulgusunu elde eden araştırmalar da bulunmaktadır (Özyurt Uysal, 2019; Tezcan, 2015). Öz duyarlılık ölçeği, olumlu ve olumsuz alt boyutları olan bir ölçektir. Toplam puanı hesaplanırken olumsuz alt boyutlar ters kodlanarak hesaplanmaktadır. Bu anlamda öz duyarlılık, toplam puanının pozitif bir değişken olarak mükemmeliyetçilikle negatif ilişkili olması beklenen bir sonuç olmuştur. Bu araştırmada, öz duyarlılık olumsuz alt ölçekleri; öz yargılama, izolasyon ve aşırı özdeşleşme ile çok boyutlu mükemmeliyetçilik ölçeği toplam puanı arasında pozitif bir ilişki elde edilmiştir. Araştırma bulgusuyla paralel bulgular elde eden çalışmalar bulunmaktadır (Alaloğlu, 2020; Özyurt Uysal, 2019; Tezcan, 2015). Öz-duyarlılık; olumlu alt boyutları öz-sevecenlik, paylaşımların bilincinde olma ve bilinçlilik alt boyutları ile çok boyutlu mükemmeliyetçilik ölçeği toplam puanı arasında ise negatif ve düşük düzeyde bir ilişki elde edilmiş ancak istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Araştırma bulgusuna paralel olarak Tezcan (2015) da araştırmasında aynı bulguyu elde etmiştir. Verilen bilgilerden hareketle çalışmaların genelinde bu araştırmanın sonuçlarını destekler nitelikte olduğu görülmektedir. Mükemmeliyetçi bireyler, hata veya başarısızlıklar karşısında her zaman için kendilerine sert ve acımasız eleştirilerde bulunmaktadırlar (Flett vd., 2003). Bu durum sorunlar karşısında kendilerine anlayışlı ve şefkatli olmalarını engelleyerek sürekli yargılayıcı bir tutum göstermelerine neden olarak öz duyarlılıklarını azaltabilir. Ayrıca mükemmeliyetçi bireylerin yaşamlarında, her şeyin kusursuz olmasını istemeleri zaman zaman herkesin olumsuzluklarla karşılaşabileceği gerçeğini yadsımalarına neden olabilir. Bu durumda bir hata yaptıklarında ve olumsuzlukla karşılaştıklarında kendilerini suçlayıp yalnız (izole) hissedebilirler. Dolayısıyla insanlarla ortak paylaşım geliştiremeyebilirler. Mükemmeliyetçi bireyler, olumsuz duyguları yaşama konusunda da mükemmeliyetçi davranışlar içine girebilir. Yalnızca mutlu olmak veya tamamen iyi hissetmek üzerine hedefler koyabilirler. Bu tutum ise her duyguyu gerektiği kadar deneyimlemelerini engelleyebilir. Bu yüzden herhangi bir olumsuzlukla karşılaştıklarında olumsuz duygulardan kaçınmak için bastırmalarına veyahut inkar etmelerine yol açabilir. Bu durum olumsuzluklarla bilinçli şekilde yüzleşmelerini engelleyebilir ve öz duyarlı olamayabilirler. Benzer şekilde mükemmeliyetçilik düzeyinin azalması, bireylerin başarı ve hatalarıyla kendilerini bir bütün olarak kabul etmelerini, dolayısıyla daha az olumsuz yargıda bulunarak kendilerine daha anlayışlı olmalarını sağlayabilir. Bireylerin kendisi dışında diğerlerine karşı mükemmeliyetçi beklentilerin azalması ise bireyin çevresine de daha anlayışlı olmasını

sağlayabilir. Bu durumda bireyler diğerlerinin de karşılaştığı benzer sorunları daha kolay fark ederek ortak paylaşım geliştirilebilirler. Dolayısıyla öz duyarlı olabilirler. Verilen bilgilerden hareketle öz duyarlılık ve mükemmeliyetçiliğin negatif ilişki içinde olması açıklanabilmektedir.

Belirsizliğe tahammülsüzlük ile çok boyutlu mükemmeliyetçilik arasındaki ilişki incelendiğinde, araştırma grubunun mükemmeliyetçilik ve belirsizliğe tahammülsüzlük seviyeleri pozitif ve orta derecede ilişkili bulunmuştur. Alanyazında araştırma bulgularına paralel olarak mükemmeliyetçilik ve belirsizliğe tahammülsüzlük arasında pozitif ilişki elde eden çalışmalara rastlanmıştır (Erol, 2020; Kothari, 2017; Saatçi, 2020). Mükemmeliyetçi kişilik özelliğine sahip bireyler, her alanda kusursuzluğu hedefledikleri için bunu engelleyebilecek her ihtimali değerlendirmeye ihtiyaç duyabilirler. Bu durumda mükemmeliyetçi bireylerin, yüksek bir kontrol etme ihtiyacı duyduğu düşünülebilir. Kırıl (2012) konuyla ilgili olarak mükemmeliyetçilik ile kontrol odaklılığı arasında pozitif ilişkiler elde etmiştir. Belirsiz durumlar ise çoğu zaman üzerinde kontrol sahibi olamadığımız olgular olduğu için mükemmeliyetçi bireylerin zorlandığı durumlar olacaktır. Bu bağlamda da mükemmeliyetçi bireylerin, belirsizliğe tahammülsüz davranışlar gösterdikleri söylenebilir. Aynı zamanda belirsizliğe toleransı düşük bireylerin, belirsizliğin olumsuz sonuçlanma durumunu çok abartarak tehdit olarak algılamaları olumsuz olasılıkları kabul edilemez görmelerinden kaynaklanmaktadır (Dugas vd., 1997). Benzer şekilde mükemmeliyetçi bireyler, kendilerine katı standartlar belirleyerek, başarısızlığı önleme çabası içerisine girmektedirler (Hewitt & Flett, 1991b). Bu bağlamda beklentilerinin dışında oluşabilecek olumsuz ihtimalleri kabul etmeyerek belirsizliğe tahammülsüz davrandıkları düşünülebilir. Sonuç olarak; alan yazında iki değişken arasındaki ilişkilere dair sonuçlar ve öne sürülen fikirlerden hareketle mükemmeliyetçilik ve belirsizliğe tahammülsüzlük arasında pozitif ilişki elde edilmiş olması açıklanabilmektedir.

Öz-duyarlılık ölçeğinin tahmin edilmesine ilişkin oluşturulan aşamalı regresyon analizi incelendiğinde, belirsizliğe tahammülsüzlük alt ölçeklerinden “Belirsizlik Stresli ve Üzücüdür” ile “Belirsizliğe ilişkin Olumsuz Benlik Değerlendirmeleri” alt boyutlarının öz duyarlılığı anlamlı şekilde yordadığı sonucu elde edilmiştir. Alan yazında; belirsizliğe tahammülsüzlüğün, öz duyarlılığı yordama ilişkisine dair çalışmalara rastlanamamıştır. Ancak belirsizliğe tahammülsüzlüğün öz duyarlılığı yordamasına ilişkin bir çalışmaya rastlanmıştır (Tang, 2019). Bu bağlamda alan yazında yeterli çalışma bulunmamakla birlikte iki değişken arasındaki negatif ilişkiyi desteklemektedir. Belirsizliğe tahammülsüz bireyler, belirsizliğin getirdiği yetersiz bilgiyi olumsuz olayın olasılığının artması olarak yorumlamaktadırlar (Ryzewich, 2017). Bu durum belirsizliği stresli ve üzücü bir durum olarak görmelerine neden olmaktadır. Belirsizliğin yarattığı stres ve kaygı, sorun karşısında problem çözme becerilerini yetersiz algılamalarına ve belirsizliği kontrol edemeyecekleri için olumsuz benlik değerlendirmelerinde bulunmalarına neden

olmaktadır (Dugas vd., 1997). Bu açıdan bakıldığında, bireylerin belirsizliğin çözümsüzlüğü karşısında kendisini sorumlu tutarak öz duyarlılık gösteremeyeceği düşünülebilir. Aynı zamanda hayatta her zaman belirsizlik olacağı düşünülürse, belirsizliğin stresli ve üzücü olarak değerlendirilmesi bundan sürekli kaçınmalarına neden olabilecektir. Bu durum yaşamlarını olumlu ve olumsuz duyguların eşlik ettiği tüm yönleriyle kabul etmelerini zorlaştırarak öz duyarlı olmalarını engelleyebilecektir. Ele alınan bilgiler ışığında, belirsizliğe tahammülsüzlüğün öz duyarlılığı yordamasına ilişkin araştırma bulgusu açıklanabilmektedir.

Öz duyarlılığın, mükemmeliyetçilik tarafından yordama ilişkisi incelendiğinde ise çok boyutlu mükemmeliyetçilik ile öz duyarlılık arasında negatif ve düşük düzeyde bir yordama ilişkisi olduğu halde anlamlı bulunmamıştır. Yani bireylerin, mükemmeliyetçilik düzeyleri öz duyarlılıkları ile ilişkili görünse de aralarında düşük düzeyde ilişki olması öz duyarlılığı açıklamaya yeterli olmamış olabilir. Alan yazında iki değişkenin yordama ilişkisine dair bir araştırmaya rastlanamamıştır. Mükemmeliyetçilik alan yazında genellikle olumsuz ve tek boyutlu ele alınmakla birlikte mükemmeliyetçilikle ilgili tanımlamalara olumlu yönleri olabileceği de eklenmiştir (Slaney ve Ashby, 1996). Aynı zamanda Stoeber ve Otto (2006)'da mükemmeliyetçiliği olumlu ve olumsuz yönleriyle ayırmışlardır. Buradaki ayırmada kusursuzluk için çabalama ve yüksek standartlar belirleyerek başarıya odaklanmak sağlıklı olarak nitelerken, yüksek standartlar sonucu oluşabilecek hatalardan sürekli olarak kaygı duyarak suçlanacağını düşünme ve gerçek potansiyel ile beklenen potansiyel arasında uyumsuzluk olması ise sağlıksız olarak nitelendirilmiştir. Bireylerde, birinin olabileceği gibi ikisinin aynı anda bulunabileceğini de belirtmişlerdir. Bu bağlamda öğrencilerin mükemmeliyetçilik düzeyleri artarken mükemmeliyetçi kaygılara sahip olmayan öğrencilerin de olması aynı zamanda bir miktar öz duyarlı davranış göstermelerine sebep olabilecektir. Bundan dolayı anlamlı bir yordama ilişkisi elde edilmemiş olabilir.

Bu çalışmada üniversite öğrencilerinin, demografik özelliklerinin çalışmanın değişkenleri üzerindeki etkisi ele alınmamıştır. Dolayısıyla araştırma grubunun öz duyarlılık, mükemmeliyetçilik veya belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerini doğrudan etkileyebilecek yaş, aile yanında yaşayıp yaşamama, algılanan anne-baba tutumları, ekonomik durum gibi bazı demografik değişkenlerin gelecekte yürütülecek çalışmalara eklenmesi önerilmektedir.

Bu çalışmada veri analizi kısmında; belirsizliğe tahammülsüzlük, mükemmeliyetçilik ve öz duyarlılık arasındaki ilişkiler basit doğrusal korelasyon ve aşamalı regresyon analizi ile incelenmiştir. Belirsizliğe tahammülsüzlük ve mükemmeliyetçiliğin öz duyarlılık üzerindeki etkisi belirtilmek istenmiştir. Fakat, elde edilen bulgular bir neden sonuç ilişkisi vermediği gibi öz duyarlılığı etkileyen farklı değişkenler de olabilecektir. Bu nedenle, gelecekte yürütülecek

çalışmalarda öz duyarlılığı etkilediği düşünülen farklı değişkenlerin de araştırılması ve neden sonuç ilişkisine dair kanıtlar sunacak analizlerin kullanılması önerilmektedir.

Bu çalışmada mevcut çalışma grubunun (n=266) kadın ve (n=135) erkek olmak üzere kolay örnekleme yöntemiyle seçilmesi sebebiyle bulguların genellenebilirliği bu çalışmaya katılanlar ile sınırlıdır. Bu yüzden farklı örneklem ve örnekleme yöntemleriyle de değişkenlerin araştırılması önerilmektedir. Ayrıca çalışmada, cinsiyet oranının dengeli olmaması çalışma sonuçlarını etkileyebilen bir faktör olabilir. Bu nedenle gelecekteki çalışmalarda değişkenlerin birbirine yakın sayıda kadın ve erkek katılımcılardan seçilen örneklemelerde çalışılması önerilmektedir.

KAYNAKÇA

- Ablard, K. E., & Parker, W.D. (1997). Parents' achievement goals and perfectionism in their academically talented children. *Journal of Youth and Adolescence*, 26(6), 651-666. <https://doi.org/10.1023/A:1022392524554>
- Akın, Ü., Akın, A., & Abacı, R. (2007). Öz duyarlık ölçeği: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 33, 01-10. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/hunefd/issue/7805/102335>
- Alaloğlu, G. (2020). *Mükemmeliyetçilik, kendini sabotaj, öz-şefkat ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkilerin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Maltepe Üniversitesi.
- Alim, E. (2028). *Ergenlerde mükemmeliyetçilik, öznel iyi oluş ve depresyon arasındaki ilişkilerin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi.
- Anthony M. M., & Swinson R. P. (2009). *When perfect isn't good enough*. New Harbinger Publications, Inc.
- Armutlu, İ. (2019). *Belirsizliğe tahammülsüzlük, dürtüsellik, ruminasyon ve genel erteleme eğiliminin psikolojik belirtiler ile ilişkisi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Başkent Üniversitesi.
- Aydın, D., & Hiçdurmaz, A. A. (2017). Hemşirelik öğrencilerinin öz-duyarlık ve çok boyutlu mükemmeliyetçilik düzeyleri arasındaki ilişkiler ve etkileyen faktörler. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*, 8(2), 86-94. <https://doi.org/10.14744/phd.2017.40469>
- Azak, C. (2019). *Genç erişkinlerde mükemmeliyetçilik ile depresyon, anksiyete ve erteleme davranışı ilişkisi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Okan Üniversitesi.
- Barnard, L. K., & Curry, J. F. (2011). Self-Compassion: Conceptualizations, correlates and interventions. *Review of General Psychology*, 15(4), 289-303. <https://doi.org/10.1037/a0025754>
- Başol, G., & Zabun, E. (2014). Seviye belirleme sınavında başarının yordayıcılarının incelenmesi: dershaneye gitme, mükemmeliyetçilik, ana-baba tutumu ve sınav kaygısı. Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimler, *Educational Sciences: Theory & Practice*, 14(1), 63-87. <https://doi.org/10.12738/estp.2014.1.1980>
- Bayraktar, M. (2021). *Öğretmenlerde öz şefkat, belirsizliğe tahammülsüzlük ve bilinçli farkındalığın psikolojik iyi oluş ile ilişkisinin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi.
- Belge, J. (2019). *Bir grup yetişkinde depresif semptomlar, anksiyete semptomları ve belirsizliğe tahammülsüzlük arasındaki ilişkinin belirlenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Gelişim Üniversitesi.
- Borynack, Z. A. (2003). *Contextual influences in the relationship of perfectionism and anxiety: a multidimensional perspective* [Unpublished doctoral dissertation]. University of Oklahoma.
- Burns, D. D. (1999). *Feeling good: The new mod therapy*. A Division of Penguin Books Usa Inc.
- Büyüköztürk, Ş., Çakmak, E., Akgün, Ö., Karadeniz, Ş., & Demirel, F. (2018). *Bilimsel araştırma yöntemleri (28. Baskı)*. Pegem Akademi.
- Cesur, C. (2017). *Bir grup çalışan yetişkinde kaygı düzeyi, mükemmeliyetçilik ve öfke arasındaki ilişki* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Işık Üniversitesi.
- Craske, M. G., Rauch, S. L., Ursano, R., Prenoveau, J., Pine, D. S., & Zinbarg, R. E. (2009). What is an anxiety disorder. *Depression And Anxiety*, 26, 1066-1085. <https://doi.org/DOI.10.1002/da.20633>
- Demircan, G. (2021). *Psikolojik danışmanların stresle başa çıkma tarzları, mükemmeliyetçilik ve öz şefkat düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Üniversitesi.

- Deniz, M. E. (2021). Self-compassion, intolerance of uncertainty, fear of COVID-19, and well-being: A serial mediation investigation. *Personality and Individual Differences*, 177, 1-5. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2021.110824>
- 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. <https://doi.org/10.1023/A:1021890322153>
- Dugas, K., & Buhr, M. J. (2002). The intolerance of uncertainty scale: psychometric properties of the English version. *Behaviour Research and Therapy*, 40, 931-945. [https://doi.org/10.1016/S0005-7967\(01\)00092-4](https://doi.org/10.1016/S0005-7967(01)00092-4)
- Dugas, M. J., Buhr, K., & Ladouceur, R. (2004). The role of intolerance of uncertainty in etiology and maintenance. In R. G. Heimberg, C. L. Turk, & D. S. Mennin (Eds.), *Generalized anxiety disorder: Advances In Research And Practice* (p. 143-163). The Guilford Press.
- Dugas, M. J., Schwartz, A., & Francis, K. (2004). Intolerance of uncertainty, worry, and depression. *Cognitive Therapy and Research*, 28(6), 835-842. <https://doi.org/10.1007/s10608-004-0669-0>
- Erol, S. (2020). *Beliren yetişkinlerin belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyleri ile kişilerarası duyarlılık ve mükemmeliyetçilik düzeyleri arasındaki ilişki* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Üniversitesi.
- Ferrari, M., Yap, K., Scott, N., Einstein, D. A., Ciarrochi, J. (2018) Self-compassion moderates the perfectionism and depression link in both adolescence and adulthood. *PLOS ONE*, 13(2), 1-19. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0192022>
- Flett, G., & L. Hewitt, P. L. (2004). The cognitive and treatment aspects of perfectionism: introduction to the special issue. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 22(4), 233-240. <https://doi.org/10.1023/B:JORE.0000047309.82574.fa>
- Fracalanza, K., Koerner, N., Deschenes, 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. <https://doi.org/10.1080/16506073.2014.888754>
- 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. [https://doi.org/10.1016/0191-8869\(94\)90048-5](https://doi.org/10.1016/0191-8869(94)90048-5)
- Frost, R. O., Marten, P., Lahart, C., & Rosenblate, R. (1990). The dimensions of perfectionism. *Cognitive Therapy And Research*, 14(5), 449-468. <https://doi.org/10.1007/BF01172967>
- Gunaratana, V. H. (1993). *"Sati", in mindfulness in plain english*. Wisdom Publications.
- Göç, E. (2017). *Sürekli kaygının yordayıcıları olarak belirsizliğe tahammülsüzlük, endişe ile ilgili inançlar ve kontrol odağının incelenmesi ile yaşam doyumunun araştırılması* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Beykent Üniversitesi.
- Hewitt, P. L., & Flett, G. L. (1991b). Perfectionism in the self and social contexts: Conceptualization, assessment, and association with psychopathology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60(3), 456-470. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.60.3.456>
- Hewitt, P. L., & Flett, G. L. (1991). Dimensions of perfectionism in unipolar depression. *Journal of Abnormal Psychology*, 100, 98-101. <https://doi.org/10.1037/0021-843X.100.1.98>
- Kıral, E. (2012). *İlköğretim okulu yöneticilerinin mükemmeliyetçilik algısı ve kontrol odağı ile ilişkisi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Ankara Üniversitesi.
- Kirkpatrick, K. L. (2005). *Enhancing self-compassion using a gestalt two-chair intervention* [Unpublished doctoral dissertation]. The University of Texas at Austin.

- Kothari, R. (2017). *Guided Internet-based cognitive behavioural therapy for perfectionism, and its impact on self-esteem and intolerance of uncertainty: a randomised controlled trial* [Unpublished doctoral dissertation]. University College London.
- Leary, M. R., Tate, E. B., Adams, C. E., Allen, A. B., & Hancock, J. (2007). Self-compassion and reactions to unpleasant self-relevant events: the implications of treating oneself kindly. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92 (5), 887-904. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.92.5.887>
- Mehr, K. E., & Adams, A. C. (2016). Self-Compassion as a mediator of maladaptive perfectionism and depressive symptoms in college students. *Journal of College Student Psychotherapy*, 30(2), 132-145. <https://doi.org/10.1080/87568225.2016.1140991>
- Nazik, E., & Arslan, S. (2011), Hemşirelik öğrencilerinin empatik becerileri ile öz duyarlılıkları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Anadolu Hemşirelik ve Sağlık Bilimleri Dergisi*, 14(4), 69-75.
- Neely, M. E., Schallert, D. L., Mohammed, S. S., Roberts, R. M., & Chen, Y. (2009). Self-kindness when facing stress: The role of self-compassion, goal regulation, and support in college students' well-being. *Motiv Emot*, 33, 88-97. <https://doi.org/10.1007/s11031-008-9119-8>
- Neff, K. (2003a). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2, 85-102. <https://doi.org/10.1080/15298860390129863>
- Neff, K. (2003b). The Development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2, 223-250. <https://doi.org/10.1080/15298860390209035>
- Neff, K. D. (2012). *The science of self-compassion*. In C. Germer & R. Siegel (Eds.), *Compassion and Wisdom in Psychotherapy* (pp. 79-92). Guilford Press.
- Neff, K., & Germer, C. K. (2013). Self-compassion in clinical practice. *Journal of Clinical Psychology: In Session*, 69(8), 856-867. <https://doi.org/10.1002/jclp.22021>
- Nolen-Hoeksema, S.(1991). Responses to depression and their effects on the duration of depressive episodes. *Journal of Anormal Psychology*, 100(4), 569-582. <https://doi.org/10.1037/0021-843X.100.4.569>
- Obsessive Compulsive Cognitions Working Group. (1997). Cognitive assessment of obsessive compulsive disorder. *Behavior Research Therapy*, 35(7), 667-681. [https://doi.org/10.1016/S0005-7967\(97\)00017-X](https://doi.org/10.1016/S0005-7967(97)00017-X)
- Oral, M. (1999). *The relationship between dimensions of perfectionism, stressful life events and depressive symptoms in university students "test of diathesisstress model of depression* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Orta Doğu Teknik Üniversitesi.
- Özcan, B. E., & Aydın, A. (2021). Covid-19 pandemi sürecinde sağlık çalışanlarında belirsizliğe tahammülsüzlük, ruminatif düşünme biçimi ve psikolojik sağlık düzeyleri. *Cukurova Medical Journal*, 46(3), 1191-1200. <https://doi.org/10.17826/cumj.925771>
- Özkan, S. (2020). *Belirsizliğe tahammülsüzlük ve sürekli kaygı arasındaki ilişkide psikolojik esnekliğin aracılık rolü* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi.
- Özyurt Uysal, Y. A. (2019). *Öğretmenlerin mükemmeliyetçilik ve öz-duyarlılık düzeylerinin farklı değişkenler açısından incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Gaziantep Üniversitesi.
- Rice, K. G., Ashby, J. S., & Slaney, R. (1998). Self-esteem as a mediator between perfectionism and depression: A structural equations analysis. *Journal of Counseling Psychology*, 45, 304-314. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.45.3.304>
- Rice, K. G., & Mirzadeh, S. A. (2000). Perfectionism, attachment, and adjustment. *Journal of Counseling Psychology*, 47(2), 238-250. <https://doi.org/10.1037//0022-0167.47.2.238>

- Ryzewicz, L. (2007). *Behavioral manifestations of worry in test anxiety and intolerance of uncertainty: a laboratory investigation of attention bias with a university population* [Unpublished doctoral dissertation]. Long Island University.
- Saatçi, E. (2020). *Üniversite öğrencilerinde mükemmeliyetçilik, belirsizliğe tahammülsüzlük ve psikolojik dayanıklılığın kendini engelleme üzerindeki etkisi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi.
- Santanello, A. W., & Gardner, F.L. (2006). The role of experiential avoidance in the relationship between maladaptive perfectionism and worry. *Cognitive Therapy and Research*, 30(3), 319-332. <https://doi.org/10.1007/s10608-006-9000-6>
- Sarı, S. ve Dağ, İ. (2009). Belirsizliğe tahammülsüzlük ölçeği, endişe ile ilgili olumlu inançlar ölçeği ve endişenin sonuçları ölçeğinin Türkçe'ye uyarlanması, geçerliliği ve güvenilirliği. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 10, 261-270.
- Savaş, E. (2021). *Pandemi sürecinde yetişkinlerin öz şefkat ve duygu düzenleme becerilerinin belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyleri ve psikolojik semptomları ile ilişkisinin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Kent Üniversitesi.
- Slaney, R. B., & Ashby, J. S. (1996). Perfectionists: study of a criterion group. *Journal of Counseling & Development*, 74, 75-80. <https://doi.org/10.1002/j.1556-6676.1996.tb01885.x>
- Stewart, M. A., & De George-Walker, L. (2014). Self-handicapping, perfectionism, locus of control and self-efficacy: A path model. *Personality and Individual Differences*, 66, 160-164. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2014.03.038>
- Stoeber, J., & Otto, K. (2006). Positive conceptions of perfectionism: approaches, evidence, challenges. *Personality And Social Psychology Review*, 10(4), 295-319. <https://www.researchgate.net/publication/6598664>
- Stoeber, J., Lalova, A. V., & Lumley, E. J. (2020). Perfectionism, (self-)compassion, and subjective well-being: A mediation model. *Personality and Individual Differences*, 154, 109708. Elsevier BV. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2019.109708>
- Super, A. (2015). *A year of self-compassion: finding care, connection and calm in our challenging times*. Matador.
- Tang, W. (2019). Resilience and self-compassion related with achievement emotions, test anxiety, intolerance of uncertainty and academic achievement. *Psychological Studies*, 64, 92-102.
- Tel, F. D., & Sarı, T. (2016). Üniversite öğrencilerinde öz-duyarlılık ve yaşam doyumu. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 16 (1), 292-304. <https://doi.org/10.17240/aibuefd.2016.16.1-5000182922>
- Tezcan, H. (2015). *Rehberlik ve psikolojik danışma öğrencilerinin öz duyarlılıkları ile mükemmeliyetçilikleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Marmara Üniversitesi.
- Tuncer, B. ve Voltan-Acar, N. (2006). Kaygı düzeyleri farklı üniversite hazırlık sınıfı öğrencilerinin mükemmeliyetçilik özelliklerinin incelenmesi. *Kriz Dergisi*, 14(2), 1-15.
- Turan, K. (2019). *Mükemmeliyetçilik ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişkide öz duyarlılık faktörünün aracı rolü* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Arel Üniversitesi.
- Uludağ, G. (2021). *Psikolojik esnekliğin belirsizliğe tahammülsüzlüğü yordamasında öz şefkat ve baş etme stratejilerinin aracı rolü* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi.
- 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. *In Journal of Anxiety Disorders*, 24(6), 623-628. Elsevier BV. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2010.04.003>

Yorulmaz, O. (2002). *Responsibility and perfectionism as predictors obsessive-compulsive syptomatology: A test of cognitive model* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Orta Doğu Teknik Üniversitesi.

EXTENDED ABSTRACT

Introduction

Self-compassion is a term associated with the notion of "compassion". Compassion includes the tendency to care about other people's sufferings and negative feelings and to be sensitive to them (Neff and Germer, 2013). Meanwhile, the concept of self-compassion signifies being sensitive and understanding towards one's inadequacies and faults, looking at oneself with a kind and compassionate attitude, and accepting that adverse events are a part of life (Neff, 2003a). In the literature, self-compassion has been associated with features that favorably impact the mental well-being of individuals such as life satisfaction, high self-esteem, and the ability to empathize. (Kirkpatrick, 2005; Leary et al., 2007; Nazik & Arslan, 2011; Tel & Sarı, 2016). In terms of gaining self-compassion for individuals as a positive characteristic, it is of great importance to investigate the factors that impact self-compassion. Within this regard, in the literature, the perfectionist personality trait is also one of the factors that are claimed to be adversely affected self-compassion (Alaloğlu, 2020; Aydın & Hitchdurmaz, 2017; Demircan, 2021; Ferrari et al., 2018; Mehr & Adams, 2016; Turan, 2019; Stoeber et al., 2020). Perfectionism is described as the tendency of individuals to set unrealistically high standards for themselves and to be excessively critical of their behavior, as a result of feeling the need to be perfect (Flett and Hewitt, 2004; Frost et al., 1990). In addition to perfectionism, one of the concepts in the literature that has been suggested to negatively affect the self-compassion of individuals is intolerance of uncertainty (Bayraktar, 2021; Deniz, 2021; Savaş, 2021; Tang, 2019; Uludağ, 2021). This concept has been defined as the tendency to show negative emotional, cognitive, and behavioral reactions to uncertain situations and events (Dugas et al., 2004). In this study, it is expected that a negative correlation will be found between perfectionism and intolerance to uncertainty, which is associated with negative mental health concepts in the literature (Antony and Swinson, 2009; Azak, 2019; Borynack et al., 2003; Craske et al., 2009; Dugas et al., 2004; Fracalanza et al., 2014; Kothari, 2017; Özkan, 2020; Santanello & Gardner, 2006), and self-compassion. Within this context, elucidating the effects of perfectionism and intolerance of uncertainty on self-conception will contribute to theoretical and applied studies on these variables and will trigger the investigation of different variables related to self-conception.

Method

In the study, Pearson Product-Moment Correlation Analysis was conducted to identify the relationship between university students' levels of perfectionism, self-conception, and intolerance to uncertainty. Besides, the multiple linear regression analysis was conducted to determine to what extent students' levels of perfectionism and intolerance to uncertainty predicted their self-compassion.

Results

Upon analyzing the results of the research, a negative and moderate statistically significant correlation was found between the Self-Compassion Scale and The Intolerance of Uncertainty Scale ($r=-0.484$). Moreover, a negative and low-level statistically significant correlation was found between the Self-Compassion Scale and the Multidimensional Perfectionism Scale ($r=-0.143$). A positive and moderately statistically significant correlation was determined between the Intolerance of Uncertainty Scale and the Multidimensional Perfectionism Scale ($r=0.364$). In addition to that, the contributions of the Uncertainty Intolerance Scale's Uncertainty Is Stressful and Sad (USS) and Uncertainty-Related Negative Self-Evaluations (URNSE) subscales in the prediction of the Self-Compassion Scale were found to be significant. However, no significant contribution from the Multidimensional Perfectionism Scale was found.

Discussion & Conclusion

When the results of the study are examined, it is noticed that university students' self-compassion levels are negatively correlated with intolerance to uncertainty levels. Some studies in the literature support the finding of the research (Bayraktar, 2021; Deniz, 2021; Tang, 2019; Savaş, 2021; Uludağ, 2021). In the study, a negative correlation was found between the university students' total scores on the perfectionism and self-compassion scale. Likewise, some studies in the literature have revealed a negative correlation between self-compassion and perfectionism (Alaloğlu, 2020; Aydın & Hicdurmaz, 2017; Demircan, 2021; Ferrari et al., 2018; Mehr & Adams, 2016; Stoeber et al., 2020; Turan, 2019). Unlike the results obtained in the research, some studies have found a positive correlation between self-compassion and perfectionism scale total scores (Özyurt Uysal, 2019; Tezcan, 2015). In the study, it was found that intolerance to uncertainty was positively correlated with perfectionism. There are studies in the literature that found the same finding (Erol, 2020; Kothari, 2017; Saatçi, 2020). In this study, it has been revealed that intolerance to uncertainty significantly predicted self-compassion. Upon reviewing the literature, it is seen that there is a limited number of studies on the subject. Yet, a study was found in which self-compassion predicted intolerance to uncertainty negatively (Tang, 2019). Individuals, intolerant of uncertainty perceive their problem-solving skills as inadequate in the face of uncertainty and have negative self-assessment since they cannot control uncertainty (Dugas et al., 1997). From this point of view, it can be considered that individuals cannot show self-compassion by holding themselves responsible for the insolvency of uncertainty. Furthermore, given that there will always be uncertainty in life, assessing uncertainty as stressful and depressing might cause them to avoid it constantly. This, in turn, will make it difficult for them to accept all aspects of their life accompanied by positive and negative emotions and may prevent them from being self-compassionate. In the light of the information discussed, it is suggested that intolerance to uncertainty predicts self-compassion.