

Yayın Geliş Tarihi: 18.11.2024
Yayına Kabul Tarihi: 15.07.2025
Online Yayın Tarihi: 29.12.2025
<http://dx.doi.org/10.16953/deusosbil.1587408>

Dokuz Eylül Üniversitesi
Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi
Cilt: 27, Sayı: 4, Yıl: 2025, Sayfa: 1564-1587
E-ISSN: 1308-0911

Araştırma Makalesi

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE BELİRSİZLİĞE TAHAMMÜLSÜZLÜK VE BİREYLEŞME KAYGISI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ: BENLİK SAYGISININ ARACI ROLLERİ

Muharrem KARAKAŞ*

Abdi GÜNGÖR**

Ahmet SAPANCI***

Öz¹

Bireyin, gelecekte özgür bir şekilde kendi kararlarını alabilmesi ve hayatının sorumluluğunu üstlenebilmesine yardımcı olan bireyleşme, üniversite öğrencileri için de önemli bir faktördür. Dolayısıyla üniversite öğrencilerinin bireyleşme düzeyini etkileyen faktörlerin araştırılması önemlidir. Bu çalışmada üniversitede eğitim gören lisans öğrencilerinde belirsizliğe tahammülsüzlüğün bireyleşme üzerindeki etkisi araştırılmıştır. Ayrıca bu ilişki üzerinde benlik saygısının aracı rolü de incelenmiştir. Araştırmanın örneklemini 18-24 yaş aralığındaki 266 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Araştırmada verileri toplamak için katılımcılara başta Kişisel Bilgi Formu olmak üzere, Ergen Ayrışma Bireyleşme Ölçeği, Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği (BTÖ-12) ve Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği uygulanmıştır. Veriler hiyerarşik regresyon ve yeniden örnekleme yöntemi (bootstrapping) kullanılarak aracı analizler yapılmıştır. Bulgulara göre belirsizliğe tahammülsüzlük, bireyleşmenin üç alt faktörü olan; reddedilme beklentisi, ayrılık kaygısı ve kısıtlanma kaygısını pozitif yönde ve anlamlı bir şekilde yordamaktadır. Ayrıca benlik saygısı belirsizliğe tahammülsüzlük ve bireyleşme arasındaki ilişkide aracı rol oynamıştır. Bu bağlamda araştırmacıların ve uygulayıcıların, bireyleşme sürecini sağlıklı bir şekilde desteklemek için öğrencilerin belirsizliğe tahammül seviyelerini ve benlik saygılarını göz

Bu makale için önerilen kaynak gösterimi (APA 7. Sürüm):

Karakaş, M., Güngör, A., & Sapanç, A. (2025). Üniversite öğrencilerinde belirsizliğe tahammülsüzlük ve bireyleşme kaygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi: Benlik saygısının aracı rolleri. *Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 27 (4), 1564-1587.

* Yüksek Lisans Öğrencisi, Düzce Üniversitesi Eğitim Fakültesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bölümü, ORCID: 0009-0009-8523-4810, muharrem.karaks@hotmail.com

** Doç. Dr., Düzce Üniversitesi Eğitim Fakültesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bölümü, ORCID: 0000-0002-7945-0906, abdigungor@duzce.edu.tr

*** Doç. Dr., Düzce Üniversitesi Eğitim Fakültesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bölümü, ORCID: 0000-0003-4688-6890, ahmetsapançi@duzce.edu.tr

¹Bu çalışma için Düzce Üniversitesi Bilimsel Araştırma ve Yayın Etik Kurulu'ndan ilgili izinler alınmıştır (25.04.2024 tarihli, 5. Toplantı, 152. Karar).

önünde bulundurmaları önerilmektedir. Elde edilen bulgular, kuramsal bilgiler ve alanyazındaki geçmiş çalışmalar çerçevesinde tartışılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Benlik Saygısı, Belirsizliğe Tahammülsüzlük, Bireyleşme Kaygısı, Aracı Etki.

EXAMINING THE RELATIONSHIP BETWEEN INTOLERANCE OF UNCERTAINTY AND INDIVIDUALIZATION ANXIETY IN UNIVERSITY STUDENTS: THE MEDIATING ROLES OF SELF-ESTEEM

Abstract

Individuation, which helps individuals to make their own decisions and take responsibility for their lives, is an important factor for university students. Therefore, it is important to investigate the factors affecting the individuation levels of university students. This study investigated the effects of intolerance of uncertainty on individuation in undergraduate students. In addition, this study examined the mediating role of self-esteem. The study sample consisted of 266 university students aged 18-24. The Personal Information Form, the Adolescent Dissociative Individuation Scale, The Intolerance of Uncertainty Scale (ITS-12), and The Rosenberg Self-Esteem Scale were utilized to collect the data. The data were analyzed using hierarchical regression analysis and mediating analyses using the resampling method (bootstrapping). The results showed that intolerance of uncertainty positively and significantly predicted the three sub-factors of individuation: expectation of rejection, separation anxiety, and restriction anxiety. In addition, self-esteem played a mediating role in the relationships between intolerance of uncertainty and individuation subscales. In this context, it is suggested that researchers and practitioners should consider students' level of tolerance for uncertainty and self-esteem to support the individuation process in a healthy way. The findings were analyzed and discussed along with theoretical knowledge and previous studies in the literature.

Keywords: Self-esteem, Intolerance of Uncertainty, Individuation, Mediating Effect.

GİRİŞ

Bireyin gelişim dönemleri içerisinde üniversite yılları, genel olarak ilk yetişkinlik dönemine karşılık gelen, gelişim süreçlerini etkileyen ve bireyleri gelecekteki hayatlarına hazırlayan önemli bir aşamadır. Bu nedenle bireyin, gelecekte özgür bir şekilde kendi kararlarını alabilmesi ve hayatının sorumluluğunu üstlenebilmesine yardımcı olan bireyleşme, üniversite öğrencileri için önemli bir faktördür (Blos, 1989). Bireyleşme kavramı ilk olarak Mahler'in (1975) geliştirdiği Ayrılma-Bireyleşme Kuramı içerisinde ele alınmıştır. Bu kuram içerisinde bireyleşme evresinin başarılı bir şekilde gerçekleşmesi için en kritik dönem 0-3 yaş aralığı içerisinde olan erken çocukluk dönemi olarak ifade edilmiştir. (Mahler, 1975). Daha sonrasında bireyleşmenin ikinci bir evresi olduğu öne sürülmüş ve bu evredeki esas durumun, ergenlik dönemindeki bir bireyin ilk yetişkinlik dönemini

de kapsayacak şekilde içselleştirilmiş ebeveynlerinden ayrılması olarak ifade edildiği görülmektedir (Blos, 1989). Bu çalışmada, üniversite öğrencilerinin bireyleşme süreçleri üzerinde durulmaktadır. Blos (1989) gelişim evrelerini tanımlarken bireyleşmenin, üniversite yıllarını da kapsayan ergenlik ve ilk yetişkinlik dönemlerinde, içselleştirilmiş anne-babadan ayrışma yoluyla gerçekleştiğini belirtmektedir. İçselleştirilmiş anne-baba kavramı, bebeğin dünyasındaki ilk kişiler olan anne ve baba ile etkileşimi sonucunda, kendi iç dünyasını inşa etmesini ve dış dünyayı yorumlama becerisi kazanmasını sağlayan, anne ve babadan aldığı bilgileri ifade etmektedir (Klein, 1975). Kişinin bu bilgilerden ayrışması bireyin, daha özerk bir kişiliğe ve kendine özgü bilgi birikimine sahip olmasını sağlamaktadır (Güven & Aslan, 2010)

Bartle ve Anderson (1992) bireyleşme için bireyin, aile üyelerinden, arkadaşlarından ve diğer insanlardan ayrışma gerçekleştirerek, kendisi için sağlıklı ilişkiler kurabilmesi olarak açıklamıştır. Özellikle ergenlik döneminde yaşanan bireyleşme tanımlanırken, bireyin kendi doğrularına karar verebilmesine, bu doğrulara göre yaşayabilmesine ve aile bireylerinden ve yakın çevresinden yavaş yavaş ayrılarak kendi benliğini ve bireyselliğini oluşturabilmesine yardımcı olan bir faktör tanımı kullanılmaktadır (Blos, 1989; Çalاک, 2012; Çiçek & Aslan, 2019). Bireyleşmenin gelişimsel olarak tamamlandığı durumda ergen birey, içselleştirmiş olduğu anne ve baba nesnelere ayrılarak dikkatini sosyal çevreye yönlendirmektedir. Bireyleşme sürecinin başarılı olması için, bireyin tehdit algısına bağlı gerilimlerden uzak kalması gerekir. Aynı zamanda, kaygı düzeyinin patolojik bir seviyeye ulaşmaması beklenir (Mahler, 1975). Bireyleşme süreci olumlu nitelendirilse de bu süreç aynı zamanda belirli bir kaygı da yaratır. Kişinin bu kaygıyla sağlıklı bir şekilde baş edebilmesi daha sağlıklı bir bireyleşme sürecine ve düzeyine sahip olduğunu anlamına da gelecektir (Aslan & Güven, 2009). Çalاک (2012) bireyleşmenin hayatla başa çıkma yeterliliğine sahip olmayı gerektirdiğinden, bireyin ayrılma kapasitesine sahip olmasının gerekliliğinden ve hayatın içerisinde bulunan tehlikelerin bireyin bireyleşmesini engelleyici bir rol oynadığından bahsetmektedir. Hayatı tehlikeli olarak algılayan çocuklar ergenlik döneminde dış dünyaya yönelme konusunda çekingenlik duyacak ve bu nedenle ailesine olan ruhsal yatırımı azalmadan sürececek ve her zaman başında bir büyüğün olmasına ihtiyaç duyacaktır (Çalاک, 2012).

Alanyazın incelendiğinde, üniversite öğrencilerinde bireyleşmenin sağlıklı ve sağlıklı olmayan şekillerde gerçekleştiği durumlar ele alınmıştır. Bu durumlarda ortaya çıkan sonuçların farklılaştığı görülmektedir. Sağlıklı şekilde gerçekleşen bireyleşmenin ebeveynleşme (İlbak, 2023) ve aile işlevselliği (Bekil, 2021) ile pozitif yönde ilişkili olduğu görülürken; şiddet gösterme (Zosky, 2006), uyumsuz şemalar (Farajı & Özen, 2022) ve depresyon (Taşkın vd., 2009) ile negatif yönde ilişkili olduğu görülmektedir. Sağlıksız bireyleşme ise olumsuz çocukluk yaşantıları (Işık, 2023), panik atak (Topçu, 2016), fanatizm ve saldırganlık (Eker & Akdeniz, 2022), depresyon (Taşkın vd., 2009) ile pozitif yönde ilişkili olduğu görülürken;

üniversite uyumu (Rakipi, 2015) ve psikolojik iyi oluş (Aslan & Çiçek, 2020) ile negatif yönde ilişkili olduğu görülmektedir. Sonuç olarak sağlıklı bir şekilde gerçekleştirilen bireyleşme süreci bireyin hem çevreye uyum sağlamasına hem de pozitif duygular geliştirmesine katkı sağlamaktadır. Ayrıca akademik, sosyal, psikolojik olarak kritik dönemlerden birinde olan üniversite öğrencilerinde de bireyleşme konusunun anlaşılmasına fayda sağlayacaktır.

Üniversite öğrencileri üzerine yapılan çalışmalarda bireyleşme kavramının, çalışıldığı araştırmaların sınırlı olduğu ve daha önce belirsizliğe tahammülsüzlük kavramı ile birlikte incelenmediği görülmüştür. Bu sebeple bu çalışmada bireyleşme ile bireyde kaygı uyandırabileceği ve bireyleşme düzeyinin gelişmesine engel olabileceği düşünülen ve içerisinde kaygıyı barındıran belirsizliğe tahammülsüzlük arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Bu amaçla belirsizliğe tahammülsüzlüğün bireyleşmeye olan etkisi incelenmekle birlikte ayrıca çalışmada benlik saygısı kavramının da bireyleşme ile ilişkisi ele alınmıştır.

Belirsizliğe Tahammülsüzlük

Belirsizliğe tahammülsüzlük kavramı, herhangi bir olayın gerçekleşme şansı düşük bile olsa bireyin, olumsuz sonuçlanabilme ihtimalinin var olduğunu düşünmesinden ve olumsuz sonuçlanmanın tamamen imkânsız olduğunu kabul etme konusunda zorlanmasından dolayı duygusal, zihinsel ve davranışsal olarak negatif yanıt verme eğilimi olarak tanımlanmaktadır (Adıgüzel & Demir, 2023; Buhr & Dugas, 2002; Carleton vd., 2012a; Ladouceur vd., 2000). Budner (1962), belirsizliğe tahammülsüzlüğü, belirsiz durumları tehlikeli olarak algılama eğilimi şeklinde tanımlamaktadır. Aynı zamanda belirsizliğe tahammülsüzlüğün her birey için farklılaşabildiği ve bir düzey olarak ele alınabildiği öne sürülmektedir (Adıgüzel & Demir, 2023; Freeston vd., 1994; Kilit vd., 2020; Sarı & Dağ, 2009; Tantan-Ulu & Yaka, 2020). Chen ve Hong (2010) belirsizliğe tahammülsüzlüğün kaygıyla birlikte arttığından ve bireyin yaşamında karşılaştığı problemlerin çözümüne yönelik düşünme biçimini engellediğinden bahsetmiştir. Bu bağlamda belirsizliğe tahammülsüzlüğün, birey tarafından olayların gerçekçi bir şekilde değerlendirilip, analiz edilmesinden ziyade yalnızca olumsuz bir şekilde gerçekleşebilme ihtimali barındırması nedeniyle endişe duyması için yeterli olduğu ve belirli düzeylere sahip bir özellik olarak tanımlanabilmektedir (Berger, 2013; Starcevic & Berle, 2006; Tortumlu & Uzun, 2023).

Alanyazın incelendiğinde belirsizliğe tahammülsüzlüğün depresyon (Nekić ve Mamić, 2019), anksiyete (Carleton vd., 2012b), aleksitimi ve mükemmeliyetçilik (Şahin & Çetintulum Huyut, 2024), ruminasyon (Liao & Wei, 2011), TSSB (Erüyar & Yılmaz, 2023), sürekli kaygı (Tantan-Ulu & Yaka, 2020), umutsuzluk (Kıran vd., 2020) ve sınav kaygısı (Kilit vd., 2020) ile pozitif yönde ilişkili olduğu bulunurken; psikolojik sağlamlık (Gözel vd., 2024), özyeterlilik (Kıran vd., 2020), duygu düzenleme süreçleri (Yıldız & Güllü, 2019), öz düzenleme becerileri ve kişilerarası beceriler (Lee, 2019), bilişsel esneklik (Bayram vd., 2021) yaşam doyumu

(Tortumlu & Uzun, 2023), psikolojik iyi olma (Erguvan, 2015) ve benlik saygısı (Kothari, 2017) ile arasında negatif yönde ilişkili olduğu görülmektedir.

Carleton ve diğerleri (2007) belirsizliğe tahammülsüzlüğü bireyin sahip olduğu ileriye yönelik kaygı ve engelleyici kaygı faktörleri ile değerlendirmişlerdir. Bu bağlamda, belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyinin düşük olmasının, bireyleşme sürecinde kaygıya yol açabileceği ve bireyleşmenin başarısını olumsuz etkileyeceği beklenmektedir. Kıran ve diğerlerinin (2020) gerçekleştirdiği bir çalışmada ise belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyini etkileyen faktörlerden biri olarak da bireyin kendisi hakkında düşünceleri olduğu görülmektedir. Özellikle bireyin kendisi hakkındaki düşüncelerinin belirsizliğe tahammülsüzlüğe olan etkisini daha iyi anlayabilmek için benlik saygısı kavramı ele alınmıştır.

Benlik Saygısı

Benlik saygısı, kişinin değerlendirici ve duygusal olarak benliğiyle ilgili hissettiği durumu temsil etmekte ve öz saygı, öz değerlendirme ve öz değer kavramlarıyla ilişkilendirilmektedir (Harter, 1999). Kişinin kendisiyle ilgili sahip olduğu inançlar ve değerlendirmeler, benlik saygısını oluşturur ve bireyin kim olduğuna ve yapabileceklerine dair inançlarını belirler (Burns, 1982). Benlik saygısı, düzeyi yüksekse yeterliliklerimizi pozitif, düşüğe negatif olarak değerlendirerek, geçmişte yaşadığımız ve gelecekte yaşanması planlanan duygusal deneyimlerimize birlikte topluma yönelik psikolojik uyumumuzu sağlayan bir faktör olarak tanımlanmaktadır (Rosenberg, 1965, 1979). Bu bağlamda benlik saygısının yüksek olması, kişinin kendisi hakkındaki düşüncelerinde kendini yeterli bulması ve kendisi hakkında olumlu düşüncelere sahip olmasını sağlamaktadır.

Baumeister ve Leary (1995), benlik saygısının sosyal ihtiyaçlardan kaynaklandığını ve sosyal tehditlere karşı bir tampon görevi gördüğünü öne sürmüşlerdir. Eisenberg ve Patterson'a (1979) göre, düşük benlik saygısına sahip bireyler, kendileriyle ve çevreleriyle ilgili güven sorunları yaşamaktadırlar. Bu bireyler genellikle dikkat çekmekten çekinir, sosyal ilişkilerde başarı sağlamakta zorlanır ve risk almaktan kaçınırlar. Yeni fikirler ve deneyimlere karşı endişeli bir tutum sergilerler ve karar verme süreçlerinde zorlanabilirler. Ayrıca benlik saygısının, hayatta her türlü çaba ve gayretin karşısında kaçınılmaz olan başarısızlıklar karşısında yüksek benlik saygısına sahip olmanın, yaşanan düşüşlerde bile bireyin umutsuzluğa kapılmadan, mücadele etmeye devam etmesini ve daha etkili ve verimli çözüm yolları bularak ruhsal bozukluk yaşama ihtimalini azalttığı söylenmektedir (Hiçdurmaz & Öz, 2011; Turanlı, 2010). Aynı zamanda Freeston ve diğerleri (1994) bireyin belirsizliğe yönelik tahammül düzeyinin düşük olmasının kendini değersizleştirmeye neden olabilecek sonuçları olduğundan bahsetmektedir. Rosenberg'e (1965) göre benlik saygısı, bireyin gelecekte yaşanması planlanan deneyimlerinde psikolojik uyumu sağlamaktadır. Bu durum da bireyin belirsizliğe yönelik tahammülsüzlüğünün etkileri üzerindeki faktörlerden biri olduğunu düşündürmektedir. Rogers (1961) benlik saygısının yüksek olmasının,

bireyin sosyal ortamlarda daha pozitif ve rahat hissetmesine yardımcı bir faktör olduğundan bahsetmektedir. Bununla birlikte yüksek benlik saygısına sahip bireyler, kendine güvenen, atılgan, fikirlerini rahatça ifade edebilen ve sosyal açıdan uyumlu kişiler olarak tanımlanmaktadır (Brown ve Mann, 1991; Yörükoğlu, 1998). Tulviste (2011) yüksek benlik saygısına sahip olan ergenlerin sosyal ortamlarda daha özerk olduklarına ve bağımsız hareket edebilme becerilerine dikkat çekmiştir. Sonuç olarak, bireyleşme sürecinde anne babadan ayrılarak sosyal çevreye yönelen bireyin yüksek benlik saygısına sahip olmasının, daha özgür davranışlar sergilemesine ve karar alma ile fikir belirtme süreçlerinde daha bağımsız olmasına katkı sağlayarak bireyleşme sürecini destekleyeceği düşünülmektedir. Aynı zamanda bireyin gelecekte yaşanması planlanan durumlara karşı uyumunu artırarak geleceğin belirsizliğine yönelik bireyi koruma görevi görecektir ve buna bağlı olarak belirsizliğe tahammülsüzlük ile bireyleşme arasındaki ilişkiyi etkileyecektir.

Alanyazın incelendiğinde benlik saygısının psikolojik sağlamlık (Doğrusever vd., 2022), problem çözme becerileri (Kayaalp & Gündüz, 2018), sabır düzeyi (Koç & Arslan, 2019), madde bağımlılığı farkındalığı (Bekircan vd., 2022) ve öznel iyi oluş (Yamaguchi vd., 2017) arasında pozitif yönde ilişkili bulunurken; depresyon (Durmuşçelebi & Akman, 2021), yetersizlik (Hosogi vd., 2012) mükemmeliyetçilik (Aydemir & Bayram Arlı, 2020), mobil cihaz bağımlılığı (Bulduklu & Koçak, 2021), sosyal görünüş kaygısı (Çelik & Güzel, 2018), yalnızlık (Yöyen, 2017), risk alma davranışı (Martínez-Casanova vd., 2024) ve sosyal kaygı (Kurtyılmaz vd., 2017) arasında negatif yönde ilişkili olduğu görülmektedir. Ayrıca alanyazında benlik saygısı ile belirsizliğe tahammülsüzlük arasında negatif bir ilişki olduğunu ortaya koyan araştırmalar mevcuttur (Kartol, 2023; Yao vd., 2023). Sonuç olarak benlik saygısı birey için olumlu ve istendik faktörler ile pozitif ilişkide iken olumsuz ve kaçınılması gereken özellikler ile negatif ilişkide görülmektedir.

Benlik saygısı üzerine birçok farklı açıklamalar yapılmış olsa da gelişim süreci olarak bazı araştırmacılar ortak bir fikirde toplandığı görülmektedir. Kaplan (1995), benlik saygısının öğrenilen ve sürekli değişen bir yapı olduğunu vurgular ve yaşamın ilk yıllarının bireyin benlik saygısının gelişimi için önemli olduğunu belirtir. Onat ve diğerleri (2016) ise benlik saygısının, bireyin kendisiyle ilgili yaptığı değerlendirme sonucunda ortaya çıkan olumlu veya olumsuz değerlendirme durumunu ifade ettiğini ve sonradan kazanılabilen bir değişken ve yaşam boyu gelişiminde değişiklikler izlenen bir süreç olduğunu ifade etmektedir. Bu açıklamalar göz önüne alındığında benlik saygısının, durağan bir ruh hali olmamakla birlikte gelişiminin bir sürekliliğinin olduğu görülmektedir. Mahler (1975) bireyleşmenin kaygının patolojik düzeyde olduğu durumlarda gerçekleşemeyeceğini vurgulamıştır. Alanyazındaki çalışmalar belirsizliğe tahammülsüzlüğün ise aşırı düzeyde olmasının kaygıdan oluşan anksiyete bozukluklarının da içinde olduğu psikolojik bozuklukları ortaya çıkarabileceğini (Dugas vd., 2001; Freeston vd., 1994; Laugesen vd., 2003; Yılmaz & Duy, 2013) ve benlik saygısının bireyin gelecekte gerçekleştirmeyi planladığı deneyimlere yönelik psikolojik uyumunu arttırdığını (Rosenberg, 1965) ortaya koymuştur. Bu bağlamda benlik saygısı bireyin

geleceğe yönelik uyumunu arttırmasına yardımcı olarak (Rosenberg, 1965), sosyal ortamlarda daha rahat hissetmesini (Rogers, 1961) ve sosyal ortamlarda daha özerk ve bağımsız hareket edebilmesini sağlayarak (Tulviste, 2011) belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyi ile bireyleşme arasındaki ilişkide aracı etki yapabileceği düşünülmektedir.

Benlik Saygısının Aracı Rolü

Daha önce açıklandığı gibi belirsizliğe tahammül düzeyinin düşük olması bireyin gelecekte karşılaşılabileceği durumlarla ilgili daha fazla kaygı yaşamasına sebep olabilir (Berger, 2013; Carleton vd., 2007; Starcevic & Berle, 2006). Bu nedenle, belirsizliğe tahammül düzeyi düşük olan birey, bireyleşme sürecinde karşılaşılabileceği durumları gerçekçi bir şekilde yönetmekte zorlanabilir ve bireyleşmenin getirebileceği kaygıyı daha yoğun yaşayabilir. Fakat bu ilişki arasında benlik saygısı, bireyin geleceğe yönelik uyumunu arttırmasına yardımcı olup (Rosenberg, 1965), sosyal ortamlarda daha rahat hissetmesini (Rogers, 1961) ve sosyal ortamlarda daha özerk ve bağımsız hareket edebilmesini sağlayarak (Tulviste, 2011) belirsizliğe tahammülsüzlük ve bireyleşme arasındaki ilişkide aracı bir fonksiyona sahip olabilir.

Aracı değişken iki veya daha fazla değişken arasındaki ilişkiyi açıklayan ve ortaya koyan değişkendir (Preacher & Hayes, 2004, 2008). Öncelikle bireyin belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyi arttıkça bireyin zorluklarla ve problemlerle baş etme süreci olumsuz etkileyeceği için bu durum onun benlik saygısını da olumsuz etkileyebilmektedir. Nitekim önceki çalışmalar da belirsizliğe tahammülsüzlük ile benlik saygısı arasında ters yönde bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur (Kartol, 2023; Yao vd., 2023). Ayrıca bireyin benlik saygısındaki artışın, bireyleşmenin de gelişim sürecindeki amaçlarından biri olan, bireyin daha özerk ve bağımsız hareket edebilme becerisi kazandırdığı belirtilmiştir (Mahler, 1975; Tulviste, 2011). Dolayısıyla bu çalışmada belirsizliğe tahammülsüzlüğün benlik saygısını, benlik saygısının da bireyleşme sürecindeki kaygıyı yordayacağı ön görülmüştür.

Mevcut Çalışma

Bireyleşme ilk çocukluk dönemindeki deneyimlerle gelişen özellik olmasına rağmen (Mahler, 1975), ergenlik ve ilk yetişkinlik dönemlerinde de gelişimini devam ettirmektedir (Blos, 1989). Alanyazındaki çalışmalar bireyleşmenin bireyin öz-yeterlilik, psikolojik sağlamlık ve duygusal iyi oluş düzeylerine etki ederek uyum ve ruh sağlığı açısından önemini ortaya koymuştur (örn. Çiçek, 2021; Eker & Akdeniz, 2022; Faraji & Özen, 2022; Topçu, 2016). Üniversite eğitiminin bireyin yaşamında kimlik gelişimi (Arnett, 2000) ve bireyleşme süreci (Blos, 1989) açısından önemi de düşünüldüğünde, üniversite öğrencilerinin bireyleşme süreçlerini ve bu süreçte deneyimledikleri bireyleşme kaygılarını incelemek, gelişim psikolojisi ve ruh sağlığı alanındaki çalışmalar açısından faydalı olacaktır.

Bireyleşme kaygısını etkileyebilecek olan kavramlardan ilki belirsizliğe tahammülsüzlüktür. Belirsizliğe tahammülsüzlük, bireyin belirsiz durumlar karşısında hissettiği rahatsızlık düzeyini ve bu durumlara verdiği tepkileri ifade eden bir kavramdır (Carleton, 2016). Araştırmalar, belirsizliğe tahammülsüzlüğün bireyin kaygı düzeyini artırabileceğini ve karar alma süreçlerinde zorlanmasına neden olabileceğini göstermektedir (Carleton vd., 2007; Dugas vd., 2005). Bu bağlamda, bireyleşme sürecinde yüksek düzeyde belirsizliğe tahammülsüzlük gösteren bireylerin bireyleşme kaygısını daha yoğun bir şekilde deneyimleyebileceği öne sürülebilir.

Benlik saygısı ise bireyleşme kaygısı ile ilişkili olabilecek bir diğer önemli psikolojik faktördür. Benlik saygısı, bireyin kendisiyle ilgili genel değerlendirmelerini ve öz değer algısını ifade eden bir kavramdır (Rosenberg, 1965). Yüksek benlik saygısına sahip bireylerin belirsizlik karşısında daha esnek ve uyumlu tepkiler verebildiği, düşük benlik saygısına sahip bireylerin ise belirsizlik karşısında daha fazla kaygı deneyimlediği bilinmektedir (Zeigler-Hill, 2011). Bu bağlamda, benlik saygısının bireyleşme kaygısını azaltıcı bir işlev görebileceği ve bireyin bireyleşme sürecindeki zorluklarla daha etkili başa çıkmasını sağlayabileceği öne sürülebilir.

Fakat daha önce bireyleşme kaygısı, belirsizliğe tahammülsüzlük ve benlik saygısı arasındaki ilişkiler ayrı ayrı ele alınmış olsa da bu üç değişken arasındaki doğrudan ve dolaylı ilişkileri inceleyen bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu bağlamda mevcut araştırma, söz konusu değişkenler arasındaki ilişkileri incelemesi bakımından özgündür. Bu doğrultuda, belirsizliğe tahammülsüzlük ve benlik saygısının bireyleşme kaygısı üzerindeki etkilerinin incelenmesi, alanyazına önemli bir katkı sağlayacaktır. Ayrıca, bu ilişkileri anlamak, bireyleşme sürecinde karşılaşılabilecek kaygıların azaltılması konusunda işlevsel olacaktır.

Sonuç olarak, bu çalışmanın amacı belirsizliğe tahammülsüzlük ve benlik saygısının bireyleşme kaygısı üzerindeki etkilerini araştırmaktır. Ayrıca bu çalışmanın diğer amaçları da benlik saygısının aracı rolünü incelemektir. Bu amaçla aşağıdaki hipotezler oluşturulmuştur.

H1: Belirsizliğe tahammülsüzlük ile bireyleşme kaygısı arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki vardır.

H2: Belirsizliğe tahammülsüzlük ile benlik saygısı arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki vardır.

H3: Benlik saygısı ile bireyleşme kaygısı arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki vardır.

H4: Belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyi arttıkça benlik saygısı düşecek ve daha düşük benlik saygısı, daha yüksek düzeyde bireyleşme kaygısına neden olacaktır.

YÖNTEM

Araştırmanın Modeli

Araştırmanın modeli yordayıcı korelasyon modeli olarak belirlenmiştir. Yordayıcı korelasyon, değişkenler arasındaki ilişkilerin analiz edilmesiyle, bir değişkenden yola çıkarak diğerini tahmin etme çabası gösterilmesidir (Büyüköztürk vd., 2014). Bu çalışmada, belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyi ile bireyleşme arasındaki ilişkide benlik saygısının aracı rolü incelenmiştir. Aracı etki iki veya daha fazla değişken arasındaki ilişkiyi açıklayan değişkendir (Preacher & Hayes, 2004, 2008). Belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyi bağımsız değişken, bireyleşme bağımlı değişken ve benlik saygısı aracı değişken olarak ele alınmıştır.

Katılımcılar

Araştırmanın katılımcıları, kolayda örnekleme yöntemi kullanılarak belirlenmiş olup, Düzce Üniversitesi'nde öğrenim gören 18-24 yaş aralığındaki öğrencilerden oluşmaktadır. Kolayda örnekleme, tesadüfi olmayan bir şekilde ulaşılan katılımcılarla çalışma grubunun oluşturulduğu bir örnekleme yöntemidir (Malhotra, 2004; Zikmund, 1997). Araştırmaya 85 erkek (%32,0) ve 181 kadın (68,0) olmak üzere toplam 266 gönüllü öğrenci katılmıştır. Katılımcıların yaş ortalaması 21,17 ve sapma değeri 2,02'dir. Katılımcıların %17,7'si (47 kişi) birinci sınıfta, %19,2'si (51 kişi) ikinci sınıfta, %60,9'u (162 kişi) üçüncü sınıfta ve %2,3'ü (6 kişi) dördüncü sınıfta öğrenim görmektedir.

Örneklem büyüklüğü hesaplanırken Gpower 3.1 programı kullanılarak "a priori" güç analizi gerçekleştirilmiştir (Faul vd., 2007). Güç analizinde F testi ailesi altında "Linear multiple regression: Fixed model, R^2 deviation from zero" testi seçilmiştir. Örneklem büyüklüğünün belirlenmesi için etki büyüklüğü (f^2) = 0.15 (orta düzey), anlamlılık düzeyi (α) = 0.05 ve test gücü ($1-\beta$) = 0.95 olarak belirlenmiştir (Cohen, 1988).

Analiz sonuçlarına göre, iki yordayıcı değişken içeren modelde gerekli toplam örneklem büyüklüğü 107 kişi olarak hesaplanmıştır. Elde edilen kritik F değeri 3.08, merkezizetsizlik parametresi (λ) 16.05 ve gerçekleşen güç değeri 0.9518 olarak belirlenmiştir. Bu sonuçlar, çalışmanın hipotezlerini test edebilmek ve araştırmanın istatistiksel olarak güçlü sonuçlar elde edebilmesi için en az 107 katılımcının dahil edilmesi gerektiğini göstermektedir. Araştırmada eksik ve kayıp veriler ile gelişigüzel cevaplayanların da olacağı hesaba katılarak ölçekler 266 kişiye uygulanmıştır.

Veri Toplama Araçları

Kişisel bilgi formu

Katılımcıların araştırma için belirli özellikleri hakkında bilgi edinme amacıyla araştırmacının kendisi tarafından kişisel bilgi formu hazırlanmış ve katılımcıların yaşı, cinsiyeti ve sınıf düzeyine yönelik sorular yer almaktadır.

Ergen ayrışma bireyleşme ölçeği

Levine ve diğerlerinin (1986) geliştirdiği ölçek Mahler'in kuramsal açıklamalarına dayandırılarak ve Türkçe'ye uyarlanması ise Aslan ve Güven (2009) tarafından yapılmıştır. Ölçek, ergenlerde bireyleşme sürecindeki kaygı düzeyinden elde edilen puanlar ile ayrışma bireyleşme düzeylerini ölçmektedir. Ölçek 103 madde ve dokuz alt ölçekten oluşmaktadır. Fakat ölçeğin Türkçe uyarlanmasında yalnızca üç alt faktörü (ayrılık kaygısı, kısıtlanma kaygısı ve reddedilme beklentisi) ele alınmıştır ve kullanılmıştır. Türkçe uyarlamasında, ayrılık kaygısından 12, kısıtlanma kaygısından 12 ve reddedilme beklentisinden 7 madde olacak şekilde toplamda 31 maddesi bulunmaktadır. Alt ölçeklerin puanları ise 7 ile 60 arasında değişkenlik göstermektedir (Aslan & Güven, 2009). Ölçeğin değerlendirilmesinde her bir alt boyuttan alınan yüksek puan, bireyin ilgili alt boyuttaki kaygı düzeyine daha çok sahip olduğunu ve sağlıklı bireyleşmeyi göstermektedir. Türkçe'ye uyarlama çalışmasında test-tekrar test güvenilirlik katsayısı Reddedilme Beklentisi, Ayrılık Kaygısı ve Kısıtlanma Kaygısı için sırasıyla 0,85, 0,86 ve 0,85 olarak bulunmuştur. Cronbach Alpha katsayıları ise sırasıyla 0,82, 0,75 ve 0,79 olarak bulunmuştur. Bu çalışmada ise Cronbach Alpha katsayıları Reddedilme Beklentisi için 0,83, Ayrılık Kaygısı için 0,76 ve Kısıtlanma Kaygısı için 0,84 olarak bulunmuştur.

Belirsizliğe tahammülsüzlük ölçeği

Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği Carleton ve diğerleri (2007) tarafından geliştirilmiş ve ölçeğin Türkçeye uyarlaması Sarıçam ve diğerleri (2014) tarafından gerçekleştirilmiştir. Ölçek 12 madde ve iki boyuttan (ileriye yönelik kaygı, engelleyici kaygı) oluşmaktadır. İç tutarlılık katsayıları ise tüm ölçek için 0,88, engelleyici kaygı için 0,77 ve ileriye yönelik kaygı için 0,84 şeklinde bulunmuştur. Test-tekrar test güvenilirliği için ise korelasyon katsayıları tüm ölçek için 0,74, engelleyici kaygı için 0,71 ve ileriye yönelik kaygı için ise 0,75 olarak bulunmuştur. Ölçeğin puanlanmasında ters kodlanan herhangi bir madde bulunmamaktadır. Ölçek hem alt boyutlara göre hem de toplam puana göre değerlendirilebilmektedir. Bu çalışmanın amacına uygun olarak toplam puanlar kullanılmıştır. Ölçekten alınabilecek puanlar 12 ve 60 arasında değişmektedir. Puanlar arttıkça daha fazla tahammülsüzlük olduğunu göstermektedir. Bu çalışmada toplam puan için bulunan iç tutarlılık katsayısı 0,87'dir.

Rosenberg benlik saygısı ölçeği

Rosenberg (1965) tarafından geliştirilen ve Çuhadaroğlu (1986) tarafından Türkçe'ye uyarlanan ölçek 12 alt alandan oluşmakta ve ilk 10 madde benlik saygısını

ölmektedir. Rosenberg, kişinin kendi değerdendirmesi ve özsaygısının ölçümü konusunda bütüncül bir yaklaşımı savunmuştur. Benlik saygısı ölçeğinde, olumlu ve olumsuz yüklü maddeler ardışık olarak sıralanır. Ölçek puanlamasında düşük puanlar, yüksek benlik saygısını; yüksek puanlar ise düşük benlik saygısını gösterir. Alt boyutları için test-tekrar test güvenilirlik katsayıları 0,82 ile 0,88 arasında, Cronbach Alpha katsayıları ise 0,77 ile 0,88 arasında değıştiği belirlenmiştir. Bu çalışmada ise Cronbach Alpha katsayısı 0,77 olarak bulunmuştur.

Veri Toplama Süreci

Veri toplama sürecinden önce Düzce Üniversitesi Etik Kurulu'ndan gerekli izinler alınmıştır. Veriler online platformda uzaktan ve kâğıt-kalem yoluyla yüz yüze toplanmıştır. Katılımcılara ölçeklere cevap vermeden önce araştırmanın amacı açıklanmış ve çalışmaya gönüllü olarak katılıp katılmadıklarına yönelik bir onam sorusu sorulmuştur. Veriler 242 üniversite öğrencisinden yüz yüze toplanırken 25 üniversite öğrencisinden ise online olarak toplanmıştır. Veri toplama süreci Mayıs 2024-Haziran 2024 tarihleri arasında devam etmiş ve katılımcılar ölçekleri yaklaşık 15 dakikada tamamlamıştır. Veriler SPSS 22.0 paket programı kullanılmıştır ve bulguların yorumlanmasında sosyal bilimler için uygun olan 0,05 anlamlılık düzeyi dikkate alınmıştır.

Verilerin Analizi

İlk aşamada verilerin analizler için uygunluğu test edilmiştir. Bu kapsamda, uç değerler, normallik ve çoklu bağlantı sorunları test edilmiştir. Ardından, belirsizliğe tahammülsüzlüğün ve benlik saygısının bireyleşme kaygısı (Reddedilme Beklentisi, Ayrılık Kaygısı ve Kısıtlanma Kaygısı) üzerindeki ana etkilerini incelemek için üç adet hiyerarşik regresyon analizi yapılmıştır. İlk adımda belirsizliğe tahammülsüzlük modellere girilmiştir. İkinci aşamada benlik saygısı eklenmiştir. Ek olarak, benlik saygısının aracı rolünün anlamlılığını test etmek amacıyla 10.000 rastgele tekrarlı denemeye (iteration) yeniden örnekleme yöntemi (bootstrapping) ile yol analizleri yapılmıştır (Preacher & Hayes, 2004, 2008). Analizlerde SPSS 22.0 ve SPSS-Macro (Preacher & Hayes, 2004, 2008) programı kullanılmıştır.

Bulgular

Öncelikle veri setinin analizler için uygunluğu test edilmiştir. Mahalabonis değerdeleri incelenmiştir ve üç adet uç değerd tespit edilmiş ve veri setinden çıkarılmıştır. Çarpıklık ve basıklık katsayıları veri setinin normallik varsayımını karşıladığını göstermiştir. Son olarak değışkenler arasındaki korelasyon katsayıları incelenmiştir ve sonuçlar çoklu bağlantısallık sorunu olmadığını göstermiştir. Tablo 1'de kor betimsel istatistikler ve korelasyon katsayıları verilmiştir.

Tablo 1'deki korelasyon katsayıları incelendiğinde belirsizliğe tahammülsüzlük ile benlik saygısı ($r = .30, p = .001$), reddedilme beklentisi ($r = .34, p < .001$), ayrılık kaygısı ($r = .38, p < .001$) ve kısıtlanma kaygısı ($r = .23, p < .001$)

arasında pozitif yönde ilişki olduğu görülmektedir. Diğer taraftan reddedilme beklentisi ile ayrılık kaygısı ($r = .43, p < .001$) ve kısıtlanma kaygısı ($r = .51, p < .001$) arasında ve ayrılık kaygısı ile kısıtlanma kaygısı ($r = .37, p < .001$) arasında da pozitif yönde ilişki olduğu görülmektedir. Benlik saygısı ile bireyleşmenin alt faktörleri olan reddedilme beklentisi ($r = .37, p < .001$), ayrılık kaygısı ($r = .36, p < .001$) ve kısıtlanma kaygısı ($r = .24, p < .001$) arasında pozitif yönde ilişki olduğu görülmektedir. Benlik saygısının ölçek puanlamasında düşük puanlar, yüksek benlik saygısını; yüksek puanların ise düşük benlik saygısını gösterdiği göz önüne alınmalıdır.

Tablo 1: Betimsel İstatistikler ve Değişkenler Arasındaki Pearson Korelasyon Katsayıları

	1	2	3	4	5
1. Belirsizliğe Tahammülsüzlük	-				
2. Benlik Saygısı	.30**	-			
3. Reddedilme Beklentisi	.34**	.37**	-		
4. Ayrılık Kaygısı	.38**	.36**	.43**	-	
5. Kısıtlanma Kaygısı	.23**	.24	.51**	.37**	-
\bar{X}	39.45	1.07	28.48	32.83	17.58
<i>SS</i>	8.92	1.00	8.32	7.69	5.83
Çarpıklık (Skewness)	-0.00	1.10	.28	.08	.62
Basıklık (Kurtosis)	-0.54	.54	-0.39	-0.30	-0.26
Minimum	13.0	0.00	12.00	12.00	8.00
Maximum	60.0	4.17	50.00	55.00	34.00

** $p < .001$

Belirsizliğe Tahammülsüzlüğün ve Benlik Saygısının Ana Etkileri

Belirsizliğe tahammülsüzlüğün ve benlik saygısının bireyleşme kaygısı (Reddedilme Beklentisi, Ayrılık Kaygısı ve Kısıtlanma Kaygısı) üzerindeki etkilerini test etmek için üç aşamalı üç adet hiyerarşik regresyon analizi yapılmıştır. İlk adımda belirsizliğe tahammülsüzlük, ikinci adımda ise benlik saygısı modellere girilmiştir. Hiyerarşik regresyon sonuçları Tablo 2’de gösterilmiştir.

Tablo 2: Hiyerarşik Regresyon Sonuçları

Bağımsız değişkenler	Reddedilme Beklentisi				Ayrılık Kaygısı				Kısıtlanma Kaygısı			
	ΔR^2	<i>B</i>	SH	β	ΔR^2	<i>B</i>	SH	β	ΔR^2	<i>B</i>	SH	β
1. Aşama	,12***				,15***				,06***			
Belirsizliğe Tahammülsüzlük		,33***	,05	,35		,33 ***	,05	,39		,16***	,04	,24
2. Aşama	,08***				,07***				,03***			
Belirsizliğe Tahammülsüzlük		,24***	,05	,26		,26***	,05	,31		,12**	,04	,18
Benlik Saygısı		2,46***	,48	,29		2,05***	,44	,27		1,11**	,36	,19
R² Total	,23				,22				,09			
F Toplam	25,59				23,78				9,65			

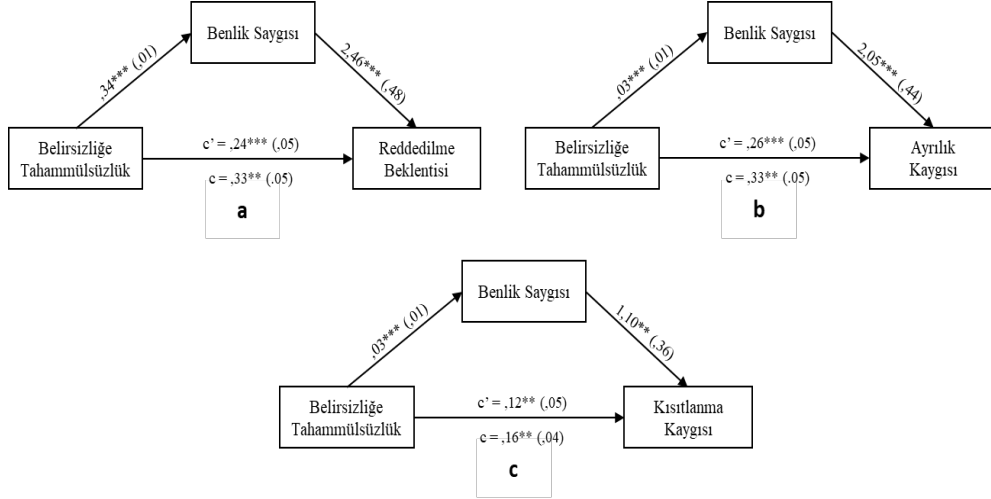
Tablo 2' de gösterildiği üzere, üç aşamalı regresyon analizinin ilk aşamasında belirsizliğe tahammülsüzlük reddedilme beklentisi, ayrılık kaygısı ve kısıtlanma kaygısını pozitif yönde anlamlı bir şekilde yordamaktadır. Diğer bir ifade ile belirsizliğe tahammülsüzlük arttıkça bağımlı değişkenlerde artış olmuştur. Üç analiz de ikinci aşamalarında, benlik saygısı bağımlı değişkenleri anlamlı bir şekilde yordamaktadır. Ancak, benlik saygısını ölçmek için kullanılan ölçeğin puanlama sisteminde, yüksek puan daha düşük benlik saygısını ifade etmektedir. Bu durum göz önüne alındığında, regresyon analizinde elde edilen pozitif katsayı, benlik saygısı düştükçe (yani ölçek puanı arttıkça), reddedilme beklentisi, ayrılık kaygısı ve kısıtlanma kaygısının arttığını göstermektedir.

Her üç bağımlı değişkenin de yordanmasında, ikinci adımlarda benlik saygısı modellere eklenince belirsizliğe tahammülsüzlüğün etkilerinin düştüğü görülmüştür. Bu durum potansiyel aracı etkiye işaret etmektedir. Fakat aracı etkilerinin anlamlılığını test etmek için daha fazla analize ihtiyaç vardır ve yeniden örnekleme yöntemi (bootstrapping) ile yol analizleri yapılmıştır. Benlik saygısının belirsizliğe tahammülsüzlük ve reddedilme beklentisi arasındaki ilişkide aracı rolünün anlamlılığını test etmek amacıyla yeniden örnekleme yöntemi ile aracılık analizi yapılmıştır.

Benlik Saygısının Aracı Etkisi

Aracılık analizi için belirsizliğe tahammülsüzlük bağımsız değişken, benlik saygısı aracı değişken ve reddedilme beklentisi, ayrılık kaygısı ve kısıtlanma kaygısı bağımlı değişkenler olarak tanımlanmıştır. Şekil 1a-c yol katsayılarını göstermektedir.

Reddedilme beklentisi, ayrılık kaygısı ve kısıtlanma kaygısı yordanırken, benlik saygısının aracı etkilerinin %95 yanlılığı düzeltilmiş güven aralığı sıfırı içermemiştir [sırasıyla ,05 - ,14; ,04 - ,12; ,01 - ,07]. Bu bulgular da benlik saygısının belirsizliğe tahammülsüzlük ile reddedilme beklentisi, ayrılık kaygısı ve kısıtlanma kaygısı arasındaki ilişkilerde anlamlı şekilde pozitif yönde aracı rol oynadığını ortaya koymuştur.



Şekil 1a-c: Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Benlik Saygısının Reddedilme Beklentisi, Ayrılık Kaygısı ve Kısıtlanma Kaygısı Üzerindeki Doğrudan ve Dolaylı Etkileri. Bütün etki değerleri standartlaştırılmamış değerlerdir ve standart hatalar parantez içinde gösterilmiştir. c' değerleri belirsizliğe tahammülsüzlüğün doğrudan etkilerini göstermekte; c değeri belirsizliğe tahammülsüzlüğün toplam etkilerini göstermektedir. ** $p < .01$, *** $p < .001$

Tartışma ve Sonuç

Ergenlik ve ilk yetişkinlik döneminin belli bir kısmını içerisinde barındıran üniversite yılları, öğrencilerin kendi bireyselliğini oluşturabilmesini ve özgürce kararlar alabilmesini sağlayan bireyleşmenin yaşanmasının beklediği bir aşamadır (Blos, 1989). Aynı zamanda üniversitede eğitim gören öğrenciler sorumlulukların artışı ve geleceğe yönelik düşünceleri nedeniyle birçok belirsizlik ile baş başa kalmaktadır. Bu araştırmada belirsizliğe tahammülsüzlük, benlik saygısı ve bireyleşmenin alt faktörleri olan kısıtlanma kaygısı, ayrılık kaygısı ve reddedilme beklentisi arasındaki ilişki incelenmiştir. Belirsizliğe tahammülsüzlüğün benlik saygısı üzerinden kısıtlanma kaygısı, ayrılık kaygısı ve reddedilme beklentisi üzerindeki aracı etkisi test edilmiştir. Alanyazında daha önce belirsizliğe tahammülsüzlük ve bireyleşme kaygısı arasındaki ilişkiyi inceleyen bir çalışma yapılmadığından dolayı bu araştırma konu bakımından orijinaldir.

Araştırma bulguları belirsizliğe tahammülsüzlüğün reddedilme beklentisi, ayrılık kaygısı ve kısıtlanma kaygısını pozitif yönde ve anlamlı bir şekilde yordadığını ortaya koymuştur. Başka bir ifade ile bireylerin belirsizliğe karşı hissettikleri kaygı arttıkça bireyleşme sürecinde yaşanan kaygının boyutunda da artış yaşanmaktadır. Kısaca belirsizliğe tahammülsüzlük arttıkça bağımlı değişkenlerde de artış gözlenmiştir. Bu bulgu özellikle alanyazında belirsizliğe tahammülsüzlüğün kaygı ile ilişkili olduğunu ele alan çalışmalardan (Dugas vd., 2001; Freeston vd.,

1994; Laugesen vd., 2003; Yılmaz & Duy, 2013) elde edilen bulguları destekler niteliktedir. Bu nedenle belirsizliğe tahammülsüzlüğün bireyleşme kaygısını pozitif yönde etkilemesi kuramsal olarak ve alanyazındaki çalışmalara da bakılarak beklenen bir sonuçtur.

Aynı zamanda benlik saygısının, bireyin geleceğe yönelik uyumunu arttırmasına yardımcı olan (Rosenberg, 1965), sosyal ortamlarda daha rahat hissetmesini sağlayarak daha özerk ve bağımsız hareket edebilmesini sağlayan (Rogers, 1961; Tulviste, 2011) bir kavram olmasından yola çıkarak bu araştırma içerisinde belirsizliğe tahammülsüzlük ve bireyleşme arasındaki ilişkiyi etkileyebileceği düşünülmüştür. Dolayısıyla araştırmada benlik saygısının aracı etkisi de test edilmiştir. Benlik saygısının aracı etkisi açısından, belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyi arttıkça benlik saygısının düşeceği ve düşük benlik saygısının da daha yüksek bireyleşme kaygısını yordayacağı hipotezi incelenmiştir. Bulgular yorumlanırken benlik saygısını ölçmek için kullanılan ölçekten alınan yüksek puanlar düşük benlik saygısı algısına işaret ettiği göz önünde bulundurulmalıdır. Araştırma sonuçlarına göre belirsizliğe tahammülsüzlük ile düşük benlik saygısı arasında pozitif yönde bir ilişki bulunmuştur. Bu bulgu alanyazında bulunan önceki çalışmaların bulguları ile de tutarlılık göstermektedir. Kartol (2023) ve Yao ve diğerleri (2023) yaptığı çalışmada benlik saygısı ile belirsizliğe tahammülsüzlük arasında negatif yönde ilişki olduğunu bulmuştur. Benlik saygısının aracı etkisinde test edilen diğer kısım ise benlik saygısı ile bireyleşme kaygısı arasındaki ilişkidir. Düşük benlik saygısı bireyleşmenin alt faktörleri olan reddedilme beklentisi, ayrılık kaygısı ve kısıtlanma kaygısını anlamlı ve pozitif bir ilişki olduğunu göstermiştir. Bu nedenle, benlik saygısı azaldıkça reddedilme beklentisi, ayrılık kaygısı ve kısıtlanma kaygısı da artmıştır. Sonuç olarak, benlik saygısının belirsizliğe tahammülsüzlük ile bireyleşme kaygısı arasındaki aracı etkisi doğrulanmıştır.

Bu araştırmada elde edilen bulgular toplumdaki her bireyin özgürce kararlar alabilmesinde ve hayatın sorumluluğunu alabilmesinde rol oynayan bireyleşmenin sağlıklı bir şekilde gerçekleşebilmesini etkileyen faktörlerin daha iyi anlaşılabilmesine katkı sağlamıştır. Araştırma bulgularına göre belirsizliğe tahammülsüzlük ve benlik saygısı bireyleşmeyi etkilemektedir. Sağlıksız şekilde yaşanan bireyleşme kaygısı üniversite öğrencilerinde bağımlı kişiliğe sahip olmalarına neden olduğu düşünüldüğünde (Arslan, 2008), bu bulgular öğrencilerin bireyleşme kaygıları üzerinde çalışan araştırmacılara, dikkat edilmesi gereken faktörlerden bazıları olarak belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyleri ve benlik saygıları olduğunu göstermiştir. Elde edilen sonuçlar ışığında araştırmacılar tarafından bazı öneriler sunulmuştur. Bireyleşme sürecini etkileyen temel faktörler olan belirsizliğe tahammülsüzlük ve benlik saygısına odaklanmak, üniversite öğrencilerinde bireyleşme kaygısını azaltmaya yönelik müdahalelerin tasarlanmasında kritik rol oynamaktadır. Bu sebeple Araştırmacıların ve uygulayıcıların, bireyleşme sürecini sağlıklı bir şekilde desteklemek için öğrencilerin belirsizliğe tahammül seviyelerini ve benlik saygılarını göz önünde

bulundurmaları önerilmektedir. Bu bağlamda, öğrencilerin benlik saygılarını arttırmaya yönelik psiko-eğitim çalışmaları, belirsizlik konulu yapılandırılmış grup odaklı danışmanlık hizmetleri, benzer şekilde belirsizlik ve belirsizliğin ortaya çıkardığı kaygı, benlik saygısına yönelik bilgilendirici seminer ve konferanslar gerçekleştirilmesi ve öğrencilere öz-farkındalık kazandırmak amacıyla içerisinde buldukları gelişim döneminde deneyimledikleri ergenlik ve/veya ilk yetişkinlik dönemi ayrışma-bireyleşme sürecine yönelik rehberlik hizmetlerinin verilmesi yararlı olabilir.

Bu çalışmada da bazı sınırlılıklar bulunmaktadır. İlk olarak, araştırmanın modeli ilişkisel bir çalışmadır. Bu nedenle, elde edilen bulgulara dayanarak kesin bir nedensellik sonucuna varmak mümkün değildir. Elde edilen ilişkilerin yönü, kuramsal temellere dayalı olarak tartışılmıştır. Değişkenler arasındaki ilişkileri daha iyi anlayabilmek için deneysel ve boylamsal çalışmalara ihtiyaç vardır. Ayrıca, katılımcıların cinsiyet dağılımında kadınların sayıca daha fazla olması, genellenebilirlik açısından bir sınırlılık oluşturmaktadır. Gelecek çalışmalarda, kadın ve erkek katılımcı sayılarının daha dengeli olduğu bir örneklem kullanılabilir. Araştırmanın sınırlılıklarına ek olarak, bu çalışmanın yalnızca üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirilmiş olması, bulguların genellenebilirliğini kısıtlayan bir diğer faktördür. Gelecekte yapılacak araştırmalarda, farklı yaş gruplarından katılımcılara yönelik araştırmalar yapılması, bireyleşme sürecinin farklı yaş dönemlerinde nasıl deneyimlendiğini anlamak açısından önemli olacaktır. Böylece elde edilen bulguların, üniversite öğrencileri dışındaki örneklerde de bireyleşme konusu çalışılabilir.

Yazar Katkı Oranı ve Çıkar Çatışması Beyanı: 1. yazarın katkı oranı: %50, 2. yazarın katkı oranı: %30 ve 3. yazarın katkı oranı %20'dir. Yazarların herhangi bir kişi ya da kuruluşla çıkar çatışması bulunmamaktadır.

KAYNAKÇA

- Adıgüzel, R., & Demir, V. (2023). Belirsizliğe tahammülsüzlük ve endişe ile ilgili olumlu inançlar arasındaki ilişkide akılcı olmayan inançların aracı rolü. *Sinop Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 7 (2), 1693-1923. doi: 10.30561/sinopusd.1261273
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55 (5), 469-480. doi:10.1037/0003-066X.55.5.469
- Arslan, E. (2008). *Bağlanma stilleri açısından ergenlerde Erikson'un psikososyal gelişim dönemleri ve ego kimlik süreçlerinin incelenmesi*. (Yayın No. 211406) [Doktora tezi, Konya Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

- Aslan, A. E., & Çiçek, İ. (2020). Ergenlerin ayrışma-bireyleşme düzeyleri ile akran ilişkilerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Hasan Ali Yücel Eğitim Fakültesi Dergisi (HAYEF)*, 17(1). doi:10.5152/hayef.2020.1920
- Aslan, S., & Güven, M. (2009). Ergen ayrışma bireyleşme ölçeği'nin uyarlanması: Geçerlik ve güvenirlik çalışmaları. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 16 (3),123-128.
- Aydemir, M., & Bayram Arlı, N. (2020). Öğrencilerde çok boyutlu mükemmeliyetçilik algısının benlik saygısı ve stres ile incelenmesi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 48, 252-270. doi:10.9779/pauefd.537739
- Bartle, S. E., & Anderson, S. A. (1992). Similarity between parents' and adolescents' levels of individuation. *Family Therapy*, 19 (1), 73.
- Baumeister, R. F., & Leary, M. R. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, 117 (3), 497-529.
- Bayram, F., Özkamalı, E., & Çiftçi, S. (2021). Tercih sürecindeki üniversite adaylarının belirsizliğe tahammülsüzlük ve bilişsel esneklik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 20 (77), 98-120. doi:10.17755/esosder.735689
- Bekil, F. (2021). *Üniversite öğrencilerinde aile işlevselliği ile uyumsuz mükemmeliyetçilik ilişkisinde ayrışma-bireyleşmenin aracı rolü*. (Yayın No. 673752) [Yüksek lisans tezi, Pamukkale Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Bekircan, E., Ün, İ., İşcan Ayyıldız, N., & Usta, G. (2022). Üniversite öğrencilerinde madde bağımlılığı farkındalığı ve benlik saygısı ilişkisi. *Bağımlılık Dergisi*, 23 (1), 1-7. doi:10.51982/bagimli.939626
- Berger, J. I. (2013). Cognitive vulnerabilities associated with test anxiety (Order No. 3578542). Available from ProQuest Dissertations & Theses Global. (1502209605).
- Blos, P. (1989). *The adolescent passage*. International Universities Press Inc.
- Brown, J. E., & Mann, L. (1991). Decision-Making competence and self-esteem: A comparison of parents and adolescents. *Journal of Adolescence*, 14 (4), 363-371.
- Budner, S. (1962). Intolerance of ambiguity as a personality variable. *Journal of Personality*, 30 (1), 29-50.
- Buhr, K., & Dugas, M.J. (2002). The intolerance of uncertainty scale: Psychometric properties of the english version. *Behaviour Research and Therapy*, 40, 931-945.

- Bulduklu, Y., & Koçak, A. (2021). Benlik saygısının gençlerin mobil telefon bağımlılığı ile ilişkisine yönelik bir araştırma. *OPUS International Journal of Society Researches*, 18 (43), 6328-6355. doi:10.26466/opus.899200
- Burns R. B. (1982) *self-concept development and education*. Holt, Rinehart and Winston.
- Büyüköztürk, Ş., Çakmak, E., Akgün, Ö., Karadeniz, Ş., & Demirel, F. (2014). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Pegem Akademi.
- Carleton R. N., Weeks J. W., Howell A. N., Asmundson G. J., Antony M. M., & McCabe R. E. (2012a). Assessing the latent structure of the intolerance of uncertainty construct: An initial taxometric analysis. *Journal of Anxiety Disorders*, 26 (1): 150-7.
- Carleton, R. N. (2016). Fear of the unknown: One fear to rule them all? *Journal of Anxiety Disorders*, 41, 5-21. doi:10.1016/j.janxdis.2016.03.011
- Carleton, R.N., Mulvogue, M.K., Thibodeau, M.A., McCabe, R.E., Antony, M.M., & Asmundson, G.J. (2012b). Increasingly certain about uncertainty: Intolerance of uncertainty across anxiety and depression. *Journal of Anxiety Disorders*, 26 (3), 468-479.
- Carleton, R.N., Norton, M.P.J., & Asmundson, G.J. (2007). Fearing the unknown: A short version of the intolerance of uncertainty scale. *Journal of Anxiety Disorders*, 21 (1), 105-117.
- Chen, C. Y., & Hong, R. Y. (2010). Intolerance of uncertainty moderates the relation between negative life events and anxiety. *Personality and Individual Differences*, 49 (1), 49-53.
- Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences* (2nd ed.). Lawrence Erlbaum Associates.
- Çalpak, E. (2012). Birey ve bireyleşme: Psikolojik bir analiz. *Muhafazakâr Düşünce Dergisi*, 8 (32), 199-218.
- Çelik, E., & Güzel, H. Ş. (2018). Ergenlerde sosyal görünüş kaygısı, mükemmeliyetçilik ve benlik saygısı ilişkisinin incelenmesi. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 16 (2), 235-256.
- Çiçek, İ. & Aslan, A. E. (2019). Kişilik ile ayrışma bireyleşme arasında akran ilişkilerinin aracılığı. *İnsan Ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 8 (4), 2642-2671. doi:10.15869/itobiad.585755
- Çiçek, İ. (2021). Psychological well-being and separation-individuation in university students. *Kastamonu Education Journal*, 29 (4), 124-133. doi:10.24106/kefdergi.780535

- Çuhadaroğlu F. (1986) *Adolesanlarda benlik saygısı*. [Yayınlanmamış uzmanlık tezi]. Hacettepe Üniversitesi, Tıp Fakültesi, Ankara.
- Doğrusever, C., Türk, N., & Batmaz, H. (2022). The mediating role of meaningful life in the relationship between self-esteem and psychological resilience. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 23 (2), 910-928. doi:10.17679/inuefd.1029866
- Dugas, M. J., Gosselin, P., & Ladouceur, R. (2001). Intolerance of uncertainty and worry: Investigating specificity in a nonclinical sample. *Cognitive Therapy and Research*, 25, 551-558.
- Dugas, M. J., Gosselin, P., & Ladouceur, R. (2005). Intolerance of uncertainty and worry: Investigating specificity in a nonclinical sample. *Cognitive Therapy and Research*, 25 (5), 551-558.
- Durmuşçelebi, E., & Akman, M. (2021). Obezite ile depresyon ve benlik saygısı durumunun ilişkisinin değerlendirilmesi. *OPUS International Journal of Society Researches*, 17 (34), 903-919. doi:10.26466/opus.852864
- Eisenberg, S., & Patterson, L. E. (1979). *Helping clients with special concerns*. New York: Houghton Mifflin.
- Eker, E., & Akdeniz, B. (2022). Ayrışma-Bireyleşme özelliklerinin genç erişkinlerde fanatizm ve saldırganlık ilişkisi üzerine incelenmesi. *OPUS Toplum Araştırmaları Dergisi*, 19 (48), 603-616. doi:10.26466/opusjsr.1107721
- Erguvan, F. M. (2015). *Üniversite öğrencilerinin belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyleri ile psikolojik iyi olma düzeylerinin incelenmesi* (Yayın No. 413668) [Yüksek lisans tezi, Sakarya Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Erucar, Ş., & Yılmaz, M. (2023). Intolerance of uncertainty as a mediator on the relationship between adult attachment and PTSD. *OPUS Journal of Society Research*, 929-937. doi:10.26466/opusjsr.1350680
- Faraji H., & Özen Z.D. (2022). The relationship between early maladaptive schemas, separation anxiety and emerging adult individuation level. *Toros Üniversitesi İİSBF Sosyal Bilimler Dergisi*, (17), 51-79. doi:10.54709/iisbf.1176829
- Faul, F., Erdfelder, E., Lang, A.-G., & Buchner, A. (2007). G*Power 3: A flexible statistical power analysis program for the social, behavioral, and biomedical sciences. *Behavior Research Methods*, 39 (2), 175-191. doi:10.3758/BF03193146
- 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.

- Gözel, D., Topkaya, N., & Şahin, E. (2024). Üniversite öğrencilerinde psikolojik sağlamlığın yordayıcısı olarak duygu düzenleme güçlükleri ve belirsizliğe tahammülsüzlük. *Korkut Ata Türkiyat Araştırmaları Dergisi*, (16), 450-463. doi:10.51531/korkutataturkiyat.1466646
- Güven, M., & Aslan, S. (2010). Ergenlerde ayrışma bireyleşme ile okul zorbalığı arasındaki ilişkinin incelenmesi. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 11 (3), 125-142.
- Harter, S. (1999). *The construction of the self: A developmental perspective*. Guilford Press.
- Hiçdurmaz, D., & Öz, F. (2011). Benliğin bilişsel yaklaşımla güçlendirilmesi. *Sağlık Bilimleri Fakültesi Hemşirelik Dergisi*, 68-78.
- Hosogi, M., Okada, A., Fujii, C., Noguchi, K., & Watanabe, K. (2012). Importance and usefulness of evaluating self-esteem in children. *BioPsychoSocial Medicine*, 6, 1-6.
- Işık, N. A. (2023). Erken dönem olumsuz çocukluk yaşantılarının ayrılma-bireyleşme düzeyi ve yaşam doyumuna etkisi: Üniversite öğrencileri örneği. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 12 (1), 240-249. doi:10.37989/gumussagbil.1226695
- İlbak, A. N. (2023). *The mediating role of shame and guilt in the relationship between parentification and separation-individuation* (Yayın No. 821452) [Yüksek lisans tezi, Yeditepe Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Kaplan, L. S. (1995). Self-esteem is not our national wonder drug. *The School Counselor*, 42 (5), 341-345.
- Kartol, A. (2023). The predictors of self-esteem in university students: Intolerance of uncertainty and alexithymia. *International Journal of Psychology and Educational Studies*, 10 (3), 692-701. doi:10.52380/ijpes.2023.10.3.1209
- Kayaalp, İ., & Gündüz, B. (2018). Ergenlerin anne baba tutumları ile problem çözme becerileri arasındaki ilişkide benlik saygısının aracı rolü. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, (48), 514-536. doi:10.21764/maeuefd.421134
- Kıran, B., Bozkur, B., & Cengiz, Ö. (2020). Üniversite öğrencilerinin umutsuzluk düzeyleri, belirsizliğe tahammülsüzlük ve özyeterliklerinin incelenmesi. *Kastamonu Education Journal*, 28 (6), 2401-2409. doi:10.24106/kefdergi.702233
- Kilit, Z., Dönmezler, S., Erensoy, H., & Berkol, T. (2020). Üniversite öğrencilerinde belirsizliğe tahammülsüzlük, endişe ve bilişsel sınav kaygısı ilişkisi. *Otizm ve Tamsal Bozukluklar Dergisi*, 12 (2), 262-268. doi:10.21601/ortadogutipdergisi.741156

- Klein M. (1975) *Envy and gratitude and other works 1946-1963*. Hogarth Press.
- Koç, H., & Arslan, C. (2019). Üniversite öğrencilerinde algılanan sosyal destek, benlik saygısı ve sabır arasındaki ilişkiler. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 9 (54), 821-840.
- 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* (DClinPsy thesis). University College London.
- Kurtyılmaz, Y., Can, G., & Ceyhan, A. A. (2017). Üniversite öğrencilerinin ilişkisel saldırganlık ile benlik saygısı, sosyal bağlılık ve sosyal kaygı düzeyleri arasındaki ilişkiler. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 7 (47), 33-52.
- Ladouceur, R., Gosselin, P., & Dugas, M. J. (2000). Experimental manipulation of intolerance of uncertainty: A study of a theoretical model of worry. *Behaviour Research and Therapy*, 38 (9), 933-941.
- Laugesen, N., Dugas, M. J., & Bukowski, W. M. (2003). Understanding adolescent worry: The application of a cognitive model. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 31, 55-64.
- Lee J. S. (2019). Effect of resilience on intolerance of uncertainty in nursing university students. *Nursing Forum*, 54 (1), 53–59. doi:10.1111/nuf.12297
- Levine, J. B., Green, C. J., & Millon, T. (1986). The separation-individuation test of adolescence. *Journal of Personality Assessment*, 50 (1), 123-139.
- Liao, K. Y. H., & Wei, M. (2011). Intolerance of uncertainty, depression, and anxiety: The moderating and mediating roles of rumination. *Journal of Clinical Psychology*, 67 (12), 1220-1239.
- Malhotra, N. K. (2004). *Marketing research an applied orientation*, 4. Edition, Pearson Prentice Hall.
- Mahler, M. S., Pine, F. & Bergman, A. (1975). *The psychological birth of the human infant: Symbiosis and individuation*. Basic Books.
- Martínez-Casanova, E., Molero-Jurado, M. del M., & Pérez-Fuentes, M. Del C. (2024). Self-esteem and risk behaviours in adolescents: A systematic review. *Behavioral Sciences (2076-328X)*, 14 (6), 432. doi:10.3390/bs14060432
- Nekić, M., & Mamić, S. (2019). Intolerance of uncertainty and mindfulness as determinants of anxiety and depression in female students. *Behavioral Sciences*, 9 (12), 135. doi:10.3390/bs9120135

- Onat, G., Dinç, H., Günaydın, S., & Uğurlu, F. (2016). Çocukluk döneminde yaşanan ihmal veya istismarın benlik saygısına etkisinin incelenmesi. *Sağlık Bilimleri ve Meslekleri Dergisi*, 3 (1), 9-15. doi:10.17681/hsp.61140
- Preacher, K. J., & Hayes, A. F. (2004). SPSS and SAS procedures for estimating indirect effects in simple mediation models. *Behavior research methods, instruments, & computers*, 36, 717-731.
- Preacher, K. J., & Hayes, A. F. (2008). Asymptotic and resampling strategies for assessing and comparing indirect effects in multiple mediator models. *Behavior Research Methods*, 40 (3), 879-891.
- Rakipi, S. (2015). *Parenting styles: Their impact on adolescent separation and college adjustment* (Unpublished Doctoral Thesis). Capella University, Minneapolis.
- Rogers, C. R. (1961). *On becoming a person*. Houghton Mifflin.
- Rosenberg M. (1979) *Conceiving the self*. (ss. 56-68). Basic Books.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton University Press.
- Sarı, S., & Dağ, İ. (2009). Belirsizliğe tahammülsüzlük ölçeği, endişe ile ilgili olumlu inançlar ölçeği ve endişenin sonuçları ölçeği'nin Türkçe'ye uyarlanması, geçerliliği ve güvenilirliği. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 10 (4), 261-270.
- Sarıçam, H., Erguvan, F. M., Akın, A., & Akça, M. Ş. (2014). Belirsizliğe tahammülsüzlük ölçeği (BTÖ-12) Türkçe formu: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Route Educational and Social Science Journal*, 1 (3), 148-157.
- Starcevic, V., & Berle, D. (2006). Cognitive specificity of anxiety disorders: A review of selected key constructs. *Depression and Anxiety*, 23 (2), 51-61.
- Şahin, İ., & Çetintulum Huyut, B. (2024). Yetişkin bireylerde aleksitimi ve mükemmeliyetçilik arasındaki ilişkide belirsizliğe tahammülsüzlüğün aracı etki rolünün incelenmesi. *AYNA Klinik Psikoloji Dergisi*, 11 (2), 400-425. doi:10.31682/ayna.1370626
- Tantan-Ulu, Ş. & Yaka, B. (2020). Kaygı, belirsizliğe tahammülsüzlük ve karar verme arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Ege Eğitim Dergisi*, 21 (1), 89-100. doi:10.12984/egeefd.661965
- Taşkın, E., Yüksel, G., & Özmen, E. (2009). Üniversite birinci sınıf öğrencilerinde ayrılma bireyleşme özellikleri ve depresyon ilişkisi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 10 (3), 174-180.

- Topçu, M. (2016). Ayrılma ve bireyleşme: Nesne ilişkileri üzerine terapötik uygulama. *AYNA Klinik Psikoloji Dergisi*, 3 (2), 17-28. doi:10.31682/ayna.470677
- Tortumlu, M., & Uzun, K. (2023). Belirsizliğe tahammülsüzlüğün akademisyenlerin yaşam doyumu üzerindeki etkisinde psikolojik sağlamlığın ve yaşamdaki anlam arayışının aracı rolü. *Manisa Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 21 (2), 41-62. doi:10.18026/cbayarsos.1094787
- Tulviste, T. (2011). Autonomy, educational plans, and self-esteem in institution-reared and home-reared teenagers in Estonia. *Youth and Society*, 43 (4), 1335-1354.
- Turanlı, P. (2010). *Orta yetişkinlikte evlilik uyumu ile benlik saygısı ve bağlanma stilleri arasındaki ilişkinin saptanması*. (Yayın No. 278776) [Yüksek lisans tezi, Maltepe Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Yamaguchi, A., Akutsu, S., Oshio, A., & Kim, M. S. (2017). Effects of cultural orientation, self-esteem and collective self-esteem on well-being. *Psychological Studies*, 62, 241-249. doi:10.1007/s12646-017-0413-y
- Yao, Z., Pang, L., Xie, J., Shi, S., & Ouyang, M. (2023). The relationship between social anxiety and self-injury of junior high school students: Mediation by intolerance of uncertainty and moderation by self-esteem. *Frontiers In Public Health*, 11, 1046729. doi:10.3389/fpubh.2023.1046729
- Yıldız, B., & Güllü, A. (2019). Duygu düzenleme süreçleri ve aleksitimi arasındaki ilişkide belirsizliğe tahammülsüzlüğün aracı rolü. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 18 (69), 201-217. doi:10.17755/esosder.425972
- Yılmaz, B. Ş., & Duy, B. (2013). Effectiveness of a psycho-education application on self-esteem and irrational beliefs of female college students. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 4 (39), 68-81.
- Yörükoğlu, A. (1998). *Gençlik çağı*. Özgür Yayınları.
- Yöyen, E. (2017). Research for the levels of self-respect and loneliness of university students. *Kastamonu Education Journal*, 25 (6), 2185-2198.
- Zeigler-Hill, V. (2011). The connections between self-esteem and psychopathology. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 41 (3), 157-164. doi:10.1007/s10879-010-9167-8
- Zikmund, W. G. (1997). *Business research methods*, 5. Edition, The Dryden Press.
- Zosky, D. L. (2006). Disruptions in the separation-individuation process of domestically violent men: An empirical examination of Mahler's theory. *Journal of Human Behavior In The Social Environment*, 12 (4), 43-60.