

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE BAĞLANMA
VE SOSYAL BAĞLILIK ARASINDAKİ İLİŞKİDE
YETERSİZLİK DUYGUSU VE
MÜKEMMELİYETÇİLİĞİN ARACI ROLÜ**

Doktora Tezi

Ezgi Ekin ŞAHİN

Eskişehir 2020

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE BAĞLANMA VE SOSYAL BAĞLILIK
ARASINDAKİ İLİŞKİDE YETERSİZLİK DUYGUSU VE
MÜKEMMELİYETÇİLİĞİN ARACI ROLÜ**

Ezgi Ekin ŞAHİN

DOKTORA TEZİ

Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Programı / Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı

Danışman: Doç. Dr. Baki DUY

**Eskişehir
Anadolu Üniversitesi
Eğitim Bilimleri Enstitüsü
Mayıs, 2020**

JÜRİ VE ENSTİTÜ ONAYI

ÖZET

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE BAĞLANMA VE SOSYAL BAĞLILIK ARASINDAKİ İLİŞKİDE YETERSİZLİK DUYGUSU VE MÜKEMMELİYETÇİLİĞİN ARACI ROLÜ

Ezgi Ekin ŞAHİN

Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı

Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Programı

Anadolu Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Mayıs 2020

Danışman: Doç. Dr. Baki DUY

Bu çalışmanın amacı, üniversite öğrencilerinde kaygılı ve kaçınan bağlanma biçimleri ile sosyal bağlılık arasındaki ilişkilerde yetersizlik duygusu ve mükemmeliyetçiliğin aracı rolünün incelenmesidir. Araştırmanın katılımcıları, Anadolu Üniversitesinin farklı fakültelerinde örgün lisans programlarına devam eden 390 üniversite öğrencisinden [257 kadın(%65,9), 133 erkek(%34,1)] oluşmaktadır. Araştırmanın verileri Kişisel Bilgi Formu, Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri II, Yetersizlik Duygusu Ölçeği, Olumlu Olumsuz Mükemmeliyetçilik Ölçeği ve çalışma kapsamında Türkçe uyarlaması yapılan Sosyal Bağlılık Ölçeği-Gözden Geçirilmiş Form ile toplanmıştır. Verilerin analizinde, doğrulayıcı faktör analizi ve yapısal eşitlik modeli yöntemlerinden yararlanılmıştır. Doğrulayıcı faktör analizi sonucunda, Sosyal Bağlılık Ölçeği- Gözden Geçirilmiş Formun geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğu ortaya konulmuştur. Yapısal eşitlik modeli kullanılarak gerçekleştirilen analiz sonucunda, yetersizlik duygusunun kaygılı bağlanma ve işlevsel olmayan mükemmeliyetçilik arasındaki ilişkide tam aracı; işlevsel olmayan mükemmeliyetçiliğin yetersizlik duygusu ve sosyal bağlılık arasındaki ilişkide kısmi aracı; yetersizlik duygusu ve işlevsel olmayan mükemmeliyetçiliğin kaygılı bağlanma ve sosyal bağlılık arasındaki ilişkide tam aracı; işlevsel mükemmeliyetçiliğin ise kaçınan bağlanma ve sosyal bağlılık arasındaki ilişkide kısmi aracı rollerinin bulunduğu belirlenmiştir. Elde edilen bulgular ilgili alan yazın bağlamında tartışılmış ve öneriler sunulmuştur.

Anahtar Sözcükler: Bağlanma, Sosyal bağlılık, Mükemmeliyetçilik, Yetersizlik duygusu, Üniversite öğrencileri.

ABSTRACT

THE MEDIATING ROLE OF INFERIORITY FEELING AND PERFECTIONISM ON THE RELATIONSHIP BETWEEN ATTACHMENT AND SOCIAL CONNECTEDNESS AMONG UNIVERSITY STUDENTS

Ezgi Ekin ŞAHİN

Department of Educational Sciences

Programme in Guidance and Psychological Counseling

Anadolu University, Graduate School of Educational Sciences, May 2020

Supervisor: Assoc. Prof. Dr. Baki DUY

The aim of the present study was to investigate the mediator role of inferiority feeling and perfectionism in the relationships between anxious and avoidant attachment styles and social connectedness among university students. The participants of the study consisted of 390 university students [257 females (65.9%), 133 males (34.1%)], enrolled in various undergraduate programs at Anadolu University. The data of the study was collected by Demographic Data Form, Experiences in Close Relationships-Revised, Inferiority Feeling Scale, Almost Perfect Scale-Revised, and Social Connectedness Scale-Revised adapted to Turkish in this study. Confirmatory factor analysis and structural equation modeling were employed to investigate mediating role of inferiority feeling and perfectionism on dimensions of attachment and social connectedness. The structural equation modeling indicated that inferiority feeling fully mediated the relationship between anxious attachment and maladaptive perfectionism, maladaptive perfectionism partially mediated the relationship between inferiority feeling and social connectedness, inferiority feeling and maladaptive perfectionism fully mediated the relationship between anxious attachment and social connectedness, adaptive perfectionism partially mediated the relationship between avoidant attachment and social connectedness. The findings of the study were discussed in line with the related literature, and some suggestions were made for practioners and further research.

Keywords: Attachment, Social connectedness, Perfectionism, Inferiority feeling, University students.

ÖNSÖZ

Yalıtılmışlık kaygısıyla yaşamını sürdüren birey için diğerleri ile bağ kurma veya bir topluluğa ait hissetme temel psikolojik ihtiyaçlardandır. Gelişimsel sürecin bazı aşamalarında bu ihtiyaçlar ön planda olabilmektedir. Üniversite döneminde bu ihtiyacın karşılanması ön planda olmakla birlikte, ne yazık ki tüm öğrenciler için bunu gerçekleştirmek kolay olamamaktadır. Bu bağlamda, öğrencilerin çocukluk yaşantılarının etkisi ile temellenmiş olan birtakım öznel yargılarının, bugünkü ilişkileri üzerindeki etkilerinin ortaya konulması önemli görünmektedir. Aynı zamanda, öznel yargıların olumsuz olması durumunda öğrencilerin kendileri için hedeflemiş oldukları daha iyi ya da olumlu ben'e ulaşma yolunda ne tür stratejilerden yararlandıklarını ve bu stratejilerin yine çocukluk yaşantıları ile ilişkilerinin nasıl olduğunun anlaşılması, bu araştırmanın konusu olmuştur. Araştırmadan elde edilen verilerin, genç yetişkinlerin gelişimsel görevlerini sağlıklı bir şekilde tamamlayabilmelerine katkı sunması, araştırma için harcanan emeğin en güzel karşılığı olacaktır.

Araştırma sürecinde elbette yalnız değildim ve bu süreçte iyi ki yanımdalardı dediğim pek çok kişi oldu. Öncelikle olumlu yaklaşımı, güler yüzlülüğü, cesaretlendirici yaklaşımıyla bireysel ve akademik gelişimime sunduğu katkılar için tez danışmanım değerli hocam Doç. Dr. Baki DUY'a teşekkür ederim.

Tez önerisinin ortaya konulduğu ilk günden itibaren dikkatli okumaları ve yapıcı geri bildirimleri ile sürece katkılarını sunan kıymetli hocam Prof. Dr. A. Aykut CEYHAN'a ve yine sürecin başından bu yana olumlu geri bildirimlerini ve desteğini eksik etmeyen Prof. Dr. Hasan GÜRGÜR'e; tez jürisindeki olumlu yaklaşımları ve kıymetli geri bildirimleri için Prof. Dr. Nilüfer Ş. ÖZABACI'ya ve Doç. Dr. Fatma SAPMAZ'a teşekkür ederim.

Veri toplama araçlarını içtenlikle cevaplayarak araştırmanın katılımcıları olan Anadolu Üniversitesi'nin sevgili öğrencilerine ve derslerinde veri toplayabilmem konusunda ellerinden gelen yardımı sunarak süreci kolaylaştıran tüm öğretim elemanlarına teşekkür ederim.

Akademik gelişimime sunduğu değerli katkılar ve yalnız olduğum bir zamanda yaşadığım sağlık sorunu nedeniyle hiç üşenmeden beni hastaneye taşıyan fedakârlığı için Prof. Dr. Esra CEYHAN'a teşekkür ederim.

Kendimden ümidimi kestiğim zamanlarda bile benden ümitlerini kesmeyen, bu tutumları ile de kendime güvenimi artıran cesaretlendirici yaklaşımları için Doç. Dr.

Sıddıka GİZİR ve Doç. Dr. Cem Ali GİZİR'e; doktora sürecinin başından itibaren, her bunaldığım anda çekinmeden arayabildiğim, aklıma takılan noktaları tartışabildiğim, değerli desteğiyle yanımda olduğunu hissettiren Dr. Öğr. Üyesi Fatma USLU GÜLŞEN'e teşekkür ederim.

Tezde test edilecek modelin tartışılmaya başlandığı ilk günden itibaren bitmek bilmeyen sabrı ile telefonlarıma her zaman içtenlikle cevap veren; artık soru sorup daha fazla zamanını çalmayayım kararı aldıktan hemen sonra zorlandığım analizlerde umutsuzca çırpınırken “Ezgi analizleri ne yaptın?” mesajıyla telepati denen şey gerçek olabilir mi diye düşündüren Ahmet ALTINOK'a teşekkür ederim.

Özellikle yalnız yaşadığım zamanlarda kendimi bıkkın hissettiğim her an kapısını rahatlıkla çalabildiğim, enerjisi ile motivasyonumu artıran, çok da rahatsız etmeyeyim diye evimde olduğum günlerde ise arayıp planlarına dâhil olmam için davet eden, Eskişehir'de memleket sıcaklığını yaşatan Öğr. Gör. Ahu ÖNER ATILGAN'a teşekkür ederim.

Varlığı ile Eskişehir'i güzelleştiren, birlikte vakit geçirdiğim her gün kendisinden farklı şeyler öğrenebildiğim, İngilizcemin iyi olduğuna ikna etme çabalarını bıkmaksızın sürdüren, yoğun ve yorucu bir günü neyse ki öğle yemeğinde birlikteyiz düşüncesiyle güzelleştiren Arş. Gör. Esin DÜNDAR'a, süreçteki güzel arkadaşlığı için teşekkür ederim.

Eğitim hayatımın ilk gününden beri ellerinden gelen her türlü desteği sunan, elde ettiğim küçük ya da büyük tüm başarılarla gurur duyduklarını bildiğim, stresli zamanlarda kahrımı çekeceklerine inandığım, bana güvenli bir gelişme ortamı sağlayan aileme teşekkür ederim.

Hayatımda olduğu ilk günden itibaren dostluğu ile hayatı güzelleştiren, koşulsuz kabulü yaşatan, çekimserlik yaşadığım her olayda yaptığı gerçekçi konuşmalarla adeta öz güven aşılama işlevi üstlenen, yaşamı birlikte anlamlandırma yolunda olduğumuz sevgili eşim Mehmet ASLAN'a teşekkür ederim.

Ezgi Ekin ŞAHİN

Eskişehir, 2020

07/05/2020

ETİK İLKE VE KURALLARA UYGUNLUK BEYANNAMESİ

Bu tezin bana ait özgün bir çalışma olduğunu; çalışmamın hazırlık, veri toplama, analiz ve bilgilerin sunumu olmak üzere tüm aşamalarında bilimsel etik ilke ve kurallara uygun davrandığımı; bu çalışma kapsamında elde edilen tüm veri ve bilgiler için kaynak gösterdiğimi ve bu kaynaklara kaynakçada yer verdiğimi; bu çalışmamın Anadolu Üniversitesi tarafından kullanılan “bilimsel intihal tespit programı”yla tarandığını ve hiçbir şekilde “intihal içermediğini” beyan ederim. Herhangi bir zamanda, çalışmamla ilgili yaptığım bu beyana aykırı bir durumun saptanması durumunda, ortaya çıkacak tüm ahlaki ve hukuki sonuçları kabul ettiğimi bildiririm.

Ezgi Ekin ŞAHİN

İÇİNDEKİLER

	<u>Sayfa</u>
JÜRİ VE ENSTİTÜ ONAYI.....	iii
ÖZET	iii
ABSTRACT.....	iv
ÖNSÖZ	v
İÇİNDEKİLER	viii
TABLolar DİZİNİ.....	xi
ŞEKİLLER DİZİNİ.....	xii
KISALTMALAR DİZİNİ	xiii
1. GİRİŞ	1
1.1. Problem Durumu	1
1.2. Amaç	9
1.3. Önem	11
1.4. Varsayımlar	16
1.5. Sınırlılıklar	16
1.6. Tanımlar	17
2. İLGİLİ ALANYAZIN	18
2.1. Bağlanma	18
2.1.1. Bağlanma ile ilgili araştırmalar	23
2.2. Yetersizlik Duygusu	29
2.2.1. Yetersizlik duygusu ile ilgili araştırmalar	33
2.3. Mükemmeliyetçilik	36
2.3.1. Mükemmeliyetçiliğe ilişkin tek boyutlu ve çok boyutlu yaklaşımlar .	38
2.3.2. Mükemmeliyetçilik ile ilgili araştırmalar	43
2.4. Sosyal Bağlılık	49
2.4.1. Sosyal bağlılık ile ilgili araştırmalar.....	52
2.5. Bağlanma ve Sosyal Bağlılık İlişkisi ile İlgili Araştırmalar	56
2.6. Bağlanma ve Yetersizlik Duygusu İlişkisi ile İlgili Araştırmalar	57
2.7. Yetersizlik Duygusu ve Mükemmeliyetçilik İlişkisi ile İlgili Araştırmalar ..	58
2.8. Bağlanma ve Mükemmeliyetçilik İlişkisi ile İlgili Araştırmalar	60
2.9. Mükemmeliyetçilik ve Sosyal Bağlılık İlişkisi ile İlgili Araştırmalar	62

3. YÖNTEM	64
3.1. Araştırma Modeli	64
3.2. Katılımcılar	65
3.3. Veri Toplama Araçları	65
3.3.1. Kişisel Bilgi Formu	65
3.3.2. Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II (YİYE-II)	66
3.3.3. Yetersizlik Duygusu Ölçeği (YDÖ)	67
3.3.4. Olumlu-Olumsuz Mükemmeliyetçilik Ölçeği (OOMÖ)	67
3.3.5. Sosyal Bağlılık Ölçeği-Gözden Geçirilmiş Form (SBÖ-R)	69
3.3.5.1. SBÖ-R'nin Türkçe uyarlama çalışması	70
3.3.5.1.1. SBÖ-R'nin geçerliğine ilişkin yapılan çalışmalar	70
Uyarlama çalışması katılımcıları	71
Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA) sonuçları	71
SBÖ-R'nin ölçüt bağıntılı geçerliği	74
3.3.5.1.2. SBÖ-R'nin güvenilirliğine ilişkin yapılan çalışmalar	75
SBÖ-R'nin iç tutarlık güvenilirliği	75
SBÖ-R'nin test-tekrar test güvenilirliği	75
SBÖ-R'nin testi uyarlama güvenilirliği	75
3.4. Verilerin Toplanması	75
3.5. Verilerin Analizi	76
4. BULGULAR	78
4.1. Ölçme Modeli ve Yapısal Modelde Yer Alan Gözlenen Değişkenlere İlişkin Bilgiler	78
4.2. Ölçme Modeli ve Yapısal Modelde Yer Alan Gözlenen Değişkenlere İlişkin Betimsel İstatistikler	79
4.3. Yapısal Modelde Yer Alan Gözlenen Değişkenler Arası İlişkiler	80
4.4. Ölçme Modelinin Test Edilmesi	82
4.5. Yapısal Modelin Test Edilmesi	84
4.5.1. Aracılık etkisinin test edilmesi	90
5. TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER	91
5.1. Doğrudan İlişkilerin Tartışılması	91
5.2. Dolaylı İlişkilerin Tartışılması	100
5.3. Sonuç	105

5.4. Öneriler.....	106
5.4.1. Ruh sağlığı uzmanlarına yönelik öneriler.....	106
5.4.2. Araştırmacılara yönelik öneriler.....	108

KAYNAKÇA

ÖZGEÇMİŐ

TABLolar DİZİNİ

	<u>Sayfa</u>
Tablo 3.1. Katılımcıların cinsiyet, sınıf düzeyi ve fakültelerine göre dağılımları.....	65
Tablo 3.2. Uyum iyiliği indeksleri ve kabul edilebilirlik sınırları.....	71
Tablo 3.3. Doğrulayıcı faktör analizi sonuçları.....	72
Tablo 3.4. SBÖ-R maddelerinin ortalama, standart sapma, standardize edilmiş faktör yükü, t, çoklu korelasyon karesi ve hata değerleri.....	73
Tablo 4.1. Ölçme modeli ve yapısal modelde yer alan örtük ve gözlenen değişkenler.....	78
Tablo 4.2. Gözlenen değişkenlere ilişkin betimsel istatistikler (N= 390)...	79
Tablo 4.3. Gözlenen değişkenler arası ilişkiler.....	81
Tablo 4.4. Mükemmeliyetçilik modeline ait ölçme modeli uyum değerleri.....	82
Tablo 4.5. Mükemmeliyetçilik yapısal modelinde yer alan örtük değişkenlere ilişkin korelasyonlar.....	84
Tablo 4.6. Hipotetik modele ait uyum değerleri.....	85
Tablo 4.7. Alternatif modellere ilişkin uyum indeksi değerleri.....	87
Tablo 4.8. Bootstrap test sonuçları.....	90

ŞEKİLLER DİZİNİ

	<u>Sayfa</u>
Şekil 1.1. Güvensiz bağlanma ve sosyal bağlılık arasında yetersizlik duygusu ile işlevsel ve işlevsel olmayan mükemmeliyetçiliğin aracılık rolüne ilişkin model	10
Şekil 3.1. Hipotetik model.....	64
Şekil 3.2. Sosyal Bağlılık Ölçeği- Gözden Geçirilmiş Form DFA modeli...	71
Şekil 4.1. Yapısal modele ilişkin ölçüm modeli	83
Şekil 4.2. Yapısal modele ilişkin standardize edilmiş yol katsayıları	85
Şekil 4.3. Nihai yapısal model (Model 6)	89

KISALTMALAR DİZİNİ

ABD	: Amerika Birleşik Devletleri
AGFI	: Adjusted Goodness of Fit Index (Düzeltilmiş Uyum İyiliği İndeksi)
BDT	: Bilişsel Davranışçı Terapi
CFI	: Comparative Fit Index (Karşılaştırmalı Uyum İndeksi)
FÇBMÖ	: Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği
GFI	: Goodness of Fit Index (Uyum İyiliği İndeksi)
HFÇBMÖ	: Hewitt ve Flett Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği
NFI	: Normed Fit Index (Normlaştırılmış Uyum İndeksi)
NNFI	: Non-Normed Fit Index (Normlaştırılmamış Uyum İndeksi)
OOMÖ	: Olumlu Olumsuz Mükemmeliyetçilik Ölçeği
RMSEA	: Root Mean Square Error of Approximation (Yaklaşık Hataların Ortalama Karekökü)
SBÖ-R	: Sosyal Bağlılık Ölçeği-Gözden Geçirilmiş Form
SRMR	: Standartion Root Mean Square Residual (Standardize Edilmiş Artık Ortalamaların Karekökü)
YDÖ	: Yetersizlik Duygusu Ölçeği
YİYE-II	: Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri II

1. GİRİŞ

*Eğer yeniden başlayabilseydim yaşama,
İkincisinde daha çok hata yapardım!
Kusursuz olmaya çalışmaz, sırt üstü yatardım.
Neşeli olurum, ilkinde olmadığım kadar;
Çok az şeyi ciddiyetle yapardım!
Jorge Luis Borges
("Anlar" şiirinden bir bölüm.)*

1.1. Problem Durumu

Dünyaya geldiği andan itibaren birey, diğerleri ile bir arada olma ihtiyacı içerisindedir. Bu ihtiyaç ilk zamanlarda daha çok temel fizyolojik ve güvenlik ihtiyaçlarının karşılanması amacıyla taşırken, gelişim sürecinde ait olma, sevme ve sevilme gibi diğer ihtiyaçlara doğru şekillenmektedir. Bir bebeğin dünyaya gelmesinin ardından geçen zamanlarda, kendisine bakım verenlerle kurduğu ve daha çok fizyolojik ihtiyaçlarının karşılanması yaşantılarına dayalı olan ilk izlenimleri yaşam boyu diğer bağlanma figürleri ile kurduğu ilişkilerine temel oluşturmaktadır (Ainsworth, 1989; Bowlby, 2014a). Bu diğer bağlanma figürleri sosyal ilişkiler içerisinde bulunan arkadaşlar olabileceği gibi, duygusal bir ilişki içerisinde bulunan eşler de olabilmektedir.

Nitekim gelişimsel açıdan değerlendirildiğinde, çocuklukta anne ve babanın, ergenlik döneminde arkadaşların, yetişkinlikte ise romantik ilişkinin yaşandığı kişilerin baskın bağlanma figürleri oldukları ifade edilmektedir (Morsünbül ve Çok, 2011; s. 566). Sosyal ve duygusal ilişkiler gündeme geldiğinde ise artık bireyin yalnızca fizyolojik değil, ait olma, sevme ve sevilme ihtiyaçlarının karşılanması amacı da gündeme gelmektedir. Annesinden ayrı bir varlık olduğunu fark eden sağlıklı bir birey için diğerleri artık ilişkide bulunan varlıklara dönüşmektedir. Bu ilişkiler küçük yaşlarda oyunlar, ergenlik döneminde yeni yaşam olaylarının sınanması şeklinde kurulmakla birlikte; üniversite döneminde ise sosyal ve duygusal gelişimin göstergelerine dönüşmektedir. Tüm bu ilişkilerin temelinde bağlanma yaşantılarının izlerine rastlanılmaktadır.

Bağlanma kavramı ile ilgili ilk açıklamalar, Bowlby'nin annelerinden ayrı kalan bebeklere ilişkin yapmış olduğu gözlemlere dayanmaktadır. Aynı yıllarda, bağlanma alan yazınında sıklıkla ismi geçen Ainsworth de, Uganda ve Baltimore'da bebeklerin bakım verenlerle ilişkilerine dair gözlemlerini sürdürmüşlerdir (Ainsworth vd., 1978). Bebeklerin bakım verenlerden ayrılma yaşantıları ile ilgili yaptıkları gözlemler sonucunda Ainsworth ve diğerleri (1978), bebeklerin bakım verenlere üç farklı tarzda bağlanma sergilediklerini savunmuşlardır. Bunlar güvenli, kaygılı/kararsız ve kaygılı/kaçınan şeklinde adlandırılmıştır. Bağlanma örüntüleri ile ilgili yapılan bu ilk gruplamanın ardından, bebeklik döneminde geliştirilen bağlanma örüntülerinin yetişkin bağlanma biçimlerine de temel oluşturduğu fikri öne sürülmüş ve tanımlanan üç boyutlu bağlanma örüntüleri yetişkinlerle gerçekleştirilen araştırmalarda doğrulanmıştır (Hazan ve Shaver, 2000). Bağlanma alan yazını kişinin kendisine ve diğerlerine ilişkin algılarına dayalı olarak genişleten Bartholomew ve Horowitz (1991, s. 227) ise dört boyutlu bir model önermişler ve bu boyutları güvenli, saplantılı, korkulu/kaçınan ve kayıtsız şeklinde adlandırmışlardır.

Bağlanma ile ilgili alan yazın dikkate alındığında, bebeklerin bakım verenlerle olan yaşantılarının yaşam boyu izlerinin süreceği ve bu izlerin diğerleri ile olan ilişkilere de yansıtacağı anlaşılmaktadır. Bununla birlikte, bireylerin bağlanma düzeylerinin, bir boyutunda güvenli ve diğer boyutunda güvensiz veya korkulu bağlanmanın bulunduğu iki boyutlu bir düzlem üzerinde nerede buldukları şeklinde kavramsallaştırılmasının daha uygun olacağı savunulmaktadır (Sümer, 2006). Güvenli bağlanma örüntülerine sahip bireylerin, kendilerine ve diğerlerine ilişkin algılarının daha iyi olduğu bilindiğinden, kendilerini ortaya koyma ve diğerleri ile sosyal ve duygusal ilişkiler kurma süreçlerinde, güvensiz bağlanana kıyasla daha az sorun yaşayacakları değerlendirilmektedir.

Gelişimsel yaklaşım açısından değerlendirildiğinde üniversite dönemi, bireylerin sosyal ve duygusal ilişkiler başlatma, bu ilişkileri sağlıklı bir biçimde sürdürme ve gerekli olduğunda da sonlandırabilme becerilerini edinmeleri beklenen bir dönem olarak kabul edilmektedir. Erikson'un gelişim kuramında da bu dönem, "Yakınlığa karşı yalıtılmışlık" şeklinde tanımlanmaktadır. Buna göre, ilgili becerileri edinen bireylerin yakınlık, bu becerileri edinme ve sürdürme konusunda sorun yaşayan bireylerin ise yalıtılmışlık ve yalnızlık hissine sahip olacakları savunulmaktadır (Gander ve Gardiner, 2004). Bağlanma yaklaşımının ilk bağlanma ilişkilerinin deneyimlendiği yaşantıların diğerlerine ilişkin

zihinsel modellerin oluşmasına neden olduğu ve bireylerin yetişkinlik yaşantılarında dahi bu modeller çerçevesinde sosyal ve duygusal ilişkiler kurduğu açıklaması kapsamında (Ainsworth, 1989; Bowlby, 2014a); beliren yetişkinlik döneminde olan üniversite öğrencilerinin de sosyal ve duygusal ilişkilerinde, kendilerine küçük yaşta bakım veren bireylerle kurdukları bağlanma yaşantılarının izlerinin bulunacağı öngörülmektedir.

İlgili alan yazında, üniversite öğrencilerinin bağlanma boyutlarının, öğrencilerin sosyal ve duygusal ilişkileri ile akademik gelişimlerini etkileyecek pek çok değişken ile anlamlı ilişkilere sahip olduğu görülmektedir. Örneğin, ülkemiz üniversite öğrencileri ile gerçekleştirilen bir araştırma bulgusu, güvenli bağlanma ile sosyal bağlılık arasında olumlu yönde anlamlı bir ilişkiyi ortaya koymaktadır (Gültekin ve Arıcıoğlu, 2017). Üniversite öğrencilerinde bağlanmanın, romantik ilişki kalitesi ile de doğrudan ilişkili olduğu belirtilmektedir (Eşici, 2014). Bunlarla birlikte, bağlanmanın üniversitedeki akademik uyumla ilişkili olduğu ifade edilmektedir (Mattanah, Lopez ve Govern, 2011; Holt, 2014). Bağlanma alan yazınında dikkat çeken önemli bir diğer nokta da bağlanma ve psikolojik belirtilerle ilgili araştırmalardan elde edilen bulgulardır. Bulgular incelendiğinde, kaygılı veya kaçınan bağlanmanın psikolojik belirtiler (Ergin ve Dağ, 2013), depresyon (Gülüm ve Dağ, 2014; Simon, DiPlacido ve Conway, 2019), travma sonrası stres belirtileri (Çinkılınç, 2018) gibi değişkenlerle ilişkili olduğu anlaşılmaktadır.

Bağlanma ile ilgili araştırmaların bulguları dikkate alındığında, güvenli bağlanmanın, gelişimsel süreçte üniversite öğrencilerinden beklenen ödevlerin yerine getirilmesinde kolaylaştırıcı bir işleve sahip olduğu anlaşılmaktadır. Beliren yetişkinlik dönemindeki ödevlerin sağlıklı bir biçimde üstesinden gelinmesi, yetişkinlik döneminde bireyden beklenen görevlere hazır olma açısından da önem taşımaktadır. Bu bağlamda, üniversite döneminde güvensiz bağlanmadan kaynaklanabilecek değişkenlerin belirlenerek bunlara müdahale edilmesi, gelişimsel görevlerini sağlıklı bir biçimde tamamlamaları önemli görünmektedir.

Güvensiz bağlanmanın, gerekli durumlarda ihtiyaçlara cevap vermeyen ebeveynlerle olan yaşantılar çerçevesinde şekillendiği bilinmektedir (Bowlby, 2014c). Bu gibi ihmal yaşantılarına maruz kalan çocukların sevgi ve toplumsallığın ne olduğunu bilemeyecekleri ve bu yaşantıların yetersizlik duygusuna neden olacağı vurgulanmaktadır (Adler, 2012). Diğer yandan, güvenli bağlanma hissinin ise bireyin kendisini yeterli, sevilbilir ve değerli algılamasına kaynaklık ettiği ifade edilmektedir (Bowlby, 2014c). Yetersizlik, sevilmezlik ve değersizlik inançları Bilişsel Terapide, genetik yatkınlıklar

temelinde diğerk insanlarla yaşanan etkileşimler kapsamında kk yaşlardan itibaren geliştiği savunulan temel inançlar olarak kabul edilmektedir (Beck, 2014). Bilişsel Terapi, bireyin kendisini, etrafındaki diğerk bireyleri ve dünyayı bu temel inançları kapsamında değerlendirdiğini savunmaktadır. Bu bağlamda, ebeveynlerle olan ilk yaşantıların bireyin dünya ile temas kurma biçimini şekillendirdiği ve bireyin temel inançları veya yetersizlik duygusuna kaynaklık ettiği anlaşılmaktadır.

Adler (2012, s. 59) yetersizlik duygusunu, “bireylerin durumlarını iyileştirmeye yönelten neden” şeklinde açıklamaktadır. Adler’e göre her birey dünyaya yetersizlik duygusu ile gelmektedir ve bireylerin temel motivasyonu bu yetersizlik duygusunun üstesinden gelmektir. Bu durum, bireyin sağlıksız olduğunu değer, gelişime açık, sağlıklı bir birey olduğunu göstermektedir (Mosak ve Schneider, 1977’den aktaran Akdoğan ve Ceyhan, 2014). Bireyin yetersizlik duygusunun üstesinden gelmek için sergilediği tüm davranışlar üstünlük çabası kavramı ile açıklanmaktadır (Adler, 2009; s. 66).

Adler’in tanımlamış olduğu üstünlük çabası kavramı bireysel bir süreçten çok, toplumsal bir sürece işaret etmektedir. Buna göre birey, içinde bulunduğu toplumun da ilerlemesine katkı sunacak biçimde hareket etmelidir. Bu bilince sahip olunması durumunu Adler, sosyal ilgi kavramı ile açıklamaktadır (Adler, 1964/2011; s. 53). Bu kapsamda, Adler’in bakış açısıyla sağlıklı bir bireyin yetersizlik duygusuna sahip olan, bu duygunun üstesinden gelmek için diğerk bireylerin de gelişimini dikkate alacak biçimde üstünlük çabası için mücadele eden kişi olduğu söylenebilir. Adler’e göre (2011; s. 79), karşısına çıkan zorlukların üstesinden gelemeyeceği inancı ile şekillenen duygu ve davranışlar ise aşağılık kompleksine işaret etmektedir. Aşağılık kompleksi ile mücadelenin sosyal ilgiden yoksun olması ve kişisel doyuma hizmet etmesi durumu ise üstünlük kompleksi ile açıklanmaktadır (Adler, 2011; s. 76). Yetersizlik duygusu ile üstünlük çabası ve aşağılık kompleksi ile üstünlük kompleksi kavramları ile ilgili yapılan açıklamalar, sağlıksız gelişim gösteren ve yetersizlik duyguları ile baş etmekte zorlanan niversite ğrencilerinin gelişimsel görevleri açısından zorlanmalar yaşayabileceğini göstermektedir.

Alan yazında, yetersizlik duygusunun güvensiz bağlanma (Ekşi, Sevim ve Kurt, 2015; Akdoğan, 2017; Akdoğan, Aydın ve Eken, 2018), kendini saklama (Akdoğan ve imşi, 2019) ve saldırganlık (Kızıлтаř, 2016) gibi, bireyin kişilerarası ilişkilerini olumsuz yönde etkileme ihtimali bulunan değerkenler ile olumlu yönde anlamlı ilişkilere sahip olduğu görülmektedir. Araştırmaların bulguları, yetersizlik duygusunun belirlenmesinde

kullanılan ölçme aracındaki artışın, sağlıksız bir baş edememeye işaret ettiği göz önünde bulundurularak (Akdoğan ve Ceyhan, 2014) incelendiğinde, sosyal ve duygusal ilişkiler kurmaları beklenen bir gelişimsel dönemde olan üniversite öğrencileri için yetersizlik duygusundaki artışın gelişimsel görevlerin yerine getirilmesini olumsuz yönde etkileyebileceği değerlendirilmektedir. Nitekim yetersizlik duygusu ile yalnızlık arasında olumlu anlamlı ilişkilere rastlanılmaktadır (Akdoğan, 2017; Akdoğan ve Çimşir, 2019; Çimşir ve Akdoğan, 2019).

Yetersizlik duygusu ile dünyaya gelen bireyin kendisi için oluşturmuş olduğu ideal bir birey bulunmakta ve birey bu ideale erişebilmek için çaba sarf etmektedir. Adler'in tanımladığı ideal birey, mükemmel olmasa da diğerleri tarafından kabul edilebileceği bilgisine sahiptir (Mosak ve Maniacci, 2012). Bu bireyler aynı zamanda sosyal ilgiye sahiptirler ve mükemmeliyetçilik çabalarını kontrol edilebilir bir yetersizlik duygusu ile deneyimleyerek, bu duygu ile yapıcı ve yararlı yollarla baş etmektedirler (Ansbacher ve Ansbacher, 1956). Yetersizlik duygusunun üstesinden gelebilmek için tercih edilen yollar kimi zaman sağlıklı, kimi zaman da bireyleri zorlayıcı düzeyde ve sağlıksız olabilmektedir. Başka bir ifade ile Adler'in tanımladığı anlamda ideal olmayan bireyler, ancak mükemmel olmaları durumunda diğerleri tarafından kabul edilebilecekleri şeklinde gerçekçi olmayan bir düşünce ile hareket edebilmekte ve bunun için de kendileri için zorlayıcı hedefler belirleyerek, bireysel güç ve bireysel üstünlük için çabalamaktadırlar. Adler bu durumu nevrotik mükemmeliyetçilik kavramı ile açıklamaktadır (Ansbacher ve Ansbacher, 1956). Adler'e göre nevrotik mükemmeliyetçiler sosyal ilgiden tamamen yoksun şekilde hareket etmektedirler. Özetle, yetersizlik duygusu ile baş etme çabasının, ideal bireye ulaşma yolunda sergilenen sağlıklı ve sağlıksız yollar ile şekillendiği anlaşılmaktadır. Adler'e göre bu yollar sosyal ilgi ile beslendiğinde normal mükemmeliyetçiliğe, sosyal ilgiden yoksun olduğunda ise nevrotik mükemmeliyetçiliğe işaret etmektedir.

Gerçek ve ideal benlik olguları söz konusu olduğunda dikkat çeken bir diğer kavram olarak benlik saygısı ile karşılaşılmaktadır. Rosenberg'e (1965) göre benlik saygısı, kişinin kendine karşı pozitif ya da negatif tavrıdır. Buna göre yüksek benlik saygısı bireyin kendisini değerli hissetmesine, düşük benlik saygısı ise bireyin kendisini kabul etmemesi, kendinden memnun olmaması durumuna işaret etmektedir. Alan yazında, benlik saygısının işlevsel olmayan mükemmeliyetçilikle olumsuz yönde anlamlı ilişkilere sahip olduğunu gösteren araştırmalara rastlanılmaktadır (Moroz ve Dunkley,

2015; Cha, 2016; Boysan ve Kıral, 2017; Deuling ve Burns, 2017). Bulgular, kendine yönelik olumsuz tutumlara sahip bireylerin mükemmeliyetçilik eğilimlerinin arttığını göstermektedir.

Mükemmeliyetçilik, kişinin beklentilerini, karşılaştığı olayların yorumunu, kendisinin ve başkalarının değerlendirilmesini içeren bilişler ağı şeklinde tanımlanmakta ve mükemmeliyetçi insanlar, standartları erişilmez ve aklın ötesinde olan, zorlayıcı ve aralıksız bir biçimde imkânsız amaçlara kendini zorlayan ve kendi değerini bütünüyle üretkenlik ve başarıya göre ölçen kişiler olarak nitelendirilmektedir (Burns, 1980). İlgili alan yazında mükemmeliyetçiliğin tek boyutlu bir yaklaşımla ele alınmaya başlandığı ve mükemmeliyetçilik ile ilgili tanımlamalarda olumsuz bir kişisel özellik olarak değerlendirildiği dikkat çekmektedir. Tarihsel süreçte mükemmeliyetçilikle ilgili açıklamaların tek boyutlu yaklaşımlardan, bireyin sosyal çevresine ve olumsuz özellikleri ile birlikte olumlu özelliklerine de dikkat çekilen çok boyutlu yaklaşımlara doğru evrildiği gözlenmektedir.

Mükemmeliyetçiliğe ilişkin çok boyutlu yaklaşımlar dikkate alındığında ilk olarak, mükemmeliyetçiliğin boyutlarını *düzen, hatalara aşırı ilgi, davranışlardan şüphe, aile beklentileri, ailesel eleştiri ve kişisel standartlar* olmak üzere altı boyutta ele alan Frost ve diğerleri (1990) ile karşılaşılmaktadır. Ardından, mükemmeliyetçiliğin Hewitt ve Flett (1991) tarafından *kendine yönelik mükemmeliyetçilik, başkalarınca belirlenen mükemmeliyetçilik ve diğerlerine yönelik mükemmeliyetçilik* şeklinde üç boyut altında incelendiği görülmektedir. Çok boyutlu yaklaşımlar sayesinde mükemmeliyetçiliğin gelişiminde ailevi veya sosyal etmenlerin de dikkate alınmaya başlandığı söylenebilir. Araştırmacılar tarafından bu boyutları kapsayacak biçimde geliştirilmiş olan ölçme araçlarından mükemmeliyetçilik alan yazınının oluşmasında uzun sürelerle yararlanıldığı dikkat çekmektedir. Frost ve diğerleri (1990) ile Hewitt ve Flett (1991) tarafından oluşturulan ölçeklerin kullanımı yoluyla gerçekleştirilen çok sayıda araştırmanın, mükemmeliyetçilik alan yazınının oluşumunda önemli katkıların olduğunu; dolayısıyla mükemmeliyetçiliğe ilişkin çok boyutlu yaklaşımın, alan yazında uzun yıllar yer edinmiş olduğu görülmektedir.

Mükemmeliyetçilik ile ilgili günümüzde kabul gören yaklaşım, mükemmeliyetçiliğin bireyi güdüleyici ve geliştirici, aynı zamanda bireysel yönünü dikkate alan yönde işlevsel olabileceği gibi; kişinin çeşitli patolojik belirtiler sergilemesine neden olabilecek ve diğerlerinin değerlendirmelerine dayalı işlevsel

olmayan yönlerinin de olduğu şeklindedir. Bu kapsamda günümüz alan yazınında olumlu çaba harcama (positive strivings) ve olumsuz değerlendirilme endişesi (negative evaluation concerns) şeklindeki iki boyutlu yaklaşımın kabul gördüğü gözlenmektedir (Stoeber ve Damian, 2016; s. 266). Alan yazında olumlu çaba harcamanın mükemmeliyetçiliğin işlevsel yanına, olumsuz değerlendirilme endişesinin ise işlevsel olmayan yanına işaret ettiği anlaşılmaktadır.

Bireylerin karşı karşıya kaldıkları birtakım sorunların anlaşılmasında, gelişimsel süreçlerin hangi aşamasında bulduklarının öncelikli olarak dikkate alınması, sorunların çözümünde yarar sağlamaktadır. Günümüzde üniversite öğrencilerinin içinde buldukları yaş aralığını (18-25) betimlemek amacıyla “beliren yetişkinlik” kavramı kullanılmaktadır (Arnett, 2000). Beliren yetişkinlik döneminin ergenlik döneminden farkları, biyolojik ve sosyal gelişim alanlarındaki farklılıklarla açıklanmaktadır. Bu noktada Arnett, üreme sistemlerindeki gelişimin başlangıç yaşındaki düşüş, lise öğrenimine devam eden öğrenci sayısındaki artış, bu yaş aralığındaki bireylerin kendilerini yetişkin olarak tanımlamadıklarını gösteren araştırma bulguları gibi nedenlerle bu dönemin ergenlik ve yetişkinlik dönemlerinden farklı bir dönem olarak ele alınması gerektiğini savunmaktadır. Aynı zamanda, bir yetişkinin eğitim süreçlerini tamamlamış ve meslek edinmiş olması beklenirken bu yaşlardaki bireylerin eğitim ve meslek edinme süreçlerinin devam ediyor olması, çoğunlukla bekâr ve çocuksuz olmaları vurgulanan diğer farklılıklardandır.

Beliren yetişkinlik döneminde bulunan üniversite öğrencileri bir gelişim görevi olarak kabul edilen sosyal ve duygusal ilişkiler geliştirme bağlamında değerlendirildiğinde, mükemmeliyetçiliğin bireylerin duygu durum ve davranışlarında farklılığa yol açtığını gösteren bulgulara rastlanılmaktadır. Örneğin, psikolojik durumları ile ilişkili olarak işlevsel olmayan mükemmeliyetçilik ile depresyon (Cha, 2016; Chang vd., 2008; Sherry vd., 2015), kaygı, stres ve sınav kaygısı (Bieling, Israeli ve Antony, 2004) arasında olumlu; duygusal ilişkileri bağlamında ise mükemmeliyetçilik ile ilişki doyumu (Taluy, 2013) arasında olumsuz yönde ilişkiler ortaya konulmuştur. Üniversite öğrencilerinin sosyal ilişkileri bağlamında değerlendirildiğinde ise işlevsel olmayan mükemmeliyetçilik ile yalnızlık arasında olumlu yönde ilişkilere rastlanılmaktadır (Arslan, 2010). Yine, algılanan sosyal destek değişkeninin işlevsel ve işlevsel olmayan mükemmeliyetçilik ile kaygı ve depresyon arasındaki ilişkilerdeki aracılık rolünün incelendiği bir araştırmada (Gnilka ve Broda, 2019), hem işlevsel hem de işlevsel

olmayan mükemmeliyetçilik ile depresyon ve kaygı ilişkilerinde algılanan sosyal desteğin kısmi aracı rolünün olduğu ortaya konulmuştur. Araştırmada işlevsel mükemmeliyetçilik ile algılanan sosyal destek arasındaki yol olumlu iken, işlevsel olmayan mükemmeliyetçilikte ise olumsuzdur. Başka bir ifade ile işlevsel mükemmeliyetçilikteki artış, algılanan sosyal destekte artışa işaret ederken, işlevsel olmayan mükemmeliyetçilikteki artış ise algılanan sosyal destekte azalmaya işaret etmektedir. Özetle, mükemmeliyetçiliğin üniversite öğrencilerinin duygu durumları ile duygusal ve sosyal ilişkilerinde önemli bir role sahip olduğu anlaşılmaktadır.

Mükemmeliyetçi Sosyal Kopma Modeli (The Perfectionism Social Disconnection Model) adını verdikleri yaklaşımlarında Hewitt ve diğerleri (2006), sosyal bağısızlığın öznel ve nesnel boyutlarına değinmektedirler. Bu yaklaşıma göre, diğerlerinden uzaklaşmış hissetme şeklindeki içsel değerlendirmeler öznel, az sayıda ilişkiye sahip olunması ise nesnel boyutu ifade etmektedir. Mükemmeliyetçi bireyler kişilerarası duyarlılık veya itici sosyal davranışları nedeniyle bu öznel ya da nesnel sosyal bağısızlığa maruz kalmakta, bu da psikolojik uyumsuzluğa yol açmaktadır. Hewitt ve diğerleri (2006), mükemmeliyetçiliğin kişilerarası boyutunun ölçüsüz ve engellenmiş sosyal bağlılık ve ait olma hissine duyulan ihtiyaç sonucu geliştiğini ifade etmektedirler. Başka bir ifade ile mükemmeliyetçiliğin kişilerarası ilişkiler boyutu, bireylerin sosyal bağlılık ihtiyacı ile şekillenmektedir.

Sosyal bağlılık, bir bireyin diğerleriyle ilişki içinde olan kendisi ile ilgili düşünceleriyle ilişkili görünmektedir (Lee ve Robins, 1995, s. 239). Ayrıca, pek çok insan için yaşamda sosyal bağ yoksunluğu geçici, istenmeyen bir şey olup, ilişkilerin yeniden değerlendirilmesi, arkadaşlıkların onarılması, yeni sosyal bağların aranması ve sosyal etkinliklere katılım yoluyla üstesinden gelinebilecek olan bir deneyimdir. Sosyal bağ yoksunluğunu geçici süreyle yaşayan bireyler kendilerini toplumdan bütün olarak ayrı hissetmeyip, sosyal bağ geliştirebilmek için uygun kişilerarası değişiklikler yaparlar. Bazı kişiler için ise bu deneyim kalıcı ve yaygın bir durum olup, psikolojik olarak stresin yaşanmasına ve potansiyelin zayıflamasına yol açar (Lee, Draper ve Lee, 2001, s. 310). Bu bağlamda sosyal bağ kurabilen ve bu bağları geliştirerek daha kalıcı ilişkilere dönüştürebilen bireylerin psikolojik olarak daha sağlıklı oldukları söylenebilir. Nitekim bir sosyal gruba ait olma ve yakın kişisel ilişkilere sahip olmanın psikolojik uyumla ilişkisi pek çok araştırmada ortaya konulmaktadır (Capanna vd., 2013; Jdaitawi, 2015; Blau vd., 2016; Eraslan-Çapan, 2016; Satıcı, 2016; Ergün-Başak ve Can, 2018).

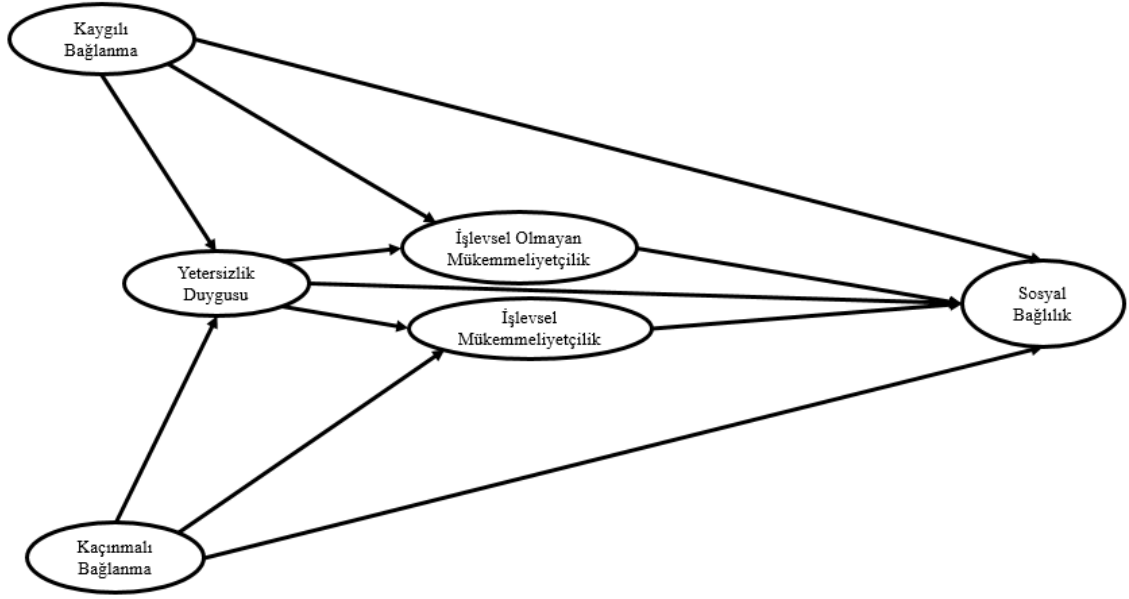
Bireyin yalnızca arkadaşlık ilişkileri geliştirmek ve bunları korumak değil; grup etkinliklerine katılmak, toplumsal damgalardan kaçınmak ve sevdiği insanların kaybının yasını tutmak gibi yaşantılara da önemli miktarda zaman ayırdığı gözlenmektedir. Araştırmacılar bu tür davranışların nedeninin, kişinin en temel psikolojik ihtiyaçlarından biri olan ait olma ihtiyacını tatmin etmek ve bu tatmini sürdürmek olduğunu savunmaktadırlar (Baumeister ve Leary, 1995; Lee ve Robins, 1995; Lee ve Robins, 2000). Bu bağlamda sosyal bağ kurmaya duyulan ihtiyaç ve davranışların bireyin hayatında sosyalleşmeyi öğrendiği yaşlardan itibaren önemli bir yerinin olduğu anlaşılmaktadır.

Üniversite öğrencilerinin içinde buldukları dönem gelişimsel süreç açısından değerlendirildiğinde, doyurucu duygusal ve sosyal ilişkilere sahip olmanın duygusal gelişimlerine katkısı kaçınılmaz görünmektedir. Bu kapsamda ülkemizdeki üniversite öğrencilerinin yaşadıkları problemler ve psikolojik yardım gereksinimlerinin değerlendirildiği çalışmalarda, öğrencilerin arkadaşları, sevgilileri veya aile bireyleri ile olan ilişkilerinde karşılaştıkları sorunların öncelikli sorun alanları arasında olduğu belirlenmiştir (Yazıcı, 2003; Erkan vd., 2012; Topkaya ve Meydan, 2013). Araştırmaların bulguları, kişilerarası ilişkilerin üniversite öğrencilerinin önemli gündem maddelerinden biri olduğunu ortaya koymaktadır. Bununla birlikte, yüksek sosyal bağlılığın diğerlerinin davranışlarının daha destekleyici olduğunu algılamaya ve ulaşılabilir destek kaynaklarından yararlanmadaki artışa kaynaklık ettiği belirtilmektedir (Sørensen vd., 2011).

1.2. Amaç

Bu araştırmanın amacı, üniversite öğrencilerinin güvensiz bağlanma, yetersizlik duygusu, mükemmeliyetçilik ve sosyal bağlılık düzeyleri arasındaki ilişkileri ortaya koymaktır. Bu kapsamda kaygılı ve kaçınan bağlanma bağlanma ile işlevsel ve işlevsel olmayan mükemmeliyetçilik ilişkisinde yetersizlik duygusunun; kaygılı ve kaçınan bağlanma ile sosyal bağlılık düzeyleri arasındaki ilişkide yetersizlik duygusu ile işlevsel ve işlevsel olmayan mükemmeliyetçiliğin; yetersizlik duygusu ve sosyal bağlılık arasındaki ilişkide işlevsel ve işlevsel olmayan mükemmeliyetçiliğin aracılık rollerinin incelenmesi amaçlanmaktadır.

Araştırmanın amacı bağlamında oluşturulan model Şekil 1.1’de sunulmaktadır:



Şekil 1.1. Güvensiz bağlanma ve sosyal bağlılık arasında yetersizlik duygusu ile işlevsel ve işlevsel olmayan mükemmeliyetçiliğin aracılık rolüne ilişkin model

Araştırmanın amacı doğrultusunda aşağıdaki hipotezler test edilecektir:

1. Üniversite öğrencilerinde kaygılı bağlanma, işlevsel ve işlevsel olmayan mükemmeliyetçiliği yetersizlik duygusunun aracılığıyla anlamlı düzeyde yordamaktadır.
2. Üniversite öğrencilerinde kaçınan bağlanma, işlevsel ve işlevsel olmayan mükemmeliyetçiliği yetersizlik duygusunun aracılığıyla anlamlı düzeyde yordamaktadır.
3. Üniversite öğrencilerinde kaygılı bağlanma, sosyal bağlılığı, yetersizlik duygusu ile işlevsel ve işlevsel olmayan mükemmeliyetçilik aracılığıyla anlamlı düzeyde yordamaktadır.
4. Üniversite öğrencilerinde kaçınan bağlanma, sosyal bağlılığı, yetersizlik duygusu ile işlevsel ve işlevsel olmayan mükemmeliyetçilik aracılığıyla anlamlı düzeyde yordamaktadır.
5. Üniversite öğrencilerinde yetersizlik duygusu sosyal bağlılığı işlevsel ve işlevsel olmayan mükemmeliyetçilik aracılığıyla anlamlı düzeyde yordamaktadır.

1.3. Önem

Her yaşam döneminde olduğu gibi, üniversite öğrencilerinin içinde bulunduğu gelişim döneminde de psikolojik yardımın temel amacı bireyin sağlıklı gelişiminin sağlanmasıdır. Bu noktada, üniversite öğrencileri için sunulacak psikolojik yardımın odağında duygusal ve sosyal ilişkilerin olması kaçınılmaz olmaktadır. Ülkemizdeki üniversite öğrencileri ile gerçekleştirilen araştırmalar da öğrencilerin öncelikli sorun alanları arasında kişilerarası ilişkilerin yer aldığını ortaya koymaktadır (Yazıcı, 2003; Erkan vd., 2012; Topkaya ve Meydan, 2013). Diğerleri ile anlamlı ilişkilere sahip olduğuna inanan bireylerin daha az intihar düşüncesine sahip oldukları belirtilmektedir (Joiner vd., 2009). Bireyin diğerleri ile ilişkide bulunan kendisi ile ilgili düşünceleri, sosyal bağlılık kavramı ile tanımlanmaktadır (Lee ve Robbins, 1995) ve sosyal bağlılıktaki artış öğrencilerin yüksek öznel iyi oluşları ile ilişkili görünmektedir (Lee, Dean ve Jung, 2008; Satıcı, 2016). Bununla birlikte, üniversite öğrencilerinde gözlemlenen depresyon, kaygı, kriz yaşantıları ve psikiyatrik ilaç kullanımında artış olduğu gözlemlenmektedir (Gallagher, 2014). Psikolojik belirtiler ve sosyal bağlılık arasındaki ilişkilerin ortaya konulduğu araştırmalarda ise bu iki değişken arasında olumsuz ilişkilere rastlanıldığı görülmektedir (Lee, Draper ve Lee, 2001; Capanna vd., 2013). Üniversite öğrencilerinde sosyal bağlılık ile öznel iyi oluş arasındaki olumlu; sosyal bağlılık ile psikopatoloji arasındaki olumsuz ilişkileri ortaya koyan bu bulgular, sosyal bağlılığın ruh sağlığı açısından koruyucu bir işlev gördüğüne işaret etmektedir.

Üniversite öğrencileri söz konusu olduğunda, incelenmesi gereken alanlardan bir diğeri de öğrencilerin üniversiteye uyumunu ve eğitimlerini sürdürmelerini kolaylaştıran değişkenler olmaktadır. Bu kapsamda sosyal bağlılığın öğrencilerin uyumunu (Duru, 2008) ve eğitim sürecinde kalmalarını kolaylaştırıcı bir işlev gördüğü (Allen vd., 2008) ifade edilmektedir. Araştırmalar aynı zamanda, arkadaşları ile bağlanma düzeyi öncelikli olmak üzere, arkadaşları ve üniversitesi ile güçlü bağlar oluşturabilen öğrencilerin üniversiteye bağlılıklarının da aynı düzeyde yüksek olduğunu ortaya koymaktadır (Maunder, 2018). Özetle, sosyal bağlılık bireylerin sağlıklı psikolojik gelişimlerinin önemli bir parçası gibi görünmektedir. Bununla birlikte, bireylerin sosyal bağ geliştirebilmek ve bu bağları sürdürebilmek amacıyla sergilemekte oldukları davranış örüntüleri ise farklılaşabilmektedir.

Üniversite öğrencilerinin, sağlıklı gelişimin bir göstergesi olarak özellikle kişilerarası ilişkilerle ilgili sorunların çözülmesiyle ilgili çabalar içinde olmaları

gerektiğini vurgulayan yaklaşımlarla karşılaşılmaktadır. Bu yaklaşımlardan en bilineni olan psiko-sosyal gelişim kuramında Erikson, üniversite yıllarına denk gelen gelişim döneminde bireyin temel gelişim görevinin yakın kişilerarası (sosyal) ve duygusal ilişkiler kurmak ve bu ilişkileri sürdürmek olduğunu ifade etmektedir. Dönemin gelişim ödevi de bu kapsamda “Yakınlığa Karşı Yalıtılmışlık” olarak tanımlanmaktadır (Gander ve Gardiner, 2004). Bunlarla birlikte, üniversite öğrencilerinin başarıları beklenen diğer gelişimsel görevler dikkate alındığında, bu görevlerin zamanı planlama, dersleri takip etme, bilgi kaynaklarını seçme gibi bilişsel gelişim; duygularda yaşanan ani değişimler, duyguları kabul etme ve aileden ayrılaşma ve bireyselleşme gibi duygusal gelişim; sosyo-kültürel, toplumsal cinsiyet ve cinsel kimlik gelişimlerini kapsayan kimlik gelişimi; yakın ilişkiler ve yeni duygusal bağlar kurma, sınırlarını tanımlama, grup dinamiklerini öğrenme, farklı gruplardan insanlarla iletişim kurabilme, arkadaş seçebilmeyi kapsayan ilişkisel gelişim ve kariyer planlama, sosyal sorumluluk duygusunun gelişimi gibi mesleki ve etik gelişim şeklinde sıralandığı gözlemlenmektedir (Akpınar ve Dündar, 2015). Özetle, üniversite öğrencilerinin pek çok farklı alandan gelişimsel görevleri yerine getirmeleri beklenmekte; fakat bunlar arasında duygusal ve sosyal ilişkilerle ilişkili görevleri ön plana çıkmaktadır. Bu nedenle, üniversite öğrencilerinin yakın ilişkiler kurma becerilerinin geliştirilmesine katkı sunan değişkenlerin olabildiğince ortaya konulmasının önemli olduğu görülmektedir.

Üniversite yaşamı, ailelerinden genellikle ilk kez ayrılan öğrenciler için fırsatlarla doludur. Ayrılma deneyiminin gönüllü olması durumunda ebeveynlerine güvenli bağlanan üniversite öğrencilerinin ebeveynleri, stresli yaşam olayları karşısında kendilerini tehdit edecek değil, aksine destek olacak bir kaynak olarak algılayacakları ifade edilmektedir (Kenny, 1987; s. 19). Bu sayede güvenli bağlanan öğrenciler yaşam keşiflerine devam edebilmektedirler. Bu kapsamda güvenli bağlanma, yetişkin becerilerini edinme sürecindeki beliren yetişkinlik dönemindeki öğrencilerin yaşamdaki mesleki veya duygusal ilişkiler ve benzeri fırsatları değerlendirmelerinde işlevsel bir rol oynamaktadır (Mattanah, Lopez ve Govern, 2011; s. 4).

Amerikalı üniversite öğrencileriyle gerçekleştirilen araştırmaları inceledikleri meta analiz çalışmasında Konrath ve diğerleri (2014) yaş, cinsiyet ve etnik köken gibi bireysel değişkenler kontrol edildiğinde dahi, güvenli bağlanma tarzına sahip öğrencilerin oranının azaldığı, güvensiz bağlanma tarzına sahip öğrencilerin oranının ise arttığı bulgusuna ulaşmışlardır. Bu bulgu, güvensiz bağlanmanın üniversite öğrencilerinin

gelişimsel görevlerini yerine getirmelerine etkilerinin anlaşılmasına yönelik araştırmalara olan ihtiyacı ortaya koymaktadır. Diğer yandan, bağlanma örüntülerinin çocukluk yaşantılarına dayalı olduğu bilgisi dikkate alındığında, bu örüntülerin değişime daha dirençli psikolojik yapılar oldukları söylenebilir. Bu nedenle, araştırma kapsamında test edilen modelde güvensiz bağlanmanın yordayıcı değişken olarak yer almasının ve bu bağlanma örüntüsünün neden olması olası değişkenlerin ise yordanan değişkenler olarak yer almasının uygun olduğu düşünülmektedir.

Farklı yetişkin bağlanma tarzlarının kişinin kendisi ve diğerleri ile ilgili inançlarındaki farklılıklarla ilişkili olduğu bilinmektedir (Hazan ve Shaver, 1987). Bireylerin, sahip oldukları bu inançlarla tutarlı davranışlar sergileyecekleri öngörülmektedir. Araştırmanın bulguları kapsamında, üniversite öğrencilerinin güvensiz bağlanmayla ilişkilendirilebilecek, sağlıklı gelişimlerine engel oluşturan davranışlarında artış olacağı değerlendirilmektedir. İlgili alan yazında güvensiz bağlanma ile yetersizlik duygusu (Ekşi, Sevim ve Kurt, 2016; Akdoğan, 2017; Akdoğan, Aydın ve Eken, 2018) ve güvensiz bağlanma ile mükemmeliyetçilik ilişkisi (Rice ve Mirzadeh, 2000; Wei vd., 2004; Wei vd., 2006; Ulu ve Tezer, 2010; Gnilka, Ashby ve Noble, 2013; Chen, Hewitt ve Flett, 2015) çeşitli araştırmalar ile ortaya konulmuştur. Bu kapsamda, güvensiz bağlanma boyutundaki artışın, daha fazla yetersizlik duygusu ve mükemmeliyetçiliğe; bu durumun da sosyal bağlılıkta azalmaya yol açacağı düşünülmektedir.

Alan yazında bağlanma ve mükemmeliyetçilik değişkenleri arasındaki ilişkileri ortaya koyan araştırmalar bulunmakla birlikte (Mirzadeh, 2000; Rice ve Wei ve diğerleri, 2004; Wei vd., 2006; Ulu ve Tezer, 2010; Gnilka, Ashby ve Noble, 2013), bu ilişkide belirleyici olan ya da bu ilişkiye etki eden faktörlerin incelenmesine yer verilmediği dikkat çekmektedir. Bağlanma örüntülerinin bireyin yaşamındaki kalıcı etkileri dikkate alındığında, bağlanma ve mükemmeliyetçilik ilişkisinde yetersizlik duygusunun önemli bir belirleyici olabileceği değerlendirilmektedir. Üstünlük çabasına kaynaklık eden yetersizlik duygusu bireyin sağlıklı gelişiminin bir göstergesi olmakla birlikte (Adler, 2011), araştırma kapsamında ele alınan yetersizlik duygusu ise sağlıklı bir baş edememe durumuna işaret etmektedir (Akdoğan ve Ceyhan, 2014). Bu bağlamda yetersizlik duygusunun, bireylerin kendileri için daha iyisini elde etmelerine kaynaklık eden işlevsel mükemmeliyetçilik yerine, bireyin kendine ulaşılması güç ve katı standartlar belirledikleri işlevsel olmayan mükemmeliyetçilik ile ilişkili olacağı değerlendirilmektedir. Diğer bir deyişle yüksek yetersizlik duygusunun, öğrencileri

işlevsel olmayan mükemmeliyetçilikle ilişkilendirilebilecek davranışlara sevk edebileceği biçiminde değerlendirilmektedir.

Güncel mükemmeliyetçilik alan yazını dikkate alındığında, mükemmeliyetçiliğin işlevsel ve işlevsel olmayan boyutlarına ilişkin kabulün varlığı dikkat çekmektedir. Bu boyutların her ikisinin de çeşitli psikopatolojik belirtilerle ilişkilerine yönelik çok sayıda bulguya rastlanmakla birlikte, işlevsel olmayan mükemmeliyetçilik boyutunun psikopatolojik belirtilerle daha fazla ilişki içinde olduğu belirtilmektedir. Bu bulgu, mükemmeliyetçiliğe ilişkin tek boyutlu yaklaşımdan uzaklaşılması gerektiğini, bunun yerine işlevsel ve işlevsel olmayan mükemmeliyetçilik boyutları şeklinde bir yaklaşımın benimsenmesi gerektiğini ortaya koymaktadır. Ülkemizde gerçekleştirilen mükemmeliyetçilik araştırmaları incelendiğinde, az sayıda araştırmada bu yaklaşımın benimsendiği görülmektedir (Sapmaz, 2006; Ulu ve Tezer, 2010). Mükemmeliyetçiliğin tek boyutlu bir yaklaşımla, ölçme aracından toplam puan elde edilerek incelenmesi yerine, işlevsel ve işlevsel olmayan boyutlarının ayrı birer değişken olarak incelendiği bu araştırmanın bulgularının, güncel mükemmeliyetçilik alan yazını ile tutarlılık göstermesi bakımından önem taşıdığı düşünülmektedir.

İşlevsel olmayan mükemmeliyetçilik ile psikopatoloji ilişkisine yönelik dikkate alınması gereken bir diğer nokta da üniversite öğrencilerinde günden güne artan patolojik belirtilere nasıl müdahale edilebileceği hakkında fikir sunuyor olmasıdır. Başka bir ifadeyle, üniversite öğrencilerinin psikopatolojik belirtilerinin azaltılmasında müdahale edilebilecek değişkenlerden birisinin de mükemmeliyetçilik olduğu anlaşılmaktadır (Ashby, Noble ve Gnilka, 2012; Macedo vd., 2015; Sherry vd., 2015; Barnes ve Caltabiano, 2017; Limburg vd., 2017). Bu bağlamda, araştırma kapsamında mükemmeliyetçilikle ilişkili olduğu düşünülen güvensiz bağlanma ve yetersizlik duygusu değişkenlerinin birlikte ele alınmasının, uyum bozucu mükemmeliyetçiliğe müdahale konusunda önemli bulgular sunacağı düşünülmektedir.

Üniversite öğrencilerinin yetersizlik duygusu ve mükemmeliyetçilik düzeylerinin azaltılması amacıyla gerçekleştirilen deneysel müdahalelerin bulguları dikkate alındığında (Steele vd., 2013; Egan vd., 2014; Handley vd., 2015), bu özelliklere sahip bireylerin bilişlerine ve davranışlarına yönelik gerçekleştirilen müdahalelerin etkili sonuçlar verdiği görülmektedir. Bu kapsamda, araştırmada önerilen modelde yetersizlik duygusu ile işlevsel ve işlevsel olmayan mükemmeliyetçilik değişkenlerinin aracı değişkenler olarak yer almasının uygun olduğu değerlendirilmektedir. Bunun nedeni,

bireylerin bağlanma örüntüleri gibi yerleşik olan ve çeşitli müdahalelerle değiştirilmesi güç olan psikolojik özellikleri yerine, müdahale edilebilir ve değiştirilebilir olan psikolojik özelliklerinin aracı değişkenler olarak yer almasının daha uygun olduğu görüşüdür.

Araştırmada incelenen sosyal bağlılık değişkeni, bireyin diğerleri ile ilişkide olan kendi ile ilgili algısı şeklinde tanımlanmaktadır (Lee ve Robbins, 1995, s. 239). Üniversite öğrencilerinde sosyal bağlılık değişkeninin çalışılmasının iki nedenle önemli olduğu değerlendirilmektedir. Birincisi, sağlıklı psikolojik gelişimin bir göstergesi olarak sosyal ve duygusal ilişkiler içinde olabilmenin üniversite öğrencileri açısından önemli olmasıdır. Bu kapsamda, öğrencilerin sosyal ve duygusal ilişkilerinde belirleyici olan etmenlerin olabildiğince ortaya konulması önemli görünmektedir. İkincisi ise sosyal bağlılık ile yalnızlık (Duru, 2008; Duru, 2008b), psikolojik belirtiler (Lee, Draper ve Lee, 2001; Capanna vd., 2013), narsisizm (Alam, Rafique ve Anjum, 2016), kırılabilirlik, endişe ve intihar düşüncesi veya davranışları (Drum vd., 2017) psikopatolojik değişkenler arasındaki anlamlı ve olumsuz yöndeki ilişkilerdir. Bulgular sosyal bağlılığın üniversite öğrencileri açısından koruyucu bir işlevi olduğunu ortaya koymaktadır.

Araştırma bulgularının, üniversite öğrencilerinin gelişimsel görevlerini sağlıklı bir biçimde edinebilmeleri kapsamında sunulacak olan danışmanlık hizmetlerinde müdahale edilecek olan noktalara da katkısının olacağı düşünülmektedir. Örneğin, mükemmeliyetçi bir bireyle çalışırken işlevsel ve işlevsel olmayan mükemmeliyetçilik özelliklerinden hangisine sahip olduğunun ayırt edilmesi, sosyal bağlılık düzeylerinin geliştirilmesine ne biçimde müdahale edileceğinin planlanmasında yol gösterici olacaktır.

Alan yazında mükemmeliyetçilik ile çeşitli psikopatolojik belirtiler arasındaki ilişkileri ortaya koyan çok sayıda araştırma bulgusuna rastlanmakla birlikte, koruyucu bir etken olarak da işlev gören sosyal bağlılıkla ilişkisine dair araştırma bulgularının sınırlı olduğu görülmektedir (Gilman, Rice ve Carboni, 2014; Chen, Hewitt ve Flett, 2015). Sosyal bağlılık düzeyindeki artışın psikopatolojik belirtilerdeki azalma ile ilişkili olduğu dikkate alındığında, öğrencilerin sosyal bağlılık düzeylerinde belirleyici olan değişkenlerin mümkün olduğunca ortaya konmasının önemi ortaya çıkmaktadır. Araştırma bulgularının bu noktada ilgili alan yazına katkı sunacağı değerlendirilmektedir. Bununla birlikte, mükemmeliyetçilikle ilişkili olan etmenlerin belirlenmesi amacıyla gerçekleştirilen araştırmalar dikkate alındığında, genellikle mükemmeliyetçilik ile güvensiz bağlanma boyutu ilişkilerinin incelendiği görülmektedir (Wei vd., 2004; Wei

vd., 2006; Ulu ve Tezer, 2010; Gnilka, Ashby ve Noble, 2013). Bağlanma değişkeninin ölçümünde boyut temelli ölçümlerin, tarzların ölçülmesinden daha güvenli olduğu ve yetişkin güvensiz bağlanma davranışlarının kaygılı ve kaçınan bağlanma şeklinde iki temel boyutta tanımlandığı belirtilmektedir (Sümer, 2006). Bu nedenle, bu araştırmada da güvensiz bağlanma boyutunu temsil eden kaygılı ve kaçınan bağlanma tarzları ele alınmıştır. Aynı zamanda, mükemmeliyetçiliğe neden olan etmenler dikkate alındığında, yetersizlik duygusu ile ilişkisini ortaya koyan araştırmalara rastlanılmamaktadır. Bu nedenle, araştırmada güvensiz bağlanma ve yetersizlik duygusu değişkenlerinin birlikte aynı modelde test ediliyor olmasının ilgili alan yazına özgün bir katkı sunacağı düşünülmektedir.

Araştırma kapsamında önerilen ve test edilecek olan modelde yer alan bağlanma, yetersizlik duygusu, işlevsel ve işlevsel olmayan mükemmeliyetçilik ve sosyal bağlılık değişkenleri arasındaki ilişkilerin incelenmesinin, üniversite öğrencilerinin sağlıklı birer yetişkin olmalarında psikolojik uyumlarını artırmaya yönelik planlanacak gelişimsel ve önleyici çalışmalara katkı sağlayacağı öngörülmektedir.

1.4. Varsayımlar

1. Araştırma kapsamında yararlanılan Olumlu Olumsuz Mükemmeliyetçilik Ölçeğinin “Standartlar” alt boyutunun işlevsel mükemmeliyetçiliği, “Uyuşmazlık” alt boyutunun ise işlevsel olmayan mükemmeliyetçiliği ölçtüğü alan yazındaki kuramsal açıklamalara ve araştırma bulgularına dayalı olarak kabul edilmiştir.

1.5. Sınırlılıklar

1. Araştırmanın çalışma grubu, 2018-2019 öğretim yılı bahar döneminde Anadolu Üniversitesinin örgün programlarına devam eden katılımcılar ile sınırlıdır.
2. Araştırmanın verileri, araştırma kapsamında kullanılan ölçme araçlarının ölçtüğü niteliklerle sınırlıdır.

1.6. Tanımlar

- **Bağlanma:** İnsanların kendileri için önemli olan başkalarıyla duygusal bağlar kurma, yakınlık arama ve sürdürme eğilimidir (Bowlby, 2013, s. 252).
- **Kaygılı Bağlanma:** Partnerlerin duyarlılığı ve erişilebilirliği konusunda endişeli olmak (Fraley, Waller ve Brennan, 2000, s. 355) ve bu yöndeki seçici (yanlı) algının keskinleşmesi (Sümer vd., 2009, s. 39).
- **Kaçınan Bağlanma:** Duyguların ortaya çıkmasına ya da kontrol edilmesinin zorlaşmasına neden olacak yakınlaşmalardan kaçınma durumudur (Sümer vd., 2009, s. 39).
- **Yetersizlik Duygusu:** İnsanları durumlarını iyileştirmeye yönelten nedendir (Adler, 2012, s. 59).
- **Mükemmeliyetçilik:** Kişinin beklentilerini, karşılaştığı olayların yorumunu, kendisinin ve başkalarının değerlendirilmesini içeren bilişler ağıdır (Burns, 1980).
- **İşlevsel Mükemmeliyetçilik:** Performans ve düzen için yüksek kişisel standartlar belirleme ve düzenlilik ihtiyacıdır (Slaney vd., 2001; s. 134).
- **İşlevsel Olmayan Mükemmeliyetçilik:** Bireyin kendisi için belirlediği standartlar ile gösterdiği performansa dair öznel algısı arasındaki karşılanamayan fark sonucu stres yaşanmasıdır (Slaney vd., 2001, s. 134).
- **Sosyal Bağlılık:** Bireyin diğerleriyle ilişkide olan kendi ile ilgili düşünceleri (Lee ve Robbins, 1995, s. 239) ve dünya ile ilişkide olan benliğin sosyal destek, yetişkin bağlanması ve akran bağlılığı gibi daha ayrık ve güncel ilişkilerinden bağımsız olan, kalıcı ve yaygın deneyimidir (Lee ve Robbins, 2000, s. 484).

2. İLGİLİ ALANYAZIN

Bu bölümde, araştırmanın değişkenleri olan bağlanma biçimleri, yetersizlik duygusu, işlevsel ve işlevsel olmayan mükemmeliyetçilik ve sosyal bağlılık alan yazınına ilişkin kuramsal açıklamalara ve bu değişkenlerle ilgili gerçekleştirilen güncel araştırma bulgularına yer verilmiştir. Bölümün yapılandırılmasında, araştırma değişkenlerinin modelde yer aldıkları sıralama dikkate alınmıştır. Bölümde aynı zamanda, bağlanma ve sosyal bağlılık, bağlanma ve yetersizlik duygusu, bağlanma ve mükemmeliyetçilik değişkenleri arasındaki ilişkileri inceleyen araştırma bulgularına yer verilmiştir.

2.1. Bağlanma

Bir canlı türü olarak insan, başka canlılarda da olduğu gibi, doğumundan kendi ihtiyaçlarını karşılayabilecek sürece erişinceye kadar bakıma muhtaç bir halde bulunmakta ve ihtiyaçlarının karşılanabilmesi için diğerleri ile bir arada olma gereksinimi hissetmektedir. İhtiyaçlarının karşılanması ve bakım verenden ayrılmaya ilişkin yaşantılarına dair ilk veriler gözlem yoluyla elde edilmiş ve “bağlanma” kavramı altında açıklanmıştır. Konuyla ilgili yapılan ilk gözlemlere ilişkin açıklamasında Bowlby (2014b; s. 63), annesine güvenli bir biçimde bağlanmış olan ve annesinden ilk kez ayrılacak olan on beş ile otuz ay arasındaki çocukların, annelerine yönelik tutumlarına bağlı olarak ayrılığa ilişkin çeşitli tepkiler gösterdiklerini ve bu tepkilerin üç evrede gerçekleştiğini ifade etmektedir. Bowlby bu evreleri karşı çıkma/protesto, umutsuzluk ve kopma şeklinde tanımlamaktadır. İlk evrede çocuk, annesinin geri döneceğine ilişkin umudunu korurken, öfke ve gözyaşları ile annesini istemektedir. İkinci evrede çocuğun annenin dönmesine ilişkin umutları azalmakla birlikte, dışarıdan gözlenmese de özlem duyguları hissetmektedir. Son evrede ise çocuk annesini unutmuştur ve annesi geri geldiğinde ilgisiz kalır. Bowlby, özellikle ilk ve ikinci evreler arasında geçişler yaşanabileceğini ve evrelerin her birinde çocuklarda öfke duygusuna bağlı olarak çeşitli zarar verici yaşantılar gözlenebileceğini ifade etmektedir. Küçük çocukların bakım verenle ilişkilerine dair elde edilen bu ilk veriler, insanların bağ kurma ihtiyaçlarının olduğuna ve bağın kopması durumuna tepki gösterdiklerine işaret etmektedir.

Yeni doğanların anneleri ile olan ilişkilerinin açıklanmasında sık karşılaşılan nesne ilişkileri, bağımlılık ve bağlanma kavramları Ainsworth'ün (1969; s. 969) açıklamaları ile netlik kazanmıştır. Ainsworth'e göre, *nesne ilişkileri* kavramı psikanalitik içgüdü

kuramından ileri gelmektedir ve bebeğin ilk nesnesinin annesi olduğu kabul edilmektedir. Bebek ile annesi arasındaki ilk ilişki, doğası gereği oral yolla olmaktadır. *Bağımlılık* kavramı ise bazı psikanalistler tarafından bebeğin nesne öncesi ilişkilerini tanımlamak amacıyla kullanılmakta ve sosyal öğrenme kuramına dayanmaktadır. *Bağlanma* ise Bowlby'nin etolojik ilkelere bağlı açıklamalarına dayanmaktadır. Buna göre bağlanma, bir birey ya da hayvanın başka bir belirli bireyle kurduğu duygusal bağdır ve ilk bağ çoğunlukla temel bakıcı konumunda olan anne ile kurulmaktadır. Nesne ilişkilerinde olduğu gibi, bağlanma da her yaşta ortaya çıkabilmektedir ve toyluk veya çaresizlik anlamına gelmemektedir. İlk bağlanma anne ile gerçekleşmekle birlikte, sonrasında diğer bireylerle de kurulabilmekte ve anne ya da başka bir bireyle kurulmuş olması fark etmeksizin bir kez kurulduğunda, devam etme eğilimindedir. Özetle, bağlanma kavramının sağlıklı kişilerarası ilişkilere işaret ettiği değerlendirilmektedir.

Kişinin bağlanma figürlerini nerede bulacağına ve bu figürlerin kendisine nasıl yanıtlar vereceğine ilişkin tasarımı “içsel çalışan modeller” şeklinde tanımlanmaktadır (Bowlby, 2014c; s. 255). Gereksinim duyulan anlarda ulaşılabilir ve ihtiyaçlara duyarlı bağlanma figürleri ile kurulan olumlu etkileşimler bireyin güvenli bağlanma hissini güçlendirmektedir. Bu his, tehdit edici durumlarda diğerlerinin erişilebilirliğine dair olumlu beklentiler; kendisinin yeterli, sevilebilir ve değerli olduğuna dair olumlu görüşler ile endişelerin etkili yollarla düzenlenmesinde destek ve yakınlık aramada artmış güveni içermektedir. Bağlanma figürünün ulaşılabilir olmamasının da korku yaratması beklenmektedir. Başka bir ifade ile bağlanma figürlerine duyulan güven ya da güvensizlik, bireyin kendisi ve diğerleri ile ilgili temel kalıp yargılarını şekillendirmektedir. Collins ve Read (1990), Bowlby'nin tanımlamış olduğu bu modellerin davranışa yön verdiğini, ne yapılması ve nasıl yapılması gerektiğini gösterdiğini savunmaktadırlar. Bu nedenle başkalarının belli durumlara verecekleri davranışsal tepkilerin tahmin edilmesini ve başkalarının davranışlarının yorumlanma ve açıklanmasını sağladıklarını belirtmektedirler.

Bağlanma alan yazınının, Bowlby ve Ainsworth'ün çalışmalarının kaynaşması sonucu geliştiği bilinmektedir. Her ne kadar Bowlby'nin bebeklerin bakım verenden ayrılmalarına ilişkin yapmış olduğu açıklamaları test etme amacı gütmemiş olsa da Ainsworth, Uganda'da bebeklerin yakınlık arama ve keşfetme davranışlarını incelemiştir. Aynı zamanda öğrencileri ile birlikte 26 anne ve bebek çiftinde yine aynı gözlemlerini tekrarlamışlardır (Ainsworth vd., 1978). Araştırma Ainsworth'ün 3 ile 54 haftalık

bebekleri üçer hafta ara ile kendi evlerinde ve aynı zamanda “Yabancı ortam (strange situation)” adı verilen yapılandırılmış laboratuvar ortamında gözlemlenmesinden oluşmaktadır. Süreçte gelişen çeşitli sebeplerden bebek ve anne çiftlerinden üçü araştırmadan ayrılmış ve 23 anne bebek çifti ile araştırma sürdürülmüştür. Yabancı durum senaryosu bebeğin annesi ile birlikte, içeride çeşitli oyuncakların bulunduğu ortama girmesi, bir süre annesi ile birlikte zaman geçirdikten sonra ortama bir yabancıya girmesi, yabancıya bebeğe kademeli yaklaşımı, annenin ortamdaki çıkması ve bebeğin yabancı ile yalnız kalması, annenin geri dönmesi ve yabancıya çıkması, annenin çıkması ve bebeğin yalnız kalması, yabancıya geri dönmesi, annenin geri dönmesi aşamalarından oluşmaktadır. Bu senaryo ile araştırmacı, bebeğin anne ile olma, yalnız kalma ve yabancı ile kalma durumlarında ağlama, gülümseme, ses çıkarma, arama, mırıldanma, gerilme, görsel keşif, görsel yönelim ve direnç gösterme benzeri tepkileri gözlemlemeyi amaçlamıştır. Bakım vereninden ayrılma yaşantılarına ilişkin yaptıkları gözlemler sonucunda Ainsworth ve diğerleri (1978), bebek ve bakıcısı arasında gelişen üç temel bağlanma örüntüsü tanımlamışlardır. Bu örüntüler güvenli, kaygılı/kararsız ve kaygılı/kaçınan şeklinde adlandırılmıştır.

Ainsworth ve diğerlerinin (1978) gerçekleştirdikleri sistematik gözlemler sonucunda elde ettikleri üçlü gruplama, bağlanma ile ilgili gerçekleştirilecek araştırmalar için adeta bir dönüm noktası değeri taşımıştır. Bunun nedeni, yetişkin bağlanma örüntülerinin incelenmesi amacıyla oluşturulan iki ayrı ölçme yöntemine kaynaklık etmeleridir. Bu yöntemlerden ilki daha çok klinik kökenli araştırmacılar tarafından kullanılan ve görüşme tekniğinden yararlanan Yetişkin Bağlanma Görüşmesidir (George, Kaplan ve Main, 1985’den aktaran Sümer, 2006). İkinci yöntem ise günümüz araştırmalarında daha yaygın kullanım alanı bulan, öz bildirim türü yöntemdir. Bu yöntemin öncüleri ise çocuk ile ebeveyni arasında gelişen bağlanma biçimlerini güvenli, kaygılı/kararsız ve kaçınan şeklinde üç boyutta ele alan Ainsworth ve diğerlerinin (1978) bu yaklaşımlarının yetişkin romantik ilişkilerinde de geçerli olduğunu vurgulayan Hazan ve Shaver (1987) olmuşturlar. Araştırmacılar, bağlanma biçimlerini ölçmeyi amaçlayan ve her bir bağlanma biçiminin bir paragrafla temsil edildiği bir ölçme aracı geliştirmişlerdir.

Bağlanma sistemlerinin yetişkin duygusal ilişkileri üzerindeki etkilerine dikkat çeken ilk araştırmacılar olan Hazan ve Shaver (1987/1994)’a göre, bebekler dikkate alındığında temel ihtiyaçlarının karşılanması durumu bağlanma örüntülerinin oluşumunu belirlemekte iken, yetişkinler söz konusu olduğunda devam eden bir ilişkiden doyum elde

edilmesi büyük ölçüde rahatlık, bakım ve cinsel doyum gereksinimlerinin karşılanmasına bağlıdır. Bu kapsamda bir bebek ve yetişkin bağlanması arasındaki temel farklardan biri, bebek bağlanmasının tek taraflı, yetişkin bağlanmasının ise karşılıklı bir süreç olmasıdır. Bebek için bağlanma kişisi bakım vermekte ve güvenlik sağlamakta iken, bebek bakım vermez ya da güvenlik sağlamaz. Yetişkin bağlanma ilişkilerinde ise hem bakım verme hem bakım alma durumu söz konusudur. Bunun dışında, bir bebek güvende hissedebilmek için fiziksel teması ihtiyaç duyarken, yetişkinin ihtiyaç duyduğu anlarda fiziksel temas kurabileceğine ilişkin bilgiye sahip olması yeterli olmaktadır. Bebek ve yetişkin bağlanmaları arasındaki diğer bir farklılık ise bebeklerin bağlanma özneleri çoğunlukla anne ya da babaları olmakta iken, söz konusu yetişkinler olduğunda bağlanma özneleri akranlar ya da cinsel eşler olmaktadır. Böylece, gelişme ile birlikte bağlanma kişisi olan anne ve babaların duygusal destek ve güvenlik işlevlerini akranların getirebilmesi durumunda, bir noktadan sonra bağlanmanın anne-babadan akranlara geçeceği savunulmaktadır. Hazan ve Shaver (1994) aynı zamanda, anne-babaların bağlanma kişileri olarak önemlerini hiçbir zaman tümüyle yitirmeyip, yalnızca bağlanma kişileri hiyerarşisindeki yerlerinin değişeceğini vurgulamaktadırlar.

Bağlanma ile ilgili alan yazını ergen ve yetişkin bağlanma tarzlarına ilişkin yaptıkları açıklamalarla genişleten Bartholomew ve Horowitz (1991, s. 227) dördü sınıflamayı içeren bir model önermişlerdir. Bu sınıflama, kişinin benlik imgesi (self-image) ile diğerlerine ilişkin imgesinin (image of others) olumlu ya da olumsuz olmasına göre dört farklı bileşke oluşturmaktadır. Bu bileşkelere ilki, kişinin kendisinin değerli ve sevilebilir olduğuna ve diğerlerinin de kabul edici ve duyarlı olduklarına ilişkin algısına vurgu yapan “güvenli bağlanma” türüdür. İkincisi, kişinin kendisinin değersiz, diğerlerinin ise kabul edici ve duyarlı olduklarına ilişkin algısına vurgu yapan “saplantılı bağlanma” türüdür. Üçüncüsü, kişinin kendisinin değersiz, diğerlerinin de güvenilmez ve reddedici olduklarına ilişkin algısına vurgu yapan “korkulu-kaçınan bağlanma” türüdür. Bu tür bağlanmaya sahip kişiler, diğerlerinden uzak kalarak reddedilme deneyiminden uzak kalmayı tercih etmektedirler. Dördüncüsü ise kişinin kendisinin değerli ve sevilebilir olduğuna ve diğerlerinin ise duyarsız olduklarına ilişkin algısına vurgu yapan “kayıtsız bağlanma” türüdür.

Bağlanma ile ilgili yapılan açıklamalar kapsamında oluşturulan tarzların belirlenmesi amacıyla farklı ölçme araçlarının geliştirildiği görülmektedir. Bu ölçme araçlarıyla gerçekleştirilen geçmiş araştırma bulgularının da incelenmesi sonucunda,

güvenli-güvensiz bağlanma düzlemi üzerinde farklı noktalarda yer alması beklenen bireylerin, tarzlar biçiminde ayrılaştırılmasının psikometrik açıdan sınırlılıklar taşıdığı ifade edilmektedir (Sümer, 2006; s. 6). Bu kapsamda, ülkemizdeki üniversite öğrencilerinden elde edilen bulgular aracılığıyla farklı ölçme araçlarının açıkladıkları varyanslar ve kategori yerine boyut düzeyinde ölçümlerin yapılmasının güvenilirliği test edilmiştir. Yapılan analizler konuyla ilgili geçmiş önerileri doğrular nitelikte olup, güvenli ve korkulu bağlanma boyutlarında gerçekleştirilen kâğıt kaleme dayalı ölçümlerin daha güvenilir oldukları ve daha yüksek düzeyde varyans açıkladıkları belirlenmiştir (Sümer, 2006; s. 20). Güncel alan yazında, bağlanmanın ölçümü ile ilgili benimsenen yaklaşımın bu yönde olduğu görülmektedir.

Yetişkinler için kişilerarası ilişkiler söz konusu olduğunda bir düzenleme durumunun gerekli olduğu belirtilmektedir (Mikulincer ve Shaver, 2007; s. 252). Bu kapsamda yetişkin ilişkileri bir partnerle dans etmeye benzetilmekte ve iyi zamanlanmış, incelikli bir iletişim ile karmaşık, senkronize edilmiş hareketlerin koordinasyonunu gerektirdiği ifade edilmektedir. Bu tür başarılı bir dans, her iki tarafın da sosyal gereksinimlerini karşılamalarına ve tatmin edici, uzun süreli bir ilişki kurmalarına yardımcı olmaktadır. Aynı zamanda yetişkin bireylerin bağlanma örüntülerinin kişilerarası yeterlikler arasında yer alan kendini açma ve duyarlık, çatışma yönetimi, kendisinin ve diğerinin ihtiyaç ve davranışlarının koordinasyonu gibi değişkenler açısından farklılık gösterdiği ifade edilmektedir (Mikulincer ve Shaver, 2007; s.264).

Yetişkin bireylerde güvensiz bağlanma söz konusu olduğunda, karşılaşılan diğer bireylere yönelik algılanan tehdit durumunun bağlanma sistemini harekete geçirdiği savunulmaktadır. Buna göre, kaygılı bağlanan bireyler, ilişkide oldukları bireylerin dikkatini ve desteğini garantiye alabilmek, eşin bilişsel, duygusal ve fiziksel mesafesini en aza indirmek gibi sebeplerle çeşitli davranışlar sergilerler. Bu tür davranışlar yüksek harekete geçirici yöntemler (*hyperactivating strategies*) şeklinde adlandırılmaktadır. Bu gibi durumlarda kaygılı bağlanan birey, psikolojik ya da fizyolojik tehditle ya da sorunlarla ve yaşamın talepleriyle baş edebilme yetersizliğini abartma yolunu seçmektedir. Benzer biçimde kaçınan bağlanma örüntüsü sergileyen bireylerde de bağlanma ile ilişkili duygu ve düşüncelere neden olacak yakınlık ya da birliktelik durumlarının ortaya çıkmasını engelleyecek biçimde davranışlar gözlemlenmektedir. Bu davranışlar da devre dışı bırakma yöntemleri (*deactivating strategies*) şeklinde adlandırılmaktadır. Burada da bireyin amacı, bağlanma ihtiyacını inkâr etmek ve

kompulsif bir kendine güvenme durumu yaratmaktadır. Bu tür davranışları nedeniyle bireylerin sosyal ilişkilerinde zamanla bozulmalar meydana gelmektedir (Mikulincer ve Shaver, 2007; s. 31).

Bağlanma alan yazını gözden geçirildiğinde, başlangıçtan itibaren bebeğin annesi ile olan ilişkilerine dair gerçekleştirilen gözlemlerin alanın gelişimindeki temel verileri oluşturduğu gözlenmektedir. Bağlanmanın yalnızca bebeklik dönemine özgü olmadığı, ergenlik ve yetişkinlik süreçlerinde de anne ve babayla ilişkilerin akran ve partnerlerle olan ilişkilere etkilerinin olduğu savunulmuştur. Bağlanma alan yazınında dikkat çeken bir diğer bulgu ise, bağlanma yaşantılarının güvenli ve güvensiz boyutlar temelinde şekillenmesi ve bu boyutlara ilişkin kaygılı, kaçınan, saplantılı gibi ayrımlaştırılmış stil tanımlamalarının yapılmasıdır.

2.1.1. Bağlanma ile ilgili araştırmalar

Üniversite öğrencileri ile gerçekleştirilen güncel çalışmalarda, öğrencilerin bağlanma biçimlerinin psikolojik belirtileri ile sosyal ve duygusal gelişim alanlarındaki çeşitli değişkenlerle olan ilişkilerinin ortaya konulmasına yönelik araştırmalar gerçekleştirildiği dikkat çekmektedir. Psikolojik belirtiler ile ilgili bir araştırmada, bağlanma biçimleri ile olumsuz duygulanım kapsamında değerlendirilen utanç, suçluluk, yalnızlık duyguları arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Araştırma sonucunda, güvenli ve kayıtsız bağlanmanın utanç duygusunun negatif yönde anlamlı yordayıcıları oldukları; suçluluk duygusu için yalnızca kayıtsız bağlanmanın yine negatif yönde ve düşük düzeyde bir yordama gücünün olduğu; yalnızlık duygusu açısından bakıldığında ise güvenli bağlanma pozitif, korkulu, saplantılı ve kayıtsız bağlanmanın ise negatif yönde anlamlı yordayıcılar oldukları belirlenmiştir (Akbağ ve Erden-İmamoğlu, 2010). Bağlanma, problem çözme davranışları ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişkilerin incelendiği bir araştırmada, kaygılı bağlanma ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişkide probleme olumsuz yaklaşmanın; kaçınan bağlanma ve kaygılı bağlanma ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişkide ise kendine güvensizliğin kısmi aracılık rollerinin bulunduğu belirtilmektedir (Ergin ve Dağ, 2013). Kaygılı bağlanma ve depresyon arasındaki ilişkide ayrışma bireyleşmenin boyutlarından biri olan duygu düzenlemenin; kaçınan bağlanma ve depresyon arasındaki ilişkide ise duygusal kopmanın dolaylı etkilerinin olduğu gözlemlenmiştir (Simon, DiPlacido ve Conway, 2019).

Bağlanma ile duygu durum ilişkisi dikkate alındığında, güvenli bağlanma tarzına sahip üniversite öğrencilerinin olumlu anılarını baskılayamadıkları, güvensiz bağlananların ise bunu yapabildikleri ve bu durumun kişilerin duygu durumlarını aşağıya çektiğini göstermektedir (Göven, 2018). Genç yetişkinlerle gerçekleştirilen başka bir araştırmada, erken dönem travmalar, kaygılı bağlanma ve dünyaya ilişkin varsayımların depresyon ve travma sonrası stres belirtilerinin yordayıcıları olduğu belirtilmektedir (Çinkılınç, 2018). Araştırmalar, güvensiz bağlanmanın boyutları olan kaygılı ve kaçınan bağlanma biçimlerinin psikolojik belirtiler ile ilişkide olduğunu göstermektedir.

Bağlanmanın depresyon, obsesif kompulsif bozukluk ve sosyal kaygı belirtileri ile olan ilişkisinde kontrol odağı ve tekrarlayıcı düşünme değişkenlerinin aracı rolünün incelendiği bir araştırmada (Gülüm ve Dağ, 2014), kadın ve erkek katılımcıların bağlanma biçimlerinin sonuçları farklılaştırdığı belirlenmiştir. Buna göre, kadınlarda kaygılı bağlanma ile tüm yordanan değişkenler arasındaki ilişkide kontrol odağının kısmi aracı rolünün olduğu belirtilirken, erkeklerde bu ilişkinin yalnızca depresyon için geçerli olduğu belirtilmiştir. Kaygılı bağlanma ile yordanan değişkenler arasındaki ilişkide tekrarlayıcı düşünmenin tüm değişkenler ile hem kadınlarda hem de erkeklerde kısmi aracı rolünün olduğu; kaçınan bağlanmanın ise herhangi bir aracı rolünün olmadığı sonucu elde edilmiştir. Başka bir araştırmada (Yüksel, 2014), güvensiz bağlanma ile belirsizliğe tahammülsüzlük ve sürekli kaygı düzeyi arasında olumlu ilişkiler olduğu; depresyon belirtileri kontrol edildiğinde, güvenli bağlanmanın pozitif duyguları artırma, negatif duyguları azaltma ve pozitif ruminasyonu, güvensiz bağlanmanın ise pozitif duygudaki azalmayı yordadığı belirlenmiştir. Aleksitimi söz konusu olduğunda, kaygılı ve kaçınan bağlanmanın anlamlı yordayıcılar oldukları ve aleksitimik olan ve olmayan bireyleri ayırmaya en fazla katkı sunan bağlanma tarzının kaygılı bağlanma olduğu belirlenmiştir (Tepeli-Temiz, 2018). Araştırmalar, güvensiz bağlanma ile psikolojik belirtiler olarak kabul edilen depresyon, obsesif kompulsif bozukluk, sosyal kaygı, sürekli kaygı, belirsizliğe tahammülsüzlük ve aleksitimi düzeyleri arasında anlamlı ilişkiler bulunduğunu ortaya koymaktadır.

Psikolojik belirtiler söz konusu olduğunda ele alınması gereken bir diğer alan da yeme bozuklukları ile ilişkilendirilen beden imajı veya beden algısı gibi değişkenler olmaktadır. Beden imajının açıklanmasına yönelik gerçekleştirilen bir araştırmada, kaygılı bağlanmanın negatif yönde, kaçınan bağlanmanın ise pozitif yönde anlamlı yordayıcılar oldukları belirlenmiştir. Başka bir ifade ile kaygılı bağlanma düzeyi arttıkça

olumlu beden imajı azalırken, kaçınan bağlanma düzeyi arttıkça olumlu beden imajının arttığı görülmektedir (Arslangiray, 2013). Üniversite öğrencilerinin öz anlayış ve beden algısı arasındaki ilişkide kaygılı ve kaçınan bağlanma biçimlerinin aracı rolünün olduğu; cinsiyete bağlı gerçekleştirilen analizlerde ise kadın üniversite öğrencileri için iki değişken arasındaki ilişkiye yalnızca kaygılı bağlanmanın aracılık ettiği gözlemlenmiştir (Aktaran, 2018).

Beliren yetişkinlik dönemindeki bireyler söz konusu olduğunda dikkate alınması gereken diğer bir alan da öğrencilerin teknoloji kullanım alışkanlıkları olmaktadır. İnternet bağımlısı olarak tanımlanabilecek bireylerin bağlanma örüntülerinin daha çok kaygı ve kaçınmayla biçimlendiği ortaya konulmuştur (Morsünbül, 2014). Nomofobi söz konusu olduğunda ise kaygılı ve kaçınan bağlanma ile birlikte aileden ve özel bir insandan algılanan sosyal destek ve depresyonun, nomofobinin pozitif yönde anlamlı yordayıcıları oldukları belirlenmiştir (Büyükçolpan, 2019). Araştırmalar, güvensiz bağlanan bireylerin internet ve telefonla daha fazla ilişkide olduklarını göstermektedir.

Psikoloji alan yazınında dikkat çeken gelişmelerden biri de, bazı değişkenlerin pozitif psikoloji kapsamında ele alınıyor olmasıdır. Yaşam doyumu, bu değişkenlerden biri olarak karşımıza çıkmaktadır. Bağlanma örüntüleri ile yaşam doyumu arasındaki ilişkileri inceleyen araştırmalarda, hem kaygılı hem kaçınan bağlanma ile yaşam doyumu arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler olduğu dikkat çekmektedir (Demirel, 2018; Tepeli-Temiz ve Tarı-Cömert, 2018). Pozitif psikoloji kapsamında ele alınan diğer bir değişken de psikolojik sağlamlıktır. Bu kapsamda, kaygılı ve kaçınan bağlanma ile psikolojik sağlamlık arasında olumsuz ilişkiler olduğu ve bu iki bağlanma tarzının psikolojik sağlamlığı doğrudan ve negatif yönde anlamlı yordadığı; kaçınan bağlanma tarzı ile duygusal tepkisellik ilişkisinde psikolojik sağlamlığın tam aracı, kaygılı bağlanma tarzı ile duygusal tepkisellik ilişkisinde ise kısmı aracı rol oynadığı belirtilmektedir (Çakmak, 2018).

Bağlanma ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkinin incelendiği araştırmalarda ise güvenli bağlanma ile öznel iyi oluş arasında olumlu, bağlanmanın diğer boyutları olan kayıtsız, korkulu ve saplantılı bağlanma ile öznel iyi oluş arasında ise negatif yönde anlamlı ilişkiler olduğu (Özer, 2009; Odacı ve Çıkrıkçı, 2014); aynı yönde ilişkilerin psikolojik iyi oluş için de geçerli olduğu (Uyar, 2019) belirlenmiştir. Başka bir araştırmada öğrencilerin anne ve babaya güvenli bağlanması ile kişisel uyum arasındaki ilişkide ayrışma-bireyleşmenin aracı rolünün olduğu belirlenmiştir (Aslan ve Güven,

2010). Üniversite öğrencilerinin güvensiz bağlanma biçimleri ile fiziksel ve ruhsal sağlık durumları arasındaki ilişkide öz anlayış ve önemsendiğini algılama düzeylerinin aracı rolünün olduğu belirlenmiştir (Raque- Bogdan vd., 2011). Hem romantik ilişkilerde hem arkadaşlık ilişkilerinde kaygılı ve kaçınan bağlanmanın, psikolojik iyi olma ile olumsuz ilişkilere sahip olduğu belirlenmiştir (Erdem ve Kabasakal, 2015). Araştırmaların bulguları, güvensiz bağlanma ile pozitif psikoloji kapsamında ele alınan yaşam doyumu, psikolojik sağlamlık, öznel iyi oluş, kişisel uyum, öz anlayış ve psikolojik iyi olma gibi değişkenler arasında olumsuz ilişkiler bulunduğunu ortaya koymaktadır.

Üniversite öğrencileri ile gerçekleştirilen çalışmalarda incelenen alanlardan biri de öğrencilerin sosyal gelişim alanları olmaktadır. Bu kapsamda, öğrencilerin bağlanma biçimlerinin sosyal ilişkilerine dair etkileri ile ilgili gerçekleştirilen bir araştırmada, öğrencilerin saldırganlık tepkilerinin bağlanma tarzları ve kişilerarası şemaları tarafından yordandığı bulgusuna ulaşılmıştır (Çelik, 2006). Kaygılı bağlanma ile aileden ve arkadaştan algılanan sosyal destek boyutlarının üniversite öğrencilerinin öz-şefkat düzeylerini anlamlı biçimde yordadığı, kaçınan bağlanmanın ve özel bir insandan algılanan sosyal desteğin ise anlamlı yordayıcılar olmadıkları belirlenmiştir (Bayar, 2016).

Üniversite öğrencilerinin ailelerine olan bağlanma düzeylerinin, eğitimlerinin ilk dönemindeki akademik uyumları ve akademik yardım arama tutumları ile ilişkili olduğu belirlenmiştir. Araştırmada aynı zamanda, akademik yardım arama tutumunun bağlanma ve akademik uyum arasındaki ilişkide aracı rolünün olduğu ortaya konulmuştur (Holt, 2014). Aynı zamanda, 1987 ve 2009 yılları arasındaki araştırmaları kapsayan bir meta-analiz çalışmasında, öğrencilerin bağlanma örüntüleri ile üniversiteye uyumları arasında ilişki olduğu belirlenmiştir. Araştırmada, üniversiteye uyum kapsamına akademik yetkinlik, sosyal yetkinlik, stres yaratan duygulanım (stressful affects), öz-değer (self-worth) ve gelişimsel ilerleme (developmental advances) değişkenleri dâhil edilmiştir (Mattanah, Lopez ve Govern, 2011). Araştırmaların bulguları, bağlanma örüntülerinin üniversite ve akademik uyum ile ilişkide olduğunu ortaya koymaktadır.

Üniversite öğrencilerinin bağlanma biçimlerinin duygusal ilişkilerine dair izler taşıdığı çeşitli araştırma bulguları ile ortaya konulmuştur. Örneğin, kaygılı bağlanmanın romantik ilişkilerle ilgili akılcı olmayan inançlara dair aşırı beklentiler, zihin okuma, farklı düşünmek, fiziksel yakınlık ve cinsiyet farklılıkları alt boyutlarını olumlu; kaçınan bağlanmanın ise romantik sosyal zaman kullanımı ve fiziksel yakınlık alt boyutlarını

olumlu, aşırı beklentiler ve zihin okuma alt boyutlarını ise olumsuz olarak yordadığı belirlenmiştir (Sarı, 2008). Erkek üniversite öğrencileri ile gerçekleştirilen bir araştırmada, öğrencilerin cinsiyet rolleri ile ilgili hissettikleri stresin, bağlanma biçimleri ve yakın ilişkide olunan kişiye şiddet uygulama tutumları arasındaki ilişkide aracı rolü incelenmiştir. Araştırmanın bulguları, güvensiz bağlanmanın cinsiyet rollerini katı bir biçimde benimseyen öğrencilerin, bu rollerin ihlali durumunda yaşadıkları stres ile ilişkili olduğunu ve bunun da şiddet uygulamayı benimsemeye yönelik tutumları ile ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır (McDermott ve Lopez, 2013). Başka bir araştırmada, kaygılı ve kaçınan bağlanma ile romantik ilişki kalitesi ilişkisinde psikolojik ihtiyaçların ve zedelenmiş otonomi ile zedelenmiş sınırlar şema alanlarının aracı değişkenler oldukları (Eşici, 2014) ortaya konulmuştur. Romantik ilişkilerle erken dönem uyum bozucu şema ve güvensiz bağlanma boyutlarının ilişkili olduğu, farklı araştırma bulgularıyla da desteklenmektedir (Güngör, 2015). Romantik ilişkilerde algılanan istismara dair ülkemizde gerçekleştirilen bir araştırmada da bağlanma biçimlerinin rolü ortaya konulmuştur. Buna göre, romantik ilişkilerde maruz kalınan istismar değişkeni için kaçınan bağlanma, erkek cinsiyete sahip olma, yaş ve ilişki süresinin pozitif; benlik saygısının ise negatif anlamlı yordayıcılar oldukları belirlenmiştir (Kılınçer ve Tuzgöl-Dost, 2014).

Duygusal ilişkilerde eş odaklı ve romantik ilişki odaklı obsesif-kompulsif belirtilerin incelendiği bir araştırmada, kaygılı bağlanmanın eş odaklı obsesif-kompulsif belirtileri hem doğrudan hem de işlevsel olmayan mükemmeliyetçilik aracılığıyla; romantik ilişki odaklı obsesif-kompulsif belirtileri ise hem kaygılı hem kaçınan bağlanmanın doğrudan yordadıkları belirlenmiştir (Yıldırım, 2018). Bağlanma biçimleri ile romantik ilişki türleri arasındaki ilişkilerin incelendiği bir araştırmada, kaçınan bağlanma ile tutkulu aşk ve arkadaşça aşk arasında olumsuz anlamlı ilişkiler; kaygılı bağlanma ile sahiplenici aşk ve özgeci aşk arasında ise olumlu anlamlı ilişkiler olduğu ortaya konulmuştur (Kaya ve Hasanoğlu, 2019). Benzer bir araştırmada hem anneye hem babaya bağlanma ile tutkulu aşk, mantıklı aşk ve özgeci aşk arasında, anneye bağlanma ile sahiplenici aşk arasında düşük düzeyde olumlu anlamlı ilişkiler elde edilmiştir. Araştırmada aynı zamanda, anneye bağlanmanın mantıklı aşk, sahiplenici aşk ve özgeci aşkın yordanmasında; babaya bağlanmanın ise yalnızca mantıklı aşkın yordanmasında anlamlı birer yordayıcı değişken oldukları belirlenmiştir (Durmaz ve Ercan, 2019).

Güvensiz bağlanma ve ilişki doyumu arasındaki ilişkinin incelendiği bir meta-analiz çalışmasında, hem kaygılı hem kaçınan bağlanmanın ilişki doyumu ile olumsuz anlamlı ilişkilere sahip oldukları; fakat kaçınan bağlanma ile ilişki doyumu ilişkisinin kaygılı bağlanma ile ilişki doyumu ilişkisinden daha güçlü olduğu belirlenmiştir. Araştırmada aynı zamanda, güvensiz bağlanan bireylerin eşlerinin ilişki doyumu da incelenmiş ve benzer biçimde hem kaygılı hem kaçınan bağlanma düzeylerindeki artış ile eşlerin algıladıkları ilişki doyumları arasında olumsuz anlamlı ilişkiler olduğu belirlenmiştir (Candel ve Turliuc, 2019). Bağlanma ve duygusal ilişkilerle ilgili gerçekleştirilen araştırmaların bulguları, bağlanma biçimleri ile duygusal ilişkiye dair inançlar, duygusal ilişkide sergilenen davranışlar, ilişki doyumu ve istismara maruz kalma değişkenleri ve romantik ilişki türleri arasında anlamlı ilişkiler olduğunu ortaya koymaktadır.

Amerika Birleşik Devletlerinde (ABD) üniversite öğrencilerinin bağlanma biçimlerinin zaman içerisinde güvensiz bağlanmaya doğru artış gösterdiği belirlenmiştir (Konrath vd., 2014). Araştırmacılar bu değişimin narsistik özellikler, bireyselleşme, maddecilik (materialism), gelir eşitsizliği, yalnız yaşama oranlarındaki artış ve kişilerarası bağlar yerine kişisel kazanımlarla ilgilenme gibi toplumsal değişimlerle açıklanabileceğini savunmaktadırlar. Araştırmacılar, güvenli bağlanan üniversite öğrencilerinin ihtiyaç duydukları zamanlarda kendilerine destek olacağını bildikleri ebeveynlere sahip olmanın üniversite sürecinde karşılaşılan zorluklarla baş etmede kolaylaştırıcı bir rolünün bulunduğunu belirtmektedirler. Ülkemizdeki üniversite öğrencilerini kapsayan benzer bir boylamsal çalışmaya rastlanılmamakla birlikte, küreselleşmenin etkisiyle benzer sosyal değişimlerin ülkemizde de gerçekleştiği değerlendirilmektedir. Bireycilik-toplulukçuluk temelinde düşünüldüğünde ise, ülkemizde aileden ayrılaşmanın geçmişe kıyasla maddi ilişkiler açısından azaldığı fakat duygusal bağlılıkların kaybolmadığı ifade edilmektedir (Kağıtçıbaşı, 2013; s. 404). Bu durum, ABD’de olduğu gibi ülkemizde de güvenli bağlanmanın birey için duygusal bir dayanak oluşturduğu görüşünü desteklemektedir. Diğer taraftan ülkemizdeki güvensiz bağlanmanın, öğrencilerin içinde bulunduğu kültür bağlamında değerlendirildiğinde tamamen olumsuz bir olgu olarak değerlendirilmemesi gerektiği, aksine işlevsel yanlarının da bulunabileceği belirlenmiştir (Sakman, 2016). Başka bir ifade ile güvensiz bağlanmadaki artışı tamamen endişe verici bir gelişme olarak değerlendirmek uygun görünmemektedir.

Üniversite öğrencileri ile yapılan çalışmalar dikkate alındığında, öğrencilerin bağlanma biçimlerinin depresyon, sosyal kaygı, sürekli kaygı, obsesif-kompulsif bozukluk, aleksitimi gibi psikolojik belirtiler ile beden algısı, sosyal ve duygusal ilişkiler ve akademik uyum düzeyleri ile anlamlı ilişki içinde olduğu görülmektedir. Bağlanma biçimleri aynı zamanda, yaşam doyumu, öznel iyi oluş, psikolojik sağlamlık ve benzeri gibi olumlu duygu durum düzeyleri ile de ilişkilidir. Araştırmaların bulguları, öğrencilerin kişisel, sosyal ve duygusal gelişimlerinde bağlanma örüntülerinin önemli etkiye sahip olduğunu kanıtlar niteliktedir.

2.2. Yetersizlik Duygusu

Yetersizlik ya da aşağılık duygusu kavramını psikoloji alan yazınına kazandıran Adler (2012; s. 59), bu kavramı insanları durumlarını iyileştirmeye yönelten neden şeklinde tanımlamaktadır. Adler'e göre bu inanç insan olmanın bir parçasıdır. Başka bir ifade ile yetersizlik duygusu herkeste bulunmakta; fakat duygunun yoğunluğu kişiden kişiye farklılık gösterebilmektedir.

Alan yazında sıklıkla karşılaşılan yetersizlik duygusu, aşağılık duygusu ve yetersizlik kompleksi kavramlarının ayırt edilmesi ve yerinde kullanılması önemli görünmektedir. Bu kapsamda yaptıkları açıklamada Mosak ve Maniacci (2012; s. 135), aşağılık duygusunun evrensel ve normal olduğunu, aşağılık kompleksinin ise toplumun küçük bir kesiminde bulunan cesaret kırılmasını tanımladığını ve anormal olduğunu ifade etmektedirler. Yazarlara göre aşağılık duygusu maskelenerek başkalarından saklanabilirken, aşağılık kompleksi ise kendini yetersizlik veya hastalık olarak göstermektedir. Adler de (2011; s. 79), başarısızlığa uğrayan insanı ele geçiren psikolojik gerilimin diğerlerinin kendisine bakmasından utanma, kekeleme, ağlama, yakınma, korku gibi duygusal ve kalp çarpıntısı, renk solması, yanak kızarması, soluk tıkanması, baş ağrısı, uykusuzluk, yorgunluk gibi fiziksel ifade biçimlerini aşağılık kompleksi olarak tanımlamaktadır. Adler için aşağılık kompleksi, karşısına çıkan sorunu çözemeyeceğine inanmış olan kişinin bu inancını ifade eden davranış ve tutumunu ifade etmektedir. Aynı zamanda kişinin sorununu toplumsal yararı olacak biçimde çözecek kuvveti olmadığını da ortaya koyma biçimidir. Bu yolla hiçbir destek alamayan bireyin, tüm düşünce, duygu ve davranışlarıyla başarısızlığa yol aldığı bilinmektedir. Bu nedenle de aşağılık kompleksi, aşağılık duygusu ile karıştırılmamalıdır (Adler, 1964; s. 100). İlgili açıklamalar kapsamında, bu araştırmanın bir değişkeni olarak incelenen olgunun, aşağılık

ya da yetersizlik duygusu kavramları ile ifade edilmesinin daha uygun olduğu düşünölmektedir.

Yetersizlik duygusunun gelişimi ve yaşamın hatalı anlamlandırılması ile ilgili açıklamalarında Adler (2012, s. 18-20), yaşamın ilk beş yılında geçirilen üç yaşantının etkisine vurgu yapmaktadır. Bunlardan ilki, yetersiz organlarla dünyaya gelinmesi, bebeklik döneminde çeşitli hastalıklar geçirilmesi ya da değişik nedenlerle güçsüz kalınmasıdır. İkincisi, çocuğun şımartılmasıdır. Adler (2012) böyle çocukların hep almayı öğrendiğini, vermeyi hiç öğrenmediklerini ifade etmektedir. Üçüncüsü ise, çocukların ihmal edilmesidir. Adler, bu yaşantıya sahip olan çocukların sevginin ve toplumsallığın ne olduğunu bilemeyeceklerini ifade etmektedir. Görüldüğü gibi bu yaşantılar, bireyin çok yönlü gelişimini olumsuz yönde etkileme gücüne sahiptirler.

Adler, yetersizlik duygusunun bireyde bir gerilime yol açacağını ileri sürmektedir. Birey bu gerilimle baş edebilmek için çeşitli davranışlar sergileme eğilimi içerisinde. Bireyin yetersizlik inancıyla baş edebilmek için sergilediği tüm davranışlar, *üstünlük çabası* kavramı ile açıklanmaktadır. Adler (2009; s. 66), insanı başarı elde etmeye ve bu yolla üstünlük sağlamaya sürükleyen uğraşının nedenini aşağılık duygusu olarak görmektedir. Başka bir ifade ile yetersizlik duygusu ve üstünlük çabası, birbirini bütünleyen kavramlardır. Bu nedenle Adler (2009; s. 65), aşağılık kompleksine rastlanılan vakalarda düzeyi ne olursa olsun bir üstünlük kompleksine de rastlanılacağını ileri sürmektedir. Dikkate alınması gereken önemli nokta, üstünlük çabasının toplumsal ilgiden yoksun olması durumunda toplumsal refaha katkıda bulunmaksızın, hatta ona zarar verirken, duyulan bir kişisel doyuma dönüşüyor olmasıdır (Adler, 2011; s. 76). Aşağılık duygusuna hiç sahip değillermiş gibi hareket eden bireylerin sosyal ilgi yoksunu oldukları ve kendilerine ilişkin yanlış bir önemlilik duygusu yükledikleri belirtilmektedir (Murdock, 2012; s. 114). Özetle, aşağılık duygusu karşısında yer bulan üstünlük çabası bireyi istedik ve toplumsal bir amaca yönlendirirken; aşağılık kompleksi karşısında yer bulan üstünlük kompleksi ise toplumsal olmaktan ziyade bireysel ve istenmedik bir amaca yönlendirmektedir.

Adler'e göre her birey yaşamda üç temel görevin üstesinden gelmelidir. İlk görev, bireyin dünyanın kendisine sunduğu olanaklar çerçevesinde, toplum yararına kendisini geliştirmek zorunda olmasıdır. İkinci ödev, bireyin yalnız başına hayatta kalamayacağı gerçeğini benimsemesi sonrasında, içinde yaşadığı toplumdaki diğer insanlarla bağ kurmasıdır. Üçüncü görev ise yakın duygusal ilişkiler kurabilme görevidir. İnsan

yaşamının anlamının ancak sosyal grup içindeki yeri ile anlaşılabilceğini savunan Adler, bu üç ödevde başarılı olamayanların hayatta dikiş tutturamamış bireyler olduklarını ifade etmektedir (Adler, 2012; s. 9). Görüldüğü gibi bu ödevler, bireyin kişisel, sosyal ve duygusal alanlardaki birlikte gelişimin önemini vurgulamaktadır.

Adler'in tanımlamış olduğu yaşam görevlerinin yerine getirilmesinde, duygu, düşünce ve davranışa bütüncül yaklaşımı dikkat çekmektedir. Adler düşüncenin, duygunun, isteğin ve harekete geçmenin bir amaca dönük olduğunu savunmaktadır. Bu kapsamda, her psikolojik hareketin bir yönü ve ereği olduğunu kabul etmektedir. Bu kabule uygun olarak, her bir davranışın eksiklikten tamlığa doğru bir çaba olduğu ve bireyin yaşamı boyunca bir yenme, üstesinden gelme, üstünlüğe ulaşma çabasında olduğu iddiasındadır. Bu çabanın biyolojik evrimden de kaynak bulabileceğini kabul eden Adler, daha büyük nedenin ise yetersizliğin yaratmış olduğu ezici gerilim olduğunu ifade etmektedir (Adler, 2011; s. 75). Başka bir ifade ile bireyi daha iyi ve ileri yönde hareket etmeye güdüleyen şey yetersizliği ile baş etmesini de sağlayacak olan bir amaç edinmiş olmasıdır.

Adler'e göre yaşam, bir amaç ya da ideal kişiye ulaşma çabasıdır. Bu kapsamda, bireyin kendisi hakkındaki değerlendirmeleri ile olmayı hedeflediği hali arasındaki farklılıkların hep var olması nedeniyle, üstünlük çabasının da asla son bulmayacağını ileri sürmektedir (Adler, 2009; s. 66). Diğer bir deyişle, üstünlük çabası denildiğinde kişilerarası bir üstünlük mücadelesinden çok, bireysel bir ilerleme sürecinden söz edilmektedir. Yani bireyin üstünlük kazanma amacı diğerlerine karşı kazanılan bir üstünlük anlamına gelmemektedir. Bunun yerine, daha düşük algılanan bireysel konumdan, daha yüksek bir konuma ulaşma durumu söz konusudur. Bu durum, hissedilen eksiden hissedilen artıya geçiş şeklinde açıklanmaktadır. Üstünlük çabası bu kapsamda, insan topluluğunun gelişimine katkı sunan bir yapıya da işaret etmektedir (Corey, 2008). Adler'in yaklaşımında bu noktada toplumsal ilgi kavramı ile karşılaşılmaktadır.

Toplumsal ilgi özünde, bütünle birmiş gibi hissetmek, sonsuzluğa kadar süreceği düşünülen bir toplum biçimi için çaba göstermek anlamına gelmektedir (Adler, 2011; s. 53). Başka bir tanımda, bireyin içinde yaşadığı dünya ve diğer insanlara olan ilgisi şeklinde açıklanmaktadır (Ansbacher, 1982; s. 37). Adler'e göre, birey kusursuzluk çabası gösterirken, içinde bulunduğu toplumun da kusursuz olması için çaba göstermelidir. Bu noktada ideal toplum fikrinin insana yol gösterdiğini ve bu fikrin

tanımladığı çizgide yön bulabilme durumuna göre bireylerin cezalandırılma, övülme, ilerleme ya da acı çekme yaşantılarının olacağını belirtir (Adler, 2011; s. 56). Adler'e göre toplumsal ilgi doğuştan vardır; fakat çocuk yaşama başladıktan sonraki yetiştirilme sürecinde geliştirilmesi gerekir (Adler, 2011; s. 57). Adler'in açıklamaları kapsamında, içinde bulunulan ve gelişime etkisi göz ardı edilemeyecek olan çevre de bu noktada önem kazanmaktadır.

Kalıtım mı çevre mi tartışması ile ilgili olarak Adler'in bakış açısı, neyle doğmuş olduğunun, sahip olunan yeteneklerle ne yapıldığı kadar önemli olmadığı şeklindedir (Corey, 2008; s. 109). Adler'in bu bakış açısı ile çevrenin bireyin yaşamındaki ve gelişimindeki etkisinin, kalıttan daha güçlü olduğunu benimsediği görülmektedir. Diğer yandan bu etki, bireyin kendi sorumluluğunu göz ardı edecek boyutta da değildir ve bu noktada da yaşam tarzı terimi ile karşılaşılmaktadır.

Yaşam tarzı terimi, bireyin yaşam yönelimini veya bireyin yaşamını ifade etme biçimini yansıtmaktadır. Her birey için üstünlük çabası kaçınılmazken ve ana hedefken, bu hedefe giden yolda seçilen yollar farklılaşmaktadır. Bazıları için akıl, bazıları için sanatsal beceriler, bazıları için ise sportif faaliyetler hedefe ulaştıran yollardır. Bu kapsamda, bireylerin kendileri ve dünyayla ilgili görüşlerinin, üstünlük çabasına eşlik eden davranış ve alışkanlıklarının tümü, birey için biricik olan yaşam tarzını ortaya koymaktadır (Corey, 2008; s. 111-112). Yaşam tarzı ile ilgili yapılan açıklamalar dikkate alındığında, bireyin içine doğduğu çevre ve dolayısıyla yaşantıları farklılaşacağından, her bireyin yaşam tarzının birbirinden farklı olacağı anlaşılmaktadır.

Adler'e göre (2016; s. 23) ruh sağlığı, toplumsal faydayı kapsayan bir üstünlük amacı ya da başarı için çaba olarak değerlendirildiğinden, ruh sağlığı sorunları da kişisel üstünlük çabası ya da genel geçer olmayan bir amaçtır. Adler'e göre (Ansbacher ve Ansbacher, 1956; s. 326) her bireyin yaşam amacı biricik olduğundan, nevrozlar için bir sınıflamaya gidilmesi mümkün olmamaktadır. Bunun yerine her bir vaka, kendi biricikliği içinde ele alınmak durumundadır. Bu nedenle psikoterapinin amacı, bireyin kendine özgü yaşam biçimini anlamak, bireyin kendi yaşam biçimini ve içerdiği hataları kavramasını sağlamak ve terapötik ilişki yoluyla bireyin işlevini yitirmiş olan sosyal ilgisini güçlendirmektir. Görüldüğü gibi Adler'in yaklaşımında birey her zaman bireysel olarak değil, içinde bulunduğu toplumla ve topluma olan bireysel katkısıyla bir arada ele alınmaktadır. Bu nedenle, araştırma kapsamında yetersizlik duygusu değişkeninin,

diğerleri ile ilişkileri ele alan bağlanma ve sosyal bağlılık değişkenleri ile birlikte incelenmesinin alan yazınla tutarlı olduğu düşünülmektedir.

2.2.1. Yetersizlik duygusu ile ilgili araştırmalar

Bu bölümde, yetersizlik duygusunun ölçümüne yönelik gerçekleştirilen araştırmalarla birlikte, yetersizlik duygusu ile ilişkili olan değişkenlerin ortaya konulmasını amaçlayan araştırmalara yer verilmiştir. Yetersizlik duygusunun ölçümü ile ilgili olarak ülkemizde gerçekleştirilen bir çalışmada, üniversite öğrencileri için hazırlanan maddelerle faktör analizleri gerçekleştirilmiş ve üç alt boyuttan oluşan yirmi maddeli Yetersizlik Duygusu Ölçeği oluşturulmuştur (Akdoğan ve Ceyhan, 2014). Ölçeğin alt boyutları Cesaretin Kırılması, Kendi Değerini Yadsıma ve Yararsız Üstünlük Çabası şeklinde adlandırılmıştır.

Yetersizlik duygusunun ölçümü çalışmaları ile birlikte dikkat çeken bir diğer ölçme aracı da yetersizlik duygusundan kaçınma çabasının ölçümünü hedefleyen ölçme aracının geliştirilmesine yöneliktir. *Yetersizlik Duygusundan Kaçınma Çabası Ölçeği* (Striving to Avoid Inferiority Scale) adıyla geliştirilen ölçek, Güvensiz Çabalama ve Güvenli Çaba Göstermeme şeklinde iki boyuttan oluşmaktadır. Ölçeğin güvensiz çabalama, yani yetersizlik duygusundan kaçınma boyutunun diğerlerinden onay alma ihtiyacının farklı boyutları, stres, kaygı ve depresyonla ilişkili olduğu belirlenmiştir. Araştırmada aynı zamanda, yetersizlik duygusu arttıkça, güvensiz çabalamada da artış olduğu belirlenmiştir (Gilbert vd., 2007). Araştırmanın bulguları, yetersizlik duygusu ile sağlıklı bir biçimde baş etme sürecinin bireylerin ruh sağlığına olumlu etkilerinin olabileceğini göstermektedir.

İntihar düşüncesini belirleyen etmenlerin ortaya konulmasını hedefleyen bir araştırmada, seçkisiz biçimde belirlenmiş sağlık yardımı almayan bireyler, hastanedeki herhangi bir poliklinikten yardım alan bireyler ve psikiyatri bölümünden yardım alan bireyler şeklinde üç grup oluşturulmuştur. Kısa Semptom Derecelendirme Ölçeği aracılığıyla katılımcıların kaygı, öfke, depresyon, yetersizlik ve uykusuzluk belirtileri ölçülmüştür. Bunun yanında, katılımcılara intihar düşüncelerinin olup olmadığı da sorulmuştur. Araştırmanın bulguları, yetersizlik duygusunun üç grup için de intihar düşüncelerinin anlamlı bir yordayıcısı olduğunu ortaya koymuştur. Yetersizlik duygusunun intihar düşüncesini yordama gücünün derecesi açısından incelendiğinde ise psikiyatrik grupta depresyon ve düşmanlıktan sonraki sırada yer alırken; diğer iki grupta

ise ilk sırada yer aldığı belirlenmiştir (Lung ve Lee, 2008). Araştırmanın bulguları, yetersizlik duygusunun intihar düşünceleri ile anlamlı bir ilişkisinin olduğunu ortaya koymaktadır.

Yetersizlik duygusu, yalnızlık ve kendini saklama değişkenleri arasındaki ilişkilerin incelendiği bir araştırmada ise yetersizlik duygusu ve yalnızlık arasındaki ilişkide kendini saklamanın aracılık rolü incelenmiştir. Üniversite öğrencileri ile gerçekleştirilen araştırmada, yetersizlik duygusundan yalnızlık değişkenine giden .26 düzeyindeki yol katsayısının, kendini saklama değişkeni aracı değişken olarak modele eklendiğinde .23'e gerilediğini göstermektedir. Başka bir ifade ile kendini saklama değişkeni, yetersizlik duygusu ve yalnızlık arasındaki ilişkide kısmi aracı bir role sahiptir. Araştırmanın bulguları, yetersizlik duygusuna sahip olan bireylerin diğerlerini tehdit olarak algılayıp bilgi paylaşımından kaçındıkları ve bu durumun da yalnızlıkla sonuçlanma olasılığını artırdığı şeklinde yorumlanmıştır (Çimşir ve Akdoğan, 2019). Benzer bir bulgu, yetersizlik duygusu, kendini saklama, yalnızlık ve öznel mutluluk değişkenleri arasındaki ilişkilerin incelendiği başka bir araştırmada da elde edilmiştir. Araştırmanın bulguları, yetersizlik duygusundan öznel mutluluk değişkenine giden yol katsayısının (.16) kendini saklama ve yalnızlığın aracı değişkenler olarak modele eklenmesi durumunda gerilediğini (.06) göstermektedir. Bu durum, yetersizlik duygusu ile öznel mutluluk arasındaki ilişkide kendini saklama ve yalnızlığın kısmi aracı rollerinin bulunduğunu ortaya koymaktadır. Araştırmanın bulguları, yüksek yetersizlik duygusuna sahip bir bireyin kendisi hakkında bilgi paylaşımını sınırlandırarak daha fazla yalnızlık hissettiği ve bunun da öznel mutlulukta azalmayla sonuçlandığı şeklinde yorumlanmıştır (Akdoğan ve Çimşir, 2019).

Yetersizlik alan yazınında, kişilerarası ilişkilere dair araştırma bulguları da dikkat çekmektedir. Örneğin, üniversite öğrencilerinin yetersizlik duygusu ile saldırganlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelendiği bir araştırmada, yetersizlik duygusunun alt boyutlarından olan cesaretin kırılması ve yararsız üstünlük çabası değişkenlerinin öğrencilerin saldırganlık düzeylerinin anlamlı yordayıcıları oldukları belirlenmiştir (Kızıldaş, 2016). Ruminatif düşünme biçimi, kişilerarası hataya ilişkin ruminasyon, yetersizlik duygusu ve cinsiyet değişkenleri arasındaki ilişkilerin incelendiği bir araştırmada, kişilerarası hataya ilişkin ruminasyondaki varyansın büyük oranda ruminatif düşünme biçimi ile açıklanabildiği, bununla birlikte yetersizlik duygusunun da varyansın açıklanmasına anlamlı bir katkısının olduğu belirlenmiştir. Araştırmanın bulguları,

ruminatif düşünme biçiminin tek başına kişilerarası hataya ilişkin ruminasyon varyansının %36'sını açıkladığını, yetersizlik duygusu ile birlikte ise açıklanan varyansın %42'ye yükseldiğini göstermektedir. Araştırmada aynı zamanda, yetersizlik duygusu ile kişilerarası hataya ilişkin ruminasyon arasındaki ilişkide ruminatif düşünme biçiminin kısmi aracı bir role sahip olduğu belirlenmiştir (Çimşir, 2019). Araştırmaların bulguları, üniversite öğrencilerinin yetersizlik duygusundaki artışla birlikte kişilerarası sorunlar yaşayabileceğini ve yaşanan sorunlara ilişkin tekrarlayıcı düşünme yaşantılarının olacağını göstermektedir.

Üniversite öğrencilerinin akademik başarıları ile yetersizlik duygusu düzeyleri arasındaki ilişkinin incelendiği bir araştırmada, öğrenciler yetersizlik duygusu düzeylerine göre düşük, orta ve yüksek şeklinde üç gruba ayrılmıştır. Araştırmanın bulguları, orta düzeyde yetersizlik duygusuna sahip olan grubun, düşük düzeyde yetersizliğe sahip olanlardan anlamlı biçimde daha yüksek not ortalamasına sahip oldukları belirlenmiştir. Araştırmanın bulguları, belli düzeyde yetersizlik duygusuna sahip olmanın, beklenildiği gibi öğrencilerin cesaretini kırma yönünde değil, onları olumlu bir biçimde motive etme yönünde işlev gördüğü şeklinde yorumlanmaktadır (Strano ve Petrocelli, 2005). Başka bir ifade ile orta düzeydeki yetersizlik duygusunun varlığı, üniversite öğrencileri için güdülenme kaynağı olarak işlev görmektedir.

Pozitif psikoloji alan yazınında karşılaşılan akış kavramı, bireyin uğraş içinde olduğu anda ve aktivitede bulunması ve o sırada başka uyarıcılara dikkatinin kaymaması şeklinde ifade edilmektedir. Yaşamda daha uzun sürelerle akış yaşayan bireyler ise ototelik (autotelic) kişilik şeklinde kavramsallaştırılmaktadır. Bu özellikle tanımlanan, bu özelliğe orta düzeyde sahip olan ve hiç sahip olmayan üniversite öğrencileri, yetersizlik duygusu düzeylerine göre incelenmişlerdir. Araştırmanın bulguları, üç grupta yer alan öğrencilerin yetersizlik duygusu puanlarının anlamlı biçimde farklılaştığını göstermektedir. Bununla birlikte, ototelik kişilik olarak tanımlananların, bu özelliğe sahip olmayanlardan anlamlı bir biçimde daha düşük yetersizlik puanlarına sahip oldukları ortaya konulmuştur. Araştırmada aynı zamanda, yetersizlik duygusu düzeyi ile akış yaşantıları ve toplam akış puanı arasında olumsuz anlamlı ilişkiler olduğu belirlenmiştir. Başka bir ifade ile yetersizlik duygusu düzeyinde artış oldukça, daha az akış yaşantısı gerçekleşmektedir (Hirao, 2014).

Ülkemizde, üniversite öğrencilerinin yetersizlik duyguları ile başa çıkma becerileri edinmelerine yönelik olarak geliştirilen bir grupla psikolojik danışma programının

etkililiği, deneysel model kullanılarak test edilmiştir (Akdoğan ve Ceyhan, 2014b). Araştırmada programın aynı zamanda öğrencilerin psikolojik belirti düzeylerine etkisi de incelenmiştir. Geliştirilen program, her biri yaklaşık yüz yirmi dakika süren sekiz oturumdan oluşmaktadır. Deneysel model deney, kontrol ve plasebo gruplarından oluşan, ön test, son test ve izleme testine sahip olacak biçimde yapılandırılmıştır. Deney grubuna geliştirilen sekiz haftalık program uygulanmış, plasebo grubu ile kişilerarası etkileşime dayalı altı oturum süren grupla psikolojik danışma programı gerçekleştirilmiş, kontrol grubu ile ise herhangi bir çalışma gerçekleştirilmemiştir. Araştırmanın bulguları, deney grubunda yer alan öğrencilerin yetersizlik duygusu ve psikolojik belirti düzeylerinin kontrol ve plasebo gruplarında yer alan öğrencilerden anlamlı düzeyde düşük olduğunu ve bu etkinin izleme ölçümünde de geçerliğini sürdürdüğünü göstermiştir.

2.3. Mükemmeliyetçilik

Mükemmeliyetçilik, kişinin beklentilerini, karşılaştığı olayların yorumunu, kendisinin ve başkalarının değerlendirilmesini içeren bilişler ağı şeklinde tanımlanmakta ve mükemmeliyetçi bireyler, standartları erişilmez ve aklın ötesinde olan, zorlayıcı ve aralıksız bir biçimde imkânsız amaçlara kendini zorlayan ve kendi değerini bütünüyle üretkenlik ve başarıya göre ölçen kişiler olarak nitelendirilmektedirler (Burns, 1980).

Mükemmeliyetçilikle ilgili yapılan ilk açıklamalarda mükemmeliyetçiliği normal ve nevrotik olmak üzere ikiye ayıran Hamachek'e göre ise (1978), normal mükemmeliyetçiler performanslarındaki ufak kusurların kabulü konusunda daha geniş bir toleransa sahip olup, performanslarını yine de başarılı kabul ederlerken; nevrotik mükemmeliyetçiler ise ufak olanlar da dâhil olmak üzere, hatalara aşırı duyarlıdırlar ve standartlarının henüz karşılanmadığı algısına sahip olmaya yatkındırlar. Hamachek'e göre, hatalara aşırı duyarlık, mükemmeliyetçileri başarı ihtiyacından çok, başarısızlık korkusu nedeniyle hedeflerini elde etmeye yönlendirmektedir. Başka bir ifade ile nevrotik mükemmeliyetçilerin odak noktasında daha iyi için çaba göstermek yerine, daha kötüden uzaklaşmak için çabalamak bulunmaktadır.

Mükemmeliyetçilik alan yazınında karşılaşılan önemli kuramcılardan birisi de Horney'dir. Nevrotik bireylerle ilgili yaptığı açıklamalarında Horney (2006; s. 76), bu bireylerin kendilerini yine kendi ellerinden çıkacak olan üstün bir kalıba dökmek için harekete geçtiklerini açıklamaktadır. Horney'e göre birey kendi özünün, hedeflemiş olduğu ideal öze, başka bir ifade ile kendi kusursuzluk imajına ulaşması gerektiğine

inanır. Bunun için birey kendi özünü unutmalı ve her şeye dayanabilmeli, her şeyi anlayabilmeli, herkesi sevebilmeli, her zaman üretken olabilmelidir. Horney, nevrotik bireyin kendisi için oluşturmuş olduğu bu gibi komutları *iç buyruklar* şeklinde kavramsallaştırmaktadır. İç buyruklar, katı ve ödün vermez yapılardır ve bireyi dürüstlüğü ve iyiliğin en yüksek mertebesi olması gerekliliği yönünde harekete geçirirler. İç buyruklar, kişinin kendine yönelik yerine getirilmesi çok zor ve çok katı olan istekleridir. Horney'e göre iç buyrukların istekleri fantastiktir. Nevrotik bireyler, bu buyrukların yerine getirilebilirliğini göz ardı etmekte, bilişsel düzeyde fantastik olduklarını kabul etseler de davranışlarını değiştirememektedirler. Aynı zamanda birey kendinden nefret etmeye ve kendini küçümsemeye başlamaktadır. Özetle Horney, mükemmeliyetçi bireylerin kendileri için oluşturmuş oldukları yüksek hedeflerinin ve bu hedeflere ulaşma yolundaki çabalarının nedenini iç buyruklar olarak görmektedir.

Mükemmeliyetçilik hakkında açıklamalarda bulunan ilk araştırmacılardan bir diğeri olan Hollander (1965, s. 103) ise mükemmeliyetçiliği, bireyin kendisi ya da diğerleri için, mevcut durumun gerektirdiğinden daha yüksek nitelikteki performans talebi şeklinde tanımlamaktadır. Mükemmeliyetçilerin, eksikleri ya da kusurlarına odaklandıkları ve bu kapsamda yaşamlarını tıpkı bir fabrikadaki üretim bandının müfettişi gibi yaşadıklarını ifade etmektedir (s. 95). Mükemmeliyetçilik ve kompülsiyonlar arasındaki benzerlik ve farklılıklara da dikkat çeken Hollander (s. 102), mükemmeliyetçiliğin talepkâr ve zor beğenen ego idealinin gerekliliklerini yerine getirme çabası; kompülsiyonların ise acımasız ve merhametsiz süper egonun standartlarını yakalama ihtiyacı olduğunu vurgulamaktadır.

Mükemmeliyetçiliğin tanımlanmasında karşılaşılan bir diğer önemli kuramcı da Adler'dir. Adler mükemmeliyetçilikle ilgili açıklamalarını yetersizlik duygusu ile baş etmeye dayandırmakta ve normal ve nevrotik mükemmeliyetçiler şeklinde bir ayırım yapmaktadır. Adler'e göre mükemmellik için normal kabul edilen çabalarını dışarı vuran kişiler, kontrol edilebilir düzeyde yetersizlik duygusu deneyimlemektedirler ve bu duygularıyla yapıcı ve yararlı yollarla baş etmektedirler. Bu kişiler aynı zamanda yüksek düzeyde sosyal ilgi sergilemekte ve kendilerine ve diğerlerine yararlı olacak davranışlar yoluyla yetersizlik duygularıyla baş etmeye çalışmaktadırlar. Diğer taraftan, nevrotik mükemmeliyetçiler daha fazla yetersizlik duygusu sergilemekte, daha az sosyal ilgiye sahip olmakta ve bireysel güç ve bireysel üstünlük için çabalamaktadırlar. Bunu yaparken de diğerlerini önemsememektedirler (Ansbacher ve Ansbacher, 1956).

2.3.1. Mükemmeliyetçiliğe ilişkin tek boyutlu ve çok boyutlu yaklaşımlar

Mükemmeliyetçilikle ilgili gerçekleştirilen ilk araştırmalar incelendiğinde, mükemmeliyetçiliğin ölçümü amacıyla yaygın olarak kullanılan ölçme araçlarının, bu değişkeni tek boyutlu olarak ele aldıkları görülmektedir. Bu ölçme araçlarından birisi Burns (1980) tarafından geliştirilmiştir. Burns, İşlevsel Olmayan Tutumlar Ölçeğinin (Dysfunctional Attitudes Scale) bir bölümünü, özellikle kişisel standartlar kurma ve hatalara aşırı duyarlılığa dayalı olacak biçimde geliştirmiştir. Burns Mükemmeliyetçilik Ölçeği adıyla anılan bu ölçme aracı, on madde içermektedir. Burns (1980) aynı zamanda mükemmeliyetçiliği Beck'in depresif hastaları için tanımladığı iki kutuplu düşünme biçimi ile ilişkilendirmektedir. Bununla birlikte, mükemmeliyetçilikle ilgili ilk araştırmalarda sıklıkla kullanılan diğer bir ölçek, Yeme Bozuklukları Envanterinin (The Eating Disorders Inventory, EDI) mükemmeliyetçilik boyutudur. Bu boyut kişisel standartlar oluşturmaya olduğu kadar, ailesel beklentilere de vurgu yapmaktadır (Garner, Olmstead ve Polivy, 1983). Mükemmeliyetçiliği yine tek boyutlu olacak biçimde ele alan bir diğer ölçme aracı ise Mükemmeliyetçi Bilişler Ölçeğidir (Perfectionism Cognitions Inventory- Flett vd., 1998). Araştırmacılar, sahip olunan gerçek benlik ile ideal benlik arasında farklılık hisseden bireylerin mükemmeliyetçi olduklarını kabul etmektedir. Yirmi beş maddeden oluşan ölçeğin maddeleri, mükemmeliyetçi düşünceleri yansıtmaktadır. Mükemmeliyetçiliğe ilişkin tek boyutlu bakış açısının Frost vd. (1990) ile Hewitt ve Flett'in (1991) çalışmaları doğrultusunda çok boyutlu yaklaşımlara doğru evrildiği gözlenmektedir.

Çok boyutlu mükemmeliyetçilik çalışmalarının ilkinde Frost ve diğerleri (1990), mükemmeliyetçiliğin ölçümü için kullanılan mevcut ölçme araçlarının maddelerinden de yararlanarak yeni bir madde havuzu oluşturmuş ve yaptıkları açımlayıcı faktör analizi sonuçlarına dayanarak mükemmeliyetçiliğin boyutlarını düzen, hatalara aşırı ilgi, davranışlardan şüphe, aile beklentileri, ailesel eleştiri ve kişisel standartlar olmak üzere altı başlıkla isimlendirmişlerdir. *Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği* adı ile anılan ölçme aracı, otuz beş maddeden oluşmaktadır. Ölçme aracının geliştirilmesinin ardından, mükemmeliyetçilikle eleştirel depresyon ve bağımlılık depresyonu arasındaki ilişkiler incelenmiş ve mükemmeliyetçilik toplam puan ve boyutlarının her iki depresyon boyutuyla da anlamlı ilişkilere sahip olduğu belirlenmiştir. Depresyon alt boyutları arasındaki kısmi korelasyonların kontrol edildiği analizler sonucunda ise özellikle hatalara aşırı ilgi ve davranışlardan şüphe etme boyutları olmak üzere, diğer boyutların

ve toplam mükemmeliyetçilik puanının öz-eleştirel depresyonla ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Araştırmacılar bu bulgulara dayanarak, mükemmeliyetçiliğin depresyonun bağımlılık boyutundan çok, öz-eleştiri boyutu ile ilişkili olduğunu ifade etmişlerdir (Frost vd., 1990; s. 460). Öz-yeterlik ve mükemmeliyetçiliğin boyutları arasındaki ilişkilerin incelenmesi durumunda ise, depresyon boyutlarının kontrol edilmesi sonucunda yalnızca kişisel standartlar faktörünün bu değişkenle anlamlı ve kabul edilebilir düzeyde bir ilişki sergilediği belirtilmektedir (Frost vd., 1990; s. 461). İlgili araştırmada ayrıca, düzen faktörünün mükemmeliyetçiliğin öz değişkenlerinden biri olmadığı da ifade edilmektedir (s. 465). Mükemmeliyetçilikle ilgili alan yazında günümüzde her geçen gün daha fazla kabul gören mükemmeliyetçi çaba (perfectionistic strivings) ve mükemmeliyetçi endişeler (perfectionistic concerns) ayırımına dair ilk kanıtların bu bulgulara dayandığı ifade edilebilir.

Mükemmeliyetçi kişilerin kendilerine yönelik oluşturdukları yüksek ve karşılanması güç standartlarını sosyal etkileşimlerine de yansıtabilecekleri öngörülmektedir. Nitekim mükemmeliyetçiliğe ilişkin yapılan kuramsal açıklamalarda, kişisel kapsamın değerlendirmesini dikkate alan yaklaşımların yanı sıra, başka kişileri de dikkate alan çok boyutlu mükemmeliyetçilik açıklamalarına da rastlanılmaktadır. Örneğin, Hewitt ve Flett'in (1991, s. 457) mükemmeliyetçiliğe dair açıklamalarında mükemmeliyetçiliğin hem kişisel hem de sosyal bileşenler içerdiği belirtilmekte ve mükemmeliyetçilik üç boyut altında incelenmektedir. Bu boyutlar, *kendine yönelik mükemmeliyetçilik*, *başkalarınca belirlenen mükemmeliyetçilik* ve *diğerlerine yönelik mükemmeliyetçilik* şeklinde adlandırılmaktadır. Kendine yönelik mükemmeliyetçilik kişinin kendisine yönelik karşılanması güç standartlar belirlemesi ve kendi davranışlarını bu standartlara uygunluğu açısından değerlendirmesi olarak açıklanmaktadır. Diğerlerine yönelik mükemmeliyetçiliğin ise bireyin diğerlerinin davranışlarını kendi belirlediği ve diğerlerinde bulunmasını istediği yüksek standartlara göre değerlendirmesi durumu olduğu belirtilmektedir. Başkalarınca belirlenen mükemmeliyetçilik şeklinde adlandırılan son boyut da bireyin, önemli diğerlerinin kendisi için gerçekçi olmayan standartlar belirlemiş olduğuna, kendisini zorlayıcı bir biçimde değerlendirdiklerine ve mükemmel olması için kendisine baskı uyguladıklarına yönelik inancı şeklinde açıklanmaktadır.

Çok boyutlu mükemmeliyetçilik yaklaşımına dair gerçekleştirdikleri ve öncül araştırmalar arasında kabul edilebilecek ölçek geliştirme çalışmalarında Hewitt ve Flett (1991; s. 462) aynı zamanda, mükemmeliyetçiliğin boyutları ile psikolojik belirtiler

arasındaki ilişkileri de incelemişlerdir. Üniversite öğrencilerinden elde edilen verilerle gerçekleştirilen analizler sonucunda, kendine yönelik mükemmeliyetçilik ve başkalarının belirlenen mükemmeliyetçilik ile psikolojik belirtilerin tüm alt boyutları arasında anlamlı ilişkiler elde edilmiştir. Diğerlerine yönelik mükemmeliyetçilik boyutu değerlendirildiğinde ise bu değişkenin yalnızca fobiler ve paranoya boyutları ile ilişkili olduğu gözlemlenmiştir. Mükemmeliyetçilik ile ilgili alan yazınının günümüz işlevsel/ işlevsel olmayan mükemmeliyetçilik yaklaşımı göz önüne alındığında, diğerlerine yönelik mükemmeliyetçilikle psikolojik belirtilerin tümü arasında anlamlı ilişkiler elde edilmemesi tutarlı görünürken; kendine yönelik mükemmeliyetçiliğe dair elde edilen bu bulgunun günümüzdeki işlevsel/ işlevsel olmayan mükemmeliyetçilik yaklaşımı ile tutarlı olmadığı gözlenmektedir.

Mükemmeliyetçilikle ilişkili ölçme araçlarının detaylı incelenmesi durumunda, bu ölçme araçlarının ve ölçme araçları ile gerçekleştirilen araştırmaların mükemmeliyetçiliği daha çok olumsuz bir kişilik özelliği olarak değerlendirdikleri dikkat çekmektedir. Günümüzde konuyla ilgili gerçekleştirilen araştırmalarda ise mükemmeliyetçiliğin bireyi güdüleyen olumlu yanlarının da bulunduğu dair bir bakış açısının geliştiği görülmektedir. Bu bakış açısı ile geliştirilen ilk ölçme aracının Johnson ve Slaney (1996) tarafından geliştirilen Neredeyse Mükemmel Ölçeği (Almost Perfect Scale-APS) olduğu görülmektedir. Mükemmeliyetçiliğin işlevsel ve işlevsel olmayan yanlarını ölçme amacı taşıyan ölçek, dört alt boyuttan oluşmaktadır. Bu alt boyutların adları Standartlar ve Düzen, Kaygı, Erteleme ve Kişilerarası İlişkilerde Zorluk şeklindedir. Slaney vd. (2001) tarafından yenilenen formu (APS-R) ise yüksek standartlar, uyumsuzluk ve düzen şeklinde adlandırılan üç alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçeğin standartlar boyutunun performans için kişisel standartları, düzen alt boyutunun ise organize olma arzusu ve düzenlilik ihtiyacını ölçtükleri belirtilmektedir (Ulu, 2007, s. 55). Uyumsuzluk alt boyutu ise bireyin kendisi için hedeflediği standartlar ile kendisinde algıladığı performans arasındaki karşılanamayan fark şeklinde tanımlanmakta ve mükemmeliyetçiliğin işlevsel olmayan yanını ölçtüğü kabul edilmektedir (Slaney vd., 2001, s. 134). Ölçeğin yenilenmesi çalışmalarında alt boyutlarının benlik saygısı ile ilişkisi incelenmiş ve yüksek standartlar ile .15, uyumsuzluk ile -.35 düzeyinde anlamlı ilişkiler elde edilmiştir (Slaney vd., 2001, s. 140).

Mükemmeliyetçiliği çok boyutlu bir yapı olarak ölçmeyi amaçlayan Frost, Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği (FÇBMÖ) ve Hewitt ve Flett Çok Boyutlu

Mükemmeliyetçilik Ölçeği (HFÇBMÖ) ve APS-R'nin alt boyutları arasındaki ilişkilerin incelendiği araştırmalar dikkate alındığında (Frost vd., 1993; Slaney, Ashby ve Trippi, 1995; Rice, Ashby ve Slaney, 1998; Slaney vd., 2001), mükemmeliyetçiliğe ilişkin çok boyutlu yaklaşımın olumlu çaba harcama (positive strivings) ve olumsuz değerlendirilme endişesi (negative evaluation concerns) bakış açısına doğru değiştiği gözlenmektedir. Bu yeni bakış açısı kapsamında, FÇBMÖ'nün kişisel standartlar, HFÇBMÖ'nün kendine yönelik mükemmeliyetçilik ve APS-R'nin yüksek standartlar alt boyutlarının mükemmeliyetçi çaba; FÇBMÖ'nün hatalara aşırı ilgi ve davranışlardan şüphe, HFÇBMÖ'nün başkalarınca belirlenen mükemmeliyetçilik ve APS-R'nin uyumsuzluk alt boyutlarının ise olumsuz değerlendirilme endişesi kapsamında ele alındığı gözlenmektedir (Stoeber ve Damian, 2016; s. 267). İlgili alan yazında aynı zamanda pek çok araştırmacının mükemmeliyetçi çabanın olumsuz değerlendirilme endişesinden daha az zararlı olduğu fikrini kabul ettiği belirtilmektedir (Molnar, Sirois ve Methot-Jones, 2016; s. 71).

Ülkemizde APS-R'nin uyarlaması ile ilgili gerçekleştirilen araştırmalar gözden geçirildiğinde uyumlu/uyumsuz mükemmeliyetçilik (Sapmaz, 2006), olumlu/olumsuz mükemmeliyetçilik (Ulu, 2007) tanımlamaları ile karşılaşılmaktadır. Bu araştırmada, güncel mükemmeliyetçilik alanyazınına paralel olacak şekilde APS-R'nin Standartlar faktöründen olumlu çaba harcamanın ölçümünde, Uyumsuzluk faktöründen ise olumsuz değerlendirilme endişesinin ölçümünde yararlanılmıştır. APS-R'nin Düzen faktöründen ise yararlanılmamıştır. Araştırmada, mükemmeliyetçiliğin olumlu çaba harcama boyutu (positive strivings) işlevsel mükemmeliyetçilik; olumsuz değerlendirilme endişesi (negative evaluation concerns) ise işlevsel olmayan mükemmeliyetçilik şeklinde isimlendirilmiştir.

Mükemmeliyetçilik alan yazınında çok boyutlu yaklaşımlara ek olarak, mükemmeliyetçiliğin yalnızca sosyal yönüne odaklanan güncel yaklaşımlara da rastlanılmaktadır. Bu yaklaşım, mükemmeliyetçi bireylerin kendi aralarında yalnızca kendine yönelik mükemmeliyetçilik, başkalarınca belirlenen mükemmeliyetçilik ve başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik şeklinde boyutları olan kişilikle (trait) ilişkili olan mükemmeliyetçilik düzeylerine göre değil, aynı zamanda diğerlerine mükemmel görünme ve kusurlarını toplumda sergilememe ya da kusurları hakkında konuşmamaya göre de farklılaştıklarını savunmaktadır (Hewitt vd., 2003, s. 1303). Bu kapsamda, bazı mükemmeliyetçilerin izlenim yönetiminin bir biçimi olan ve toplumsal durumlarda

mükemmellik imajı yaratma girişimlerini içeren benlik sunumuna öncelikle odaklandıkları önerilmektedir. Hewitt ve diğerlerinin (2003, s. 1305) önerdikleri mükemmeliyetçi benlik sunumunun üç farklı ögesinden ilki, takdir ve saygı elde etmek için bireylerin kusursuz yetenekler ve yeterlik sergileyerek diğerlerini etkileme girişimlerinde bulunmaları şeklinde açıklanmaktadır. Böylece bu kişiler kusursuz bir biçimde yetenekli, ahlaklı, sosyal açıdan yetkin ve tamamıyla başarılı oldukları şeklinde bir imaj oluşturmaktadırlar. Bu sunum her ne kadar mükemmel görünmelerine, takdir ve saygı elde etmelerine izin veriyor gibi varsayılmasına rağmen, yazarlar bu tür bir kendilik sunumunun patolojik odaklı olduğunu ve kişilerarası olarak itici olduğunu kabul etmektedirler. İkinci ögede birey, mükemmel olmadığını göstermekten kaçınma yoluyla diğerlerinin kendisini mükemmel olmadığı şeklinde görmelerini engellemeyi arzulamaktadır. Üçüncü ögede ise yine kaçınma söz konusudur ve birey bu kez de mükemmel olmayan özelliklerini ortaya çıkaracak sözlü ifadelerden kaçınmaktadır.

Mükemmeliyetçilik alan yazınındaki yaklaşımlardan bir diğeri de Hewitt ve diğerleri (2006, s. 227) tarafından öne sürülen Mükemmeliyetçi Sosyal Kopma Modelidir. Nesnel ve öznel olarak sosyal bağın yokluğu üzerine temellendirilmiş olan modelde, başkalarınca belirlenen mükemmeliyetçilik değişkeninin intihar davranışı ile olan ilişkisinde kişilerarası düşmanlık (interpersonal hostility) ve kişilerarası duyarlık (interpersonal sensitivity) değişkenlerinin aracılık rollerinin olduğu öne sürülmektedir. Mükemmeliyetçiliğin sosyal boyutuna işaret eden başkalarınca belirlenen mükemmeliyetçilik düzeyleri yüksek olan bireylerin, kişilerarası düşmanlığın bir sonucu olarak diğerlerinden nesnel biçimde kopmuş oldukları ve yabancılaşma, yakın ilişki problemleri, dostluktan yoksun olma, nadir yaşanan sosyal temas ile yetersiz sosyal destek algısının bu kopmanın göstergeleri olduğu ifade edilmektedir. Modelde ayrıca, kişilerarası duyarlığın bir sonucu olarak başkalarınca belirlenen mükemmeliyetçilik düzeyleri yüksek olan bireylerin öznel olarak da kopma hissedebilecekleri vurgulanmaktadır. Diğerleri tarafından kabul edilmediğine inanma, diğerlerinin umursamaz ya da destek vermekten yoksun olduklarını algılama veya duygusal yakınlığa sahip olmama algısının öznel sosyal kopmanın göstergeleri olduğu vurgulanmaktadır. Modelde, duygusal destek alma, bağ kurma, yakınlık hissi gibi sosyal ihtiyaçların karşılanamaması durumunun, başkalarınca belirlenen mükemmeliyetçilik düzeyleri yüksek bireylerde intihar gibi uyumsuz davranışlara yol açabileceği savunulmaktadır (Hewitt vd., 2006).

Mükemmeliyetçi Sosyal Kopma Modeline ilişkin ilk açıklamalar her ne kadar yalnızca başkalarının belirlenen mükemmeliyetçiliğe odaklanmış olsa da sonraki çalışmalar modelin diğer mükemmeliyetçilik alanları olan kendine ve başkalarına yönelik mükemmeliyetçiliği de kapsayacak biçimde genişletilmesine yol açmıştır (Sherry, Mackinnon ve Gautreau, 2016; s. 229). Bu genişletilmiş versiyonda aynı zamanda yalnızca intihar davranışı değil, bununla birlikte depresyon, anoreksiya nevroza, bulimiya nevroza, tıkanırcasına yeme, kaygı ve öfke gibi psikopatolojik göstergeler de sonuç değişkeni olarak ele alınmıştır. Mükemmeliyetçilikle ilgili güncel alan yazında ise mükemmeliyetçiliğin sosyal boyutları olan başkalarının belirlenen ve başkalarına yönelik mükemmeliyetçiliğin sosyal kopmaya işaret eden davranış ve özelliklerle ilişkili olduğu; kendine yönelik mükemmeliyetçiliğin ise böyle bir ilişkiye sahip olmadığı ifade edilmektedir (Stoeber vd., 2017; s. 113).

Mükemmeliyetçilikle ilişkili olarak tek boyutlu ya da çok boyutlu yaklaşımlardan hangisinin kabul ediliyor olmasından bağımsız olarak, çoğu tanımların ortak birtakım özellikleri paylaşıyor oldukları belirtilmektedir (Antony ve Swinson, 2009, s. 12). Bunlar; mükemmeliyetçi insanların oldukça zor ve karşılanması imkânsız beklenti ve standartlara sahip olma eğiliminde olmaları ile yüksek standartlara sahip olmanın genellikle yardımcı olmasına rağmen mükemmeliyetçiliğin performansa engel olacak kadar yüksek standartlara sahip olmakla ve sıklıkla kaygı ve depresyon gibi diğer problemlerle ilişkili bulunmasıdır.

2.3.2. Mükemmeliyetçilik ile ilgili araştırmalar

Bu bölümde, üniversite öğrencileri ile yürütülen ve mükemmeliyetçiliğin incelendiği güncel ulusal ve uluslararası araştırmalara yer verilmektedir. Araştırmaların gruplandırılmasında öğrencilerin duygu durumlarını belirleyici değişkenler ile akademik, sosyal ve duygusal gelişimleri boyutlarında ele alınabilecek değişkenler bir araya getirilmiştir. Ardından, mükemmeliyetçiliğe yönelik geliştirilen çeşitli müdahale programları ve etkililiklerine ilişkin bilgiler sunulmuştur.

Mükemmeliyetçiliğin, özellikle ilk incelenmeye başlandığı dönemlerde olumsuz bir özellik olarak ele alındığı önceki bölümlerde ifade edilmişti. Alan yazında bu yaklaşımı destekleyen güncel bulguların varlığı dikkat çekmektedir. Örneğin, mükemmeliyetçiliğin boyutlarından olan düzen, hatalara aşırı ilgi, davranışlardan şüphe, aile beklentileri, ailesel eleştiri ve kişisel standartlar (Erözkan, 2008) ve depresyon

arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler olduğu belirlenmiştir. İşlevsel olmayan mükemmeliyetçilik olarak kabul gören başkalarınca belirlenen mükemmeliyetçiliğin de depresyon ile aynı ilişkiye sahip olduğu belirlenmiştir (Chang vd., 2008; Sherry vd., 2015; Cha, 2016).

Türkiyede işlevsel ve işlevsel olmayan mükemmeliyetçiliğe sahip olan üniversite öğrencileri ile mükemmeliyetçi olmayanların psikolojik belirtiler açısından farklılıklarının incelendiği bir araştırmada, somatizasyon dışındaki bütün psikolojik belirtiler açısından bu üç grubun farklılık gösterdikleri, ayrıca psikolojik belirti düzeyleri açısından sırasıyla işlevsel olmayan mükemmeliyetçiliğe sahip olanlar, mükemmeliyetçi olmayanlar ve işlevsel mükemmeliyetçiliğe sahip olanlar şeklinde bir sıralamanın olduğu bulgusuna ulaşılmıştır (Sapmaz, 2006). Yurt dışında gerçekleştirilen araştırmalarda da işlevsel ve işlevsel olmayan mükemmeliyetçilik ayrımı bağlamında benzer bulgular elde edildiği dikkat çekmektedir. Örneğin, olumsuz değerlendirilme endişesinin depresyon, kaygı, stres ve sınav kaygısı belirtilerinin anlamlı yordayıcısı olduğu (Bieling, Israeli ve Antony, 2004); işlevsel olmayan mükemmeliyetçilerin işlevsel mükemmeliyetçilerle karşılaştırıldığında algılanan stres ve depresyon düzeylerinin daha yüksek, yaşam doyumunu düzeylerinin ise daha düşük olduğu belirtilmektedir (Ashby, Noble ve Gnilka, 2012). Mükemmeliyetçilik ile psikopatoloji arasındaki ilişkilerin ele alındığı güncel bir meta-analiz çalışmasında, mükemmeliyetçiliğin hem işlevsel olan hem işlevsel olmayan boyutlarının psikopatoloji ile ilişkili olduğu, ancak klinik olmayan örneklerle gerçekleştirilen yol analizi çalışmalarında işlevsel mükemmeliyetçiliğin daha az patoloji ile ilişkili olduğu belirlenmiştir (Limburg vd., 2017).

Alan yazında mükemmeliyetçilik ve psikopatoloji ilişkisine vurgu yapan araştırma bulgularına sıklıkla rastlanılmakla birlikte, güncel araştırmalarda bu ilişkiye aracılık eden çeşitli değişkenlerin rolüne odaklanıldığı gözlenmektedir. Örneğin, işlevsel olmayan mükemmeliyetçilik ile depresyon arasındaki ilişkinin gücünün öz şefkat (self-compassion) ile azaldığını gösteren bulgulara rastlanılmaktadır (Mehr ve Adams, 2016; Ferrari vd., 2018). Benzer biçimde, işlevsel olmayan mükemmeliyetçilik ile depresyon, kaygı ve duygu düzenleme güçlüğü arasındaki ilişkilerde öz şefkatin kısmi aracılık rolünün bulunduğu belirtilmektedir (Fletcher vd., 2019). Öz şefkatin aynı zamanda kendine yönelik mükemmeliyetçilik ile olumlu, başkalarınca belirlenen mükemmeliyetçilik ile olumsuz anlamlı ilişkilere sahip olduğu belirlenmiştir (Hiçdurmaz ve Aydın, 2017). İşlevsel mükemmeliyetçilerin işlevsel olmayan mükemmeliyetçilerden

ve mükemmeliyetçi olmayanlardan daha umutlu ve daha az depresif oldukları ve umut değişkeninin mükemmeliyetçilik ve depresyon arasındaki ilişkide aracı rolünün olduğu ortaya konulmuştur (Mathew vd., 2014). Benzer biçimde, işlevsel mükemmeliyetçilerin stresli yaşam olayları karşısında hem aktif hem kaçınan bir baş etme yöntemini tercih ettikleri, işlevsel olmayan mükemmeliyetçilerin ise yalnızca kaçınan baş etme yöntemini tercih ettikleri ve bu durumun da depresyon düzeylerini arttırdığı belirtilmektedir (Noble, Ashby ve Gnilka, 2014).

Mükemmeliyetçilik ve psikopatoloji ilişkisinin ele alındığı araştırmalarda incelenen olgulardan biri de bilişsel çarpıtmalar ya da tekrarlayıcı düşünme (ruminasyon) gibi değişkenlerin bu ilişkideki aracı etkisidir. Bu kapsamda, işlevsel olmayan mükemmeliyetçilik ile depresyon, gerginlik-kaygı, öfke-düşmanlık, yorgunluk-eylemsizlik ve dinçlik-hareket alt ölçekleri ile ölçülen psikolojik stres değişkeni arasındaki ilişkilerde, tekrarlayıcı olumsuz düşünmenin bir boyutu olan bilişsel müdahale ve verimsizliğin (cognitive interference and unproductiveness) kısmi aracı rolünün olduğu vurgulanmaktadır (Macedo vd., 2015). Aynı değişken, işlevsel mükemmeliyetçilik ile depresyon ve yorgunluk-eylemsizlik ilişkilerinde ise tam aracı role sahiptir. Benzer biçimde, algılanan stres ve sosyal destek değişkenleri kontrol edildiğinde, işlevsel olmayan mükemmeliyetçilik (concerns) ve kaygı arasındaki ilişkide mükemmeliyetçi bilişler ve felaketleştirme; işlevsel olmayan mükemmeliyetçilik ve depresyon arasındaki ilişkide ise mükemmeliyetçi bilişler, felaketleştirme ve tekrarlayıcı düşünmenin aracı rolünün olduğu belirlenmiştir (Macedo vd., 2017).

Mükemmeliyetçilik ile ilgili alan yazın incelendiğinde, yeme bozuklukları ile mükemmeliyetçilik arasındaki ilişkilere odaklanan araştırmaların da olduğu görülmektedir. Örneğin, çoğunluğunu üniversite öğrencilerinin oluşturduğu bir araştırmada kendine yönelik, başkalarına yönelik ve başkalarınca belirlenen mükemmeliyetçilik ile sağlıklı beslenme takıntısı şeklinde ifade edilen ortoreksiya nervoza arasında olumsuz anlamlı ilişkiler elde edilmiştir (Barnes ve Caltabiano, 2017). Yeme bozuklukları söz konusu olduğunda ele alınan ilişkili değişkenlerden biri de beden imgesi doyumu olmaktadır. Bu kapsamda, işlevsel olmayan mükemmeliyetçiliğin öz-şefkat aracılığı ile beden imgesi doyumu üzerinde dolaylı bir etkiye sahip olduğu; düzensiz beslenmenin bağımlı değişken olduğu modelde ise aynı dolaylı etkinin gözlemlenmediği belirlenmiştir (Barnett ve Sharp, 2016). Kadın üniversite öğrencileri ile gerçekleştirilen başka güncel bir araştırmada da işlevsel olmayan mükemmeliyetçiliğin

beden memnuniyetsizliğinin (body dissatisfaction) anlamlı ve pozitif yönde bir yordayıcısı olduğu görülürken, işlevsel mükemmeliyetçiliğin yordama rolünün bulunmadığı sonucuna ulaşılmıştır (Chang vd., 2016).

Üniversite öğrencileri söz konusu olduğunda dikkate alınması gereken bir diğer olgu da akademik gelişim alanı olmaktadır. Bu kapsamda gerçekleştirilen araştırmalardan birinde, mükemmeliyetçi olmama ile kıyaslandığında, işlevsel mükemmeliyetçilik olarak değerlendirilen kendine yönelik mükemmeliyetçiliğin yüksek düzeyde öz belirleme motivasyonu ve akademik doyumla; işlevsel olmayan mükemmeliyetçilik olarak değerlendirilen başkalarınca belirlenen mükemmeliyetçiliğin ise düşük öz belirleme motivasyonu ve akademik doyumla ilişkili oldukları belirlenmiştir (Gaudreau, Franche ve Gareau, 2016). Ülkemizde gerçekleştirilen bir araştırmada da akademik erteleme yordamasında mükemmeliyetçiliğin boyutlarından olan ailesel eleştirinin olumlu, işlevsel olmayan mükemmeliyetçilik boyutunda kabul edilen hatalara aşırı ilginin ise olumsuz anlamlı yordayıcılar oldukları belirlenmiştir (Boysan ve Kırıl, 2017).

Akademik veya sosyal yaşamda başarısızlıklarla karşılaşmak kaçınılmaz olmaktadır. Mükemmeliyetçi bireylerin başarısız olduklarında nasıl tepkiler verdikleri de üzerinde çalışılan konulardan biri olmuştur. Bu bağlamda Van der Kaap-Deeder ve diğerleri (2016), oluşturdukları deneysel ortamda yüksek işlevsel olmayan mükemmeliyetçilik özelliklerine sahip olan bireylerin başarısız bir deneyimin ardından daha fazla ruminasyon ve daha az kabullenme sergilediklerini belirlemişlerdir. Bu bireyler aynı zamanda, başarılı ya da başarısız buldukları deneysel koşul fark etmeksizin, daha fazla kaçınma sergilemişlerdir. Farklı spor dallarında gerçekleşen üniversitelerarası müsabakalarda yer alan sporcuların başarısızlık karşısında göstermiş oldukları tepkiler ile mükemmeliyetçilik düzeyleri arasındaki ilişkilerin incelendiği bir araştırmada, işlevsel olmayan mükemmeliyetçiliğin öz şefkat ve iyimserliğin olumsuz yönde, kötümserlik ve ruminasyonun ise olumlu yönde anlamlı yordayıcısı olduğu belirlenmiştir (Lizmore, Dunn ve Dunn, 2017). Araştırmada aynı zamanda işlevsel mükemmeliyetçiliğin öz-şefkat ve iyimserliğin olumlu, kötümserliğin ise olumsuz yönde yordayıcısı olduğu ortaya konulmuştur. Araştırmaların bulguları, işlevsel olmayan mükemmeliyetçiliğe sahip öğrencilerin başarısız yaşantıların üstesinden gelmekte zorlandıklarını ortaya koymaktadır.

İlgili alan yazında üniversite öğrencilerinin sosyal gelişimleri kapsamında ele alınabilecek bazı değişkenlerle mükemmeliyetçilik düzeyleri arasındaki ilişkilere dikkat

çeken araştırma bulgularına da rastlanılmaktadır. Örneğin, yalnızlık ve mükemmeliyetçilik arasındaki ilişkinin incelendiği bir çalışmada, hata yapma endişesi, ailevi beklentiler, aileden gelen eleştiri ve kişisel standartlar düzeyleri açısından erkek öğrencilerin kadın öğrencilerden anlamlı düzeyde daha yüksek puanlara sahip oldukları ve yalnızlık ile hata yapma endişesi, yaptığından emin olamama, aileden gelen eleştiri arasında pozitif, yalnızlık ve düzen arasında ise negatif anlamlı ilişkiler olduğu ortaya konulmuştur (Arslan vd., 2010). Üniversite öğrencilerinde bağlanma biçimleri, ait olma ihtiyacı, utanç ve kişilerarası mükemmeliyetçilik (başkalarınca belirlenen mükemmeliyetçilik ve mükemmeliyetçi kendilik sunumu boyutları) değişkenleri arasındaki ilişkilerin incelendiği bir çalışmada ise utanç ile kişilerarası mükemmeliyetçilik boyutları arasında ve ait olma ihtiyacı ile kusurluluğun ifade edilmemesi dışındaki kişilerarası mükemmeliyetçilik boyutları arasında olumlu anlamlı ilişkilere ulaşılmıştır. Çalışmada aynı zamanda saplantılı bağlanma ve kişilerarası mükemmeliyetçilik boyutları arasındaki ilişkide ait olma ihtiyacı ve utancın aracı rolü incelenmiş ve kusurluluğun ifade edilmemesinin sonuç değişkeni olduğu, model dışındaki diğer üç modelin anlamlı aracılık modellerine sahip oldukları belirlenmiştir (Chen, Hewitt ve Flett, 2015).

İşlevsel ve işlevsel olmayan mükemmeliyetçiliğe sahip bireylerin mükemmeliyetçi benlik sunumlarının incelendiği bir çalışmada, iki grupta yer alan bireylerin mükemmelliğin sergilenmemesi ve ifade edilmemesi faktörlerine ait ortalamaları arasında anlamlı farklar olduğu; buna göre, işlevsel olmayan mükemmeliyetçiliğe sahip bireylerin mükemmeliyetçiliğin sergilenmemesi ve ifade edilmemesi alt boyutlarındaki ortalamalarının, işlevsel mükemmeliyetçiliğe sahip bireylerden daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Çalışmada aynı zamanda işlevsel mükemmeliyetçiliğe sahip bireylerin gizil benlik saygısı ortalamalarının işlevsel olmayan mükemmeliyetçiliğe sahip bireylerden daha yüksek olduğu bulgusuna ulaşılmıştır (Korajlija, Jelic ve Krigin, 2017). İşlevsel olmayan mükemmeliyetçilik özelliklerine sahip üniversite öğrencilerinin kendilerine ve diğerlerine zarar verme konusunda riskli grupta yer aldıkları ve olumsuz geri bildirimler almanın bu bireyler açısından güçlü duygusal etkilerinin olduğu, bu duygu durumu baş edebilmek için de yine kendilerine ya da diğerlerine zarar verme eğilimlerinde oldukları belirtilmektedir (Chester, Merwin ve DeWall, 2015). Çalışmanın bulguları, işlevsel olmayan mükemmeliyetçiliğin kişilerarası ilişkilere olumsuz etkilerinin olabileceğini ortaya koymaktadır.

Üniversite öğrencilerinin duygusal gelişimleri kapsamında değerlendirilebilecek araştırmalardan birinde, mükemmeliyetçiliğin alt boyutlarından olan ve işlevsel olmayan mükemmeliyetçilik boyutu olarak kabul edilen hatalara karşı aşırı ilgi gösterme ile ilişki uyumu (dyadic adjustment) arasında olumsuz yönde anlamlı ilişki belirlenmiştir (Egan, Vinciguerra ve Mazzucchelli, 2015). Toplam 58 üniversite öğrencisi çift ile gerçekleştirilen bir araştırmada ise öğrencilerin sevgililerine yönelik mükemmeliyetçiliklerinin ilişki doyumu ve uzun dönemli bağlılıkları üzerinde olumsuz bir etkisinin olduğu; aynı zamanda eşleri tarafından belirlenen mükemmeliyetçilik ile ilişkili olduğu belirlenmiştir (Stoeber, 2012). Ülkemizde gerçekleştirilen bir araştırmada da işlevsel olmayan mükemmeliyetçilik ile ilişki doyumu arasında orta düzeyde ve negatif (-.56), işlevsel mükemmeliyetçilik ile ilişki doyumu arasında ise düşük düzeyde ve negatif (-.18) ilişkiler elde edilmiştir. Araştırma kapsamında kadın ve erkek katılımcılar için yeniden hesaplanan korelasyon katsayılarının tüm örneklemden elde edilen değerlerle benzer olduğu gözlenmiştir. Araştırmada aynı zamanda işlevsel olmayan mükemmeliyetçilik azaldıkça, ilişkiye yapılan yatırımın arttığı bulgusu elde edilmiştir (Taluy, 2013).

Alan yazında üniversite öğrencilerinin mükemmeliyetçilik düzeylerinin azaltılmasına yönelik olarak gerçekleştirilen deneysel çalışmalar da yer almaktadır. Bu çalışmalardan birinde, Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT) temelli hazırlanan sekiz haftalık program, yüz yüze ve çevrimiçi kendi kendine yardım şeklinde iki gruba uygulanmış ve araştırma kapsamında bekleme listesine dayalı bir de kontrol grubu oluşturulmuştur. Araştırmanın bulguları hem yüz yüze hem çevrimiçi yardım alan bireylerin süreç sonundaki mükemmeliyetçilik düzeylerinde anlamlı azalma olduğunu, altı ay sonraki izleme ölçümünde de bu seviyeyi koruduklarını; bekleme listesindeki bireylerde ise herhangi bir farklılık olmadığını göstermiştir. Bununla birlikte, yüz yüze yardım sürecini tamamlayanların depresyon, kaygı ve stres düzeylerinde azalma ve benlik saygılarında ise artış olduğu belirlenmiştir (Egan vd., 2014). BDT temelli farklı grup çalışmalarında da benzer bulgular elde edilmiş, aynı zamanda deney grubunda yer alan bireylerin depresyonla birlikte yeme bozuklukları, sosyal kaygı, kaygı duyarlılığı, tekrarlayıcı düşünme ve stres düzeylerinde de azalmalar olduğu belirlenmiştir (Arana vd., 2017; Handley vd., 2015). Grup terapisi ile psiko-eğitim müdahalelerinin karşılaştırıldığı bir diğer araştırmada, mükemmeliyetçiliğin ve olumsuz duygulanımın azaltılmasında Bilişsel Davranışçı Terapilerin etkili olduğu, ancak psiko-eğitimin tek başına etkili

olmadığı vurgulanmaktadır (Steele vd., 2013). Mükemmeliyetçiliğin azaltılmasında kısa süreli Bilişsel Davranışçı Terapi temelli grup müdahalelerinin etkili olduğu meta-analiz çalışmasının bulguları ile de desteklenmektedir (Lloyd vd., 2015).

Araştırma bulguları dikkate alındığında, mükemmeliyetçilik özelliklerine sahip üniversite öğrencilerinin akademik, sosyal ve duygusal gelişimlerine olumsuz etkilerinin olabileceği öngörülen birtakım ikincil sorun alanlarıyla karşı karşıya kaldıkları gözlenmektedir. Alan yazında bu ikincil sorun alanlarının depresyon, kaygı, sosyal kaygı, yeme bozuklukları, düşük akademik güdülenme, öfke, tükenmişlik ve benzeri belirtiler şeklinde sıralanmaktadır. Bu kapsamda, Bilişsel Davranışçı Terapi temelli grupla psikolojik danışma programlarının öğrencilerin hem mükemmeliyetçilik düzeylerinin azaltılmasına hem de ikincil sorun alanları ile baş edilmesine olumlu katkılar sunduğu görülmektedir.

2.4. Sosyal Bağlılık

Toplum içinde yaşayan bireyler olarak, diğer bireylerle ilişki içinde olmak temel psikolojik ihtiyaçlarımızdandır. Diğerleri ile ilişkimizi açıklamaya yönelik olarak yapılan açıklamalardan biri sosyal bağlılık kavramı ile şekillenmektedir. Ait olma hipotezi, insanın en az aşgari miktarda dahi olsa kalıcı, olumlu ve önemli kişilerarası ilişkiler kurma ve geliştirmeye yönelik güdüsünün olduğunu savunmakta; dolayısıyla sosyal bağlılığın doğuştan gelen ve neredeyse bütün insanlarda bulunan, evrensel bir gereksinim olduğu kabul edilmektedir (Baumeister ve Leary, 1995; s. 499). Ait olmaya ilişkin bu kabul, Maslow'un İhtiyaçlar Hiyerarşisinde de görülmektedir. İnsan güdülenmesini açıklamak üzere geliştirdiği kuramında Maslow (1943), hiyerarşinin ilk basamağında temel fizyolojik gereksinimlerin olduğunu ifade etmektedir. Bu ihtiyaç, dünyanın güvenilir ve tahmin edilebilir bir yer olduğu; aksi bir durumla karşılaşıldığında ise etrafındaki insanların kendisine destek olacağı inancından beslenmektedir. Hiyerarşinin diğer basamağında ise sevgi (affection), aşk ve ait olma ihtiyacı ile karşılaşılmaktadır. Bu basamakta birey, ait olduğu grup içerisinde şefkatli (affitionate) ilişkiler kurma ihtiyacı içerisinde olup, bu ihtiyaçlarını karşılamak için yoğun bir çaba içerisinde girmektedir (Maslow, 1943). Özetle Maslow, bireyin kendine yönelik fizyolojik ve güvenlik ihtiyaçlarını karşıladıktan sonraki süreçte diğerleri ile ilişkisine yöneldiğini ve buradaki ilk ihtiyacının da hem duygusal hem sosyal ilişkilerinde ait olma duygusu olduğunu belirtmektedir.

Sosyal bağılılığa ilişkin yapılan açıklamalar incelendiğinde karşılaşılan bir diğer kuramsal yaklaşım olan Kendilik psikolojisi yaklaşımında Kohut, bireyin dışlanma ve yalnızlık duygularından kaçınmak amacıyla “ait olma” ya da “bir parçası olma” öznel hissi için onay aradığını ifade etmektedir (1984’ten aktaran Lee ve Robbins, 1995, s. 232). Sosyal bağılılığa ilişkin önemli açıklamalarda bulunan bir diğer kuramcı da Adler’dir. *Sosyal ilgi* kavramı kapsamında sosyal ilişkilere dikkat çeken Adler, bu kavramı bireyin bir insan topluluğunun parçası olduğunun farkına varması ve sosyal dünya ile mücadele ederken sergilediği davranış şeklinde açıklamaktadır (Corey, 2008; s. 112). Sosyal davranışlara hazırlanmanın kaçınılmaz bir zorunluluk olduğunu ifade eden Adler (2009; s. 31), yaşanan sorunların toplumsal kökenlerinin olduğunu savunmakta, ancak dünyayı kendi evi gibi hissedenenlerin bu sorunların üstesinden gelebileceğini belirtmektedir. Adler’e göre (1964; s. 22) yaşamda karşılaşılan her türlü sorun alanı üç başlık altında toplanabilmektedir. Bunlar; toplumsal yaşam, iş ve aşkla ilgili sorunlardır. Bu üç sorun alanında da toplumsal temellerin bulunduğu kaçınılmaz olduğundan, sadece yeterli miktarda toplumsallık duygusuna sahip olanların bu sorunların üstesinden gelebileceğini de kaçınılmaz görmektedir.

Toplumsal yaşamla ilgili sorun alanının temelinde insanın doğada yalnız başına hayatta kalmasının mümkün olmadığı sayılısı bulunmakla birlikte, bireyin “insanlar arasında nasıl bir yer belirlemeliyim ki onlarla birlikte çalışıp toplumsal yaşamın nimetlerinden onlarla birlikte yararlanabileyim?” sorusu ile yüzleştiği savunulmaktadır (Adler, 2012; s. 11). Ait olma duygusunun kaçınılmaz bir gereklilik olduğunu savunan Adler, bu duyguya sahip olunmadığı durumlarda bireyin kaygı hissedeceğini, yalnızca ait olma duygusuna sahip olduğunda sorunlarla yüzleşmek ve başa çıkmak için cesaret gösterebileceğimizi belirtmektedir (Adler, 1964).

Sosyal bağılılığa ilişkin kuramsal açıklamalar ileri süren bir diğer kuramcı W. Glasser’dir. Gerçeklik Terapisi adını verdiği yaklaşımda Glasser, çoğu danışanın yaşadığı problemlerin ortak bir noktada kesiştiğini vurgulamakta ve bu problemin yaşamlarındaki önemli insanlardan en az biri ile doyurucu ve başarılı bir ilişki kuramamış ya da diğer insanlarla yakınlaşıp onlara bağlanamamış olmak olduğunu kabul etmektedir. Kuramın temel sayılısı, danışanların insanlara ne kadar çok bağlanırlarsa mutlu olma olasılıklarını o kadar artıracaklarıdır. Bunun için de hayatlarında gereksinim duydukları insanlarla olan ilişkilerini düzenlemede yardımcı olabilecek davranış değişikliklerini öğrenmeye ihtiyaç duymaktadırlar (Corey, 2008; s. 346). Glasser kuramında beş gereksinim ile dünyaya

geldiğimizi belirtmektedir ve bu gereksinimleri *hayatta kalma, sevgi ve ait olma, güç, özgürlük ve eğlence* şeklinde sıralamakta, sevme ve ait olma duygusunun ise en önemli gereksinim olduğunu ifade etmektedir. Maslow, Kohut, Adler ve Glasser gibi öncü kuramcıların yaptıkları açıklamalarda da vurgulandığı gibi ait olma veya sosyal bağlılık, temel bireysel ihtiyaçlardan biri olarak kabul görmektedir.

Ait olmaya ilişkin yapılan kuramsal açıklamalar çerçevesinde karşılaşılan araştırmacılardan Lee ve Robbins (1995) ise ait olmanın üç boyuttan oluştuğunu ifade etmektedirler. Bu boyutlar; eşlik etme (companionship), duygusal yakınlık (affiliation) ve bağlılıktır (connectedness). İlk boyut bebeğin bakım verenlerle ilişkisini tanımlayıp erken bebeklikte başlayarak yetişkin yaşamı boyunca sürmektedir. İkinci boyut ileri çocukluktan ergenliğe geçiş sürecinde akran ilişkileri kuran birey için önemli bir rol oynamaktadır. Üçüncü boyut ise ergenlikte ortaya çıkmakta ve yetişkin yaşamı boyunca sürmektedir. İlk iki boyutu sağlıklı bir biçimde sürdüren bireyin, benlik saygısına herhangi bir tehdit de almamışsa kendini sosyal bağlam içerisinde rahat ve güvenli hissedebileceği belirtilmektedir. Dolayısıyla, ergenlik sürecini tamamlama ve yetişkinliğe adım atma döneminde olan üniversite öğrencileri için sosyal bağlılığın, irdelenmesi gereken önemli bir değişken olduğu değerlendirilmektedir.

Lee ve Robins (1995; s. 233) sosyal bağlılık kavramının özgün yapısını bağlanma, yalnızlık ve algılanan sosyal destek kavramları ile olan farklılıklarına dayandırarak açıklamaktadırlar. Araştırmacılar, Ainsworth ve Bowlby'nin yalnızca bebeğin gelişiminde kendisi ile kendisine bakım veren arasındaki bağlanmanın önemine odaklandıklarını, Kohut'un ise gelişimsel bir model geliştirerek, bağlanmayı yalnızca ait olmanın üç boyutundan biri olarak kabul ettiğini ifade etmektedirler. Yalnızlığın ait olma yoksunluğunun duygusal ve davranışsal bir sonucu ve kişilik özelliği olarak görüldüğünü ve geçici ya da süreğen bir deneyim olabileceğini belirten araştırmacılar, ait olmanın ise gelişimsel bir süreç olduğunu vurgulamaktadırlar. Algılanan sosyal destek kavramı için ise kavramın daha çok uygun sosyal çevrenin yoksunluğuna, ait olmanın ise benlikteki yoksunluğa odaklandığını belirtmektedirler. Özetle sosyal bağlılık, gelişimsel bir özellik olarak değerlendirilen ve daha yerleşik olduğu kabul edilen bir yapı olarak görülmektedir. Bununla birlikte, yerleşik bir yapı olarak kabul edilen kişiliğin boyutlarından biri olan dışadönüklük ile sosyal bağlılık ilişkisi incelendiğinde, bu iki yapının psikometrik açıdan birbirinden tamamen farklı olduğu rapor edilmiştir (Lee, Dean ve Jung, 2008).

Öz-Belirleme Kuramı adıyla geliştirdikleri yaklaşımda Ryan ve Deci (2000; s. 74), fizyolojik ya da psikolojik bir ihtiyacın harekete geçirici bir güç oluşturduğunu ve karşılanması durumunda sağlamlık ve iyi olmaya, karşılanmaması durumunda ise sağlıksızlığa ve patolojiye yol açacağını ifade etmektedirler. Araştırmacılara göre, doğuştan gelen bu temel ihtiyaçlar yeterlik, özerklik ve ilişkide olmadır. İlişkide olma ihtiyacı diğerlerine bağlı olma ihtiyacı, diğerlerini sevme ve diğerleri tarafından sevilme şeklinde kavramsallaştırılmaktadır.

2.4.1. Sosyal bağlılık ile ilgili araştırmalar

Bu bölümde, üniversite öğrencilerinin sosyal bağlılıklarına ilişkin yurt içinde ve yurt dışında gerçekleştirilen güncel araştırmalara değinilmektedir. Sosyal bağlılık, işlevsel olmayan kişilerarası davranışlar ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişkileri inceledikleri araştırmalarında Lee, Draper ve Lee (2001), sosyal bağlılığın diğer iki değişkenle anlamlı olumsuz ilişkilere sahip olduğunu ve sosyal bağlılık ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişkide işlevsel olmayan kişilerarası davranışların aracılık etkisinin bulunduğunu belirlemişlerdir. Sosyal bağlılık ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişkilerin incelendiği bir diğer araştırmada, Kısa Semptom Envanteri ile ölçülen tüm belirti boyutları ile sosyal bağlılık arasında olumsuz yönde anlamlı ilişkiler elde edilmiştir. Araştırmada aynı zamanda psikolojik sağlamlığın bir boyutu dışındaki tüm boyutları ve fiziksel sağlık memnuniyeti ile sosyal bağlılık arasında olumlu anlamlı ilişkiler olduğu ortaya konulmuştur (Capanna vd., 2013). Araştırmalar, sosyal bağlılığın psikolojik belirtiler ile ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır.

Türkiyede, üniversite birinci sınıf öğrencileri ile gerçekleştirilen bir araştırmada, sosyal destek ve sosyal bağlılığın yalnızlık ve uyum zorlukları ilişkisinde aracı role sahip olduğu, aynı zamanda bu değişkenlerin uyum zorluklarını doğrudan da yordadıkları (Duru, 2008) belirlenmiştir. Bununla birlikte, sosyal destek, sosyal bağlılık ve uyum zorluklarının yalnızlığın önemli yordayıcıları oldukları (Duru, 2008b) bulgusuna da ulaşılmıştır. Üniversite öğrencilerinin eğitim sürecinde kalmaları ya da okulu bırakmaları ile ilgili yapılan bir araştırmada ise sosyal bağlılığın süreçte kalmaya yardımcı bir işlevi olduğu belirlenmiştir (Allen vd., 2008). Sosyal bağlılık, öz-yeterlik, öz-denetim ve öz-düzenleme değişkenleri arasındaki ilişkilerin incelendiği başka bir araştırmada ise, değişkenler arasında olumlu anlamlı ilişkilerin bulunduğu ve aynı zamanda sosyal bağlılık ve öz-denetimin öğrencilerin öz düzenleme düzeylerinin anlamlı birer

yordayıcıları oldukları ortaya konulmuştur (Jdaitawi, 2015). Araştırma bulguları, sosyal bağlılığın üniversite öğrencilerinin akademik yaşantılarının desteklenmesinde önemli bir rolünün olduğunu ortaya koymaktadır.

Türkiyedeki üniversite öğrencilerinin öz-duyarlık, sosyal bağlılık, iyimserlik ve psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişkilerin incelendiği bir araştırmada, öğrencilerin öz duyarlık ve sosyal bağlılık düzeylerinin iyimserlik düzeylerini, iyimserlik düzeylerinin de psikolojik dayanıklılıklarını yordadığı belirlenmiştir (Ergün-Başak ve Can, 2018). Çocukluk ve ergenlik dönemi boyunca gelişen erken dönem uyum bozucu şemaların beliren yetişkinlik döneminde kurulan sosyal ilişkilere yansımaları, ayrılma ve reddedilme şema alanındaki duygusal yoksunluk, terk edilme, güvensizlik/istismar edilme, sosyal izolasyon/yabancılaşıma ve kusurluluk/utanç şemaları ile kişilerarası uyum ve akran bağlılığı değişkenleri arasındaki ilişkilerin ortaya konulması yoluyla incelenmiştir. Araştırmanın bulguları kapsamında ilgili tüm şemalar ile kişilerarası uyum ve akran bağlılığı değişkenleri arasında olumsuz anlamlı ilişkiler bulunduğu ve aynı zamanda, kusurluluk/utanç şemasının akran bağlılığı üzerinde kişilerarası uyum aracılığı ile dolaylı ve negatif; benzer biçimde terk edilme/istikrarsızlık şemasının dolaylı ve pozitif; sosyal izolasyon/yabancılaşıma şemasının ise doğrudan ve pozitif etkilere sahip oldukları belirlenmiştir (Yoo, Park ve Jun, 2014). Sosyal bağlılığın iyi olma ile ilişkisinin incelendiği bir çalışmada, sosyal bağlılık ve aidiyetin çocukluk dönemi psikolojik istismarı ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkide tam aracı role sahip oldukları ortaya konulmuştur (Arslan, 2015). Başka bir ifade ile sosyal bağlılık ve aidiyet, olumsuz geçmiş yaşantıların onarımında etkin roller üstlenmektedirler.

Dışadönüklük, öznel iyi oluş ve sosyal bağlılık arasındaki ilişkileri inceledikleri araştırmalarında Lee, Dean ve Jung (2008), sosyal bağlılığın dışadönüklük ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkide tam aracı bir değişken olduğunu belirlemişlerdir. Araştırmacıların ayrıca veri elde ettikleri LGB örnekleminde ise sosyal bağlılık aynı ilişkiye kısmi aracılık etmektedir. Üniversite öğrencilerinde sosyal bağlılığın; üniversite öğrencilerinin affetmeleri ve öznel iyi oluşları arasında kısmi aracı, intikam duyguları ve öznel iyi oluşları arasında ise tam aracı role sahip olduğu; aynı zamanda üniversite öğrencilerinin sosyal bağlılıklarının affetme ve intikam aracılığıyla öznel iyi oluşu yordadığı belirlenmiştir (Saticı, 2016). Sosyal bağlılık, yalnızlık ve öznel mutluluk arasındaki ilişkilerin incelendiği başka bir araştırmada ise öznel mutluluğun sosyal bağlılık ve yalnızlık arasındaki ilişkide kısmi aracı olduğu bulgusuna ulaşılmıştır (Saticı, Uysal ve

Deniz, 2016). Sosyal bağıllık, iyilik hali ve umutsuzluk arasındaki ilişkilerin incelendiği bir araştırmada ise, umutsuzluğun sosyal bağıllık ve iyilik hali arasındaki ilişkide kısmi aracı olduğu belirlenmiştir (Eraslan-Çapan, 2016). Bulgular, sosyal bağıllığın öğrencilerin olumlu duygu durumlara sahip olmalarındaki rolünü ortaya koymaktadır.

Sosyal bağıllık, narsisizm, affetme ve empati değişkenleri arasındaki ilişkilerin araştırıldığı bir araştırmada ise, sosyal bağıllığın açıklanmasında narsisizmin olumsuz; diğerlerini affetme ve empatinin ise olumlu yordayıcılar oldukları belirlenmiştir (Alam, Rafique ve Anjum, 2016). Geniş bir katılımcı grubu ile gerçekleştirilen bir araştırmada, bağıllık ve bütünlük değişkenlerinin kırılabilirlik, endişe ve intihar düşünce veya davranışlarıyla olumsuz ilişkilere sahip oldukları belirlenmiştir (Drum vd., 2017). Benlik saygısı, sosyal bağıllık, sosyal kaygı ve ilişkisel saldırganlık değişkenleri arasındaki ilişkilerin incelendiği bir araştırmanın bulguları, benlik saygısı ve sosyal bağıllığın sosyal kaygı üzerinde, sosyal kaygının ise ilişkisel saldırganlık üzerinde doğrudan etkiye sahip olduğu ortaya koymuştur. Başka bir ifade ile benlik saygısı ve sosyal bağıllık sosyal kaygıyı, sosyal kaygı da ilişkisel saldırganlığı yordamaktadır (Kurtyılmaz, Can ve Ceyhan, 2017). Bulgular dikkate alındığında, sosyal bağıllığın bireyleri olumsuz duygu duruma sürükleyebilecek olan kırılabilirlik, endişe veya sosyal kaygı gibi değişkenlerle olumsuz ilişkilere sahip olduğu görülmektedir.

Sosyal bağıllığın geliştirilememiş olması ya da sürdürülmesinde yaşanan zorluklarla ilişkili olarak, bu durumlarda yaşanması olası olumsuz duygu ya da davranışların önlenmesi amacıyla gerçekleştirilebilecek çalışmalar da dikkat çekmektedir. Bu kapsamda, psikolojik danışma yardımı almayan, yardım sürecine girmiş ve birkaç oturum yardım alıp, halen danışma sürecinde olan üniversite öğrencileriyle gerçekleştirdikleri araştırmalarında Blau ve diğerleri (2016), sosyal bağıllığın yaşam doyumunun önemli bir açıklayıcısı olduğunu ve aynı zamanda kısa süreli danışma yardımı alan öğrencilerin sosyal bağıllık ve yaşam doyumlarında anlamlı bir artış olduğunu belirtmektedirler. Araştırmanın sonucu, sosyal bağıllıkla ilgili gerçekleştirilecek müdahalelerin, üniversite öğrencilerinin olumlu duygu duruma sahip olmalarına katkı sunacağını göstermektedir.

Günümüz gençleri söz konusu olduğunda, bağ kurmada araç olan teknoloji kullanımının dikkate alınması kaçınılmaz olmaktadır. Bu kapsamda, öğrencilerin kısa mesaj (SMS) kullanımlarının sosyal bağıllıkları ile ilişkisinin incelendiği bir çalışmada, kısa mesaj kullanan öğrencilerin kullanmayanlara oranla daha fazla iletişim kurdukları,

daha fazla bağ hissettikleri ve daha fazla soru cevap şeklinde mesajlaştıkları belirlenmiştir (Lam, 2012). Teknoloji kullanımı ve sosyal bağlılık ilişkisini dikkate alan farklı bir araştırmada, üniversiteye uyum sürecinde olan öğrenciler üç farklı büyüklükteki gruplara atanarak program, okul ve akademik konularda bilgiler edinmişlerdir. Oluşturulan dört ya da beş kişilik en küçük gruplar, hem yüz yüze hem de araştırmacılar tarafından geliştirilmiş olan bir telefon uygulaması aracılığıyla etkileşim halinde olmuşlardır. Araştırmanın bulguları, telefon uygulamasını da kullanmış olan küçük gruplardaki bireylerin diğer öğrencilerle bağlarını geliştirdiklerini ve diğer gruplarla kıyaslandığında akademik danışmanla en yüksek düzeyde kurulan bağın, hazır bulunuşluk hissini ve uyum programından memnun olma düzeyinin yine bu gruplarda gözlemlendiğini ortaya koymuştur (Thongsawat, Davidson-Shivers ve Chatphoomiphong, 2019).

Bir çevrim içi sosyal grupta yer almakla ilgili gerçekleştirilen güncel başka bir araştırmada ise ders kapsamında oluşturulan resmi bir Facebook grubunda yer alma, sosyal bağlılık ve ders doyumunu değişkenleri arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Elde edilen bulgular, ilgili Facebook gruplarında yer alan öğrencilerin, bu gruplarda yer almayan öğrencilerle kıyaslandığında, sosyal bağlılıklarında artış olduğunu, fakülte ile daha iyi ilişkilere sahip olduklarını ve dersle ilişkili stres düzeylerinde azalma olduğunu göstermiştir. Aynı zamanda, bir Facebook grubunda yer almanın, öğrencilerin derse katılım ve ders doyumunu düzeylerini sosyal bağlılık aracılığıyla dolaylı yoldan artırdığı belirlenmiştir (Thai, Sheeran ve Cummings, 2019). Araştırmaların bulguları, teknoloji kullanımının üniversite öğrencilerinin sosyal bağ oluşturma ve bu bağı sürdürmelerine kaynaklık ettiğini göstermektedir.

Sosyal bağlılık değişkeninin ele alındığı yurt içinde ve yurt dışında yapılan araştırmaların bulguları bir arada değerlendirildiğinde, günümüzde genellikle pozitif psikoloji başlığı altında ele alınan öznel iyi oluş, yaşam doyumunu, iyilik hali, iyimserlik, mutluluk, psikolojik sağlamlık gibi değişkenler ile sosyal bağlılık arasında olumlu anlamlı ilişkilerin ortaya konulduğu görölmektedir. Diğer yandan, psikopatoloji kavramı altında nitelendirilebilecek depresyon, umutsuzluk, yalnızlık, kaygı, intihar düşüncesi ve davranışları değişkenleri ile sosyal bağlılık arasında ise olumsuz ilişkilerin olduğu gözlemlenmektedir. Aynı zamanda sosyal bağlılık, üniversite öğrencilerinin uyum sürecini kolaylaştıran ve eğitimlerini sürdürme kararlarına olumlu katkı sunan bir değişken olarak görönmektedir.

2.5. Bağlanma ve Sosyal Bağlılık İlişkisi ile İlgili Araştırmalar

Ülkemizde bağlanma biçimleri ve sosyal bağlılık arasındaki ilişkiye dair gerçekleştirilen bir araştırmada, korkulu, kayıtsız ve saplantılı bağlanmanın sosyal bağlılık ile olumsuz, güvenli bağlanmanın ise olumlu ilişkilere sahip olduğu ortaya konulmuştur (Gültekin ve Arıcıoğlu, 2017). Araştırmada aynı zamanda dört bağlanma tarzının sosyal bağlılıktaki varyansın %29'unu açıkladığı bulgusuna ulaşılmıştır. Amerikalı üniversite öğrencileri ile gerçekleştirilen farklı bir araştırmada da güvenli bağlanma ve sosyal bağlılık arasında olumlu anlamlı ilişkiye rastlanılmıştır (Eby, 2018).

Bağlanma ve sosyal bağlılık arasındaki ilişkide mükemmeliyetçi benlik sunumunun aracı rolünü inceledikleri araştırmalarında Chen ve diğerleri (2012), lise örneğinde korkulu bağlanma ile sosyal bağlılık arasında anlamlı bir olumlu ilişki elde etmişlerdir. Araştırmada aynı zamanda mükemmeliyetçi benlik sunumunun boyutlarından biri olan mükemmeliyetçiliğin ifade edilmemesi değişkeninin, korkulu bağlanma ve sosyal bağlılık arasındaki ilişkiye anlamlı bir biçimde aracılık ettiği bulgusuna ulaşılmıştır.

Sosyal bağlılığın ölçümünde yararlanılan Sosyal Bağlılık Ölçeği'nin geliştiricileri olan Lee ve Robins (1995), ölçeğin benlik ile arkadaşlar ve toplumu da içeren diğer insanlar arasındaki duygusal mesafe ya da bağımsızlığa odaklandığını ifade etmektedirler. Bu açıdan bağlanma ve yalnızlık arasındaki ilişkileri ortaya koyan araştırmaların, bağlanma ve sosyal bağlılık ilişkisini destekleyecek niteliğe sahip olduğu değerlendirilmektedir. Bağlanma ve yalnızlık ilişkisini inceleyen araştırmalardan birinde, kaygılı ve kaçınan bağlanma ile utanç, depresyon ve yalnızlık ilişkisinde temel psikolojik ihtiyaçların doyumunun aracılık rolü incelenmiştir (Wei vd., 2005a). Araştırmada hem kaygılı bağlanmanın hem de kaçınan bağlanmanın yalnızlık ile olumlu anlamlı ilişkiye sahip oldukları ortaya konulmuştur. Araştırmada temel psikolojik ihtiyaçların kaygılı bağlanma ile yalnızlık ilişkisinde kısmi, kaçınan bağlanma ile yalnızlık ilişkisinde ise tam aracı olduğu belirlenmiştir. Ülkemiz üniversite öğrencileri ile gerçekleştirdiği araştırmasında Erözkan (2011), güvenli bağlanma ile yalnızlık arasında olumsuz; güvensiz bağlanma boyutları ile yalnızlık arasında ise olumlu anlamlı ilişkileri ortaya koymuştur. Araştırmada aynı zamanda tüm bağlanma boyutlarının yalnızlığın anlamlı birer yordayıcısı oldukları belirlenmiştir.

Bağlanma ve sosyal bağlılık ilişkisini anlamlandırmada yararlanılabilecek diğer bir değişkenin de sosyal destek olabileceği değerlendirilmektedir. Beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerle gerçekleştirdikleri araştırmada Lane, Leibert ve Goka-Dubose

(2017), hem kaygılı hem kaçınan bağlanmanın sosyal destek ağı ve sosyal destek doyumunu ile olumsuz yönde anlamlı ilişkilere sahip olduklarını belirlemişlerdir. Araştırmada aynı zamanda, yetişkinliğe geçiş sürecindeki bireylerde sosyal desteğin kaygılı bağlanma ve iyi oluş ilişkisinde kısmi aracı rolünün bulunduğu belirlenmiştir.

Bağlanma ve sosyal bağlılık, yalnızlık ve sosyal destek arasındaki ilişkiler incelendiğinde, güvensiz bağlanmanın bireylerin kişilerarası ilişkileri üzerinde olumsuz etkileri olabileceği anlaşılmaktadır.

2.6. Bağlanma ve Yetersizlik Duygusu İlişkisi ile İlgili Araştırmalar

Yetersizlik duygusu, güvensiz bağlanma ve yalnızlık arasındaki ilişkilerin incelendiği bir araştırmada, yetersizlik duygusunun güvensiz bağlanma ve yalnızlık arasındaki ilişkide aracı rolünün olup olmadığı incelenmiştir. Araştırmanın bulguları, üç değişken arasında olumlu yönde anlamlı ilişkilerin bulunduğunu ve yetersizlik duygusunun güvensiz bağlanma ve yalnızlık arasındaki ilişkide kısmi aracı bir role sahip olduğunu göstermektedir (Akdoğan, 2017). Araştırma, bağlanma ile ilgili sorunlar yaşayan üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeylerinin azaltılmasına yönelik müdahalelerde yetersizlik duygusunun azaltılmasına ilişkin müdahalelerin de gerçekleştirilmesi gerektiğini ortaya koymaktadır.

Bağlanma, yetersizlik duygusu ve cinsiyet değişkenleri arasındaki ilişkiler, yakın ilişkilerde yaşadıkları sorunlar nedeniyle psikolojik yardım arayışında olan üniversite öğrencileri ile gerçekleştirilen farklı bir araştırmada da incelenmiştir (Akdoğan, Aydın ve Eken, 2018). Araştırmada, kadın ve erkek üniversite öğrencilerinde hem kaygılı hem kaçınan bağlanmanın yetersizlik duygusu tarafından anlamlı bir biçimde yordandığı ve bununla birlikte, erkek örnekleme yetersizlik duygusunun yalnızca kaçınan bağlanmayı, kadın örnekleme ise yalnızca kaygılı bağlanmayı yordadığı belirlenmiştir. Yetersizlik duygusunun alt boyutlarından olan cesaretin kırılması boyutu hem erkek hem kadınlarda güvensiz bağlanmanın anlamlı bir yordayıcısı iken, yararsız üstünlük çabası boyutu ise yalnızca erkekler için yordayıcı bir işlev görmektedir. Araştırmanın bulguları, yetersizlik duygusunun kadın ve erkeklerin bağlanma biçimleri açısından farklılıklara yol açtığını göstermektedir.

Yetersizlik duygusu ile kaygılı ve kaçınan bağlanma biçimleri arasındaki ilişkilerin incelendiği başka bir araştırmada, bağlanma biçimlerinin yordanmasında yetersizlik duygusu ile birlikte, psikolojik doğum sırası değişkeninin de rolü incelenmiştir.

Araştırmanın bulguları, kaçınan bağlanma varyansının %11'inin büyük çocuk psikolojik doğum sırası, küçük çocuk psikolojik doğum sırası ve yetersizlik duygusu tarafından açıklandığını göstermektedir. Kaygılı bağlanma dikkate alındığında ise kaçınan bağlanma puanlarındaki varyansın %22'sinin tek çocuk psikolojik doğum sırası ve yetersizlik duygusu tarafından açıklandığı belirlenmiştir (Ekşi, Sevim ve Kurt, 2015).

Yetersizlik duygusunun işe vuruk tanımı dikkate alındığında, öz yeterlik ile benzerlik gösterdiği; bu açıdan, bağlanma ve öz yeterlik ilişkisini ortaya koyan araştırmaların, bağlanma ve yetersizlik duygusu ilişkisini destekleyici nitelikte olacağı değerlendirilmektedir. Bu bağlamda, Amerikalı üniversite öğrencileri ile gerçekleştirilen bir araştırmanın bulguları, bağlanmanın yeterlik için vazgeçilmez bir kaynak olduğunu ve öğrencilerin yakın ilişkiler ve kariyer kararlarındaki öz yeterlik algılarında kritik bir bileşen olduğunu ortaya koymaktadır (Wright ve Perrone, 2010). Benzer şekilde, İranlı üniversite öğrencileri ile gerçekleştirilen bir araştırmada da, öğrencilerin anne ve babaya güvenli bağlanmaları ile öz yeterlikleri arasında olumlu yönde anlamlı ilişki elde edilmiştir (Parsa vd., 2014). Amerikalı üniversite öğrencilerinde de, öz yeterliğin bir boyutu olan sosyal öz yeterliğin kaygılı ve kaçınan bağlanma ile olumsuz yönde anlamlı ilişkilere sahip oldukları belirlenmiştir (Wei, Russell ve Zakalik, 2005).

Bağlanma ile yetersizlik duygusu ve öz yeterlik değişkenleri ile gerçekleştirilen araştırmaların bulguları, güvenli bağlanmanın bireyin yeterlilik algısının gelişimine katkı sunduğunu ortaya koymaktadır.

2.7. Yetersizlik Duygusu ve Mükemmeliyetçilik İlişkisi ile İlgili Araştırmalar

Olumlu Olumsuz Mükemmeliyetçilik Ölçeği ile gerçekleştirdikleri araştırmalarında Ashby ve Kottman (1996), işlevsel mükemmeliyetçiliğin ölçümünde yararlanılan Standartlar alt boyutu ile yetersizlik duygusu arasında olumsuz; işlevsel olmayan mükemmeliyetçiliğin ölçümünde yararlanılan Uyuşmazlık alt boyutu ile yetersizlik duygusu arasında ise olumlu yönde ve düşük düzeyde anlamlı ilişkiler belirlemişlerdir.

Yetersizlik duygusu ve mükemmeliyetçilik değişkenlerinin incelendiği başka bir araştırmada, ergenlerden oluşan çalışma grubu, kümeleme analizi ile oluşturulmuş olan dört grupta incelenmiştir. Araştırmadaki gruplar düşük mükemmeliyetçilik, yüksek hatalardan endişe duyma, yüksek mükemmeliyetçilik ve yüksek kişisel standartlar şeklinde adlandırılmıştır. Varyans analizi sonuçları, yüksek hatalardan endişe duyan

grupta yer alan ergenlerin diğer grupta yer alanlardan anlamlı düzeyde fazla yetersizlik duygusuna sahip olduklarını göstermiştir (Kosaka, 2008).

Ülkemiz üniversite öğrencilerinde öz yeterlik ve mükemmeliyetçilik ilişkisini ele alan araştırmalardan birinde, olumlu mükemmeliyetçilik ile öz yeterlik arasında olumlu, olumsuz mükemmeliyetçilik ile öz yeterlik arasında ise olumsuz yönde anlamlı ilişkilere rastlanılmıştır (Akar, Doğan ve Üstüner, 2018). Üniversite öğrencilerinin akademik erteleme davranışlarını yordayan değişkenlerin belirlenmesi amacıyla gerçekleştirilen farklı bir araştırmada da, öz yeterliğin işlevsel mükemmeliyetçilik ile olumlu, işlevsel olmayan mükemmeliyetçilik ile olumsuz ilişkilere sahip olduğu belirlenmiştir (Kurtovic, Vrdoljak ve Idzanovic, 2019). Öz yeterliğin bir boyutu olan kariyer kararı verme öz yeterliği ile mükemmeliyetçilik arasındaki ilişkinin üniversite öğrencileri örnekleminde incelendiği araştırmalarda, işlevsel mükemmeliyetçilerin hem işlevsel olmayan mükemmeliyetçilerden hem de mükemmeliyetçi olmayanlardan daha yüksek düzeyde kariyer kararı verme öz yetkinliğine sahip oldukları belirlenmiştir (Ganske ve Ashby, 2007; Andrews vd., 2014).

Yetersizlik duygusu ile ilişkilendirilebilecek kavramlardan bir diğerinin de benlik saygısı olduğu düşünölmektedir. Alan yazında, benlik saygısı ile işlevsel mükemmeliyetçilik arasındaki olumlu ve benlik saygısı ile işlevsel olmayan mükemmeliyetçilik arasındaki olumsuz yöndeki anlamlı ilişkiye işaret eden bulgulara rastlanılmaktadır (Ashby ve Rice, 2002; Grzegorek vd., 2004; Moroz ve Dunkley, 2015; Cha, 2016; Boysan ve Kıral, 2017; Deuling ve Burns, 2017; Korajlija, Jelic ve Kirigin, 2017). Mükemmeliyetçi bireylerin benlik kavramlarının incelendiği bir araştırmada, işlevsel mükemmeliyetçilerin, işlevsel olmayanlarla kıyaslandığında kendilerine daha fazla olumlu özellikler atfettikleri ve benlikleri ile ilgili yargılarında daha kararlı oldukları belirlenmiştir (Lo ve Abbott, 2019).

Yetersizlik duygusu, öz yeterlik, akademik öz yeterlik, benlik kavramı ve benlik saygısı değişkenleri ile mükemmeliyetçilik arasındaki ilişkileri inceleyen araştırma bulguları incelendiğinde, ilgili değişkenler ile işlevsel mükemmeliyetçilik arasında olumlu, işlevsel olmayan mükemmeliyetçilik arasında ise olumsuz ilişkilere rastlanılmaktadır.

2.8. Bağlanma ve Mükemmeliyetçilik İlişkisi ile İlgili Araştırmalar

Bağlanma ve mükemmeliyetçiliğin boyutlarıyla ilgili olarak üniversite öğrencileri ile gerçekleştirilen araştırmalar incelendiğinde, karşılaşılan araştırmalardan birinin Rice ve Mirzadeh (2000) tarafından gerçekleştirildiği görülmektedir. Araştırmada kümeleme analizi ile işlevsel ve işlevsel olmayan mükemmeliyetçilik ile mükemmeliyetçi olmama şeklinde üç grupta ele alınan mükemmeliyetçilik ile bağlanma, akademik uyum (integration) ve depresyon değişkenleri arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Araştırmada, bağlanma biçimlerinin mükemmeliyetçilik türlerini yordayıp yordamadıklarını test etmek için lojistik regresyon analizinden yararlanılmış ve işlevsel mükemmeliyetçilerin işlevsel olmayanlara göre daha fazla güvenli bağlanma sergiledikleri belirlenmiştir. Araştırmada gerçekleştirilen t-testi analizleri sonucunda ise işlevsel mükemmeliyetçilerin işlevsel olmayanlarla karşılaştırıldıklarında daha fazla akademik uyum sergiledikleri, işlevsel olmayan mükemmeliyetçilerin ise klinik olacak düzeylerde depresif belirtilere sahip oldukları sonucu elde edilmiştir.

Kaygılı ve kaçınan bağlanma ile depresyon ve umutsuzluk değişkenleri ile tanımladıkları depresif duygu durum arasındaki ilişkide işlevsel olmayan mükemmeliyetçiliğin aracı ve düzenleyici rollerini inceledikleri araştırmalarında Wei ve diğerleri (2004), yapısal eşitlik modelinden yararlanmışlardır. Araştırmanın bulguları, işlevsel olmayan mükemmeliyetçiliğin kaygılı bağlanma ve depresif duygu durum arasındaki ilişkide kısmi, kaçınan bağlanma ve depresif duygu durum arasındaki ilişkide ise tam aracı rolünün olduğunu göstermiştir. Araştırmada ayrıca, işlevsel olmayan mükemmeliyetçilik puanlarındaki toplam varyansın %36'sının kaygılı ve kaçınan bağlanma; depresif duygu durum puanlarındaki toplam varyansın %49'unun ise kaygılı bağlanma ve işlevsel olmayan mükemmeliyetçilik ile açıklandığı belirtilmektedir. Araştırma sonuçları, kaygılı bağlanma ve depresif duygu durum arasındaki ilişkinin, işlevsel olmayan mükemmeliyetçilik arttıkça daha fazla güçlendiğini göstermektedir.

Üniversite öğrencileri ile gerçekleştirilen boylamsal bir araştırmada, bağlanma ve depresyon arasındaki ilişkide işlevsel olmayan mükemmeliyetçilik ve işlevsel olmayan baş etmenin aracılık rolleri incelenmiştir (Wei vd., 2006). Araştırmanın bulguları, başlangıçta ölçülen kaygılı ve kaçınan bağlanma düzeyinin, ilk ölçümdeki işlevsel olmayan mükemmeliyetçilik, işlevsel olmayan başa çıkma ve depresyon düzeyleri kontrol edildiğinde dahi, araştırmanın ikinci aşamasında ölçülen depresyon düzeyini etkilediğini göstermektedir. Üstelik bu etkide, yine ikinci aşamada ölçülen ve birbirlerini

etkiledikleri belirlenen işlevsel olmayan mükemmeliyetçilik ve işlevsel olmayan başa çıkmanın aracılık etkisi olduğu belirlenmiştir. Başka bir ifade ile kaygılı ve kaçınan bağlanma arttıkça, işlevsel olmayan mükemmeliyetçilik de artmakta ve işlevsel olmayan baş etme yöntemlerini kullanan bireyler daha depresif olmaktadır.

Bağlanma, kişilik ve mükemmeliyetçilik değişkenleri arasındaki ilişkilerin ülkemiz üniversite öğrencilerinden oluşan bir örnekleme çoklu regresyon analizi ile incelendiği bir araştırmada, olumlu mükemmeliyetçilik olarak değerlendirilen standartlar alt boyutunun, öz disiplin, deneyime açıklık ve dışadönüklük kişilik özellikleri tarafından; olumsuz mükemmeliyetçilik olarak değerlendirilen uyumsuzluk alt boyutunun ise nevrozizm kişilik özelliği ile kaygılı ve kaçınan bağlanma biçimleri tarafından yordandığı bulgusu elde edilmiştir (Ulu ve Tezer, 2010). Araştırmada aynı zamanda, kişiliğin öz-disiplin, nevrozizm, dışadönüklük ve deneyime açıklık boyutlarının, mükemmeliyetçiliğin düzen boyutunun anlamlı yordayıcıları olduğu; kaygılı ve kaçınan bağlanma ile düzen alt boyutu arasında ise anlamlı ilişkilerin olmadığı belirlenmiştir. Araştırmanın bulguları, daha istendik olan kişilik özelliklerine sahip olan bireylerin işlevsel mükemmeliyetçiliğe sahip olduklarını ortaya koymaktadır.

Bağlanma ve mükemmeliyetçilik değişkenlerinin ele alındığı başka bir araştırmada, kaygılı ve kaçınan bağlanma ile depresyon, umutsuzluk ve yaşam doyumu arasındaki ilişkilerde işlevsel ve işlevsel olmayan mükemmeliyetçiliğin aracılık rolü incelenmiştir (Gnilka, Ashby ve Noble, 2013). Araştırmanın bulguları, işlevsel olmayan mükemmeliyetçiliğin bağlanmanın tüm boyutları ile depresyon, umutsuzluk ve yaşam doyumu ilişkisinde; işlevsel mükemmeliyetçiliğin ise kaçınan bağlanma ile umutsuzluk ve yaşam doyumu ilişkisinde aracı olduğunu göstermektedir. Buna göre, kaçınan ve kaygılı bağlanma düzeyi arttıkça işlevsel olmayan mükemmeliyetçilik düzeyi de artmakta, işlevsel olmayan mükemmeliyetçilik düzeyleri arttıkça depresyon ve umutsuzluk düzeyi artmakta ve yaşam doyumu ise azalmaktadır. Bununla birlikte, kaçınan bağlanma düzeyi arttıkça işlevsel mükemmeliyetçilik düzeyi azalmakta, işlevsel mükemmeliyetçilik azaldıkça umutsuzluk ve yaşam doyumu düzeyleri artmaktadır. İşlevsel mükemmeliyetçilikle ilgili alan yazınla tutarlı olmayan bu bulgu, işlevsel mükemmeliyetçiliğin, kaçınan bağlanma biçimine sahip bireylerin yakın ilişkilerden uzak durma eğilimlerini azaltıyor olabileceği ve bunun da umutsuzluk duygularını hafiflettiği ve yaşam doyumunu artırdığı şeklinde yorumlanmaktadır.

Bağlanma ve mükemmeliyetçilik ilişkisini inceleyen araştırmalar incelendiğinde, bağlanma biçimlerinin depresyon, umutsuzluk, akademik uyum, yaşam doyumu gibi değişkenlerle ilişkili olduğu ve mükemmeliyetçiliğin bu ilişkilerde aracı rolünün bulunduğu gözlenmektedir. Aynı zamanda mükemmeliyetçiliğin kişiliğin bazı boyutları ile ilişkili olduğu da dikkat çekmektedir.

2.9. Mükemmeliyetçilik ve Sosyal Bağlılık İlişkisi ile İlgili Araştırmalar

Lise öğrencileri ile gerçekleştirmiş oldukları araştırmalarında Gilman, Rice ve Carboni (2014), benlik saygısı ve sosyal bağlılığın belirleyicileri olarak kabul ettikleri sosyal perspektif alma (social perspective taking) ve sosyal aracı (social agency) değişkenleri ile işlevsel ve işlevsel olmayan mükemmeliyetçilik arasındaki ilişkileri incelemiştir. Araştırmada ele alınan değişkenler arasındaki korelasyonlar incelendiğinde, işlevsel mükemmeliyetçilik ile diğer tüm değişkenler arasında olumlu anlamlı ilişkilerin olduğu; işlevsel olmayan mükemmeliyetçiliğin ise benlik saygısı ile olumsuz ve perspektif alma ile olumlu anlamlı ilişkilere sahip olduğu bulgusuna ulaşılmıştır.

Üniversite öğrencileri ile gerçekleştirdikleri araştırmalarında Ward ve Ashby (2008), uyumlu mükemmeliyetçiler, uyumsuz mükemmeliyetçiler ve mükemmeliyetçi olmayanlar şeklinde gruplandıkları öğrencilerin sosyal bağlılık düzeylerini incelemiştir. Araştırmanın bulguları, bu üç grubun sosyal bağlılık düzeyleri açısından farklılık gösterdiklerini ortaya koymaktadır. Buna göre işlevsel mükemmeliyetçiler en yüksek düzeyde sosyal bağlılık hissetmekte ve bunu sırasıyla mükemmeliyetçi olmayan ve uyumsuz mükemmeliyetçi olan grup izlemektedir. Araştırmanın bulgusu, uyumlu mükemmeliyetçiliğin sosyal bağlılık açısından istendik bir özellik olduğunu göstermektedir.

İşlevsel ve işlevsel olmayan mükemmeliyetçilik ile sosyal bağlılık arasındaki ilişkilerin yüksek akademik başarıya sahip öğrencilerde incelendiği bir araştırmada (Rice vd., 2006), işlevsel olmayan mükemmeliyetçilik ile sosyal bağlılık arasında olumsuz, işlevsel mükemmeliyetçilik ile sosyal bağlılık arasında ise olumlu yönde anlamlı ilişkilere rastlanılmıştır. Araştırmada elde edilen bu ilişkiler, işlevsel olmayan mükemmeliyetçilik için orta düzeyde iken, işlevsel mükemmeliyetçilik için ise düşük düzeydedir. Araştırmada bu bulgu, öz eleştiri ile beklentiler ve performans arasındaki farklılıktaki

artışın sosyal bağılılığın azalması; diğer taraftan yüksek performans beklentisinin ise sosyal bağılılığın artışı ile sonuçlandığı belirtilmektedir.

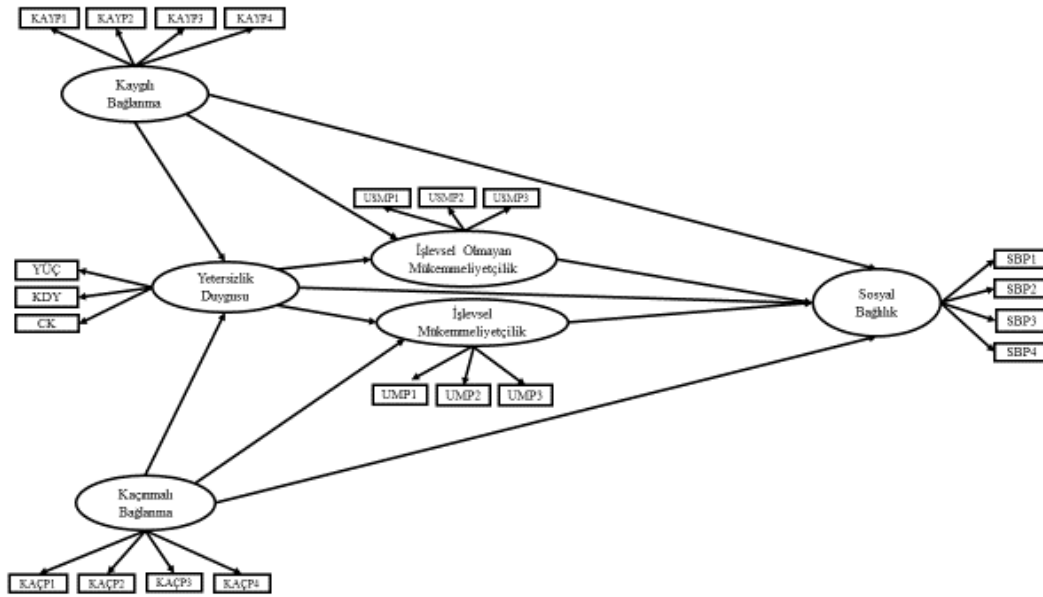
Mükemmeliyetçilik ve sosyal bağılılık arasındaki araştırmaların bulguları, işlevsel mükemmeliyetçilik ile sosyal bağılılık arasında olumlu, işlevsel olmayan mükemmeliyetçilik ile sosyal bağılılık arasında ise olumsuz yönde ilişkilerin olduğunu göstermektedir.

3. YÖNTEM

Araştırmanın bu bölümünde sırasıyla araştırmanın modeli, çalışma grubu, araştırmada kullanılan veri toplama araçları, araştırma kapsamında elde edilen verilerin toplanma süreci ve analizi ile ilgili bilgilere yer verilmiştir.

3.1. Araştırma Modeli

Bu araştırma, üniversite öğrencilerinin kaygılı ve kaçınan bağlanma, yetersizlik duygusu, işlevsel ve işlevsel olmayan mükemmeliyetçilik ile sosyal bağlılıkları arasındaki ilişkileri ortaya koymayı amaçlayan bir ilişkisel tarama çalışmasıdır. İlişkisel tarama modeli, *iki veya daha fazla değişken arasında ilişki olup olmadığını veya değişkenlerin düzeylerine göre farklılık olup olmadığını* belirlemeyi amaçlayan araştırma modelidir (Erkuş, 2011; s. 48). Araştırma kapsamında test edilen hipotetik yapısal model Şekil 3.1.'de sunulmaktadır.



Şekil 3.1. Hipotetik model

Şekil 3.1.'de görülen hipotetik modelde, kaygılı ve kaçınan bağlanma ile sosyal bağlılık arasındaki ilişkide yetersizlik duygusu ve işlevsel ve işlevsel olmayan mükemmeliyetçiliğin aracı rolü test edilmektedir.

3.2. Katılımcılar

Araştırmanın analizleri, 257 (%65,9) kadın ve 133 (%34,1) erkek olmak üzere toplam 390 öğrenciden elde edilen verilerle gerçekleştirilmiştir. Araştırmada yer alan katılımcıların yaşları 18 ile 30 arasında değişmekte olup, yaş ortalaması 20,62 (ss=1,83)'dir. Katılımcıların cinsiyet, sınıf düzeyi ve fakültelerine göre dağılımları Tablo 3.1.'de sunulmaktadır.

Tablo 3.1. Katılımcıların cinsiyet, sınıf düzeyi ve fakültelerine göre dağılımları

Fakülte	1. sınıf		2. sınıf		3. sınıf		4. sınıf		Toplam		Genel toplam
	K	E	K	E	K	E	K	E	K	E	
Eczacılık	20	1	1	1	1	1	4	0	26	3	29
Eğitim	18	13	27	6	26	5	8	6	79	30	109
Hukuk	5	12	21	12	10	3	22	10	58	37	95
İİB	7	6	0	1	19	2	11	13	22	37	59
Turizm	14	16	4	8	4	4	4	3	26	31	57
SB	0	0	13	6	15	2	3	2	31	10	41
Toplam	64	48	66	34	75	17	52	34	257	133	390

Tablo 3.1.'de görüldüğü gibi, katılımcıların 29'u (%7,4) Eczacılık, 109'u (%27,9) Eğitim, 95'i (%24,4) Hukuk, 59'u (%15,1) İktisadi ve İdari Bilimler, 57'si (%14,6) Turizm ve 41'i (%10,5) ise Sağlık Bilimleri Fakültesinde öğrenim görmektedir.

3.3. Veri Toplama Araçları

Araştırma kapsamında, “Kişisel Bilgi Formu”, “Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II”, “Yetersizlik Duygusu Ölçeği”, “Olumlu Olumsuz Mükemmeliyetçilik Ölçeği” ve “Sosyal Bağlılık Ölçeği- Gözden Geçirilmiş Form” araçlarından yararlanılmıştır. Bu bölümde, belirtilen ölçme araçlarına ilişkin bilgiler sunulmaktadır.

3.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından geliştirilen Kişisel Bilgi Formu, katılımcılara ait cinsiyet, yaş, fakülte ve sınıf düzeyi bilgilerinin elde edilmesi amacıyla kullanılmıştır.

3.3.2. Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II (YİYE-II)

Gözden Geçirilmiş Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri (Experiences in Close Relationships- Revised), yetişkin bağlanma boyutlarının ölçümü için (Fraley, Waller ve Brennan, 2000) tarafından geliştirilmiştir. Ölçekte katılımcılardan her bir maddenin, romantik ilişkilerindeki duygu ve düşüncelerini ne oranda yansıttığını değerlendirmeleri beklenmektedir. Orijinal ölçekte 18'i kaygı, 18'i kaçınma boyutunda bulunan 36 madde yer almaktadır. Ölçek maddeleri, 1 (hiç katılmıyorum) ve 7 (tamamen katılıyorum) arasında değişen tepkiler ile değerlendirilmektedir. Ölçek puanlarının hesaplanması, kaygı ve kaçınma boyutlarında yer alan maddelere verilen tepki puanların toplanması yoluyla gerçekleştirilmektedir. Kaygı ve kaçınma boyutları için ayrı ayrı olmak üzere alınabilecek en düşük puan 18, en yüksek puan ise 126'dır. Her bir boyut için yükselen puanlar, kaygılı ve kaçınan bağlanmada artışa; ölçek toplam puanındaki azalma ise güvenli bağlanmaya işaret etmektedir.

Orijinal ölçeğin geçerlik çalışmalarında madde tepki kuramından yararlanılmış ve ölçek, yaygın olarak kullanılan 4 farklı başka ölçekle karşılaştırılmıştır. Bu ölçekler, Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri (Experiences in Close Relationships), Yetişkin Bağlanma Ölçekleri (Adult Attachment Scales), İlişki Stilleri Envanteri (Relationship Styles Questionnaire) ve Simpson Envanteri'dir (Simpson Questionnaire). Yapılan analizler sonucunda Gözden Geçirilmiş Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanterinin yetişkin bağlanma boyutlarının ölçümünde geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğu belirtilmektedir. Orijinal ölçeğin güvenilirlik çalışmaları kapsamında gerçekleştirilen tekrar test ölçümleri sonuçları ise kaygı boyutu için .93, kaçınma boyutu için ise .95 olarak belirlenmiştir.

Gözden Geçirilmiş Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanterinin Türk kültürüne uyarlama çalışmaları (Selçuk vd., 2005) tarafından gerçekleştirilmiştir. Türk kültürüne uyarlanan ölçek, Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri II (YİYE-II) şeklinde adlandırılmıştır.

Üniversite öğrencileri ile gerçekleştirilen uyarlama çalışmasında, faktör yapısının belirlenmesi için temel bileşenler analizi ve doğrulayıcı faktör analizi tekniklerinden yararlanılmış ve orijinal ölçekteki iki faktörlü yapının doğrulandığı belirlenmiştir. 36 maddeden oluşan ölçeğin, 18 maddesi kaygı ve 18 maddesi kaçınma boyutlarında yer almaktadır. YİYE-II'nin güvenilirlik çalışmaları kapsamında hesaplanan iç tutarlık katsayıları kaygı boyutu için .86, kaçınma boyutu için ise .90; güvenilirlik çalışmaları

kapsamında hesaplanan test tekrar test değerleri ise kaygı boyutu için .82, kaçınma boyutu için .81 olarak hesaplanmıştır (Selçuk vd., 2005). Ölçeğin bu araştırma kapsamında hesaplanan iç tutarlık katsayıları kaygı ve kaçınma boyutları için sırasıyla .88 ve .88 şeklindedir.

3.3.3. Yetersizlik Duygusu Ölçeği (YDÖ)

Ölçek, Akdoğan ve Ceyhan (2014) tarafından üniversite öğrencilerinin yetersizlik duygularını ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. 1016 üniversite öğrencisinden elde edilen verilerle gerçekleştirilen açımlayıcı faktör analizi sonucunda ölçeğin “Cesaretin Kırılması (8 madde)”, “Kendi Değerini Yadsıma (6 madde)” ve “Yararsız Üstünlük Çabası (6 madde)” olarak adlandırılan üç faktörlü ve 20 maddeli bir yapı sergilediği belirlenmiştir. Ölçekte yer alan maddelerin, toplam varyansın %43.63’ünü açıkladığı belirlenmiştir. Ölçeğin alt faktörlerine ilişkin iç tutarlık katsayıları sırasıyla .80, .71 ve .73; ölçeğin geneline ilişkin hesaplanan iç tutarlık katsayısı ise .86 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin beş hafta arayla uygulanan tekrar test güvenilirlik katsayısı ise .88 olarak belirlenmiştir. 5’li likert tipi (5= Her Zaman, 1= Hiçbir Zaman) tepki kategorilerine sahip olan ölçekten elde edilen puanların yüksekliği bireyin yetersizlik duygusunun artışına işaret etmektedir.

Ölçeğin benzer ölçekler geçerliğinin hesaplanması kapsamında gerçekleştirilen analizler sonucunda, Kısa Semptom Envanteri ile .76; Coopersmith Benlik Saygısı Envanteri ile -.74; Sosyal Karşılaştırma Ölçeği ile ise -.66 düzeyinde ilişkilere sahip olduğu belirlenmiştir. Bu araştırma kapsamında ölçeğin alt boyutları için hesaplanan iç tutarlık katsayıları, Cesaretin Kırılması boyutu için .80, Kendi Değerini Yadsıma boyutu için .74 ve Yararsız Üstünlük Çabası boyutu için ise .65 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin bütününe ilişkin hesaplanan iç tutarlık katsayısı ise .86’dır.

3.3.4. Olumlu-Olumsuz Mükemmeliyetçilik Ölçeği (OOMÖ)

Orijinal adı Neredeyse Mükemmel Ölçeği (Almost Perfect Scale) olan ölçek, Johnson ve Slaney (1996) tarafından geliştirilmiştir. Slaney vd. (2001) tarafından madde eklemeleri yapılarak revize edilen ölçek, mükemmeliyetçiliğin işlevsel ve işlevsel olmayan boyutlarını ölçme amacını taşımaktadır. Ölçeğin revize edilmiş formu 3 faktör ve 23 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin faktörlerinden olan Yüksek Standartlar (High

Standards) 7, Uyuşmazlık (Discrepancy) 12 ve Düzen (Order) 4 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin madde tepkileri, “1=Hiç katılmıyorum” ve “7=Kesinlikle katılıyorum” şeklinde derecelendirilen 7’li likert şeklinde düzenlenmiştir. Ölçeğin her bir faktöründen elde edilen puanlardaki artış, ilgili alanda sahip olunan niteliklerdeki artışa işaret etmektedir. Üniversite öğrencilerinden elde edilen verilerle gerçekleştirilen doğrulayıcı faktör analizi sonuçlarının üç faktörlü yapıyı desteklediği ve ölçeğin kabul edilebilir uyum indekslerine sahip olduğu belirtilmektedir. Faktörler için hesaplanan iç tutarlık katsayılarının Uyuşmazlık için .91, Yüksek Standartlar için .85 ve Düzen için .82 olduğu ifade edilmektedir.

Ölçeğin Türkçe uyarlama çalışması Ulu (2007) tarafından gerçekleştirilmiş ve ölçeğin adı Olumlu-Olumsuz Mükemmeliyetçilik Ölçeği şeklinde düzenlenmiştir. Gerçekleştirilen doğrulayıcı faktör analizi sonucunda $\chi^2(180)=547.158$, $p<0.01$; $\chi^2/df=3.03$; GFI=0.90; AGFI=0.87; RMSEA=0.07 ve CFI=0.90 şeklinde kabul edilebilir uyum indeksleri elde edilmiştir (Ulu, 2007; sf.63). Doğrulayıcı faktör analizi ile hesaplanan *standardize edilmiş Lambda* (λ) değerlerinin Standartlar faktörü için .42 ile .78, Uyuşmazlık faktörü için .38 ile .73 ve Düzen faktörünün ise .72 ile .87 arasında değiştiği gözlenmektedir (Ulu, 2007; s. 64).

Olumlu-Olumsuz Mükemmeliyetçilik Ölçeği’nin işlevsel ve işlevsel olmayan mükemmeliyetçilik faktörlerinin tanımlanabilmesi amacıyla iki alt boyutlu model test edilmiştir (Ulu, 2007; s. 65). Model, Standartlar ve Düzen alt boyutları işlevsel, Uyuşmazlık alt boyutu ise işlevsel olmayan mükemmeliyetçiliği ölçecek biçimde düzenlenmiştir. Düzen alt boyutundaki maddelerin çıkarılması sonucunda $\chi^2(112)=360.714$, $p<0.01$; $\chi^2/df=3.22$; GFI=0.91; AGFI=0.87; RMSEA=0.07 ve CFI=0.90 şeklindeki uyum indeksi değerleri ile iki alt boyutlu modelin kabul edilebilir değerlere sahip olduğu ifade edilmiştir. İşlevsel mükemmeliyetçiliğin ölçümü için yararlanılan Standartlar alt boyutuna ait maddelerin faktör yüklerinin .17 ile .61; işlevsel olmayan mükemmeliyetçiliğin ölçümü için yararlanılan Uyuşmazlık alt boyutuna ait maddelerin faktör yüklerinin ise .12 ile .54 arasında değiştiği belirtilmektedir (Ulu, 2007).

Ölçeğin tamamı için hesaplanan iç tutarlık katsayısı .83, Standartlar alt boyutu için .78, Uyuşmazlık alt boyutu için .85 ve Düzen için .86 şeklindedir. Ölçeğin iki hafta arayla hesaplanan test tekrar test güvenilirlik katsayısı Standartlar için .67, Uyuşmazlık için .73 ve Düzen için ise .86 olarak belirtilmiştir. Analizler kapsamında elde edilen bu değerlerin, ölçeğin iç tutarlığı ve güvenilirliğini yansıttığı ifade edilmektedir (Ulu, 2007; s. 77).

Bu araştırma kapsamında Olumlu-Olumsuz Mükemmeliyetçilik Ölçeği'nin alt boyutlarından biri olan Standartlar, işlevsel mükemmeliyetçiliğin ölçümü için; diğer bir alt boyut olan Uyuşmazlık ise işlevsel olmayan mükemmeliyetçiliğin ölçümü için dikkate alınmıştır. Araştırma kapsamında elde edilen verilerle hesaplanan iç tutarlık katsayıları Standartlar ve Uyuşmazlık alt boyutları için sırasıyla .84 ve .89 şeklindedir.

3.3.5. Sosyal Bağlılık Ölçeği-Gözden Geçirilmiş Form (SBÖ-R)

Sosyal Bağlılık Ölçeği (SBÖ), Lee ve Robins (1995) tarafından Kohut'un "Benlik Psikolojisi" temel alınarak bireyin aidiyet duygusunun ölçülmesi amacıyla üniversite öğrencileri örnekleminde geliştirilmiştir. Orijinal ölçek 1 (kesinlikle katılıyorum) ve 6 (kesinlikle katılmıyorum) aralığında tepki verilmesini sağlayan 8 maddeden oluşmaktadır. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 8, en yüksek puan ise 48 olmakla birlikte, yükselen puanlar sosyal bağlılık ve aidiyet duygusundaki artışa işaret etmektedir. Ölçeğin güvenirlik çalışmalarına ilişkin olarak hesaplanan iç tutarlık katsayısı .91, ölçeğin iki hafta arayla uygulanması ile elde edilen test-tekrar test güvenirlik katsayısı ise .96 olarak hesaplanmıştır.

Sekiz maddelik SBÖ'nün kültürümüze uyarlanması çalışması Duru (2007) tarafından, üniversite öğrencilerinden elde edilen veriler ile gerçekleştirilmiştir. Açıklayıcı (exploratory) ve temel bileşenler analizleri sonucunda, ölçek maddelerinin toplam varyansın %58.72'sini açıkladıkları ve öz değeri 4.70 olan tek bir faktörde toplandıkları ve faktör yüklerinin .63 ile .85 arasında değerler aldığı belirlenmiştir. Uyarlanan ölçeğin güvenirlik çalışmaları kapsamında iç tutarlık katsayısının .90, dört hafta arayla elde edilen test-tekrar test güvenirlik katsayısının da .90 olduğu ortaya konulmuştur.

Sosyal Bağlılık Ölçeği, maddelerinin yalnızca olumsuz içeriklerden oluşması ve bu nedenle tepki yanlılığı oluşturma veya sosyal bağlılığı tam olarak yansıtmama olasılığı nedeniyle Lee, Draper ve Lee (2001) tarafından revize edilmiş ve yeni 10 olumlu, 2 olumsuz madde yazılarak yeniden geçerlik ve güvenirlik çalışmaları gerçekleştirilmiştir. Yapılan açıklayıcı faktör analizi sonucunda 20 maddenin tek faktörde toplam varyansın %46'sını açıkladıkları belirlenmiştir. Ölçeğin gözden geçirilmiş versiyonu için hesaplanan iç tutarlık katsayısı .92; yalnızlık değişkeni ile hesaplanan korelasyon katsayısı ise -.80 olarak hesaplanmıştır. Sosyal Bağlılık Ölçeği- Gözden Geçirilmiş Form

için, bu araştırma kapsamında elde edilen verilerle hesaplanan iç tutarlık katsayısı da .92 olarak hesaplanmıştır.

Ölçeğin 20 maddelik formunun hem olumlu hem olumsuz maddelerden oluşması nedeniyle kültürümüz için uyarlama çalışmasının yapılmasının uygun olacağı değerlendirilmiş ve bu kapsamda Sosyal Bağlılık Ölçeği- Gözden Geçirilmiş Formun üniversite öğrencileri örnekleminde uyarlama çalışması yapılmıştır.

3.3.5.1. SBÖ-R'nin Türkçe uyarlama çalışması

SBÖ-R'nin Türkçeye uyarlanması sürecinde öncelikli olarak ölçeğin geliştiricilerinden olan Dr. Richard Lee ile iletişim kurulmuş ve uyarlama çalışması için izni istenmiştir. Ardından, uyarlama çalışması çeviri-tekrar çeviri yöntemi ile başlatılmıştır. Bu kapsamda, ölçeğin orijinal formundaki İngilizce maddeler Anadolu Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalından iki öğretim elemanı ve İngiliz Dili Eğitimi Anabilim Dalından iki öğretim elemanı tarafından Türkçeye çevrilmiştir. Çevirisi yapılmış olan her bir madde gözden geçirilerek, İngilizce maddelerin en iyi Türkçe karşılıklarının elde edildiğine karar verilen çeviriler elde edilmeye çalışılmıştır. Sonraki aşamada ölçeğin Türkçe maddeleri bir sınıftaki 27 kişilik öğrenci grubuna dağıtılmış ve anlaşılabilirlik açısından öğrencilerden geri bildirimler elde edilmiştir. Ardından, üzerinde uzlaşma sağlanan maddeler farklı üniversitelerin Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalında görev yapan ve yurtdışı deneyimleri olan iki öğretim görevlisinden maddelerin çevirileri hakkındaki görüş ve önerilerini bildirmeleri istenmiştir. İlgili görüş ve öneriler kapsamında Türkçe maddelerin son halleri üzerinde uzlaşmıştır. Bu aşamaların ardından ölçeğin Türkçe maddeleri Anadolu Üniversitesi İngiliz Dili Eğitimi Anabilim Dalından iki öğretim elemanı tarafından İngilizceye çevrilmiştir. Tekrar çevirisi gerçekleştirilmiş olan İngilizce maddeler ile orijinal ölçek maddeleri anlamsal ve dilbilimsel açıdan karşılaştırılmış ve tüm maddelerin birbirleriyle tutarlı oldukları gözlenmiştir. Yapılan bu işlemlerin ardından ölçeğin Türkçe maddelerinin son halleri oluşturulmuştur.

3.3.5.1.1. SBÖ-R'nin geçerliğine ilişkin yapılan çalışmalar

SBÖ-R'nin geçerliğine yönelik gerçekleştirilen çalışmalar kapsamında Doğrulayıcı Faktör Analizi ve ölçüt bağıntılı geçerlik yöntemlerinden yararlanılmıştır.

Uyarlama çalışması katılımcıları

SBÖ-R'nin uyarlama çalışmaları kapsamında 2017-2018 eğitim öğretim yılı güz döneminde Anadolu Üniversitesinin beş farklı fakültesinde örgün eğitime devam eden 374 öğrenciden veri toplanmıştır. Fakültelerin belirlenmesinde sosyal, fen ve sanat alanlarından ve ilgili fakültelerin lisans düzeyindeki her sınıf düzeyinden öğrencilerin çalışmada yer almalarının sağlanması amaçlanmıştır. Verilerde yer alan eksik cevaplandırılmış maddeler ve verilere ait dağılım istatistikleri göz önüne alınarak yapılan elemeler sonucunda 180 (%65,2) kadın ve 96 (%34,8) erkek olmak üzere, 276 üniversite öğrencisinden elde edilen veriler ile Doğrulayıcı Faktör Analizi gerçekleştirilmiştir. Bu öğrencilerin 77'si (%27,9) Eğitim, 42'si (%15,2) Fen, 72'si (%26,1) Güzel Sanatlar, 61'i (%22,1) İletişim ve 24'ü (%8,7) Spor Bilimleri Fakültelerine devam etmektedir. Öğrencilerin öğrenim gördükleri sınıf düzeyleri açısından ise 86'sının (%31,2) birinci, 76'sının (%27,5) ikinci, 59'unun (%21,4) üçüncü ve 55'inin (%19,9) ise dördüncü sınıfta öğrenimlerine devam ettikleri gözlenmektedir. Katılımcıların yaşları 18 ile 27 arasında değişmekte olup, yaş ortalaması 20,56 (Ss=1,74)'dir.

Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA) sonuçları

SBÖ-R'nin faktör ve yapı geçerliğinin test edilmesi amacıyla, özgün formunda belirtilen tek faktörlü ve yirmi maddeli model Doğrulayıcı Faktör Analizi ile sınanmıştır. DFA'nın uygulanmasında, uyum iyiliği indekslerinden ki-kare, RMSEA, SRMR, CFI, GFI, AGFI, NFI ve NNFI dikkate alınmıştır. Araştırmada kullanılan uyum iyiliği indekslerine ilişkin kriterler ve kesme noktaları Tablo 3.2.'te verilmektedir.

Tablo 3.2. *Uyum iyiliği indeksleri ve kabul edilebilirlik sınırları*

Uyum Ölçüsü	Mükemmel Uyum Ölçütü	Kabul Edilebilir Uyum Ölçütü	Kaynak
χ^2/sd	≤ 3	≤ 5	Sümer, 2000; Kline, 2005
RMSEA	≤ 0.06	≤ 0.08	Hu ve Bentler, 1999; Hooper, Coughlan ve Mullen, 2008
SRMR	≤ 0.05	≤ 0.10	Kline, 2005; Brown, 2006
CFI	≥ 0.95	≥ 0.90	Hu ve Bentler, 1999; Brown, 2006
GFI	≥ 0.95	≥ 0.90	Sümer, 2000; Hooper, Coughlan ve Mullen, 2008
AGFI	≥ 0.95	≥ 0.90	Sümer, 2000; Hooper, Coughlan ve Mullen, 2008
NFI	≥ 0.95	≥ 0.90	Sümer, 2000; Tabachnick ve Fidell, 2001
NNFI	≥ 0.95	≥ 0.90	Sümer, 2000; Tabachnick ve Fidell, 2001

SBÖ-R için gerçekleştirilen DFA sonucunda elde edilen uyum indeksi değerlerinin $\chi^2/sd(532.08/170)=3.13$, $p=.001$; RMSEA=.088 (RMSEA için güven aralığı=.80-.96);

SRMR=.06; CFI=.96; GFI=.81; AGFI=.77; NFI=.94; NNFI=.96 şeklinde olduğu gözlenmiştir. Doğrulamalı faktör analizi sonucunda elde edilen uyum indeksi değerleri incelendiğinde, model için önerilen modifikasyonların gerçekleştirilmesine karar verilmiştir. Analiz sonucunda önerilen ve ki-kare üzerinde 34,6 azalmaya yol açacağı gösterilen ilk modifikasyon olan madde 3 (Arkadaşlarım arasında bile kardeşlik duygusu yok) ile madde 19 (Arkadaşlarım ailem gibidir) arasında hata kovaryansları eklenmiş ve analiz tekrarlanmıştır. Yeni modelde elde edilen uyum indeksi değerleri incelendiğinde, $\chi^2/sd(495.80/169)=2.93$, $p=.001$; RMSEA=.084 (RMSEA için güven aralığı=.75-.92); SRMR=.06; CFI=.97; GFI=.82; AGFI=.78; NFI=.95; NNFI=.96 olduğu görülmüştür. Yeni modelde elde edilen uyum indekslerinin kabul edilebilir olduğu gözlenmekle birlikte, daha iyi uyum indekleri elde edilebilmesi için yeni modifikasyon önerisinin dikkate alınmasına karar verilmiştir. Ki-kare üzerinde 23,3 azalmaya yol açacağı belirtilen ilk modifikasyon olan madde 1 (Tanımadığım insanların yanında rahat hissederim) ile madde 4 (Yeni durumlara iyi uyum sağlarım) arasında hata kovaryansları eklenmiş ve analiz tekrarlanmıştır. Yeni modelde elde edilen uyum indeksi değerleri ise $\chi^2/sd(471.55/168)=2.81$, $p=.001$; RMSEA=.81 (RMSEA için güven aralığı=.72-.90); SRMR=.06; CFI=.97; GFI=.84; AGFI=.80; NFI=.95; NNFI=.96 şeklindedir. Modelin modifikasyonsuz (Model 1), tek modifikasyonlu (Model 2) ve iki modifikasyonlu (Model 3) hallerine ilişkin uyum indeksi değerlerinde meydana gelen değişimlerin daha kolay gözlemlenebilmesi amacıyla Tablo 3.3. oluşturulmuştur.

Tablo 3.3. Doğrulamalı faktör analizi sonuçları

Model	χ^2	df	χ^2/df	RMSEA	SRMR	CFI	GFI	AGFI	NFI	NNFI
Model 1	532.08	170	3.13	.088	.06	.96	.81	.77	.94	.96
Model 2	495.80	169	2.93	.084	.06	.97	.82	.78	.95	.96
Model 3	471.55	168	2.81	.081	.06	.97	.84	.80	.95	.96

Tablo 3.3.'te yer alan değerler dikkate alınarak, iki modifikasyon sonucunda elde edilen uyum indekslerinin kabul edilebilir sınırlarda olduğuna karar verilmiştir.

Analizler sonucunda, maddelere ilişkin olarak elde edilen ortalama, standart sapma, standardize edilmiş faktör yükü, t , çoklu korelasyon karesi ve hata değerleri Tablo 3.4.'te sunulmaktadır.

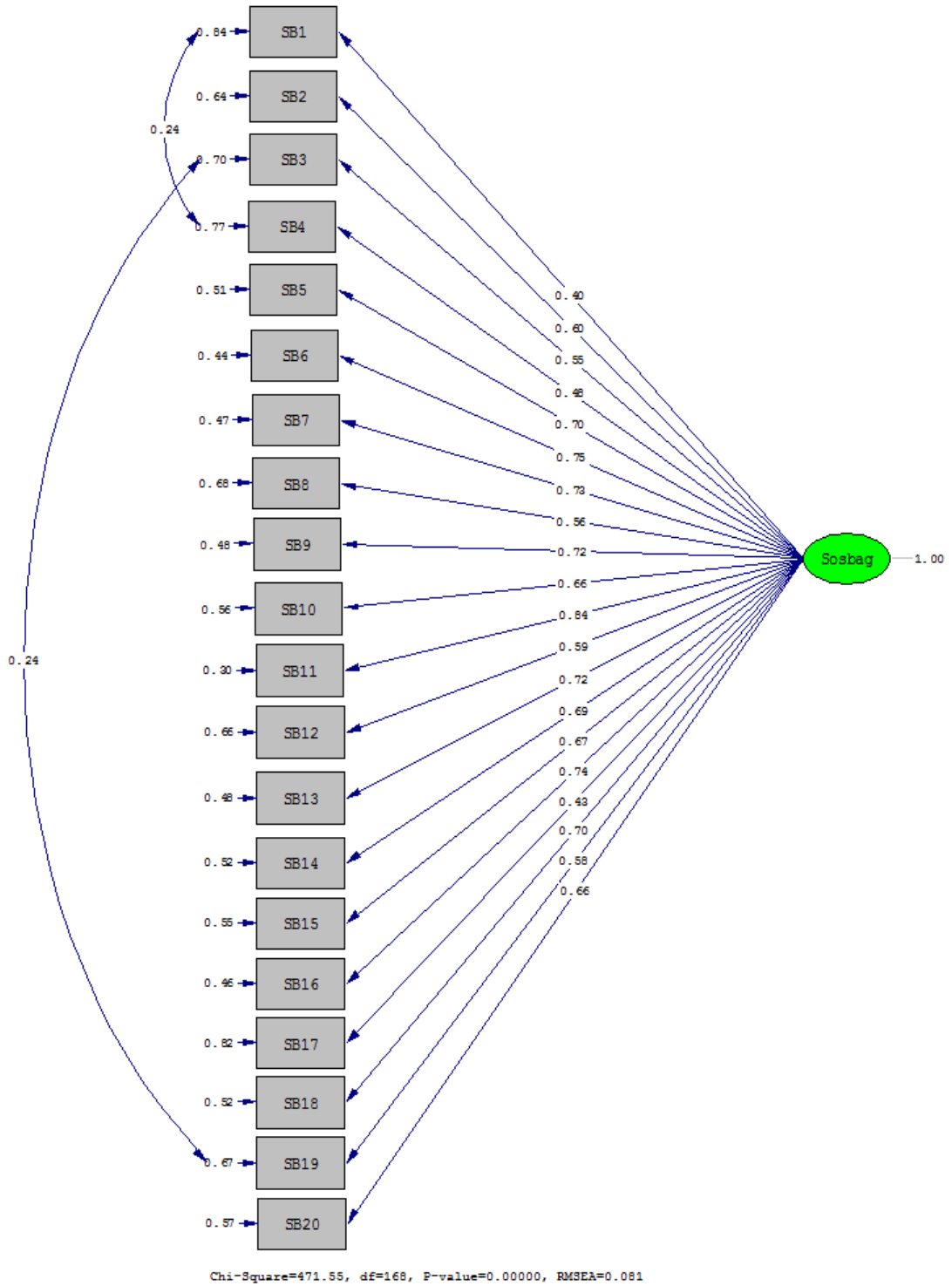
Tablo 3.4. SBÖ-R maddelerinin ortalama, standart sapma, standardize edilmiş faktör yükü, t, çoklu korelasyon karesi ve hata değerleri

Madde	\bar{x}	Ss	Standardize edilmiş faktör yükü	t	R ²	Hata
SB1	3,17	1,44	.40	6.82*	.16	.84
SB2	3,91	1,32	.60	10.80*	.36	.64
SB3	4,76	1,39	.55	9.68*	.30	.70
SB4	4,20	1,14	.48	8.20*	.23	.77
SB5	3,93	1,23	.70	13.15*	.49	.51
SB6	4,34	1,55	.75	14.29*	.56	.44
SB7	4,33	1,57	.73	13.80*	.53	.47
SB8	3,45	1,31	.56	9.97*	.32	.68
SB9	4,76	1,34	.72	13.63*	.52	.48
SB10	4,19	1,37	.66	12.19*	.44	.56
SB11	4,28	1,48	.84	17.01*	.70	.30
SB12	4,75	1,19	.59	10.47*	.35	.66
SB13	4,37	1,48	.72	13.60*	.52	.48
SB14	3,94	1,32	.69	12.93*	.48	.52
SB15	3,99	1,62	.67	12.32*	.45	.55
SB16	4,58	1,04	.74	14.05*	.54	.46
SB17	3,25	1,51	.43	7.27*	.18	.82
SB18	4,21	1,51	.70	13.02*	.49	.52
SB19	4,29	1,38	.58	10.25*	.33	.67
SB20	4,93	1,22	.66	12.02*	.43	.57

* $p < .00$

Tablo 3.4.'te görüldüğü gibi, ölçeğe ait 20 maddenin ortalamaları 3,17 ile 4,76 arasında; standart sapma değerleri 1,04 ile 1,62 arasında; faktör yükleri .40 ile .84 arasında değişmektedir. Hesaplanan t değerleri 6.82 ile 17.01 arasında değişmekte olup, her bir madde için hesaplanan t değerleri $p = .001$ düzeyinde anlamlıdır. Bunlara ek olarak, maddelerin çoklu korelasyon karesi değerleri .16 ile .70; hata değerleri ise .30 ve .84 arasında değişmektedir.

Analizler sonucunda elde edilen model Şekil 3.2.'de sunulmaktadır.



Şekil 3.2. Sosyal Bağlılık Ölçeği- Gözden Geçirilmiş Form DFA modeli

SBÖ-R'nin ölçüt bağımlı geçerliği

SBÖ-R'nin ölçüt bağımlı geçerliğini test etmek amacıyla 53 kadın (%54,1) ve 45 erkek (%45,9) olmak üzere toplam 98 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirilen uygulama

sonucunda, UCLA Yalnızlık Ölçeği ile arasındaki Pearson Korelasyon Katsayısı $-.82$ ($p<.00$) olarak hesaplanmıştır. Anlamlı ve yüksek düzeyde olan bu değer, ölçüt bağıntılı geçerliğin sağlandığını göstermektedir.

3.3.5.1.2. SBÖ-R'nin güvenilirliğine ilişkin yapılan çalışmalar

SBÖ-R'nin güvenilirliğine yönelik gerçekleştirilen çalışmalar kapsamında Cronbach Alfa ve test-tekrar test değerleri hesaplanmıştır.

SBÖ-R'nin iç tutarlık güvenilirliği

SBÖ-R için gerçekleştirilen DFA ile birlikte, ölçeğin güvenilirliğini belirlemeye yönelik olarak tek boyuttan oluşan ölçeğin tüm maddeleri ile hesaplanan iç tutarlık katsayısı $.93$ olarak hesaplanmıştır. Bu değer, ölçeğin anlamlı ve yüksek düzeyde güvenilirliğe sahip olduğuna işaret etmektedir.

SBÖ-R'nin test-tekrar test güvenilirliği

SBÖ-R'nin test tekrar test güvenilirliğinin hesaplanması amacıyla ölçek, 56 üniversite öğrencisine iki hafta ara ile uygulanmıştır. İlk ve son uygulamalarda ölçekten elde edilen toplam puanlar arasındaki Pearson Korelasyon Katsayısı $.84$ ($p<.01$) olarak hesaplanmıştır. Bu değer, ölçeğin test tekrar test güvenilirliğine sahip olduğunu göstermektedir.

SBÖ-R'nin testi yarılama güvenilirliği

SBÖ-R'nin testi yarılama güvenilirliğinin hesaplanması kapsamında, ölçeğin 20 maddesi arasındaki tek sayılı olan maddelerin toplamı ile çift sayılı olan maddelerin toplamı arasında hesaplanan Pearson Korelasyon Katsayısı $.88$ ($p<.01$) şeklinde hesaplanmıştır. Bu değer, ölçeğin testi yarılama güvenilirliğine sahip olduğuna işaret etmektedir.

3.4. Verilerin Toplanması

Sosyal Bağlılık Ölçeği Gözden Geçirilmiş Formun uyarılama çalışmasının yapılabilmesi için Anadolu Üniversitesi Etik Kurulu'na başvuru yapılmış ve 2017 Ekim ayında gerekli olur alınmıştır (Ek-6). Etik kurul olurunun alınmasının ardından, ölçek

uyarlama çalışması kapsamında Kasım ve Aralık 2017 tarihlerinde veriler toplanmıştır. Veri toplama amacıyla gidilen fakültelerdeki ilgili yöneticilerden ve dersinde veri toplanan öğretim elemanlarından sözlü izinler alınarak, araştırmacı tarafından ders ortamında veriler toplanmıştır. Verilerin toplanması esnasında araştırmacı ilgili sınıflarda kendini tanıtmış, araştırmanın amacı hakkında öğrencilerde yanlılık oluşturmayacak biçimde genel bilgiler vermiş, öğrencilerden yazılı şekilde gönüllü onam almış ve gönüllüğün esas olduğunu yeniden sözel olarak da belirtmiştir.

Tez kapsamında önerilen hipotetik modelin test edilmesi amacıyla verilerinin toplanabilmesi için ise 2019 Şubat ayında Anadolu Üniversitesi Etik Kurulu'na başvuru yapılmış ve onay alınmıştır (Ek-7). Tez verilerinin sınıflarda toplanması aşamasında, uyarlama çalışmasında izlenen yol takip edilmiştir.

3.5. Verilerin Analizi

Araştırma verilerinin elde edilmesi amacıyla Anadolu Üniversitesinin örgün eğitim sunan fakültelerine devam eden 490 öğrenciye ulaşılmıştır. Sosyal Bağlılık Ölçeği Gözden Geçirilmiş Formun maddeleri arasına yerleştirilen “Bu madde için biraz katılıyorum seçeneğini işaretleyiniz”, Olumlu Olumsuz Mükemmeliyetçilik Ölçeği maddeleri arasına yerleştirilen “Lütfen bu madde için beşi işaretleyiniz” ve Yetersizlik Duygusu Ölçeğinin maddeleri arasına yerleştirilen “Bu madde için nadiren cevabını işaretleyiniz” şeklinde oluşturulmuş üç adet kontrol maddesinin üçüne de doğru işaretleme yapmamış ya da bazı ölçme araçlarını doldurmamış olan 44 öğrencinin formları veri setine dâhil edilmemiştir. Gerçekleştirilen elemanın ardından 446 öğrenciden elde edilen veriler analiz programına girilmiştir. Ardından, verilerin dağılımları ile ilgili istatistikler gerçekleştirilmiş ve normal dağılımdan sapma gösterdiği tespit edilen 56 öğrenciye ait veriler veri setinden çıkarılmıştır.

Araştırma kapsamında elde edilen verilerin analiz edilmesi sürecinde IBM SPSS Statistics 21, Lisrel 8.7 ve AMOS paket programlarından yararlanılmıştır. Araştırma kapsamında uyarlama çalışması gerçekleştirilen Sosyal Bağlılık Ölçeği-Gözden Geçirilmiş Formun geçerlik çalışmaları için Doğrulayıcı Faktör Analizi ve Cronbach Alfa; güvenilirlik çalışmaları için ise Pearson Korelasyon Katsayısı kullanılmıştır.

Araştırmanın asıl amacı olan güvensiz bağlanma ve sosyal bağlılık arasındaki ilişkide yetersizlik duygusu ile işlevsel ve işlevsel olmayan mükemmeliyetçiliğin aracılık rollerinin incelenmesi için Yapısal Eşitlik Modeli'nden (YEM) yararlanılmıştır.

Oluşturulan modellerin testinde öncelikle ölçme modelleri, ardından hipotetik modellerin doğrulanıp doğrulanmadığı test edilmiştir. Hem ölçme modellerinin hem de hipotetik modellerin testinde uyum indekslerinden ki-kare, RMSEA (Root Mean Square Error of Approximation), SRMR (Standardized Root Mean Square Residual), CFI (Comparative Fit Index), GFI (Goodness of Fit Index), AGFI (Adjusted Goodness of Fit Index), NFI (Normed Fit Index) ve NNFI (Non-Normed Fit Index) dikkate alınmıştır. Gözlenen değişkenlere ilişkin ortalama, standart sapma, çarpıklık ve basıklık katsayıları ile korelasyon değerleri hesaplanmıştır. Araştırma kapsamında gerçekleştirilen istatistiksel işlemlerde anlamlılık düzeyi .05 olarak belirlenmiştir.

Araştırma kapsamında oluşturulan hipotetik modeller test edilmeden önce, yapısal eşitlik modellemesinin ön koşullarından biri olan değişkenler arası doğrusallık ilişkisi gözden geçirilmiştir. Bu kapsamda, örtük değişkenler arasında hesaplanan korelasyon katsayılarının tümünün .69 ve altında olduğu belirlenmiştir.

4. BULGULAR

Bu bölümde, kaygılı ve kaçınan bağlanma ile sosyal bağlılık arasındaki ilişkide yetersizlik duygusu ile işlevsel ve işlevsel olmayan mükemmeliyetçiliğin aracı rollerine ilişkin oluşturulan hipotetik modelin testi için gerçekleştirilen analiz sonuçlarına yer verilmiştir. Model testinin gerçekleştirilmesinden önce hesaplanan, gözlenen ve örtük değişkenlere ilişkin betimsel istatistikler, bu değişkenler arası korelasyon katsayıları ve ölçme modelinin testine ilişkin elde edilen değerler de yine bu bölümde sunulmuştur.

4.1. Ölçme Modeli ve Yapısal Modelde Yer Alan Gözlenen Değişkenlere İlişkin Bilgiler

Ölçme modeli ve yapısal modelde kaygılı ve kaçınan bağlanma, yetersizlik duygusu, işlevsel ve işlevsel olmayan mükemmeliyetçilik ile sosyal bağlılık değişkenleri örtük değişkenler olarak ele alınmıştır. Tablo 4.1.'de, ölçme modeli ve yapısal modelde yer alan örtük ve gözlenen değişkenlere ilişkin bilgilere yer verilmiştir.

Tablo 4.1. Ölçme modeli ve yapısal modelde yer alan örtük ve gözlenen değişkenler

Örtük Değişkenler	Gözlenen Değişkenler	Gözlenen Değişkenlerin Tanımlanması
Kaygılı Bağlanma (Kaygi)	Kaygılı Bağlanma Parsel 1	YİYE-II 3., 13., 27., 29. ve 31. maddeler toplamı
	Kaygılı Bağlanma Parsel 2	YİYE-II 7., 9., 23., 25. ve 33. maddeler toplamı
	Kaygılı Bağlanma Parsel 3	YİYE-II 5.,11., 19. ve 21 maddeler toplamı
	Kaygılı Bağlanma Parsel 4	YİYE-II 1., 15., 17. ve 35. maddeler toplamı
Kaçınan Bağlanma (Kacin)	Kaçınan Bağlanma Parsel 1	YİYE-II 4., 12., 18., 20. ve 34. maddeler toplamı
	Kaçınan Bağlanma Parsel 2	YİYE-II 2., 6., 8., 22. ve 24. maddeler toplamı
	Kaçınan Bağlanma Parsel 3	YİYE-II 14., 26., 28. ve 30. maddeler toplamı
	Kaçınan Bağlanma Parsel 4	YİYE-II 10., 16., 32. ve 34. maddeler toplamı
Yetersizlik Duygusu (Ytrsduy)	Yararsız Üstünlük Çabası	YDÖ 4., 5., 8., 9., 12. ve 14. maddeler toplamı
	Kendi Değerini Yadsıma	YDÖ 2., 3., 11., 17., 18. ve 20. maddeler toplamı
	Cesaretin Kırılması	YDÖ 1., 6.,7.,10., 13., 15., 16 ve 19. maddeler toplamı
İşlevsel mükemmeliyetçilik (Islevmuk)	İşlevsel mükemmeliyetçilik Parsel 1	UUMÖ 10., 14. ve 18. maddeler toplamı
	İşlevsel mükemmeliyetçilik Parsel 2	UUMÖ 1. ve 5. maddeler toplamı
	İşlevsel mükemmeliyetçilik Parsel 3	UUMÖ 3. ve 8. maddeler toplamı
İşlevsel olmayan mükemmeliyetçilik (Islevolm)	İşlevsel olmayan mükemmeliyetçilik Parsel 1	UUMÖ 9., 12., 13. ve 19. maddeler toplamı
	İşlevsel olmayan mükemmeliyetçilik Parsel 2	UUMÖ 4., 6., 7., ve 17. maddeler toplamı
	İşlevsel olmayan mükemmeliyetçilik Parsel 3	UUMÖ 2., 11., 15. ve 16. maddeler toplamı
Sosyal Bağlılık (Sosbag)	Sosyal Bağlılık Parsel 1	SBÖ 3., 9., 11., 14., ve 20. maddeler toplamı
	Sosyal Bağlılık Parsel 2	SBÖ 2., 4., 6., 15. ve 16. maddeler toplamı
	Sosyal Bağlılık Parsel 3	SBÖ 5., 7., 8., 12. ve 17. maddeler toplamı
	Sosyal Bağlılık Parsel 4	SBÖ 1., 10., 13., 18. ve 19. maddeler toplamı

Tablo 4.1.'de de görüldüğü gibi, araştırmada kaygılı ve kaçınan bağlanma örtük değişkenleri Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri Ölçeğinden araştırmacı tarafından oluşturulan dört parsel ile; yetersizlik duygusu örtük değişkeni Yetersizlik Duygusu Ölçeğinin yararsız üstünlük çabası, kendi değerini yadsıma ve cesaretin kırılması alt boyutları ile; işlevsel ve işlevsel olmayan mükemmeliyetçilik örtük değişkenleri ile sosyal bağlılık örtük değişkenleri ise yine araştırmacı tarafından oluşturulan ve Olumlu Olumsuz Mükemmeliyetçilik Ölçeği ile Gözden Geçirilmiş Sosyal Bağlılık Ölçeklerinden elde edilen sırasıyla üç, üç ve dört parsel ile gözlenen değişkenler olarak temsil edilmiştir. Araştırmada parsel sayıları ölçeklerdeki her bir parsele orantılı biçimde dağıtılması dikkate alınarak belirlenmiştir.

4.2. Ölçme Modeli ve Yapısal Modelde Yer Alan Gözlenen Değişkenlere İlişkin Betimsel İstatistikler

Örtük değişkenleri temsil eden gözlenen değişkenlere ilişkin kısaltmalar ile değişkenlerin ortalama, standart sapma, çarpıklık ve basıklık katsayılarından oluşan betimsel istatistikler Tablo 4.2.'de sunulmaktadır.

Tablo 4.2. Gözlenen değişkenlere ilişkin betimsel istatistikler (N= 390)

<i>Gözlenen Değişkenler</i>	<i>Kısaltma</i>	\bar{X}	<i>Ss</i>	<i>Çarpıklık</i>	<i>Basıklık</i>
Kaygılı Bağlanma Parsel 1	KAYP1	16.70	5.96	.34	-.45
Kaygılı Bağlanma Parsel 2	KAYP2	19.19	5.32	.27	-.08
Kaygılı Bağlanma Parsel 3	KAYP3	13.61	4.67	.18	-.50
Kaygılı Bağlanma Parsel 4	KAYP4	15.88	4.54	-.15	.12
Kaçınan Bağlanma Parsel 1	KACP1	14.64	5.24	.16	-.75
Kaçınan Bağlanma Parsel 2	KACP2	15.08	5.40	.26	-.42
Kaçınan Bağlanma Parsel 3	KACP3	11.90	4.47	.27	-.62
Kaçınan Bağlanma Parsel 4	KACP4	13.60	4.58	.00	-.62
Yararsız Üstünlük Çabası	YUC	19.24	4.03	.31	-.09
Kendi Değerini Yadsıma	KDY	14.33	4.30	.51	-.17
Cesaretin Kırılması	CK	22.26	5.91	.27	-.31
İşlevsel mükemmeliyetçilik Parsel 1	ISM_P1	15.81	3.67	-.51	-.21
İşlevsel mükemmeliyetçilik Parsel 2	ISM_P2	10.46	2.31	-.34	-.64
İşlevsel mükemmeliyetçilik Parsel 3	ISM_P3	9.24	2.92	-.25	-.70
İşlevsel Olmayan Mükemmeliyetçilik Parsel 1	ISOM_P1	13.18	5.41	.37	-.52
İşlevsel Olmayan Mükemmeliyetçilik Parsel 2	ISOM_P2	15.30	5.37	.09	-.75
İşlevsel Olmayan Mükemmeliyetçilik Parsel 3	ISOM_P3	15.75	4.88	.15	-.45
Sosyal Bağlılık Parsel 1	SBP1	22.62	4.60	-.50	-.33
Sosyal Bağlılık Parsel 2	SBP2	21.01	4.50	-.25	-.50
Sosyal Bağlılık Parsel 3	SBP3	19.53	4.33	-.35	-.24
Sosyal Bağlılık Parsel 4	SBP4	20.14	4.51	-.34	-.29

Tablo 4.2.'de sunulan değerler incelendiğinde, çok değişkenli normallik varsayımlarında dikkate alınması beklenen çarpıklık ve basıklık değerlerinin -1 ile +1

sınırlarında yer aldıkları görülmektedir. Bu durum, yapısal modelde yer alan gözlenen değişkenlere ait verilerin dağılımının normalden aşırı sapma göstermediğinin bir kanıtı olarak değerlendirilebilir (Çokluk, Şekercioğlu ve Büyüköztürk, 2012; s. 16).

4.3. Yapısal Modelde Yer Alan Gözlenen Değişkenler Arası İlişkiler

Araştırma kapsamında ele alınan kaygılı ve kaçınan bağlanma, yetersizlik duygusu, işlevsel ve işlevsel olmayan mükemmeliyetçilik ile sosyal bağlılık örtük değişkenlerine ait gözlenen değişkenler arasındaki Pearson Korelasyon Katsayıları Tablo 4.3.'te sunulmaktadır.

Tablo 4.3. Gözlenen değişkenler arası ilişkiler

Gözlenen değişkenler	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
1. KAYP1	-																				
2. KAYP2	.72**	-																			
3. KAYP3	.70**	.65**	-																		
4. KAYP4	.63**	.65**	.65**	-																	
5. KACP1	.20**	.20**	.26**	.21**	-																
6. KACP2	.24**	.24**	.30**	.22**	.74**	-															
7. KACP3	.24**	.25**	.27**	.24**	.64**	.68**	-														
8. KACP4	.23**	.23**	.29**	.23**	.68**	.66**	.68**	-													
9. YUC	.25**	.34**	.27**	.15**	-.02	-.03	.00	.03	-												
10. KDY	.49**	.49**	.47**	.47**	.14**	.16**	.13**	.17**	.29**	-											
11. CK	.49**	.50**	.47**	.43**	.20**	.16**	.19**	.28**	.39**	.73**	-										
12. ISM_P1	.02	.14	.06*	.03	-.09	-.08	-.08	-.03	.49*	.06	.03	-									
13. ISM_P2	-.14*	-.04	-.10	-.06	-.15**	-.17**	-.13**	-.15**	.38**	-.15**	-.17**	.66**	-								
14. ISM_P3	.00	-.06	.05	-.01	-.07	-.06	-.09	-.05	.47**	.00	.04	.66**	.60**	-							
15. ISOM_P1	.28**	.32**	.28**	.22**	.13*	.12*	.08*	.14**	.43**	.41**	.26**	.08	.32**	-							
16. ISOM_P2	.25**	.32**	.28**	.20**	.07	.08	.04	.12**	.43**	.36**	.37**	.45**	.21**	.45**	.73**	-					
17. ISOM_P3	.35**	.43**	.39**	.32**	.08	.09	.07	.13*	.44**	.47**	.49**	.35**	.17**	.34**	.73**	.72**	-				
18. SBP1	-.39**	-.35**	-.30**	-.32**	-.30**	-.26**	-.18**	-.25**	-.15**	-.41**	-.37**	.06	.19**	.06	-.33**	-.25**	-.26**	-			
19. SBP2	-.37**	-.36**	-.34**	-.32**	-.29**	-.26**	-.16**	-.25**	-.17**	-.44**	-.45**	.08	.25**	.08	-.30**	-.26**	-.30**	.72**	-		
20. SBP3	-.29**	-.33**	-.26**	-.27**	-.27**	-.28**	-.19**	-.25**	-.20**	-.39**	-.32**	.01	.12**	.01	-.27**	-.24**	-.25**	.76**	.75**	-	
21. SBP4	-.33**	-.34**	-.25**	-.29**	-.23**	-.22**	-.15**	-.22**	-.18**	-.41**	-.38**	.00	.11*	.04	-.33**	-.25**	-.31**	.81**	.69**	.72**	-

* $p < .05$, ** $p < .01$, Not: KAYP1-KAYP4: YİYE-II Kaygılı Bağlanma Alt Boyutu Maddelerinden Oluşturulmuş Olan Dört Parsel, KACP1-KACP4: YİYE-II Kaçınan Bağlanma Alt Boyutu Maddelerinden Oluşturulmuş Olan Dört Parsel, YUC: Yetersizlik Duygusu Ölçeği Yararsız Üstünlük Çabası Alt Boyutu Toplam Puanı, KDY: Yetersizlik Duygusu Ölçeği Kendi Değerini Yadsıma Alt Boyutu Toplam Puanı, CK: Yetersizlik Duygusu Ölçeği Cesaretin Kırılması Alt Boyutu Toplam Puanı, ISM_P1-ISM_P3: Olumlu-Olumsuz Mükemmeliyetçilik Ölçeği Standartlar Alt Boyutu Maddelerinden Oluşturulmuş Olan Üç Parsel, ISOM_P1-ISOM_P3: Olumlu-Olumsuz Mükemmeliyetçilik Ölçeği Uyuşmazlık Alt Boyutu Maddelerinden Oluşturulmuş Olan Üç Parsel, SBP1-SBP4: Sosyal Bağlılık Ölçeği Maddelerinden Oluşturulmuş Olan Dört Parsel

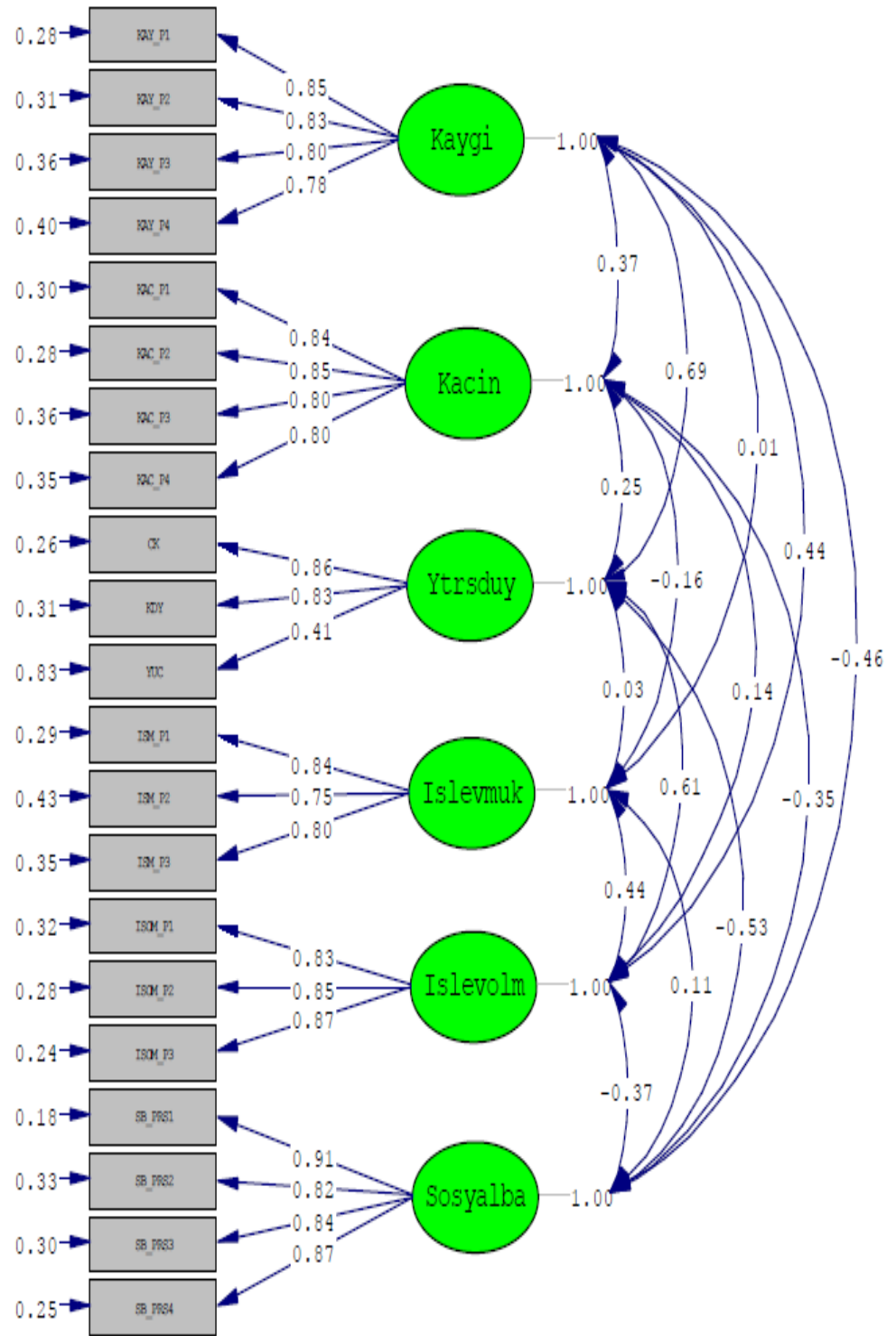
4.4. Ölçme Modelinin Test Edilmesi

Araştırma kapsamında ele alınan kaygılı bağlanma, kaçınan bağlanma, yetersizlik duygusu, işlevsel ve işlevsel olmayan mükemmeliyetçilik ve sosyal bağlılık örtük değişkenleri arasındaki ilişkilerin yapısal modelde test edilmesinden önce, modelin ölçme modeli test edilmiştir. Ölçme modelinde bu altı değişken gizil değişkenler olarak yer almakta olup, gizil değişkenleri oluşturan 21 gözlenen değişken bulunmaktadır. Ölçme modelinin analizi sonucunda elde edilen modele ilişkin uyum değerleri Tablo 4.4.'te sunulmaktadır.

Tablo 4.4. *Mükemmeliyetçilik modeline ait ölçme modeli uyum değerleri*

Uyum İndeksleri	Değerler
X^2/ sd (499.80/174)	2.87
RMSEA (% 90 güven aralığı = 0.062; 0.077)	.069
SRMR	.074
CFI	.96
NFI	.94
NNFI	.95
GFI	.89
AGFI	.86

Ölçme modeline ait Tablo 4.4.'te görülen uyum iyiliği değerleri incelendiğinde modele ilişkin ölçme modeline ait uyum değerlerinin kabul edilebilir sınırlarda olduğu görülmektedir. Analiz sonucunda elde edilen model ve modele ait standardize edilmiş yol katsayıları Şekil 4.1.'de sunulmaktadır.



Chi-Square=499.80, df=174, P-value=0.00000, RMSEA=0.069

Şekil 4.1. Yapısal modele ilişkin ölçüm modeli

Ölçme modelindeki standardize edilmiş regresyon katsayıları incelendiğinde, gözlenen değişkenlere ilişkin elde edilen faktör yüklerinin, yetersizlik duygusu örtük değişkeninin bir gözlenen değişkeni olan yararsız üstünlük çabasına ait olan .41 ile sosyal

bağlılık örtük değişkeninin ilk parseline ait bir gözlenen değişkeni olan .91 arasında değiştikleri gözlenmektedir. Hipotetik modele ilişkin ölçme modeli test edildiğinde örtük değişkenler arası korelasyonlar da elde edilmiştir. Bu korelasyon değerleri Tablo 4.5.'te sunulmaktadır.

Tablo 4.5. *Mükemmeliyetçilik yapısal modelinde yer alan örtük değişkenlere ilişkin korelasyonlar*

Örtük Değişkenler	1	2	3	4	5
1. Kaygılı Bağlanma	-				
2. Kaçınan Bağlanma	.37*	-			
3. Yetersizlik Duygusu	.69*	.25*	-		
4. İşlevsel mükemmeliyetçilik	.01	-.16*	.03	-	
5. İşlevsel olmayan mükemmeliyetçilik	.44*	.14*	.61*	.44*	
6. Sosyal Bağlılık	-.46*	-.35*	-.53*	.11*	-.37*

* $p < .05$

Tablo 4.5.'teki korelasyon değerleri incelendiğinde, işlevsel mükemmeliyetçiliğin kaygılı bağlanma ($r=.01$, $p>.05$) ve yetersizlik duygusu ($r=.03$, $p>.05$) değişkenleri ile arasındaki ilişkilerin istatistiksel olarak anlamlı olmadıkları görülmektedir. Bununla birlikte, örtük değişkenler arasındaki anlamlı ilişkilere bakıldığında, en yüksek ilişkinin kaygılı bağlanma ile yetersizlik duygusu değişkenleri arasında pozitif yönde ve yüksek düzeyde ($r=.69$, $p<.05$); en düşük ilişkinin ise işlevsel mükemmeliyetçilik ile sosyal bağlılık arasında pozitif yönde ve düşük düzeyde ($r=.11$, $p<.05$) olduğu görülmektedir.

4.5. Yapısal Modelin Test Edilmesi

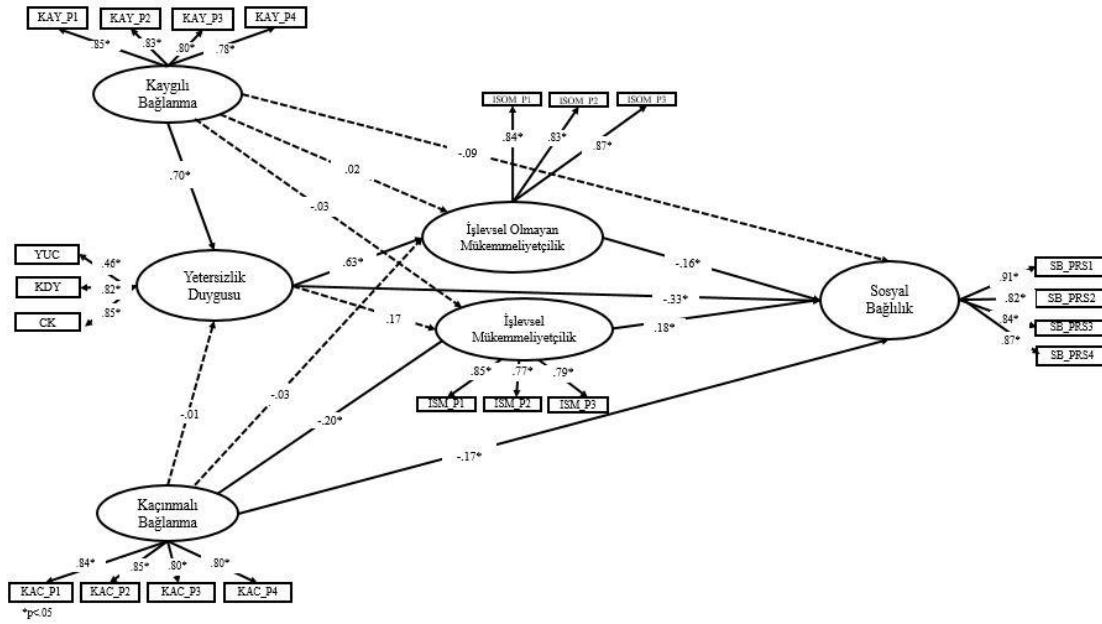
Araştırma kapsamında kaygılı ve kaçınan bağlanma, yetersizlik duygusu, işlevsel ve işlevsel olmayan mükemmeliyetçilik ve sosyal bağlılık örtük değişkenleri arasındaki ilişkilere dair oluşturulan yapısal modele ait ölçme modelinin kabul edilebilir uyum değerlerine sahip olduğu belirlendikten sonra yapısal model testi gerçekleştirilmiştir. Yapılan analiz sonucunda elde edilen uyum iyiliği değerleri Tablo 4.6.'da verilmiştir.

Tablo 4.6. Hipotetik modele ait uyum değerleri

Uyum İndeksleri	Değerler
X^2/ sd (611.75/175)	3.50
RMSEA (% 95 güven aralığı = 0.073; 0.087)	.080
SRMR	.088
CFI	.95
NFI	.94
NNFI	.94
GFI	.87
AGFI	.83

Tablo 4.6.'da sunulan uyum iyiliği değerleri incelendiğinde, bu değerlerin Tablo 3.3.'te de görülebilen kabul edilebilir sınırlar içerisinde oldukları gözlenmektedir.

Analiz sonucunda elde edilen standardize edilmiş yol katsayıları Şekil 4.2.'de sunulmaktadır.



Şekil 4.2. Yapısal modele ilişkin standardize edilmiş yol katsayıları

Şekil 4.2.'deki standardize edilmiş yol katsayıları incelendiğinde, kaçınan bağlanmadan yetersizlik duygusuna ($\beta=-.01$, $p>.05$); kaygılı bağlanmadan işlevsel olmayan mükemmeliyetçiliğe ($\beta=.02$, $p>.05$); kaçınan bağlanmadan işlevsel olmayan mükemmeliyetçiliğe ($\beta=-.03$, $p>.05$); kaygılı bağlanmadan işlevsel mükemmeliyetçiliğe ($\beta=-.03$, $p>.05$); kaygılı bağlanmadan sosyal bağlılığa ($\beta=-.09$, $p>.05$) ve yetersizlik duygusundan işlevsel mükemmeliyetçiliğe ($\beta=.17$, $p>.05$) giden yol katsayılarının istatistiksel olarak anlamlı olmadıkları bulunmuştur. Bununla birlikte, kaygılı

bağlanmanın yetersizlik duygusunu ($\beta=.70, p<.05$); yetersizlik duygusunun sosyal bağlılığı ($\beta=-.33, p<.05$); yetersizlik duygusunun işlevsel olmayan mükemmeliyetçiliği ($\beta=.63, p<.05$), işlevsel olmayan mükemmeliyetçiliğin de sosyal bağlılığı ($\beta=-.16, p<.05$) anlamlı bir biçimde yordadıkları görülmektedir. Aynı zamanda kaçınan bağlanmanın işlevsel mükemmeliyetçiliği ($\beta=-.20, p<.05$) ve sosyal bağlılığı ($\beta=-.17, p<.05$), işlevsel mükemmeliyetçiliğin de sosyal bağlılığı ($\beta=.18, p<.05$) anlamlı biçimde yordadıkları görülmektedir.

Analizin sonraki aşamasında, ölçüm modelinde istatistiksel olarak anlamlı olmadıkları belirlenen standardize edilmiş yol katsayılarından başlayarak, istatistiksel olarak anlamlı olmayan en küçük değere sahip yolların sırasıyla modelden çıkarılması şeklinde adımlar gerçekleştirilmiş ve alternatif modeller Ki-Kare farklılık testi ile sınanmıştır. İlgili adımlar ve bu adımlara bağlı olarak elde edilen uyum indeksi değerleri Tablo 4.7.'de sunulmaktadır.

Tablo 4.7. *Alternatif Modellere İlişkin Uyum İndeksi Değerleri*

Alternatif modeller*	x²	sd	x²/ sd	RMSEA	SRMR	GFI	AGFI	CFI	NFI	NNFI	Ki-Kare Fark testi
Model 1	611.75	175	3.50	.080	.088	.87	.83	.95	.94	.94	-
Model 2	611.55	177	3.46	.079	.098	.87	.83	.95	.94	.94	$\chi^2(2) = .20, p > .01$
Model 3	611.44	178	3.44	.079	.098	.87	.83	.95	.94	.95	$\chi^2(1) = .11, p > .01$
Model 4	611.77	179	3.42	.079	.098	.87	.83	.95	.94	.95	$\chi^2(1) = .33, p > .01$
Model 5	612.75	180	3.40	.079	.099	.87	.83	.95	.94	.95	$\chi^2(1) = .98, p > .01$
Model 6	613.27	181	3.39	.078	.099	.87	.83	.95	.94	.95	$\chi^2(1) = .52, p > .01$
Model 7	639.32	182	3.51	.080	.11	.86	.83	.95	.93	.94	$\chi^2(1) = 26.05, p < .01$
Model 8	625.85	182	3.44	.079	.10	.87	.83	.95	.93	.94	$\chi^2(1) = 12.58, p < .01$

*Model 1: Mükemmeliyetçilik yapısal modeli (Şekil 4.2.)

Model 2: Kaygılı bağlanmadan işlevsel mükemmeliyetçiliğe ve yetersizlik duygusundan işlevsel mükemmeliyetçiliğe giden yolların çıkarılmış olduğu model

Model 3: Kaçınan bağlanmadan yetersizlik duygusuna giden yolun çıkarılmış olduğu model

Model 4: Kaygılı bağlanmadan işlevsel olmayan mükemmeliyetçiliğe giden yolun çıkarılmış olduğu model

Model 5: Kaçınan bağlanmadan işlevsel olmayan mükemmeliyetçiliğe giden yolun çıkarılmış olduğu model

Model 6: Kaygılı bağlanmadan sosyal bağlılığa giden yolun çıkarılmış olduğu model (Şekil 4.3.)

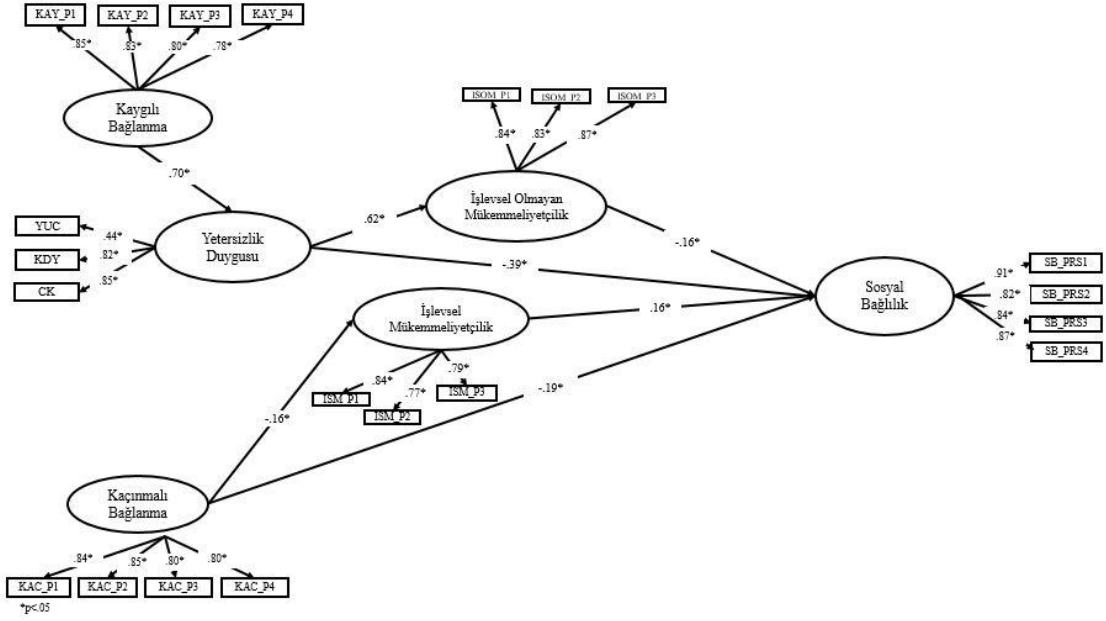
Model 7: Yetersizlik duygusundan sosyal bağlılığa giden yolun çıkarılmış olduğu model

Model 8: Kaçınan bağlanmadan sosyal bağlılığa giden yolun çıkarılmış olduğu model

Tablo 4.7’de de görüldüğü gibi, ilk olarak ölçme modelinde de anlamlı olmadıkları belirlenen kaygılı bağlanma ile işlevsel mükemmeliyetçilik ve yetersizlik duygusu işlevsel mükemmeliyetçilik arasındaki yollar modelden çıkarılmış (Model 2) ve modeldeki bozulma Ki-Kare testi ile değerlendirilmiştir. Ki kare testi sonucunda, modelde anlamlı bir bozulma gözlenmemiştir [$\chi^2(2) = .20, p > .01$]. Sonrasında modelde anlamlı olmayan ve istatistiksel olarak en küçük yol katsayısına sahip olan kaçınan bağlanmadan yetersizlik duygusuna giden yol modelden çıkarılmış (Model 3) ve modeldeki bozulma Ki-Kare testi ile değerlendirilmiş ki kare testi sonucunda ise modelde anlamlı bir bozulma olmadığı belirlenmiştir [$\chi^2(1) = .11, p > .01$]. Ardından, kaygılı bağlanmadan işlevsel olmayan mükemmeliyetçiliğe giden yol modelden çıkarılmış (Model 4) ve yine modeldeki bozulma Ki-Kare testi ile değerlendirilmiş ve ki kare testi sonucunda modelde anlamlı bir bozulma gözlenmemiştir [$\chi^2(1) = .33, p > .01$]. Bu haliyle modelde kaçınan bağlanmadan işlevsel olmayan mükemmeliyetçiliğe giden yolun modelden çıkarılması gerektiği gözlenmiş ve bu yol modelden çıkarıldığında (Model 5) modeldeki bozulma Ki-Kare testi ile değerlendirilmiş ve ki kare testi sonucunda modelde anlamlı bir bozulmanın gerçekleşmediği gözlenmiştir [$\chi^2(1) = .98, p > .01$]. Bu işlemlerin ardından, kaygılı bağlanmadan sosyal bağlılığa giden yol da modelden çıkarılmış (Model 6) ve yine modeldeki bozulma Ki-Kare testi ile değerlendirilmiş ve ki kare testi sonucunda modelde anlamlı bir bozulma gözlenmemiştir [$\chi^2(1) = .52, p > .01$].

Hipotetik modelde yapılan değişikliklerin ardından, işlevsel olmayan mükemmeliyetçiliğin yetersizlik duygusu ile sosyal bağlılık arasındaki aracılık etkisinin kısmi ya da tam olması durumunu test edebilmek için yetersizlik duygusu ile sosyal bağlılık arasındaki yol modelden çıkarılmış (Model 7) ve modeldeki bozulma Ki-Kare testi ile değerlendirilmiş ve ki kare testi sonucunda modelde anlamlı bir bozulmanın olduğu gözlenmiştir [$\chi^2(1) = 26.05, p < .01$]. Bu sonuca bağlı olarak, yetersizlik duygusundan sosyal bağlılığa giden yol yeniden modele eklenmiştir. Ardından, işlevsel mükemmeliyetçiliğin kaçınan bağlanma ve sosyal bağlılık arasındaki aracılık etkisinin kısmi ya da tam olması durumunu test edebilmek için kaçınan bağlanma ve sosyal bağlılık arasındaki yol modelden çıkarılmış (Model 8) ve modeldeki bozulma Ki-Kare testi ile değerlendirilmiş ve ki kare testi sonucunda modelde anlamlı bir bozulmanın olduğu gözlenmiştir [$\chi^2(1) = 12.58, p < .01$]. Elde edilen bu bulguya bağlı olarak, kaçınan bağlanmadan sosyal bağlılığa giden yolun modele eklenmesine karar verilmiştir.

Gerçekleştirilen Ki-Kare Farklılık Testi sonucunda modelden çıkarılmasına karar verilen tüm yollar çıkarıldıktan sonra elde edilen nihai model Şekil 4.3.'te verilmiştir.



Şekil 4.3. Nihai yapısal model (Model 6)

Şekil 4.3.'te gözlemlenen nihai model incelendiğinde, kaygılı bağlanma ile işlevsel olmayan mükemmeliyetçilik arasındaki ilişkide yetersizlik duygusunun tam aracılık; yetersizlik duygusu ile sosyal bağlılık arasındaki ilişkide işlevsel olmayan mükemmeliyetçiliğin kısmi aracılık; kaygılı bağlanma ve sosyal bağlılık arasındaki ilişkide yetersizlik duygusu ve işlevsel olmayan mükemmeliyetçiliğin tam aracılık; kaçınan bağlanma ile sosyal bağlılık arasındaki ilişkide ise işlevsel mükemmeliyetçiliğin kısmi aracılık etkilerinin olduğu görülmektedir.

Modelde elde edilen değerlerle hesaplanmış olan açıklanan varyanslar dikkate alındığında kaygılı bağlanmanın, yetersizlik duygusundaki varyansın %49'unu; yetersizlik duygusunun ise, işlevsel olmayan mükemmeliyetçilikteki varyansın %38'ini açıkladığı belirlenmiştir. Diğer yandan, kaçınan bağlanmanın, işlevsel mükemmeliyetçilikteki varyansın %3'ünü açıkladığı gözlenmiştir. Bununla birlikte, modelde yer alan ve sosyal bağlılıkla anlamlı ilişkileri olduğu belirlenen tüm değişkenler dikkate alındığında, yetersizlik duygusu, işlevsel mükemmeliyetçilik, işlevsel olmayan mükemmeliyetçilik ve kaçınan bağlanmanın birlikte sosyal bağlılıktaki varyansın %39'unu açıkladıkları belirlenmiştir.

4.5.1. Aracılık etkisinin test edilmesi

Modelde belirlenen aracılık etkilerinin anlamlılığı Bootstrapping yöntemi ile de test edilmiştir. Dolaylı etkinin anlamlılığı ile ilgili ölçüt, dolaylı etkiye ilişkin tahmin aralıklarının 0'ı içermemesidir. Eğer dolaylı etki aralığı 0'ı içermiyorsa dolaylı etkiler istatistiksel olarak manidar, içeriyorsa istatistiksel olarak manidar değildir (Shrout ve Bolger, 2002).

Tablo 4.8. *Bootstrap Test Sonuçları*

Yol	Aracı	Yol Katsayısı (β)	%95 CI	p
Kaygılı bağlanma – İşlevsel olmayan mükemmeliyetçilik	Yetersizlik duygusu	.02 (.44*)	[-.353, .515]	.002
Kaygılı bağlanma – Sosyal bağlılık	Yetersizlik duygusu ve işlevsel olmayan mükemmeliyetçilik	-.09 (-.46*)	[-.424, -.270]	.001
Yetersizlik duygusu – Sosyal bağlılık	İşlevsel olmayan mükemmeliyetçilik	-.33* (-.53*)	[-.203, -.010]	.026
Kaçınan bağlanma – Sosyal bağlılık	İşlevsel mükemmeliyetçilik	-.17* (-.35*)	[-.054, -.005]	.010

Not. Bootstrap 1000 örneklem üzerinden yapılmıştır (Hayes, 2009). β =Standardize Edilmiş. * $p < .05$.

Analiz sonucunda, modelde yer alan tüm dolaylı etkilerin anlamlı olduğu belirlenmiştir.

5. TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu bölümde araştırmadan elde edilen bulgular, ilgili değişkenlerin incelendiği alanyazındaki diğer araştırmalar çerçevesinde ele alınarak değerlendirilmiştir. Aynı zamanda hem ruh sağlığı çalışanlarına hem de araştırmacılara araştırmanın bulguları doğrultusunda öneriler sunulmuştur.

5.1. Doğrudan İlişkilerin Tartışılması

Araştırma kapsamında *kaygılı bağlanmanın sosyal bağlılığı anlamlı bir şekilde yordadığı* belirlenmiştir. İlişkinin yönü dikkate alındığında ise kaygılı bağlanmadaki artışın sosyal bağlılıkta azalma ile sonuçlandığı görülmektedir. Olumsuz yöndeki bu ilişkiye güvensiz bağlanma boyutunu temsil ettiği kabul edilen farklı ölçme araçlarından elde edilen güncel bulgularda da rastlanılmaktadır (Gültekin ve Arıcıoğlu, 2017).

Araştırma kapsamında ölçümlenen sosyal bağlılık değişkeni, bireylerin diğerleri ile ilişki içerisinde olan kendisi ile ilgili algısına dayanmaktadır (Lee ve Robbins, 1995, s. 239). Bu nedenle, yalnızlık değişkeni ile oldukça ilişkili görünmektedir. Kaygılı bağlanma ve yalnızlık arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmaların bulguları, bu iki değişken arasında olumlu ilişkiyi ortaya koymaktadır (Wei vd., 2005a). Alan yazındaki kaygılı bağlanma ve kişilerarası problemlerle ilgili bulguların da, kaygılı bağlanma ve sosyal bağlılık ilişkisini destekleyici nitelikte olacağı değerlendirilmektedir. Bu kapsamda, kaygılı bağlanma ile kişilerarası problemler arasındaki olumlu anlamlı ilişkinin (Wei vd., 2005b) araştırmadan elde edilen bu bulguyu destekleyici nitelikte olduğu söylenebilir.

Araştırma kapsamında elde edilen bulgulardan biri, *kaygılı bağlanmanın yetersizlik duygusunu doğrudan ve olumlu yönde yordadığı* bulgusudur. Buna göre, öğrencilerin kaygılı bağlanma düzeylerinde artış oldukça, yetersizlik duygusu düzeyleri de artmaktadır. Kaygılı bağlanma ve yetersizlik duygusu arasındaki olumlu anlamlı ilişkiler başka araştırmalarla da ortaya konulmuştur (Ekşi, Sevim ve Kurt, 2015; Akdoğan, Aydın ve Eken, 2018). Kaygılı ve kaçınan bağlanmanın bir arada güvensiz bağlanma biçimi olarak ele alındığı bir araştırmada, benzer biçimde güvensiz bağlanmanın yetersizlik duygusunu doğrudan ve olumlu yönde yordadığı belirlenmiştir (Akdoğan, 2017). İhtiyaç halinde ulaşılabilir ve gereksinimlere duyarlı bağlanma figürlerinin varlığının bireyin kendisini yeterli, sevmeye değer ve değerli biri olarak algılamasında oldukça belirleyici olduğu ifade edilmektedir (Bowlby, 2014c). Kaygılı bağlanma örüntülerinin ihtiyaçları

karşılımda yetersiz kalan ve ilgisiz bağlanma figürleri ile gerçekleşen yaşantılar çerçevesinde şekillendiği göz önünde bulundurulduğunda, bu bağlanma örüntülerine sahip bireylerin kendilerini yetersiz hissetmeleri olağan görünmektedir. Alan yazında, bağlanma ile öz yeterlik arasında olumsuz anlamlı ilişkiyi ortaya koyan güncel bulgulara rastlanılmaktadır (Bender ve Ingram, 2018). Öz yeterlik ve yetersizlik duygusu değişkenlerinin işevuruk tanımlarının benzeşikliği, bağlanma ve öz yeterlik düzeyleri arasındaki bu olumsuz ilişkinin araştırmada elde edilen bağlanma ve yetersizlik duygusu arasındaki olumlu ilişkiye dair bulguyu destekler nitelikte görünmektedir.

Alan yazında yetersizlik duygusunun ölçümünde yararlanılan farklı ölçme araçları bulunmaktadır. Örneğin, Yetersizlikten Kaçınma Çabası Ölçeği (Striving to Avoid Inferiority Scale-SAIS; Gilbert vd., 2007) adı verilen ölçek güvensiz çabalama, güvenli çaba harcamama, geride kalma korkusu, gözden kaçma ve etkin reddetme boyutlarından oluşmaktadır. Kaygılı bağlanma ile güvenli çaba harcamaya boyutu arasında olumsuz; diğer boyutlar arasında ise olumlu anlamlı ilişkiler olduğu belirlenmiştir (Gilbert vd., 2009). İlgili kuramsal açıklamalar ve diğer araştırmaların bulguları, mevcut araştırmada elde edilen bulguyu destekler niteliktedir.

Araştırmada elde edilen bir başka bulgu, *yetersizlik duygusunun işlevsel olmayan mükemmeliyetçiliği doğrudan ve olumlu yönde yordamasıdır*. İlgili alan yazında, bu iki değişken arasındaki ilişkiyi inceleyen ilişkiyel araştırmalara rastlanamamış olduğundan, bu bulgu daha çok kuramsal açıklamalar ve ilgili olabilecek diğer değişkenler kapsamında tartışılmıştır. Yetersizlik duygusu ve işlevsel olmayan mükemmeliyetçilik arasındaki yol katsayısı göz önünde bulundurulduğunda, öğrencilerin yetersizliğin üstesinden gelebilmek için büyük bir gayret içinde oldukları anlaşılmaktadır. Alan yazında da nevroitik mükemmeliyetçilerin normal mükemmeliyetçilere göre daha yoğun düzeydeki yetersizlik duyguları ile mücadele ettikleri ifade edilmektedir (Ashby ve Kottman, 1996). Bununla birlikte, araştırmada elde edilen bu bulgu, yetersizlik duygusu ile baş etmede kullanılan yolların sağlıksız olduğuna da işaret etmektedir.

Adler'in tanımladığı yetersizlik ya da aşağılık duygusu, her bireyde bulunan ve baş edebilmek için bireyleri üstünlük çabasına yönlendirdiğine inanılan bir duygu durumudur (Adler, 2009). Adler'e göre üstünlük çabası, bireyi istendik ve toplumsal bir amaca yönlendirmelidir. Sosyal ilişkilerinde güvende hissetmeyen bireylerin reddedilme ve küçük görülme gibi yaşantıları ile ilişkili olan ve istenmeyen yetersizlikten kaçınmaya çabalamak için güçlü bir baskı hissedebilecekleri ifade edilmektedir (Gilbert vd., 2009).

İşlevsel olmayan mükemmeliyetçilik söz konusu olduğunda, daha çok diğerlerinin onayını alma amacını taşıyan davranışlar ile gerçekçi olmayacak düzeyde yüksek kişisel beklentiler söz konusu olmaktadır. Yetersizlik duygusu ve işlevsel olmayan mükemmeliyetçilikle ilgili açıklamalar kapsamında elde edilen bulgu, araştırmanın katılımcılarının yetersizlik duygusu ile baş etmeye yönelik sağlıklı yöntemler hakkında bilgi sahibi olmadıkları ya da bilgi sahibi olsalar dahi bu sağlıklı davranışları sergileyemedikleri şeklinde yorumlanabilir.

Horney (2006) nevrotik mükemmeliyetçiliği yüksek standartlar belirleme ve hata yapmaya karşı çok az hoşgörüyü sahip olma şeklinde tanımlamaktadır. Alan yazında, işlevsel olmayan mükemmeliyetçilerin hatalı yaşantılarını kabul etme düzeylerinin işlevsel mükemmeliyetçilere kıyasla daha düşük olduğunu ortaya koyan güncel araştırma bulgularına rastlanılmaktadır (Van der Kaap Deeder vd., 2016). Horney'in tanımladığı nevrotik mükemmeliyetçiliğin günümüzde işlevsel olmayan mükemmeliyetçilik kavramına işaret ettiği düşünülürse, işlevsel olmayan mükemmeliyetçilerin hataya tahammüllerinin az olduğu görülmektedir. Araştırmada ölçülen yetersizlik duygusu bireyin baş etmede motivasyon eksikliği, kendi yeterliklerine ilişkin aşağılama yaşantıları ve başkalarına yönelik bir üstünlük çabası şeklindeki üç boyutu temsil etmektedir (Akdoğan ve Ceyhan, 2014). Dolayısıyla araştırmada ölçümlenen yetersizlik duygusu bireyin olumsuz kabul ettiği niteliklerinin derecesini yansıtmaktadır. Bu nedenle, işlevsel olmayan mükemmeliyetçilerin yetersizliklerini ideal benlikleri açısından hata olarak kabul ettikleri ve hatalarının üstesinden gelebilmek için yoğun bir uğraşı içinde oldukları söylenebilir. Fakat bu uğraşı sağlıklı bir yoldan gerçekleşmiyor görünmektedir.

Araştırma kapsamında elde edilen bulgulardan bir diğeri, *yetersizlik duygusunun sosyal bağlılığı doğrudan ve olumsuz yönde yordadığı* bulgusudur. Başka bir ifade ile yetersizlik duygusu arttıkça sosyal bağlılığın azaldığı belirlenmiştir. Alan yazında, yetersizlik duygusuna sahip olan bireylerin sosyal ortamlardan tamamen uzaklaşabileceklerine ilişkin kuramsal açıklamalar bulunmaktadır (Dreikurs, 1977'den aktaran Akdoğan, 2017). Bununla birlikte, yetersizlik duygusu ile sosyal bağlılıkla oldukça ilişkili görünen yalnızlık değişkeni arasındaki olumlu anlamlı ilişkileri ortaya koyan güncel araştırma bulgularına da rastlanılmaktadır (Akdoğan, 2017; Akdoğan ve Çimşir, 2019; Çimşir ve Akdoğan, 2019).

Benlik saygısı ve utancın yetersizlik duygusunun ölçümünde yararlanılabilecek değişkenler olduğu ifade edilmektedir (Lamberson ve Wester, 2018). Bu bağlamda,

benlik saygısı ve utanç ile sosyal bağlılık değişkenleri arasındaki ilişkileri ortaya koyan araştırma bulgularının, bu çalışmada elde edilen bulguyu destekler nitelikte olduğu düşünülmektedir. Nitekim alan yazında benlik saygısı ve sosyal bağlılık arasındaki olumlu anlamlı ilişkiye rastlanılmaktadır (Armstrong ve Oomen Early, 2009; Kurtyılmaz, Can ve Ceyhan, 2017; Cheung vd., 2019). Benzer biçimde, utanç ile sosyal bağlılık (Williamson, Sandage ve Lee, 2007; Eby, 2018) ve akran bağlılığı (Yoo, Park ve Jun, 2014) arasındaki olumsuz anlamlı ilişkilerin varlığı da rapor edilmektedir. Aynı zamanda utancın, sosyal ilişki kaygısı ile yüksek düzeyde anlamlı ilişkiye sahip olduğu da belirtilmektedir (Arditte vd., 2016).

Yetersizlik duygusunun sosyal ilişkiler üzerindeki olumsuz etkisine yönelik olarak gerçekleştirilen farklı araştırmalara da rastlanılmaktadır. Örneğin, yetersizlik duygusunun kişilerarası hataya ilişkin ruminasyonu doğrudan ve olumlu biçimde yordadığı belirlenmiştir (Çimşir, 2019). Bu bulgu, yetersizlik duygusundaki artışın sağlıklı sosyal ilişkilerde azalmaya neden olduğunu ortaya koymaktadır.

Bireysel psikoloji kuramı, kusursuzluğun üstesinden gelme çabasının insanlığın kusursuzluğa ulaşma yoluyla aynı yönde ve doğrultuda olması gerektiğini ileri sürmektedir (Adler, 2011). Dolayısıyla, yalnızca iş birliği yapan bir toplumun kusursuzluk idealinin amacı olabileceği savunulmaktadır. Bu bağlamda yetersizlik duygusunun olumsuz niteliği dikkate alındığında, buradaki artışın toplumsal ilgi yoksunluğu ile açıklanabilmesi kuramsal açıdan mümkün görünmektedir. Yetersizlik duygusu ile mücadele içinde olan bireyin ideal toplum için çaba harcamıyor oluşu, sosyal bağlılık düzeyindeki azalmayı açıklıyor görünmektedir.

Araştırma kapsamında elde edilen bir diğer bulgu, *işlevsel olmayan mükemmeliyetçiliğin sosyal bağlılığı doğrudan ve olumsuz yönde yordadığı* bulgusudur. Buna göre, öğrencilerin işlevsel olmayan mükemmeliyetçilik düzeyleri arttıkça, sosyal bağlılık düzeyleri azalmaktadır. Bu bağlamda işlevsel olmayan mükemmeliyetçiliğin öğrencilerin sosyal ilişkilerine zarar verdiği söylenebilir. İlgili alan yazında benzer bulgulara rastlanılmaktadır. Örneğin, Amerikalı üniversite öğrencileri arasında işlevsel olmayan mükemmeliyetçilerin işlevsel mükemmeliyetçilerle kıyaslandığında daha düşük düzeyde sosyal bağlılık bildirdikleri (Ward ve Ashby, 2008); yüksek düzeyde akademik başarı sergileyen öğrencilerle gerçekleştirilmiş olan farklı bir çalışmada da işlevsel olmayan mükemmeliyetçilik ile sosyal bağlılık arasında orta düzeyde olumsuz bir ilişkiye ulaşıldığı rapor edilmiştir (Rice vd., 2006).

Mükemmeliyetçi bireyler kabul edilmeye ilişkin yoğun arzulara sahip olmalarına rağmen, reddedilmeye yönelik duyarlılıkları yakınlık kurmalarını engellemekte ve hasret oldukları samimiyetten kendilerini mahrum etmektedir (Burns, 1980). Güncel bulgular bu kuramsal açıklamayı destekleyecek biçimde işlevsel olmayan mükemmeliyetçilik ile ait olma ihtiyacı (Chen, Hewitt ve Flett, 2015) ve reddedilme duyarlılığı (Flett, Besser ve Hewitt, 2014) arasında olumlu anlamlı ilişkiler ortaya koymaktadır. Başka bir ifade ile mükemmeliyetçi bireyler sosyal ortamlarda kabule daha fazla ihtiyaç duymakta ve bu ortamlardan elde ettikleri geri bildirimleri algılamaya ve yorumlamaya çok daha duyarlı olmaktadır. İşlevsel olmayan mükemmeliyetçilerin iki kutuplu düşünme ve ruminasyona daha yatkın olmaları durumunun (Macedo vd., 2017), sosyal ilişkilerde elde ettikleri geri bildirimleri gerçekçi biçimde değerlendirebilme olasılıklarını azaltacağı düşünülmektedir. Alan yazında, işlevsel olmayan mükemmeliyetçilik ile algılanan sosyal destek arasında olumsuz anlamlı ilişkinin ortaya konmuş olması (Gnilka ve Broda, 2019), bu değerlendirmeyi destekler niteliktedir. Lyubomirsky ve diğerleri (2015) de tekrarlayıcı düşünme eğilimine sahip olmanın, sosyal desteği azalttığını ifade etmektedirler. İşlevsel olmayan mükemmeliyetçilerin sosyal kabulle ilgili değerlendirmelerinin tekrarlayan hayal kırıklıkları, reddedilmeler ve çatışmalara yol açtığı; bu nedenle de kendilerini diğer insanlardan sosyal olarak soyutlanmış hissettikleri ve bu durumun kendilerini psikopatoloji geliştirmeye yatkın kıldığı ifade edilmektedir (Sherry, Mackinnon ve Gautreau, 2016).

İşlevsel olmayan mükemmeliyetçilerin sosyal değerlendirmelerle meşgul görünmelerinin yanı sıra, sosyal ilişkilerinde istikrarlı ve destekleyici ilişkiler geliştirmelerini engelleyen itici davranışlarda da buldukları belirtilmektedir (Sirois ve Molnar, 2016). İşlevsel olmayan mükemmeliyetçiliği temsil ettiği kabul edilen başkalarınca belirlenen mükemmeliyetçilik, hatalara aşırı duyarlılık ve davranışlardan şüphe boyutları ile kişilerarası çatışma arasında da orta düzeyde anlamlı ilişkilere rastlanılmaktadır (Sherry, Stoeber ve Ramasubbu, 2016). Başkalarınca belirlenen mükemmeliyetçilik ile hatalara karşı aşırı duyarlılık değişkenlerinin aynı zamanda sosyal bağlamda olumsuz olarak kabul gören dışa vurulmuş öfke, düşmanlık ve reddetme ile olumlu ilişkilere sahip olduğu belirtilmektedir (Mackinnon vd., 2017). İlgili araştırma bulguları, işlevsel olmayan mükemmeliyetçilerin sosyal ilişkilerinde sorunlar yaşadıklarını açık biçimde ortaya koymaktadır. Bu durumun da sosyal bağlılık düzeylerini olumsuz etkilemesi anlaşılır görünmektedir.

Diğerleri ile ilişki kurma ve bu ilişkileri sürdürmeye değer veren ülkemiz gibi toplulukçu kültürlerde yaşayan bireylerin, sosyal ilişkilere dair bu beklentileri karşılayamamaları durumunda yalnızlık için daha fazla risk altında olabilecekleri ifade edilmektedir (Muyan ve Chang, 2015). Buna bağlı olarak işlevsel olmayan mükemmeliyetçilik ve yalnızlık arasındaki anlamlı ilişkilere dair elde edilen bulguların, işlevsel olmayan mükemmeliyetçilik ile sosyal bağlılık arasındaki ilişkiyi destekleyecek nitelikte oldukları söylenebilir. Bu bağlamda hem ülkemizde (Arslan vd., 2010; Muyan ve Chang, 2015) hem de yurtdışında yapılan çalışmalarda (Chang vd., 2008; Wang, Yuen ve Slaney, 2009) alan yazında işlevsel olmayan mükemmeliyetçilik olarak kabul gören boyutlarla yalnızlık arasında olumlu anlamlı ilişkilerin elde edildiği görülmektedir. Kuramsal açıklamalar ve destekleyici bulgular kapsamında işlevsel olmayan mükemmeliyetçiliğin sosyal bağlılığı olumsuz yönde ve doğrudan yorduyor olması anlamlı görünmektedir.

Araştırmada *kaçınan bağlanmanın işlevsel mükemmeliyetçiliği doğrudan ve olumsuz yönde yordadığı* bulgusuna ulaşılmıştır. İlgili alan yazında, iki değişken arasındaki olumsuz anlamlı ilişkiyi ve işlevsel mükemmeliyetçiliğin kaçınan bağlanma ile umutsuzluk ve kaçınan bağlanma ile yaşam doyumu arasındaki ilişkilerde aracı rolünün bulunduğunu ortaya koyan benzer bulgulara rastlanılmaktadır (Gnilka, Ashby ve Noble, 2013). Bu bulgu, yakın ilişkilerden kaçınma eğilimindeki artışın işlevsel mükemmeliyetçilikte azalmaya yol açtığını göstermektedir. Bireylerin ihtiyaçları dikkate alındığında ait olma ihtiyacı, önemli temel ihtiyaçlardan birisi olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu ihtiyacını doyurma gayreti içinde olmak yerine, ihtiyacını karşılayabileceği kaynaklardan uzak durmayı tercih eden bir bireyin, sağlıklı bir gelişim sürecinde olması güç görünmektedir. İşlevsel mükemmeliyetçiliğin harekete geçirici, daha fazlası veya iyisi için güdüleyici gücü dikkate alındığında, bu gücün başarı ve saygınlık ihtiyaçlarının karşılanmasına kaynaklık edeceği söylenebilir. Dolayısıyla, kaçınan bağlanma örüntülerine sahip olan bireylerin, ait olma ihtiyaçlarının ötesinde yer alan başarı, saygınlık gibi ihtiyaçlarını işlevsel mükemmeliyetçilik aracılığıyla karşılayabilmeleri mümkün görünmemektedir. Başka bir ifadeyle, işlevsel mükemmeliyetçiliğin olumlu gücünden faydalanmanın yolu, sağlıklı bağlanma örüntülerine sahip olmaktan geçiyor görünmektedir.

Araştırmada elde edilen diğer bir bulgu, *işlevsel mükemmeliyetçiliğin sosyal bağlılığı doğrudan ve olumlu yönde yordamasıdır*. İlgili alan yazında, farklı yaş

gruplarındaki örneklemelerde işlevsel mükemmeliyetçilik ile sosyal bağlılık arasında olumlu anlamlı ilişkilere işaret eden benzer bulgulara rastlanılmaktadır (Ward ve Ashby, 2008; Gilman, Rice ve Carboni, 2014). Bu bulgulara göre, işlevsel mükemmeliyetçilikteki artış, bireyin sosyal bağlılık düzeyinde artışa işaret etmektedir. Bireylerin sosyal ilişkileri söz konusu olduğunda, bu ilişkileri etkileyecek olan önemli etmenlerden birinin kişilik özellikleri olduğu değerlendirilmektedir. Kişilik özellikleri ile ilgili araştırmalar gözden geçirildiğinde, işlevsel mükemmeliyetçiliğin öz denetim, deneyime açıklık ve dışa dönüklük ile güçlü ilişkilere sahip olduğunu (Cox, Enns ve Clara, 2002; Ulu, 2007; Smith vd., 2018) ortaya koyan bulgular dikkat çekmektedir. Bu tür kişilik özelliklerine sahip bireylerin diğerleri ile daha fazla etkileşimde olma çabası içinde olmaları beklendiğinden, bu bireylerin daha yüksek düzeyde sosyal bağlılık seviyesine sahip olmaları olağan görünmektedir.

Mükemmeliyetçiliğe dikkat çeken ilk kuramcılardan biri olan Hamachek (1978), yaşamı ile ilgili keyif ve doyum duyguları hisseden bir bireyin, gelecekteki görev ve hedefleri için heyecan içinde olacağını vurgulamaktadır. Hamachek'in bu açıklamasını destekleyecek biçimde, işlevsel mükemmeliyetçilerin işlevsel olmayan mükemmeliyetçilere göre yaşam doyumları düzeylerinin daha yüksek olduğu ifade edilmektedir (Ashby, Noble ve Gnilka, 2012; Gnilka, Ashby ve Noble, 2013). Hissedilen bu doyumun, çeşitli yaşam alanlarına yansımalarının olacağı öngörülebilmektedir. Üniversite öğrencileri söz konusu olduğunda, işlevsel mükemmeliyetçilik özelliklerine sahip olan bireylerin akademik, sosyal ve duygusal alanlarda gelişime daha açık olacakları öngörülmektedir. İşlevsel mükemmeliyetçilik özellikleri nedeniyle bu alanlarda daha sağlıklı gelişim sürdüren genç yetişkinlerin, sosyal bağlılık düzeylerinde artış olması kabul edilebilir görünmektedir.

Hamachek (1978), işlevsel mükemmeliyetçilerin daha az öz eleştiri (self-criticism) yapma eğiliminde olduklarını, bu durumun da amaçlarına ulaşmada ve sosyal ilişkilerinde daha rahatlamış hissetmelerini sağladığını vurgulamaktadır. Alan yazında, öz eleştiri ile ilgili bu kuramsal açıklamayı destekleyecek nitelikte, içsel öz eleştiri ile işlevsel olmayan mükemmeliyetçilik arasında .55, işlevsel mükemmeliyetçilik arasında ise .44 düzeyinde; karşılaştırmaya dayalı öz eleştiri ile işlevsel olmayan mükemmeliyetçilik arasında ise .36 düzeyinde olumlu ilişkilerin bulunduğu belirlenmiştir. Karşılaştırmaya dayalı öz eleştiri ile işlevsel mükemmeliyetçilik arasında ise anlamlı bir ilişkinin bulunmadığı ortaya konulmuştur (Erol-Öngen, 2011). Söz konusu öz eleştirinin olumsuz ve zarar verici

nitelikte olduğu dikkate alındığında, işlevsel mükemmeliyetçiliğin işlevsel olmayan mükemmeliyetçilikle karşılaştırıldığında, koruyucu bir özellik sergilediği ileri sürülebilir. Bu bağlamda, işlevsel mükemmeliyetçiliğin olumlu sosyal ilişkiler kurmaya katkı sağladığı düşünülmektedir.

Mükemmeliyetçilik araştırmalarının gözden geçirildiği bir çalışmada, işlevsel mükemmeliyetçiliğin olumlu duygulanım, dayanıklılık, algılanan sosyal destek, sosyal bütünleşme, aktif baş etme yöntemleri, akademik uyum ve başarı ile olumlu ve yüksek düzeyde ilişkilere sahip olduğu belirlenmiştir (Stoeber ve Otto, 2006). İşlevsel mükemmeliyetçilik ile olumlu ilişkilere sahip oldukları ortaya konmuş olan diğer değişkenler arasında benlik saygısı (Ashby ve Rice, 2002; Rice ve Dellwo, 2002), öz anlayış ve iyimserlik (Lizmore, Dunn ve Dunn, 2017) bulunmaktadır. İlgili değişkenler dikkate alındığında, kişilerarası ilişkileri kolaylaştıran, diğerleri tarafından tercih edilen, sosyal açıdan istendik özellikler olduğu görülmektedir. Aynı zamanda bu özelliklere sahip bireylerin kendileri ile daha barışık, kin tutma eğiliminde olmayan, kendilerine güvenen kişiler olacağı düşünüldüğünde, sosyal ilişkiler içinde olma ve bu ilişkileri sürdürme eğilimlerinin de artacağı ileri sürülebilir.

Kişilerarası ilişkiler söz konusu olduğunda, algılanan stres ve stresle baş etme yöntemlerinin bu ilişkiler üzerinde belirleyici olacağı düşünülmektedir. Bu bağlamda, mükemmeliyetçi bireylerin stresle baş etme yöntemlerinin kişilerarası ilişkilerini etkilemesi kaçınılmaz görünmektedir. İlgili değişkenlerin ele alındığı bir araştırmada, işlevsel mükemmeliyetçiliğin algılanan stresin doğrudan ve olumsuz yönde bir yordayıcısı olduğu belirlenmiştir (Ashby, Noble ve Gnilka, 2012). Stresle baş etme yöntemleri söz konusu olduğunda ise işlevsel mükemmeliyetçiliğin sorun odaklı baş etme ile olumlu, kaçınan baş etme yöntemi ile ise olumsuz yönde anlamlı ilişkilere sahip olduğu belirtilmektedir (Noble, Ashby ve Gnilka, 2014). Kişilerarası ilişkilerde yaşanması kaçınılmaz olan sorunların üstesinden gelmede kaçınan baş etmeyle ilişkili olabilecek inkâr etme, davranışsal ve zihinsel geri çekilme gibi baş etme yöntemlerinin bireyin sosyal bağlılık düzeyini olumsuz etkilemesi kaçınılmaz görünmektedir. Bu bağlamda aktif baş etme, planlama ve diğer cazip faaliyetleri bastırma (suppression of competing activities) gibi boyutları içeren sorun odaklı baş etmenin kişilerarası ilişkiler açısından daha istendik olduğu anlaşılmaktadır. Bu anlamda sorun odaklı baş etme yöntemlerini kullanmakta olan işlevsel mükemmeliyetçilerin sosyal bağlılık düzeylerinin de daha yüksek olması anlaşılır görünmektedir.

Güncel bir meta-analiz çalışmasının bulguları, işlevsel mükemmeliyetçiliğin işlevsel olmayan mükemmeliyetçiliğe göre psikopatolojik belirtiler ile daha düşük düzeyde ilişkide olduğunu ortaya koymaktadır (Limburg vd., 2017). Daha az psikopatolojinin sağlıklı gelişim açısından istendik olduğu, hatta sağlıklı gelişimin göstergesi olduğu dikkate alındığında, bu durumun bireylerin sosyal gelişimlerini de olumlu etkilemesi kaçınılmaz görünmektedir. Bir diğer deyişle, daha az patolojik belirtiler sergileyen işlevsel mükemmeliyetçilerin sosyal bağlılık düzeylerinin yüksek olması anlamlı görünmektedir. Dolayısıyla, araştırmada elde edilen işlevsel mükemmeliyetçiliğin sosyal bağlılığı doğrudan ve olumlu yönde yordadığı bulgusunun alan yazın tarafından desteklendiği görülmektedir.

Araştırmada elde edilen diğer bir bulgu da *kaçınan bağlanmanın sosyal bağlılığı doğrudan ve olumsuz yönde yordadığı* bulgusudur. Alan yazında, üniversite öğrencileri örneğinde benzer ilişkilere işaret eden bulgulara rastlanılmaktadır. Örneğin Gültekin ve Arıcıoğlu (2017), kayıtsız, korkulu ve saplantılı bağlanmanın sosyal bağlılık ile olumsuz anlamlı ilişkilere, güvenli bağlanmanın ise olumlu anlamlı ilişkiye sahip olduğunu; bununla birlikte, tüm bağlanma biçimlerinin sosyal bağlılığı anlamlı biçimde yordadığı bulgusuna ulaşmışlardır. Kaçınan bağlanma örüntülerine sahip bireylerin, yakın sosyal veya duygusal ilişkiler kurmaktan uzak kalmayı tercih ettikleri bilinmektedir. Bu tercih, sosyal destek alma, terapötik ve kişilerarası ilişkiler kurma ve sürdürmede anahtar rolü bulunan kendini açma davranışını olumsuz etkilemektedir (Bartholomew ve Horowitz, 1991; Mikulincer ve Shaver, 2007). Kaçınan bağlanma örüntüsüne sahip olan bireylerin kişilerarası ilişkilerde oldukça önemli bir role sahip olan kendini açma davranışını sergilemiyor olmaları, sosyal bağlılıklarındaki azalmanın nedeni olarak değerlendirilebilir. Alan yazında kendini açma ile sosyal bağlılık arasındaki bu olumsuz ilişkiye dikkat çeken araştırma bulguları mevcuttur (Rime, 2009).

Erken dönem uyum bozucu şemalardan biri olan sosyal izolasyon/yabancılaşma şeması, dünyanın geri kalanından soyutlanma, diğer insanlardan farklı olma, herhangi bir grup ya da topluluğun parçası olmama duygusu şeklinde açıklanmaktadır (Young, Klosko ve Weishaar, 2013). Şemaya ilişkin açıklamaların kaçınan bağlanma örüntüleri ile benzerlik gösterdiği söylenebilir. Alan yazında sosyal izolasyon şemasının akran bağlılığını doğrudan ve olumsuz biçimde yordadığını gösteren bulguya rastlanılmaktadır (Yoo, Park ve Jun, 2014). Sosyal izolasyon ve akran bağlılığı arasındaki ilişkinin, araştırmada elde edilen kaçınan bağlanmanın sosyal bağlılığı doğrudan ve olumsuz yönde

yordadığı bulgusunu destekleyecek nitelikte olduğu görülmektedir. Başka bir ifadeyle, sosyal ilişkilerden uzak kalınmasına neden olan kaçınan bağlanma örüntüsü veya sosyal izolasyon şemasının kişilerarası ilişkileri olumsuz yönde etkilediği görülmektedir.

Japonya’da üniversite öğrencileri ile yakın zamanda gerçekleştirilen bir araştırma bulgusu, kaçınan bağlanmanın öğrencilerin yalnızlık düzeylerini artırdığını ortaya koymaktadır (Fujimori vd., 2017). Bu bulgu, sosyal bağlılık ve yalnızlık değişkenleri arasındaki yüksek düzeydeki ilişki dikkate alındığında, araştırmadan elde edilen kaçınan bağlanma ile sosyal bağlılık arasındaki doğrudan ilişkiyi destekler niteliktedir.

5.2. Dolaylı İlişkilerin Tartışılması

Araştırma kapsamında test edilen hipotetik modeldeki aracı değişkenler modele dâhil edildiklerinde, kaygılı bağlanma ile sosyal bağlılık arasındaki doğrudan ilişkinin ortadan kalktığı; kaçınmalı bağlanma ve sosyal bağlılık arasındaki ilişkinin gücünün ise azaldığı görülmektedir. Modelde yer alan aracı değişkenler olan yetersizlik duygusu, işlevsel mükemmeliyetçilik ve işlevsel olmayan mükemmeliyetçiliğin, kaygılı bağlanma sosyal bağlılık ve kaçınan bağlanma sosyal bağlılık ilişkilerine etkilerine dair bulgular aşağıda sunulmaktadır.

Araştırmada, *yetersizlik duygusunun kaygılı bağlanma ve işlevsel olmayan mükemmeliyetçilik ilişkisinde tam aracı bir role sahip olduğu* anlaşılmaktadır. Buna göre, kaygılı bağlanma ve işlevsel olmayan mükemmeliyetçilik arasındaki ilişki yetersizlik duygusu üzerinden gerçekleşmektedir. İlgili alan yazında farklı kültürlerdeki üniversite öğrencileri için kaygılı bağlanma ve işlevsel olmayan mükemmeliyetçilik arasındaki anlamlı ilişkiyi ortaya koyan araştırma bulgularına rastlanılmaktadır (Wei vd., 2004; Wei vd., 2006; Pishva ve Besharat, 2011; Gnilka, Ashby ve Noble, 2013; Gnilka vd., 2016; Pouravari, Behboodi ve Sharifi, 2018). Benzer biçimde kaygılı ve kaçınan bağlanma değişkenlerinin, kaygılı bağlanmanın yordama gücü daha yüksek olmak üzere, işlevsel olmayan mükemmeliyetçiliğin anlamlı birer yordayıcısı oldukları belirlenmiştir (Ulu ve Tezer, 2010; Fitzsimons, 2011).

Araştırmada yetersizlik duygusunun kaygılı bağlanma ve işlevsel olmayan mükemmeliyetçilik arasındaki ilişkide tam aracılık rolünün bulunmuş olmasının, alan yazında hali hazırda pek çok araştırmada ortaya konmuş olan ilişkiye yeni bir boyut kazandırdığı düşünülmektedir. Buna göre, kaygılı bağlanma ve işlevsel olmayan mükemmeliyetçilik arasındaki ilişkinin yetersizlik duygusunun varlığı ile tartışılabilir

olduğu anlaşılmaktadır. Başka bir ifade ile kaygılı bağlanan bireylerin işlevsel olmayan mükemmeliyetçilik düzeylerindeki artışın yorumlanmasında, yetersizlik duygusu düzeylerinin mutlaka dikkate alınması gerektiği görülmektedir.

Yetersizlik duygusunun tam aracı rolü, mükemmeliyetçiliğe yönelik gerçekleştirilecek olan müdahaleler açısından olumlu bir gelişme olarak değerlendirilebilir. Bunun nedeni, bağlanma örüntüleri ile karşılaştırıldığında yetersizlik duygusuna müdahalenin daha olası olmasıdır. Nitekim alan yazında yetersizlik duygusuna müdahaleye yönelik programların etkililiğine ilişkin araştırma bulgularına da rastlanılmaktadır (Akdoğan, 2012).

Alan yazında yetersizlik duygusu ile kendini gizleme (Çimşir ve Akdoğan, 2019) değişkenlerinin ilişkili olduğu gözlenmektedir. Kendini saklama davranışının, mükemmeliyetçiliğin daha çok sosyal ilişkilerle ilgili olduğu savunulan mükemmeliyetçi benlik sunumu (Hewitt vd., 2003) açıklamaları ile tutarlılık gösterdiği anlaşılmaktadır. Bu tür davranışların ideal benlik ile gerçek benlik arasındaki farkın gizlenmesine yönelik olarak sergilendikleri dikkate alındığında, yetersizlik duygusu ile işlevsel olmayan mükemmeliyetçilik ilişkisinin alan yazın ile tutarlı olduğu anlaşılmaktadır.

Araştırmada elde edilen diğer bir bulgu ise *işlevsel olmayan mükemmeliyetçiliğin yetersizlik duygusu ve sosyal bağlılık arasındaki ilişkide kısmi aracı bir role sahip olmasıdır*. Elde edilen bulgu, yetersizlik duygusundaki artışın işlevsel olmayan mükemmeliyetçilikte artışa neden olduğunu, işlevsel olmayan mükemmeliyetçilikteki bu artışın ise sosyal bağlılıkta azalma ile sonuçlandığını ortaya koymaktadır. Buna göre, yetersizlik duygusu ve sosyal bağlılık arasındaki ilişki hem işlevsel olmayan mükemmeliyetçilik üzerinden hem de doğrudan gerçekleşmektedir. Alan yazında üç değişkenin birlikte ele alındığı bir araştırmaya rastlanılmamış olmakla birlikte, ilgili olabilecek diğer değişkenler kapsamında elde edilen bulgu açıklanabilir görünmektedir. Örneğin, yetersizlik duygusu ile yalnızlık değişkenleri arasında orta düzeyde anlamlı bir olumlu ilişki olduğu ortaya konulmuştur (Akdoğan, 2017). Yalnızlık duygusu ile sosyal bağlılık değişkenlerinin işe vuruk tanımlarının benzerliği dikkate alındığında, yetersizlik duygusunun sağlıklı sosyal gelişimi engelleyeceği değerlendirilebilir.

Yetersizlik duygusu ve yalnızlık arasında olumlu yönde anlamlı ilişkinin varlığının ortaya konulduğu başka bir araştırmada, kendini saklamanın bu ilişkide kısmi aracı rolünün bulunduğu belirlenmiştir (Çimşir ve Akdoğan, 2019). Araştırmada, yetersizlik duygusundaki artışın kendini saklama davranışını, bu davranışın da yalnızlığı artırdığı

belirlenmiştir. Araştırmanın bulguları, öğrencilerin yetersizlik duygusu ile baş edebilmek için sağlıklı yollara yönelemediklerini göstermektedir. İşlevsel olmayan mükemmeliyetçiliğin de benzer biçimde kişisel, duygusal ve sosyal gelişim açısından sağlıklı bir yol olmadığı dikkate alındığında, araştırma bulgularının tutarlılık gösterdiği söylenebilir. Buna göre, yetersizlik duygusu ile baş etmede sağlıksız yolların tercih edilmesi, bireylerin sosyal ilişkilerine zarar veriyor görünmektedir.

İşlevsel olmayan mükemmeliyetçiliğin sosyal ilişkilerle bağlantılı kişilerarası çatışma, yalnızlık, yabancılaşma, düşük düzeyde yakınlık gibi değişkenlerle ilişki içinde olduğu ve bu değişkenlerin de psikopatolojiye neden olduğu ifade edilmektedir (Sherry, Mackinnon ve Gautreau, 2016). Bu bağlamda yetersizlik duygusu ile baş etmede işlevsel olmayan mükemmeliyetçilik yönelimi yüksek olan bireylerin sosyal bağlılık düzeylerinde azalma olması alan yazındaki açıklamalar ve bulgular ile tutarlı görünmektedir.

Araştırmada, *kaygılı bağlanma ve sosyal bağlılık arasındaki ilişkide yetersizlik duygusu ve işlevsel olmayan mükemmeliyetçiliğin birlikte tam aracı bir role sahip olduğu belirlenmiştir*. Buna göre, kaygılı bağlanma düzeyindeki artış bireylerin yetersizlik duygularını güçlendirmekte, yetersizlik duygusu işlevsel olmayan mükemmeliyetçilikte artışa neden olmakta ve bu bireylerin sosyal bağlılık düzeyleri azalmaktadır. Bu bulgu, küçük yaşlardan itibaren temellenen bağlanma örüntülerinin yaşam boyu izlerinin görüleceği kabulünün; yetersizlik duygusu ve bu değişken ile ilişkili olduğu bulguların işlevsel olmayan mükemmeliyetçilik değişkenleri göz ardı edilmeden dikkate alınması gerekliliğini ortaya koymaktadır.

Güvenli bağlanma bireyin kendisini yeterli, sevilebilir ve değerli algılamasına kaynaklık etmektedir (Bowlby, 2014c). Kaygılı bağlanan bireylerin ise bağlanma figürü ile bilişsel, duygusal ve fiziksel mesafeye sahip olduklarına inandıkları ve bu mesafeyi azaltma yönünde hareket ettikleri bilinmektedir (Mikulincer ve Shaver, 2007). Bu kapsamda, kaygılı bağlanmanın bireylerin yetersizlik inançlarını güçlendirmesi olası görünmektedir. Nitekim kaygılı bağlanma ve yetersizlik duygusu arasındaki olumlu ilişkiyi ortaya koyan bulgulara rastlanılmaktadır (Ekşi, Sevim ve Kurt, 2015; Akdoğan, Aydın ve Eken, 2018). Bu bağlamda, diğerlerinin olumsuz değerlendirmelerinden kaçınmaya yönelik motivasyona işaret eden işlevsel olmayan mükemmeliyetçiliğin (Stoeber ve Damian, 2016), algılanan yetersizliğin üstesinden gelmek için bir baş etme mekanizması olarak işlev gördüğü anlaşılmaktadır. Diğer yandan, işlevsel olmayan

mükemmeliyetçilik, sosyal açıdan istendik olmayan (Sirois ve Molnar, 2016) ve diğerlerinin tepkilerini yanlış anlamlandırma ile (Macedo vd., 2015; Macedo vd., 2017) ilişkilidir. Özetle, hem işlevsel olmayan mükemmeliyetçiliğin sosyal ilişkilerde yaratmış olduğu olumsuz sonuçlar hem de kaygılı bağlanan bireylerde gözlemlenen bağlanma figürü ile algılanan mesafenin, sosyal bağlılık düzeyindeki azalmayla sonuçlanması alan yazın ile tutarlı görünmektedir.

Güvensiz bağlanma, baş etme ve stres ilişkisinin incelendiği bir araştırmada, kaygılı bağlanma biçimine sahip üniversite öğrencilerinin olumsuz bir benlik algısına sahip oldukları, daha fazla işlevsel olmayan baş etme stratejileri kullandıkları, buna bağlı olarak daha fazla stres etmeni algıladıkları ve daha yoğun stres belirtilerine sahip oldukları belirlenmiştir (Bayrak, Güler ve Hisli-Şahin, 2018). Araştırmada, kaygılı bağlanma ile stres algısı ve belirtileri arasındaki ilişkilerde benlik algısı ve baş etme stratejilerinin kısmi aracılık rollerinin bulunduğu belirlenmiştir. Özetle, benlik algısının ve baş etme yöntemlerinin bireyin duygu durumu üzerinde önemli etkilere sahip olduğu anlaşılmaktadır. Yetersizlik duygusu ve benlik algısı kavramları ile işlevsel olmayan mükemmeliyetçilik ve işlevsel olmayan baş etme stratejileri kavramları arasındaki benzerlikler dikkate alındığında ilgili araştırma bulgusunun, bu araştırmada elde edilen aracılık rolünü desteklediği söylenebilir.

Yetersizlik duygusu ve işlevsel olmayan mükemmeliyetçiliğin, kaygılı bağlanma ve sosyal bağlılık arasındaki ilişkide aracı rollerinin bulunması, müdahale edilebilir değişkenler olmaları nedeniyle psikolojik belirtilerin azaltılması yönündeki müdahalelere sunacağı katkı açısından önemli görünmektedir.

Araştırmada elde edilen bir diğer bulgu, *kaçınan bağlanma ile sosyal bağlılık arasındaki ilişkide işlevsel mükemmeliyetçiliğin kısmi aracı olduğu* bulgusudur. Bu bulguya göre, öğrencilerin kaçınan bağlanma düzeyleri azaldıkça işlevsel mükemmeliyetçilik düzeylerinin arttığı, bu artışın da sosyal bağlılık düzeylerini yükselttiği anlaşılmaktadır. Bu bulgunun yorumlanmasında, kaçınan bağlanma örüntüsü sergileyen bireylerin sosyal ipuçlarına verdikleri önemi ortaya koyan bir deneysel çalışmanın bulgularının katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Oluşturulan deneysel düzenekte, farklı düzeylerde kaçınan bağlanma örüntülerine sahip katılımcıların eşleştikleri araştırmacıların göstermiş oldukları olumlu ya da olumsuz iletiler karşısındaki tepkileri ölçülmüştür. Deney sonucunda, kendileri tam tersini ifade ediyor olsalar da kaçınan bağlanma örüntülerine sahip olan katılımcıların kabul edilmeye ilişkin ipuçlarına

duyarlı oldukları belirlenmiştir. Deneyde aynı zamanda, düşük düzeyde kaçınma örüntülerine sahip olan katılımcıların olumsuz yerine olumlu iletiler sunan partnerlerine bağlanma düzeylerinin daha yüksek olduğu; daha yüksek seviyelerde kaçınanlarda bu düzeyin daha da yükseldiği belirlenmiştir (MacDonald ve Borsook, 2010). Deneyden elde edilen bulgular, olumlu geri bildirimler almanın kaçınan bağlanma sergileyen bireylerin sosyal bağlılık düzeyleri için önemini ortaya koymaktadır. Bu bağlamda, kaçınan bağlanma düzeyleri düşük olan bireylerin diğerlerinin geri bildirimlerine olan gereksinimleri de azalacaktır. İşlevsel mükemmeliyetçilerin diğerlerinden aldıkları geri bildirimlerden çok, kendi koydukları hedefler için çaba sergiledikleri göz önünde bulundurulduğunda, bu ipuçlarına duydukları gereksinimin de azalması olası görünmektedir. Başka bir ifadeyle, olumlu bağlanma ile karşılaştırıldığında daha az istenilen kaçınan bağlanmaya sahip olursa dahi, işlevsel mükemmeliyetçilik özelliklerine sahip olmak sosyal bağlılık açısından koruyucu bir işlev görmektedir.

Araştırmada, *kaçınan bağlanma ile yetersizlik duygusu arasında anlamlı bir ilişki elde edilememiştir*. Bağlanma ile ilgili alan yazında, devre dışı bırakma yöntemlerinin kaçınan bağlanma örüntülerine sahip bireylerde, bağlanma ihtiyacını inkâr etme ve kompulsif bir kendine güvenme durumu yaratma amacına hizmet ettiği belirtilmektedir (Mikulincer ve Shaver, 2007; s. 31). Bu kapsamda, kaçınan bağlanma ile yetersizlik duygusu arasında anlamlı bir ilişki elde edilmemiş olması kuramsal açıklamalara uygun görünmektedir.

Araştırmadan elde edilen bulgular, *yetersizlik duygusunun işlevsel olmayan mükemmeliyetçilik ile güçlü bir ilişki içinde olduğunu ortaya koyarken, işlevsel mükemmeliyetçilik ile anlamlı bir ilişkiye sahip olmadığını göstermektedir*. Daha iyisi için mücadele çabasını içeren işlevsel mükemmeliyetçilik kültürümüzde bireysel bir üstünlük çabasından çok, ilişkisel zorlanmaların onarımı amacını taşıyor görünmektedir. Başka bir ifade ile toplulukçu kültürün etkisinin halen sürmekte olduğu ülkemiz üniversite öğrencileri için, işlevsel mükemmeliyetçilik çabasının, kaçınan bağlanmanın neden olduğu huzursuzluk duygusu ile baş etme yollarından biri olarak işlev gördüğü söylenebilir.

5.3. Sonuç

Bu araştırmada, üniversite öğrencilerinde kaygılı ve kaçınan bağlanma ile sosyal bağlılık arasındaki ilişkide yetersizlik duygusu ile işlevsel ve işlevsel olmayan mükemmeliyetçiliğin aracılık rollerinin olup olmadığını incelemesi amaçlanmıştır.

Araştırma sorularına yanıt bulmak amacıyla gerçekleştirilen analizler sonucunda, kaygılı bağlanma ile işlevsel olmayan mükemmeliyetçilik arasındaki ilişkide yetersizlik duygusunun tam aracılık; kaygılı bağlanma ile sosyal bağlılık arasındaki ilişkide yetersizlik duygusu ve işlevsel olmayan mükemmeliyetçiliğin tam aracılık; yetersizlik duygusu ile sosyal bağlılık arasındaki ilişkide işlevsel olmayan mükemmeliyetçiliğin kısmi aracılık; kaçınan bağlanma ile sosyal bağlılık arasındaki ilişkide ise işlevsel mükemmeliyetçiliğin kısmi aracılık etkisinin olduğu belirlenmiştir. Araştırma bulguları daha detaylı incelendiğinde, elde edilen modelde aşağıda sıralanan doğrudan ilişkilere rastlanılmaktadır:

- Kaygılı bağlanma yetersizlik duygusunu doğrudan olumlu yönde yordamaktadır.
- Yetersizlik duygusu işlevsel olmayan mükemmeliyetçiliği doğrudan ve olumlu yönde yordamaktadır.
- İşlevsel olmayan mükemmeliyetçilik sosyal bağlılığı doğrudan ve olumsuz yönde yordamaktadır.
- Yetersizlik duygusu sosyal bağlılığı doğrudan ve olumsuz yönde yordamaktadır.
- Kaçınan bağlanma işlevsel mükemmeliyetçiliği doğrudan ve olumsuz yönde yordamaktadır.
- Kaçınan bağlanma sosyal bağlılığı doğrudan ve olumsuz yönde yordamaktadır.
- İşlevsel mükemmeliyetçilik sosyal bağlılığı doğrudan ve olumlu yönde yordamaktadır.

Araştırmadan elde edilen bulgular bir bütün olarak değerlendirildiğinde, işlevsel olmayan mükemmeliyetçiliğin belirleyicilerinin kaygılı bağlanma ve yetersizlik duygusu; işlevsel mükemmeliyetçiliğin ise kaçınan bağlanma olduğu görülmektedir. Aynı zamanda, işlevsel mükemmeliyetçiliğin sosyal bağlılık açısından istenilen bir rolünün bulunduğu, işlevsel olmayan mükemmeliyetçiliğin ise sosyal bağlılık üzerinde benzer oranda olumsuz bir etkiye sahip olduğu anlaşılmaktadır. Araştırmada oluşturulan model açısından aracılık etkilerine bakıldığında ise yetersizlik duygusunun kaygılı bağlanma ve işlevsel olmayan mükemmeliyetçilik arasında tam aracı; kaygılı bağlanma ile sosyal

bağlılık arasındaki ilişkide yetersizlik duygusu ve işlevsel olmayan mükemmeliyetçiliğin tam aracı; işlevsel olmayan mükemmeliyetçiliğin yetersizlik duygusu ve sosyal bağlılık arasında kısmi aracı; işlevsel mükemmeliyetçiliğin ise kaçınan bağlanma ve sosyal bağlılık arasında kısmi aracı rollerinin anlamlı düzeyde olduğu bulunmuştur. Bu bağlamda, üniversite öğrencilerinde işlevsel olmayan mükemmeliyetçiliğin azaltılabilmesi amacıyla yetersizlik duygularını artırmaya yönelik müdahalelerin işlevsel olabileceği değerlendirilmektedir.

5.4. Öneriler

Araştırma kapsamında elde edilen bulgular dikkate alındığında, ruh sağlığı uzmanlarına ve araştırmacılara yönelik aşağıdaki önerilerde bulunulabilir.

5.4.1. Ruh sağlığı uzmanlarına yönelik öneriler

- Alan yazında, işlevsel olmayan mükemmeliyetçilere, içinde buldukları durumla ilgili kısa geri bildirimler vermenin bu bireylerin sahip oldukları belirtilerde ve duygusal tepkiselliklerinde azalmaya neden olduğu belirtilmektedir (Aldea vd., 2010). Araştırmanın bulguları, işlevsel olmayan mükemmeliyetçiliğin sosyal bağlılıkta azalmaya yol açtığını göstermektedir. Bu kapsamda, işlevsel olmayan mükemmeliyetçilik düzeyi yüksek danışanların uygun ölçme aracı bulguları ile de desteklenerek belirlenmesi ve mükemmeliyetçilik düzeyleri hakkında geri bildirimler verilmesine yönelik çalışmalar yapmak uygun olabilir. Böylece, danışanların sosyal bağlılık düzeylerinin artacağı ve ruh sağlıklarına olumlu etkiler olacağı tahmin edilmektedir.
- Araştırmada üniversite öğrencilerinin yetersizlik duygusunun, işlevsel olmayan mükemmeliyetçilik ve sosyal bağlılık düzeyleri üzerinde kritik bir role sahip olduğu belirlenmiştir. Bu nedenle, daha fazla sayıda üniversite öğrencisine ulaşmayı kolaylaştıracak, yetersizlik duygusu ile baş etmeye yönelik grup programlarının hazırlanarak uygulanması, işlevsel olmayan mükemmeliyetçilik düzeylerinin azaltılmasında ve sosyal bağlılık düzeylerinin artırılmasında işlevsel olabilir. Aynı amaçla, günümüz üniversite öğrencilerinin daha fazla ilgisini çekeceği düşünülen mobil uygulamalar ya da internet siteleri geliştirilebilir.

- İlgili alan yazın, sosyal bağılıktan yoksunluğun pek çok psikopatolojik değişken ile ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır. Bu kapsamda, beliren yetişkinlik dönemindeki üniversite öğrencileri için kritik önemi bulunan sosyal ve duygusal ilişkiler kurma ve sürdürme becerilerinin desteklenmesi amacıyla öğrencilerin sosyal becerilerinin geliştirilmesine yönelik olarak bireyle ve grupla psikolojik danışma müdahalelerinin gerçekleştirilmesi uygun olabilir. Alan yazında, sosyal bağılılığın geliştirilmesi için kısa süreli danışmanlıkların yeterli olduğu (Blau vd., 2016) vurgulanmaktadır. Bu nedenle, daha fazla sayıda öğrenciye ulaşılmasını kolaylaştıracak, kısa süreli ve yapılandırılmış programlar geliştirilebilir. Araştırmada, mükemmeliyetçiliğin hem işlevsel hem de işlevsel olmayan boyutlarının sosyal bağılılıkla ilişkili olduğu belirlendiğinden, bu programlarda mükemmeliyetçiliğe yönelik müdahalelere de yer verilmesi uygun olacaktır.
- Güncel alan yazın, mükemmeliyetçiliğe ilişkin geçmişteki tek boyutlu bakış açısının tersine, mükemmeliyetçiliğin çok boyutlu ele alınması gerektiğini önemle vurgulamaktadır. Bu araştırmada da işlevsel ve işlevsel olmayan mükemmeliyetçilik boyutlarının bağlanma ve yetersizlik duygusu değişkenleri bakımından farklı belirleyicilerinin olduğu ortaya konulmuştur. Bu nedenle, mükemmeliyetçi belirtiler sergileyen danışanlarla çalışan ruh sağlığı uzmanlarının, bireylerde gözlenen mükemmeliyetçilik belirtilerinin işlevsel veya işlevsel olmayan boyutlardan hangisini daha fazla yansıttığını belirleyerek buna göre müdahalelerde bulunmaları uygun olacaktır.
- Araştırmada elde edilen işlevsel mükemmeliyetçilik ve sosyal bağılılık arasında doğrudan ve olumlu yönde ilişkinin olduğu bulgusu, üniversite öğrencilerinin sosyal bağılılık düzeylerinin geliştirilmesinde müdahale edilebilecek alanlardan birinin de işlevsel mükemmeliyetçilik düzeyleri olduğunu göstermektedir. Başka bir ifade ile işlevsel mükemmeliyetçiliğin geliştirilmesine yönelik müdahaleler arttıkça, sosyal bağılılık düzeylerinin artması, buna bağlı olarak psikopatoloji belirtilerinde ise azalma olması olası görünmektedir.
- Alan yazında işlevsel mükemmeliyetçilerle çalışacak olan psikolojik danışmanların, danışanların kendi standartlarını farklı bir çerçeveye oturtmaya çalışmak yerine, baş etme becerilerinin geliştirilmesine veya sağlıklı ilişkiler kurmalarının desteklenmesine yönelik müdahalelere yer vermeleri gerektiği ifade edilmektedir (Gnilka, Ashby ve Noble, 2013; s. 82). Bu araştırmada elde

edilen, işlevsel mükemmeliyetçiliğin kaçınan bağlanma ile ilişkide olması bulgusu da bu bireylerin kişilerarası ilişkilerle ilgili becerilerinin geliştirilmesinin uygun olduğunu destekler niteliktedir. Bu bağlamda bilişsel yeniden yapılandırma benzeri müdahalelerin özellikle işlevsel mükemmeliyetçiler için uygulanması uygun görünmektedir.

- İşlevsel olmayan mükemmeliyetçiliğe yönelik belirtiler sergileyen üniversite öğrencileri ile çalışan ruh sağlığı uzmanlarının, bu öğrencilerin günlük yaşamlarında kendileri için gerçekçi olmayan yüksek standartlar belirlemeye yönelik eğilimlerini danışma sürecine de taşıyacaklarını akılda tutmaları uygun olacaktır. Bu araştırmada elde edilen, yetersizlik duygusu ile işlevsel olmayan mükemmeliyetçilik arasındaki güçlü ilişki de dikkate alındığında, bu bireylerin belirledikleri hedefe ulaşma konusunda güvensizlik yaşayacakları da iddia edilebilir. Bu nedenle, bu öğrencilerle çalışırken üzerinde anlaşmaya varılmış somut amaçların oluşturulmasına daha fazla önem verilmesi ve gelişimleri ile ilgili sık sık geri bildirim verilmesi, danışma sürecini erken bırakmalarının da önlenmesi için uygun olacaktır.
- Mükemmeliyetçi bireylerin sosyal ilişkilerinde sorunlarla karşılaştıkları bilinmektedir. Araştırmada ortaya konulan işlevsel ve işlevsel olmayan mükemmeliyetçilik ile sosyal bağlılık arasındaki ilişkiler de bu yargıyı destekler niteliktedir. Bu öğrencilerin, ilişki içerisinde olacakları arkadaşları tarafından daha iyi anlaşılabilmelerini sağlamak amacıyla mükemmeliyetçiliğe yönelik bilgiler içeren broşürler hazırlanabilir veya seminerler düzenlenebilir. Böylece, akranları tarafından daha iyi anlaşılmaları sağlanabilir.

5.4.2. Araştırmacılara yönelik öneriler

- Araştırmanın katılımcıları, 2018-2019 öğretim yılı bahar döneminde Anadolu Üniversitesinin örgün lisans programlarına devam eden öğrencileri ile sınırlı olduğundan, farklı üniversitelerde öğrenimlerine devam eden öğrencilerle araştırma tekrarlanabilir.
- Mükemmeliyetçilik üzerinde çalışmak isteyen araştırmacıların, güncel alan yazının önerdiği ve bu araştırmanın bulguları ile de desteklendiği biçimde, işlevsel ve işlevsel olmayan mükemmeliyetçiliği birbirinden ayrı değişkenler şeklinde ele alarak çalışmalarını uygun olacaktır.

- Bu araştırmada, işlevsel ve işlevsel olmayan mükemmeliyetçiliğin belirleyicileri olarak bağlanma ve yetersizlik duygusu değişkenleri ele alınmıştır. Yeni araştırmalarla mükemmeliyetçiliğe temel oluşturması olası ebeveyn tutumları, benlik saygısı, kişilik özellikleri gibi değişkenler ile ilişkisi test edilebilir.
- Bu araştırmada, işlevsel ve işlevsel olmayan mükemmeliyetçilik ile anlamlı ilişkiye etki etmesi olası görölen sosyal bağlılık değişkeni incelenmiştir. Yeni araştırmalarda mükemmeliyetçilik ile yaşam doyumunu, depresyon, kaygı gibi değişkenler arasındaki ilişkileri anlamaya yardımcı yeni araştırmalar planlanabilir.
- Bu araştırmada, üniversite öğrencilerinin gelişimsel süreçte başarmaları beklenen sosyal becerilerinin gelişimini yansıtan sosyal bağlılık değişkeni üzerinde durulmuştur. Bilindiği gibi, öğrencilerin bu yaşam döneminde geliştirmeleri beklenen bir diğer beceri alanı ise duygusal ilişkilerle ilgilidir. Bu kapsamda, işlevsel ve işlevsel olmayan mükemmeliyetçilik değişkenlerinin duygusal ilişkilerle bağlantılı ilişki doyumunu, duygusal ilişkilerle ilgili inançlar, aşk türleri ve benzeri değişkenlerle ilişkilerini ortaya koyacak araştırmalar planlanabilir.
- Üniversite öğrencilerinde özellikle işlevsel olmayan mükemmeliyetçiliği daha uyumlu düzeye indirmeye yardımcı olacak yapılandırılmış grupla ve bireyle psikolojik danışma programları oluşturularak, bu programların etkililiği sınanabilir.
- Mükemmeliyetçilik düzeyi yüksek üniversite öğrencilerinin sosyal ilişkilerine dair daha detaylı bilgiler edinilebilmek ve ikisi arasındaki ilişkiyi daha iyi anlayabilmek amacıyla görüşmeler gerçekteştirilerek, nitel veriler toplanılabilir.
- Araştırma kapsamında uyarılama çalışması yapılan Sosyal Bağlılık Ölçeği Gözden Geçirilmiş Form için, kullanım kolaylığı sağlanması amacıyla olumlu ve olumsuz maddelerini içerecek biçimde kısa formu oluşturulabilir.

KAYNAKÇA

- Adler (2009). *Yaşama sanatı*. (Çev: K. Şipal). İstanbul: Say Yayınları.
- Adler (2016). *Nevroz sorunları*. (Çev: A. Kılıçlıoğlu). İstanbul: Say Yayınları.
- Adler, A. (1964). *Social interest: A challenge to mankind* (Vol. 108). New York: Capricorn Books.
- Adler, A. (2011). *Psikolojik aktivite: Üstünlük duygusu ve toplumsal ilgi*. (Çev: B. Çorakçı). İstanbul: Say Yayınları.
- Adler, A. (2012). *Yaşamın anlam ve amacı*. (Çev: K. Şipal). İstanbul: Say Yayınları.
- Ainsworth, M. D. S. (1969). Object relations, dependency, and attachment: A theoretical review of the infant-mother relationship. *Child Development*, 40, 969-1025.
- Ainsworth, M. D. S. (1989). Attachments beyond infancy. *American psychologist*, 44(4), 709-716.
- Ainsworth, M. D. S., Blehar, M. C. Waters, E. and Wall, S. N. (1978). *Patterns of attachment: A psychological study of the strange situation*. New York: Taylor & Francis.
- Akar, H., Doğan, Y. B. and Üstüner, M. (2018). The Relationships between Positive and Negative Perfectionisms, Self-Handicapping, Self-Efficacy and Academic Achievement. *European Journal of Contemporary Education*, 7(1), 7-20.
- Akbağ, M. ve Erden-İmamoğlu, S. (2010). Cinsiyet ve bağlanma stillerinin utanç, suçluluk ve yalnızlık duygularını yordama gücünün araştırılması. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri/Educational Sciences: Theory & Practice*, 10(2), 651-682.
- Akdoğan, R. (2017). A model proposal on the relationships between loneliness, insecure attachment, and inferiority feelings. *Personality and Individual Differences*, 111, 19-24.
- Akdoğan, R. ve Ceyhan, E. (2014). Üniversite Öğrencileri İçin Yetersizlik Duygusu Ölçeği'nin Geliştirilmesi: Geçerlik ve Güvenirlik Analizleri. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 5(41), 117-128.

- Akdoğan, R. ve Ceyhan, E. (2014b). Adleryen grupla psikolojik danışmanın yetersizlik duygusu ve psikolojik belirtiler üzerindeki etkisi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 5(42), 117-128.
- Akdoğan, R. ve Çimşir, E. (2019). Linking inferiority feelings to subjective happiness: Self-concealment and loneliness as serial mediators. *Personality and Individual Differences*, 149, 14-20.
- Akdoğan, R., Aydın, M. ve Eken, H. (2018). Understanding the contribution of abnormal inferiority feelings on insecure attachment through gender and culture: A study of university students seeking psychological support. *The Journal of Individual Psychology*, 74(1), 96-116.
- Akpınar, G. ve Dündar, H. (2015). Üniversite Gençliği Döneminin Gelişimsel Özellikleri ve Psikolojik Zorlukları. F. Yurtseven ve M. Paker (Ed.), *Üniversitede psikolojik danışmanlık el kitabı* içinde (17-45). İstanbul: İstanbul Bilgi Üniversitesi Yayınları.
- Aktaran, A. K. (2018). *The relationship between body image and self-compassion in university students: The mediation effect of attachment*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Bahçeşehir Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Alam, A., Rafique, R. and Anjum, A. (2016). Narcissistic tendencies, forgiveness and empathy as predictors of social connectedness in students from universities of lahore. *Dialogue (Pakistan)*, 11(2), 136-156.
- Aldea, M. A., Rice, K. G., Gormley, B. and Rojas, A. (2010). Telling perfectionists about their perfectionism: Effects of providing feedback on emotional reactivity and psychological symptoms. *Behaviour research and therapy*, 48(12), 1194-1203.
- Allen, J., Robbins, S. B., Casillas, A. and Oh, I. S. (2008). Third-year college retention and transfer: Effects of academic performance, motivation, and social connectedness. *Research in Higher Education*, 49(7), 647-664.
- Andrews, L. M., Bullock-Yowell, E., Dahlen, E. R. and Nicholson, B. C. (2014). Can perfectionism affect career development? Exploring career thoughts and self-efficacy. *Journal of Counseling & Development*, 92(3), 270-279.

- Ansbacher, H. L. (1982). Adler's views on the unconscious. *Individual Psychology*, 38(1), 32-41.
- Ansbacher, H. L. and Ansbacher, R. R. (1956). *The individual psychology of Alfred Adler: A systematic presentation in selections from his writings* (1st ed.). New York: Basic Books.
- Antony, M. M. and Swinson, R. P. (2009). *When perfect isn't good enough: Strategies for coping with perfectionism*. New Harbinger Publications.
- Arana, F. G., Miracco, M. C., Galarregui, M. S. and Keegan, E. G. (2017). A Brief Cognitive Behavioural Intervention for Maladaptive Perfectionism in Students: A Pilot Study. *Behavioural and cognitive psychotherapy*, 45(5), 537-542.
- Arditte, K. A., Morabito, D. M., Shaw, A. M. and Timpano, K. R. (2016). Interpersonal risk for suicide in social anxiety: The roles of shame and depression. *Psychiatry research*, 239, 139-144.
- Armstrong, S. and Oomen-Early, J. (2009). Social connectedness, self-esteem, and depression symptomatology among collegiate athletes versus nonathletes. *Journal of American College Health*, 57(5), 521-526.
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American psychologist*, 55(5), 469-480.
- Arslan, C., Hamarta, E., Üre, Ö. and Özyeşil, Z. (2010). An investigation of loneliness and perfectionism in university students. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 2(2), 814-818.
- Arslan, G. (2015). Psikolojik istismar, psikolojik sağlamlık, sosyal bağlılık ve aidiyet duygusu arasındaki ilişki. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(36), 47-58.
- Arslangiray, N. (2013). *Üniversite öğrencilerinde beden imajının yordayıcıları olarak bağlanma stilleri ve toplumsal cinsiyet rolleri*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Ashby, J. S. and Kottman, T. (1996). Inferiority as a distinction between normal and neurotic perfectionism. *Individual Psychology*, 52(3), 237-245.

- Ashby, J. S. and Rice, K. G. (2002). Perfectionism, dysfunctional attitudes, and self-esteem: A structural equations analysis. *Journal of Counseling & Development*, 80(2), 197-203.
- Ashby, J. S., Noble, C. L. and Gnilka, P. B. (2012). Multidimensional perfectionism, depression, and satisfaction with life: Differences among perfectionists and tests of a stress-mediation model. *Journal of College Counseling*, 15(2), 130-143.
- Aslan, S. ve Güven, M. (2010). Bağlanma ve kişisel uyum arasındaki ilişkide ayrışma bireyleşmenin aracılığı. *Eğitim ve Bilim*, 35(157), 181-191.
- Barnes, M. A. and Caltabiano, M. L. (2017). The interrelationship between orthorexia nervosa, perfectionism, body image and attachment style. *Eating and Weight Disorders-Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, 22(1), 177-184.
- Barnett, M. D. and Sharp, K. J. (2016). Maladaptive perfectionism, body image satisfaction, and disordered eating behaviors among US college women: The mediating role of self-compassion. *Personality and Individual Differences*, 99, 225-234.
- Bartholomew, K. and Horowitz, L. M. (1991). Attachment styles among young adults: A test of a four-category model. *Journal of personality and social psychology*, 61(2), 226-244.
- Baumeister, R. F. and Leary, M. R. (1995). The need to belong: desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological bulletin*, 117(3), 497-529.
- Bayar, Ö. (2016). *Üniversite öğrencilerinde öz-şefkatin yordayıcıları olarak bağlanma tarzı ve algılanan sosyal destek*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Hacettepe Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Bayrak, R., Güler, M. and Hisli-Şahin, N. (2018). The mediating role of self-concept and coping strategies on the relationship between attachment styles and perceived stress. *Europe's journal of psychology*, 14(4), 897-913.
- Beck, J. S. (2014). *Bilişsel davranışçı terapi: Temelleri ve ötesi*. (Çev. Ed.: M. Şahin). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.

- Bender, A. and Ingram, R. (2018). Connecting attachment style to resilience: Contributions of self-care and self-efficacy. *Personality and Individual Differences*, 130, 18-20.
- Bieling, P. J., Israeli, A. L. and Antony, M. M. (2004). Is perfectionism good, bad, or both? Examining models of the perfectionism construct. *Personality and individual differences*, 36(6), 1373-1385.
- Blau, G., DiMino, J., DeMaria Jr, P. A., Beverly, C., Chessler, M., Drennan Jr, R. (2016). Social connectedness and life satisfaction: Comparing mean levels for 2 undergraduate samples and testing for improvement based on brief counseling. *Journal of American college health*, 64(8), 585-592.
- Bowlby, J. (2013). *Bağlanma*. (Çev: T.V. Soylu). İstanbul: Pinhan Yayıncılık.
- Bowlby, J. (2014a). *Güvenli bir dayanak: Ebeveyn-çocuk bağlanması ve sağlıklı insan gelişimi*. (Çev: S. Güneri). Kocaeli: Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları.
- Bowlby, J. (2014b). *Sevgi bağlarının kurulması ve bozulması* (Çev: M. Kamer). Kocaeli: Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları.
- Bowlby, J. (2014c). *Ayrılma*. (Çev: M. Günay). İstanbul: Pinhan Yayıncılık.
- Boysan, M. and Kıral, E. (2017). Associations between procrastination, personality, perfectionism, self-esteem and locus of control. *British Journal of Guidance & Counselling*, 45(3), 284-296.
- Brown, T. A. (2006). *Confirmatory factor analysis for applied research*. New York: Guilford Press.
- Burns, D. D. (1980, Kasım). The perfectionist's script for self-defeat. *Psychology Today*, 34-51.
- Büyükbayraktar, Ç. (2011). *Üniversite öğrencilerinde mükemmeliyetçilik ve öfke ilişkisi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Konya: Selçuk Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Büyükçolpan, H. (2019). *Üniversite öğrencilerinde nomofobi, bağlanma biçimleri, depresyon ve algılanan sosyal destek*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Hacettepe Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

- Candel, O. S. and Turliuc, M. N. (2019). Insecure attachment and relationship satisfaction: A meta-analysis of actor and partner associations. *Personality and Individual Differences*, 147, 190–199.
- Capanna, C., Stratta, P., Collazzoni, A., D’Ubaldo, V., Pacifico, R., Di Emidio, G., Ragusa, M., Rossi, A. (2013). Social connectedness as resource of resilience: Italian validation of the Social Connectedness Scale-Revised. *Journal of Psychopathology*, 19, 320-326.
- Cha, M. (2016). The mediation effect of mattering and self-esteem in the relationship between socially prescribed perfectionism and depression: Based on the social disconnection model. *Personality and Individual Differences*, 88, 148-159.
- Chang, E. C., Sanna, L. J., Chang, R., Bodem, M. R. (2008). A preliminary look at loneliness as a moderator of the link between perfectionism and depressive and anxious symptoms in college students: Does being lonely make perfectionistic strivings more distressing? *Behaviour Research and Therapy*, 46(7), 877-886.
- Chang, E. C., Yu, T., Chang, O. D., Jilani, Z. (2016). Evaluative concerns and personal standards perfectionism as predictors of body dissatisfaction in Asian and European American female college students. *Journal of American College Health*, 64(7), 580-584.
- Chen, C., Hewitt, P. L. and Flett, G. L. (2015). Preoccupied attachment, need to belong, shame, and interpersonal perfectionism: An investigation of the perfectionism social disconnection model. *Personality and Individual Differences*, 76, 177-182.
- Chen, C., Hewitt, P. L., Flett, G. L., Cassels, T. G., Birch, S., Blasberg, J. S. (2012). Insecure attachment, perfectionistic self-presentation, and social disconnection in adolescents. *Personality and Individual Differences*, 52(8), 936-941.
- Chester, D. S., Merwin, L. M. and DeWall, C. N. (2015). Maladaptive perfectionism's link to aggression and self-harm: Emotion regulation as a mechanism. *Aggressive behavior*, 41(5), 443-454.
- Cheung, W. Y., Hepper, E. G., Reid, C. A., Green, J. D., Wildschut, T., Sedikides, C. (2019). Anticipated nostalgia: Looking forward to looking back. *Cognition and Emotion*, 33, 1-15.

- Collins, N.L. and Read, S.J. (1990). Adult attachment, working models, and relationship quality in dating couples. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58, 644–663.
- Corey, G. (2008). *Psikolojik danışma, psikoterapi kuram ve uygulamaları*. (Çev: T. Ergene). Ankara: Mentis Yayıncılık.
- Cox, B. J., Enns, M. W. and Clara, I. P. (2002). The multidimensional structure of perfectionism in clinically distressed and college student samples. *Psychological Assessment*, 14(3), 365-373.
- Çakmak, Ö. N. (2018). *Bağlanma stilleri ve duygusal tepkisellik arasındaki ilişkide psikolojik sağlamlığın aracılık rolünün incelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: İstanbul Arel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Çelik, H. (2006). *Üniversite birinci sınıf öğrencilerinin saldırganlık tepkileri, bağlanma tarzları ve kişilerarası şemalarının incelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Çimşir, E. (2019). The roles of dispositional rumination, inferiority feelings and gender in interpersonal rumination experiences of college students. *The Journal of General Psychology*, 146(3), 217-233.
- Çimşir, E. ve Akdoğan, R. (2019). Yalnızlık ve yetersizlik duygusu arasındaki ilişkide kendini saklamanın aracı rolü. *Anadolu Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 9(1), 111-128.
- Çinkılınç, K. (2018). *The role of world assumptions and coping strategy in understanding the relationship between attachment, trauma, depressive and post traumatic stress symptoms*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Bahçeşehir Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Çokluk, Ö., Şekercioğlu, G. ve Büyüköztürk, Ş. (2012). *Sosyal bilimler için çok değişkenli istatistik: SPSS ve LISREL uygulamaları*. Ankara: Pegem Akademi.
- Demirel, C. (2018). *Yetişkinlerde bağlanma stillerinin mutluluk, yaşam doyumu ve depresyon ile ilişkisinin incelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Işık Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

- Deuling, J. K. and Burns, L. (2017). Perfectionism and work-family conflict: Self-esteem and self-efficacy as mediator. *Personality and Individual Differences*, 116, 326-330.
- Drum, D. J., Brownson, C., Hess, E. A., Burton Denmark, A., Talley, A. E. (2017). College students' sense of coherence and connectedness as predictors of suicidal thoughts and behaviors. *Archives of Suicide Research*, 21(1), 169-184.
- Durmaz, H. ve Ercan, H. (2019). Beliren yetişkinlikte aşk stillerinin demografik değişkenler, ana babaya bağlanma ve kişilik özellikleri açısından incelenmesi. *Başkent University Journal of Education*, 6(1), 98-110.
- Duru, E. (2007). Sosyal Bağlılık Ölçeği'nin Türk kültürüne uyarlanması. *Eurasian Journal of Educational Research (EJER)*, (26), 85-94.
- Duru, E. (2008). Uyum zorluklarını yordamada yalnızlık, sosyal destek ve sosyal bağlılık arasındaki ilişkilerin analizi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 8(3), 835-856.
- Duru, E. (2008b). Üniversiteye uyum sürecinde yalnızlığı yordamada sosyal destek ve sosyal bağlılığın doğrudan ve dolaylı rolleri. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(29), 13-24.
- Eby, R. E. (2018). *Effects of personality and attachment on social connectedness: The role of shame proneness and shame aversion*. Yayımlanmamış Doktora Tezi. Fort Collins, Colorado: Colorado State University.
- Egan, S. J., van Noort, E., Chee, A., Kane, R. T., Hoiles, K. J., Shafran, R., Wade, T. D. (2014). A randomised controlled trial of face to face versus pure online self-help cognitive behavioural treatment for perfectionism. *Behaviour Research and Therapy*, 63, 107-113.
- Egan, S. J., Vinciguerra, T. and Mazzucchelli, T. G. (2015). The role of perfectionism, agreeableness, and neuroticism in predicting dyadic adjustment. *Australian Journal of Psychology*, 67(1), 1-9.
- Ekşi, H., Sevim, E. ve Kurt, B. (2016). Psikolojik Doğum Sırası İle Yetersizlik Duygusunun Yetişkin Bağlanma Stillerini Yordama Düzeyinin İncelenmesi. *İlköğretim Online*, 15(3), 1054-1065.

- Eraslan-Çapan, B. (2016). Social connectedness and flourishing: The mediating role of hopelessness. *Universal Journal of Educational Research*, 4(5), 933-940.
- Erdem, Ş. ve Kabasakal, Z. (2015). Psikolojik iyi olma ve yetişkin bağlanma boyutları. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 4(1), 82-90.
- Ergin, B. E. ve Dağ, İ. (2013). Kişilerarası problem çözme davranışları, yetişkinlerdeki bağlanma yönelimleri ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişkiler. *Anatolian Journal of Psychiatry*, 14(1), 36-45.
- Ergün-Başak, B. ve Can, G. (2018). Düşük gelirli ailelerden gelen üniversite öğrencilerinin öz-duyarlılık, sosyal bağlılık ve iyimserlik düzeyleri ile psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *İlköğretim Online*, 17(2), 768-785.
- Erkan, S., Özbay, Y., Çankaya, Z. C. ve Terzi, Ş. (2012). Üniversite öğrencilerinin yaşadıkları problemler ve psikolojik yardım arama gönüllükleri. *Eğitim ve Bilim*, 37(164).
- Erkuş, A. (2011). *Davranış bilimleri için bilimsel araştırma süreci*. Ankara: Seçkin Yayıncılık.
- Erol-Öngen, D. (2011). The relationships among perfectionism, self criticism and identity styles in Turkish university students. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 565-572.
- Erözkan, A. (2008). Üniversite öğrencilerinin mükemmeliyetçilik eğilimleri ve depresyon düzeyleri. *Cypriot Journal of Educational Sciences*, 3(2), 76-88.
- Erözkan, A. (2011). The attachment styles bases of loneliness and depression. *International Journal of Psychology and Counselling*, 3(9), 186-193.
- Eşici, H. (2014). *Romantik ilişki kalitesinin erken dönem uyumsuz şemalar, bağlanma ve psikolojik ihtiyaçlar açısından incelenmesi*. Yayımlanmamış Doktora Tezi. Ankara: Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- 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.

- Fitzsimons, K. (2011). *Perfectionism, attachment and anxiety and depression*. Undergraduate Project. Manchester: University of Salford.
- Fletcher, K., Yang, Y., Johnson, S. L., Berk, M., Perich, T., Cotton, S., Jones, S., Lapsley, S., Michalak, E., Murray, G. (2019). Buffering against maladaptive perfectionism in bipolar disorder: the role of self-compassion, *Journal of Affective Disorders*, 250, 132-139.
- Flett, G. L., Besser, A. and Hewitt, P. L. (2014). Perfectionism and interpersonal orientations in depression: An analysis of validation seeking and rejection sensitivity in a community sample of young adults. *Psychiatry: Interpersonal and Biological Processes*, 77(1), 67-85.
- Flett, G. L., Hewitt, P. L., Blankstein, K. R., Gray, L. (1998). Psychological distress and the frequency of perfectionistic thinking. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75(5), 1363-1381.
- Fraley, R. C., Waller, N. G. and Brennan, K. A. (2000). An item response theory analysis of self-report measures of adult attachment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78(2), 350-365.
- Frost, R. O., Heimberg, R. G., Holt, C. S., Mattia, J. I., Neubauer, A. L. (1993). A comparison of two measures of perfectionism. *Personality and Individual Differences*, 14(1), 119-126.
- Frost, R.O., Marten, P., Lahart, C., Rosenblate, R. (1990). The dimensions of perfectionism. *Cognitive Therapy and Research*, 14(5), 449-468.
- Fry, P. S. and Debats, D. L. (2009). Perfectionism and the five-factor personality traits as predictors of mortality in older adults. *Journal of Health Psychology*, 14(4), 513-524.
- Gallagher, R. P. (2014) . *National survey of counseling center*. Alexandria, VA: International Association of Counseling Services.
- Gander, M. J. and Gardiner, H. W. (2004). *Çocuk ve ergen gelişimi* (Çev. Ed.: Bekir Onur). Ankara: İmge Kitabevi.
- Ganske, K. H. and Ashby, J. S. (2007). Perfectionism and career decision-making self-efficacy. *Journal of Employment Counseling*, 44(1), 17-28.

- Garner, D. M., Olmstead, M. P. and Polivy, J. (1983). Development and validation of a multidimensional eating disorder inventory for anorexia nervosa and bulimia. *International Journal of Eating Disorders*, 2(2), 15-34.
- Gaudreau, P., Franche, V. and Gareau, A. (2016). A latent mediated moderation of perfectionism, motivation, and academic satisfaction: Advancing the 2×2 model of perfectionism through substantive-methodological synergy. *Journal of Psychoeducational Assessment*, 34(7), 688-701.
- Gilbert, P., Broomhead, C., Irons, C., McEwan, K., Bellew, R., Mills, A., Corinne, G., Knibb, R. (2007). Development of a striving to avoid inferiority scale. *British Journal of Social Psychology*, 46(3), 633-648.
- Gilbert, P., McEwan, K., Bellew, R., Mills, A., Gale, C. (2009). The dark side of competition: How competitive behaviour and striving to avoid inferiority are linked to depression, anxiety, stress and self-harm. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 82(2), 123-136.
- Gilman, R., Rice, K. G. and Carboni, I. (2014). Perfectionism, perspective taking, and social connection in adolescents. *Psychology in the Schools*, 51(9), 947-959.
- Gnilka, P. B. and Broda, M. D. (2019). Multidimensional perfectionism, depression, and anxiety: Tests of a social support mediation model. *Personality and Individual Differences*, 139, 295-300.
- Gnilka, P. B., Ashby, J. S. and Noble, C. M. (2013). Adaptive and maladaptive perfectionism as mediators of adult attachment styles and depression, hopelessness, and life satisfaction. *Journal of Counseling & Development*, 91(1), 78-86.
- Gnilka, P. B., Rice, K. G., Ashby, J. S., Moate, R. M. (2016). Adult attachment, multidimensional perfectionism, and the alliances among counselor supervisees. *Journal of Counseling & Development*, 94(3), 285-296.
- Göven, G. (2018). *The relationship between attachment and motivated forgetting: Investigating the effects of attachment style and mental representations of attachment figures on the directed forgetting of autobiographical memories*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Ted Üniversitesi, Lisansüstü Programlar Enstitüsü.

- Grzegorek, J. L., Slaney, R. B., Franze, S., & Rice, K. R. (2004). Self-criticism, dependency, self-esteem, and grade-point average satisfaction among clusters of perfectionists and nonperfectionists. *Journal of Counseling Psychology*, 51, 192–200. doi:10.1037/0022-0167.51.2.192
- Gültekin, F. ve Arıcioglu, A. (2017). Üniversite öğrencilerinde bağlanma stilleri ve sosyal bağlılık ilişkisi. *Sakarya University Journal of Education*, 7(2), 373-384.
- Gülüm, İ. V. ve Dağ, İ. (2014). Yetişkin bağlanma örüntüleri ile psikopatoloji belirtileri arasındaki ilişkide bilişsel özelliklerin aracı rolü: Kontrol odağı ve tekrarlayıcı düşünme. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 25(4), 244-252.
- Güngör, H. C. (2015). The predictive role of early maladaptive schemas and attachment styles on romantic relationships. *International Journal of Social Sciences and Education*, 5, 2, 417-430.
- Hamachek, D. E. (1978). Psychodynamics of normal and neurotic perfectionism. *Psychology: A Journal of Human Behavior*, 15 (1), 27-33.
- Handley, A. K., Egan, S. J., Kane, R. T., Rees, C. S. (2015). A randomised controlled trial of group cognitive behavioural therapy for perfectionism. *Behaviour Research and Therapy*, 68, 37-47.
- Hazan, C. and Shaver, P. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(3), 511.
- Hazan, C. and Shaver, P. R. (1994). Attachment as an organizational framework for research on close relationships. *Psychological Inquiry*, 5(1), 1-22.
- Hazan, C. and Shaver, P. R. (2000). Bağlanma: Yakın ilişkilerle ilgili araştırmalar için bir çerçeve. (Çev: Ali Dönmez), *Türk Psikoloji Bülteni*, 6 (16-17), 29-50.
- Hewitt, P. L. and Flett, G. L. (1991). Perfectionism in the self and social contexts: Conceptualization, assessment, and association with psychopathology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60 (3), 456-470.
- Hewitt, P. L., Flett, G. L., Sherry, S. B., Caelian, C. (2006). Trait perfectionism dimensions and suicidal behavior. T. E. Ellis (Ed.), *Cognition and suicide: Theory, research, and therapy* içinde (s. 215-235). Washington DC: American Psychological Association.

- Hewitt, P. L., Flett, G. L., Sherry, S. B., Habke, M., Parkin, M., Lam, R. W., Stein, M. B. (2003). The interpersonal expression of perfection: Perfectionistic self-presentation and psychological distress. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(6), 1303-1325.
- Hiçdurmaz, D. and Aydin, A. (2017). The Relationship Between Nursing Students' Self-Compassion and Multidimensional Perfectionism Levels and the Factors That Influence Them. *Journal of Psychiatric Nursing/Psikiyatri Hemsireleri Derneği*, 8(2), 86-94.
- Hill, A. P. and Curran, T. (2016). Multidimensional perfectionism and burnout: A meta-analysis. *Personality and Social Psychology Review*, 20(3), 269-288.
- Hirao, K. (2014). Comparison of feelings of inferiority among university students with autotelic, average, and nonautotelic personalities. *North American Journal of Medical Sciences*, 6(9), 440-444.
- Hollander, M.H. (1965). Perfectionism. *Comprehensive Psychiatry*, 6(2), 94-103.
- Holt, L. J. (2014). Attitudes about help-seeking mediate the relation between parent attachment and academic adjustment in first-year college students. *Journal of College Student Development*, 55(4), 418-423.
- Hooper, D., Coughlan, J. and Mullen, M. R. (2008). Structural equation modelling: Guidelines for determining model fit. *Electronic Journal of Business Research Methods*, 6(1), 53-60.
- Horney, K. (2006). *Nevrozlar ve insan gelişimi: Öz gerçekleştirme kavgası*. Çev: S. Budak. İstanbul: Öteki Yayınevi.
- Hu, L.T. and Bentler, P. M. (1999). Cutoff criteria for fit indices in covariance structure analysis. *Structural Equation Modeling: A Multidisciplinary Journal*, 6(1), 1-55.
- Jdaitawi, M. (2015). Social connectedness, academic, non-academic behaviors related to self-regulation among university students in Saudi Arabia. *International Education Studies*, 8(2), 84-100.
- Johnson, D. P. and Slaney, R. B. (1996). Perfectionism: Scale development and a study of perfectionistic clients in counseling. *Journal of College Student Development*, 37(1), 29-41.

- Joiner, T. E. J., Van Orden, K. A., Witte, T. K., Selby, E. A., Ribeiro, J. D., Lewis, R. and Rudd, M. D. (2009). Main predictions of the interpersonal–psychological theory of suicidal behavior: Empirical tests in two samples of young adults. *Journal of Abnormal Psychology*, 118(3), 634–646.
- Kağıtçıbaşı, Ç. (2013). *Günümüzde insan ve insanlar: Sosyal psikolojiye giriş*. İstanbul: Evrim Yayınevi.
- Kaya, F. Ş. ve Hasanoğlu, G. (2019). Üniversite öğrencilerinde aşka ilişkin tutumlar, kişilik özellikleri ile bağlanma stilleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Marmara Üniversitesi Kadın ve Toplumsal Cinsiyet Araştırmaları Dergisi*, 3-1: 51-62.
- Kenny, M. E. (1987). The extent and function of parental attachment among first-year college students. *Journal of Youth and Adolescence*, 16(1), 17-29.
- Kılınçer, A. S. ve Dost, M. T. (2014). Üniversite öğrencilerinin romantik ilişkilerinde algıladıkları istismar. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 5(42), 160-172.
- Kızıldaş, A. (2016). Üniversite öğrencilerinin saldırganlık düzeylerinin yetersizlik duyguları açısından incelenmesi. *Tıbbi Sosyal Hizmet Dergisi*, 8, 40–53.
- Kline, R.B. (2005). *Principles and Practice of Structural Equation Modeling*. (2nd edition). New York: Guilford Press.
- Konrath, S. H., Chopik, W. J., Hsing, C. K., O'Brien, E. (2014). Changes in adult attachment styles in American college students over time: A meta-analysis. *Personality and Social Psychology Review*, 18(4), 326-348.
- Korajlija, A. L., Jelic, M. and Kirigin, D. (2017). Differences in self-presentation and self-esteem between positive and negative perfectionists. *Primenjena Psihologija*, 10(2), 281-290.
- Kosaka, Y. (2008). Inferiority feeling and self-oriented perfectionism in adolescence. *The Japanese Journal of Personality*, 17(1), 101-103.
- Kurtovic, A. Vrdoljak, G. and Idzanovic, A. (2019). Predicting Procrastination: The Role of Academic Achievement, Self-efficacy and Perfectionism, *International Journal of Educational Psychology*, 8(1),1-26.

- Kurtyılmaz, Y., Can, G. ve Ceyhan, A. A. (2017). Üniversite öğrencilerinin ilişkisel saldırganlık ile benlik saygısı, sosyal bağlılık ve sosyal kaygı düzeyleri arasındaki ilişkiler. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 7(47), 33-52.
- Lam, C. (2012). The efficacy of text messaging to improve social connectedness and team attitude in student technical communication projects: An experimental study. *Journal of Business and Technical Communication*, 27(2), 180-208.
- Lamberson, K. A. and Wester, K. L. (2018). Feelings of inferiority: A first attempt to define the construct empirically. *The Journal of Individual Psychology*, 74(2), 172-187.
- Lane, J. A., Leibert, T. W. and Goka-Dubose, E. (2017). The impact of life transition on emerging adult attachment, social support, and well-being: A multiple-group comparison. *Journal of Counseling & Development*, 95(4), 378-388.
- Lee, R. M. and Robbins, S. B. (1995). Measuring belongingness: The social connectedness and the social assurance scales. *Journal of Counseling Psychology*, 42(2), 232-241.
- Lee, R. M. and Robbins, S. B. (2000). Understanding social connectedness in college women and men. *Journal of Counseling & Development*, 78(4), 484-491.
- Lee, R. M., Dean, B. L. and Jung, K. R. (2008). Social connectedness, extraversion, and subjective well-being: Testing a mediation model. *Personality and Individual Differences*, 45(5), 414-419.
- Lee, R. M., Draper, M. and Lee, S. (2001). Social connectedness, dysfunctional interpersonal behaviors, and psychological distress: Testing a mediator model. *Journal of Counseling Psychology*, 48(3), 310-318.
- Limburg, K., Watson, H. J., Hagger, M. S., Egan, S. J. (2017). The relationship between perfectionism and psychopathology: A meta-analysis. *Journal of Clinical Psychology*, 73(10), 1301-1326.
- Lizmore, M. R., Dunn, J. G. and Dunn, J. C. (2017). Perfectionistic strivings, perfectionistic concerns, and reactions to poor personal performances among intercollegiate athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 33, 75-84.

- Lloyd, S., Schmidt, U., Khondoker, M., Tchanturia, K. (2015). Can psychological interventions reduce perfectionism? A systematic review and meta-analysis. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 43(6), 705-731.
- Lo, A. and Abbott, M. J. (2019). Self-concept certainty in adaptive and maladaptive perfectionists. *Journal of Experimental Psychopathology*, 10(2), 1-12.
- Lung, F. W. and Lee, M. B. (2008). The five-item Brief-Symptom Rating Scale as a suicide ideation screening instrument for psychiatric inpatients and community residents. *BMC Psychiatry*, 53, 1-8.
- Lyubomirsky, S., Layous, K., Chancellor, J., Nelson, K. S. (2015). The scholarly contributions and intellectual legacy of Susan Nolen-Hoeksema. *Annual Review of Clinical Psychology*, 11, 1– 22.
- MacDonald, G. and Borsook, T. K. (2010). Attachment avoidance and feelings of connection in social interaction. *Journal of Experimental Social Psychology*, 46(6), 1122-1125.
- Macedo, A., Marques, C., Quaresma, V., Soares, M. J., Amaral, A. P., Araújo, A. I., Pereira, A. T. (2017). Are perfectionism cognitions and cognitive emotion regulation strategies mediators between perfectionism and psychological distress? *Personality and Individual Differences*, 119, 46-51.
- Macedo, A., Soares, M. J., Amaral, A. P., Nogueira, V., Madeira, N., Roque, C., Marques, M., Bos, S., Valente, J., Pereira, A. T. (2015). Repetitive negative thinking mediates the association between perfectionism and psychological distress. *Personality and Individual Differences*, 72, 220-224.
- Mackinnon, S. P., Kehayes, I. L. L., Leonard, K. E., Fraser, R., Stewart, S. H. (2017). Perfectionistic concerns, social negativity, and subjective well-being: A test of the social disconnection model. *Journal of Personality*, 85(3), 326-340.
- Maslow, A. H. (1943). A theory of human motivation. *Psychological Review*, 50(4), 370-396.
- Mathew, J., Dunning, C., Coats, C., Whelan, T. (2014). The mediating influence of hope on multidimensional perfectionism and depression. *Personality and Individual Differences*, 70, 66-71.

- Mattanah, J. F., Lopez, F. G. and Govern, J. M. (2011). The contributions of parental attachment bonds to college student development and adjustment: A meta-analytic review. *Journal of Counseling Psychology*, 58(4), 565-596.
- Maunder, R. E. (2018). Students' peer relationships and their contribution to university adjustment: The need to belong in the university community. *Journal of Further and Higher Education*, 42(6), 756-768.
- McDermott, R. C. and Lopez, F. G. (2013). College men's intimate partner violence attitudes: Contributions of adult attachment and gender role stress. *Journal of Counseling Psychology*, 60(1), 127-136.
- Mehr, K. E. and 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.
- Mikulincer, M. and Shaver, P.R. (2007). *Attachment in Adulthood: Structure, Dynamics, and Change*. New York: The Guilford Press.
- Molnar, D. S., Sirois, F. M. and Methot-Jones, T. (2016). Trying to be perfect in an imperfect world: Examining the role of perfectionism in the context of chronic illness. F. M. Sirois ve D. S. Molnar (Editörler), *Perfectionism, health, and well-being* içinde (s. 69-99). Cham: Springer International Publishing.
- Moroz, M. and Dunkley, D. M. (2015). Self-critical perfectionism and depressive symptoms: Low self-esteem and experiential avoidance as mediators. *Personality and Individual Differences*, 87, 174-179.
- Morsünbül, Ü. (2014). The association of internet addiction with attachment styles, personality traits, loneliness and life satisfaction. *Journal of Human Sciences*, 11(1), 357-372.
- Morsünbül, Ü. ve Çok, F. (2011). Bağlanma ve ilişkili değişkenler. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 3(3), 553-570.
- Mosak, H.M. and Maniacci, M. (2012). Adlerci psikoterapi. R. J. Corsini ve D. Wedding (Editörler), *Modern psikoterapiler* içinde (s. 115-178). İstanbul: Kaknüs Yayınları.

- Murdock, N. L. (2012). *Psikolojik danışma ve psikoterapi kuramları: Olgu sunumu ve yaklaşımıyla*. (Çev: F. Akkoyun). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Muyan, M. and Chang, E. C. (2015). Perfectionism as a predictor of suicidal risk in Turkish college students: Does loneliness contribute to further risk? *Cognitive Therapy and Research*, 39(6), 776-784.
- Noble, C. L., Ashby, J. S. and Gnilka, P. B. (2014). Multidimensional perfectionism, coping, and depression: Differential prediction of depression symptoms by perfectionism type. *Journal of College Counseling*, 17(1), 80-94.
- O'Connor, R. C. (2007). The relations between perfectionism and suicidality: A systematic review. *Suicide and Life-Threatening Behavior*, 37(6), 698-714.
- Odacı, H. and Çıkrıkçı, Ö. (2014). Problematic internet use in terms of gender, attachment styles and subjective well-being in university students. *Computers in Human Behavior*, 32, 61-66.
- Özer, G. (2009). *Öz-belirleme kuramı çerçevesinde ihtiyaç doyumu, içsel güdülenme ve bağlanma stillerinin üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluşlarına etkileri*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Parsa, N., Yaacob, S. N., Redzuan, M. R., Parsa, P. and Esmaili, N. S. (2014). Parental attachment, inter-parental conflict and late adolescent's self-efficacy. *Asian Social Science*, 10(8), 123-131.
- Pishva, N. and Besharat, M. A. (2011). Relationship attachment styles with positive and negative perfectionism. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 30, 402-406.
- Pouravari, M., Behboodi, M. and Sharifi, A. (2018). Identifying pattern of relationships between attachment styles, life satisfaction and perfectionism in university students. *Razavi International Journal of Medicine*, 6(1), 1-7.
- Raque-Bogdan, T. L., Ericson, S. K., Jackson, J., Martin, H. M., Bryan, N. A. (2011). Attachment and mental and physical health: Self-compassion and mattering as mediators. *Journal of Counseling Psychology*, 58(2), 272-278.
- Rice, K. G. and Dellwo, J. P. (2002). Perfectionism and self-development: Implications for college adjustment. *Journal of Counseling & Development*, 80(2), 188-196.

- Rice, K. G. and Mirzadeh, S. A. (2000). Perfectionism, attachment, and adjustment. *Journal of Counseling Psychology*, 47(2), 238-250.
- Rice, K. G., Ashby, J. S. and Slaney, R. B. (1998). Self-esteem as a mediator between perfectionism and depression: A structural equations analysis. *Journal of Counseling Psychology*, 45(3), 304-314.
- Rice, K. G., Leever, B. A., Christopher, J., Porter, J. D. (2006). Perfectionism, stress, and social (dis) connection: A short-term study of hopelessness, depression, and academic adjustment among honors students. *Journal of Counseling Psychology*, 53(4), 524-534.
- Rimé, B. (2009). Emotion elicits the social sharing of emotion: Theory and empirical review. *Emotion Review*, 1(1), 60-85.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton, NJ: Princeton University Press.
- Ryan, R. M. and Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68-78.
- Sakman, E. (2016). *Functionality of insecure attachment in cultural context as an early alarm and escape system*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Ankara: Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Sapmaz, F. (2006). *Üniversite öğrencilerinin uyumlu ve işlevsel olmayan mükemmeliyetçilik özelliklerinin psikolojik belirti düzeyleri açısından incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Sakarya: Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Sarı, T. (2008). *Üniversite öğrencilerinde romantik ilişkilerle ilgili akılcı olmayan inançlar, bağlanma boyutları ve ilişki doyumu arasındaki ilişkiler*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Ankara: Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Satıcı, S. A. (2016). *Üniversite öğrencilerinin affetme, intikam, sosyal bağlılık ve öznel iyi oluşları: Farklı yapısal modellerin denenmesi üzerine bir araştırma*.

Yayımlanmamış Doktora Tezi, Eskişehir: Anadolu Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

- Satıcı, S. A., Uysal, R. and Deniz, M. E. (2016). Linking social connectedness to loneliness: The mediating role of subjective happiness. *Personality and Individual Differences*, 97, 306-310.
- Selçuk, E., Günaydın, G., Sümer, N., Uysal, A. (2005). Yetişkin bağlanma boyutları için yeni bir ölçüm: Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II'nin Türk örnekleminde psikometrik açıdan değerlendirilmesi. *Türk Psikoloji Yazıları*, 8(16), 1-11.
- Sharma, S., Mukherjee, S., Kumar, A. and Dillon, W. R. (2005). A simulation study to investigate the use of cutoff values for assessing model fit in covariance structure models. *Journal of Business Research*, 58(7), 935-943.
- Sherry, D. L., Sherry, S. B., Hewitt, P. L., Mushquash, A., Flett, G. L. (2015). The existential model of perfectionism and depressive symptoms: Tests of incremental validity, gender differences, and moderated mediation. *Personality and Individual Differences*, 76, 104-110.
- Sherry, S. B., Mackinnon, S. P. and Gaultreau, C. M. (2016). Perfectionists do not play nicely with others: Expanding the social disconnection model. F. M. Sirois ve D. S. Molnar (Editörler), *Perfectionism, health, and well-being* içinde (s. 225-243). Cham: Springer International Publishing.
- Sherry, S. B., Stoeber, J. and Ramasubbu, C. (2016). Perfectionism explains variance in self-defeating behaviors beyond self-criticism: Evidence from a cross-national sample. *Personality and Individual Differences*, 95, 196-199.
- Shrout, P. E. and Bolger, N. (2002). Mediation in experimental and nonexperimental studies: New procedures and recommendations. *Psychological Methods*, 7, 422–445.
- Simon, H. L. M., DiPlacido, J. and Conway, J. M. (2019). Attachment styles in college students and depression: The mediating role of self differentiation. *Mental Health & Prevention*, 13, 135-142.
- Sirois, F. M. and Molnar, D. S. (2016). Conceptualizations of perfectionism, health, and well-Being: An introductory overview. F. M. Sirois ve D. S: Molnar

- (Editörler), *Perfectionism, health, and well-being* içinde (s. 1-21). Cham: Springer International Publishing.
- Slaney, R. B., Ashby, J. S. and Trippi, J. (1995). Perfectionism: Its measurement and career relevance. *Journal of Career Assessment*, 3(3), 279-297.
- Slaney, R. B., Rice, K. G., Mobley, M., Trippi, J., Ashby, J. S. (2001). The revised Almost Perfect Scale. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, 34, 130-145.
- Smith, M. M., Sherry, S. B., Vidovic, V., Saklofske, D. H., Stoeber, J., Benoit, A. (2018). Perfectionism and the five-factor model of personality: A meta-analytic review. *Personality and Social Psychology Review*, 1-24.
- Sørensen, T., Klungsøyr, O., Kleiner, R. and Klepp, O. M. (2011). Social support and sense of coherence: Independent, shared and interaction relationships with life stress and mental health. *International Journal of Mental Health Promotion*, 13(1), 27-44.
- Steele, A. L., Waite, S., Egan, S. J., Finnigan, J., Handley, A., Wade, T. D. (2013). Psycho-education and group cognitive-behavioural therapy for clinical perfectionism: a case-series evaluation. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 41(2), 129-143.
- Stoeber, J. (2012). Dyadic perfectionism in romantic relationships: Predicting relationship satisfaction and longterm commitment. *Personality and Individual Differences*, 53(3), 300-305.
- Stoeber, J. and Damian, L. E. (2016). Perfectionism in employees: Work engagement, workaholism, and burnout. F. M. Sirois ve D. S: Molnar (Editörler), *Perfectionism, health, and well-being* içinde (s. 265-283). Cham: Springer International Publishing.
- Stoeber, J. and Otto, K. (2006). Positive conceptions of perfectionism: Approaches, evidence, challenges. *Personality and Social Psychology Review*, 10(4), 295-319.
- Stoeber, J., Noland, A. B., Mawenu, T. W., Henderson, T. M., Kent, D. N. (2017). Perfectionism, social disconnection, and interpersonal hostility: Not all

- perfectionists don't play nicely with others. *Personality and Individual Differences*, 119, 112-117.
- Strano, D. A. and Petrocelli, J. V. (2005). A preliminary examination of the role of inferiority feelings in the academic achievement of college students. *Journal of Individual Psychology*, 61(1), 80-89.
- Sümer, N. (2000). Yapısal eşitlik modelleri: Temel kavramlar ve örnek uygulamalar. *Türk Psikoloji Yazıları*, 3 (6), 49–74.
- Sümer, N. (2006). Yetişkin bağlanma ölçeklerinin kategoriler ve boyutlar düzeyinde karşılaştırılması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 21(57), 1-22.
- Sümer, N., Ünal, S., Selçuk, E., Kaya, B., Polat, R., Çekem, B. (2009). Bağlanma ve psikopatoloji: Bağlanma boyutlarının depresyon, panik bozukluk ve obsesif-kompulsif bozuklukla ilişkisi. *Türk Psikoloji Dergisi*, 24(63), 38-45.
- Tabachnick, B.G. and Fidell, L.S. (2001). *Using multivariate statistics*. (4th edition). Boston: Allyn & Bacon.
- Taluy, N. (2013). *İkili ilişkilerde mükemmeliyetçilik ve çatışma çözme tepkileri: Yatırım modeli çerçevesinde yapılan bir çalışma*. Yayımlanmamış Doktora Tezi. Ankara: Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Tepeli Temiz, Z. (2018). Bir sınıflandırma çalışması: Aleksitimik belirtiler ve bağlanma örüntüleri. *Medeniyet Araştırmaları Dergisi*, 3 (5), 21-42.
- Tepeli-Temiz, Z. and Tarı-Cömert, I. (2018). The relationship between life satisfaction, attachment styles, and psychological resilience in university students. *Düşünen Adam-The Journal of Psychiatry and Neurological Sciences*, 31, 274- 283.
- Thai, M., Sheeran, N. and Cummings, D. J. (2019). We're all in this together: The impact of Facebook groups on social connectedness and other outcomes in higher education. *The Internet and Higher Education*, 40, 44-49.
- Thongsawat, S., Davidson-Shivers, G. and Chatphoomiphong, B. (2019). Designing an interactive student orientation to build social connectedness. *Journal of Educational Multimedia and Hypermedia*, 28(1), 99-112.

- Topkaya, N. ve Meydan, B. (2013). Üniversite öğrencilerinin problem yaşadıkları alanlar, yardım kaynakları ve psikolojik yardım alma niyetleri. *Trakya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 3(1), 25-37.
- Ulu, I. P. and Tezer, E. (2010). Adaptive and maladaptive perfectionism, adult attachment, and big five personality traits. *The Journal of Psychology*, 144(4), 327-340.
- Ulu, İ. P. (2007). *An investigation of adaptive and maladaptive dimensions of perfectionism in relation to adult attachment and big five personality traits*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Ankara: Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Uyar, M. (2019). *Beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerini yordamada bağlanma tarzları ve bilişsel duygu düzenlemenin rolünün incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Van der Kaap-Deeder, J., Soenens, B., Boone, L., Vandenkerckhove, B., Stengée, E., Vansteenkiste, M. (2016). Evaluative concerns perfectionism and coping with failure: Effects on rumination, avoidance, and acceptance. *Personality and Individual Differences*, 101, 114-119.
- Wang, K. T., Yuen, M. and Slaney, R. B. (2009). Perfectionism, depression, loneliness, and life satisfaction: A study of high school students in Hong Kong. *The Counseling Psychologist*, 37(2), 249-274.
- Ward, A. M. and Ashby, J. S. (2008) Multidimensional perfectionism and the self. *Journal of College Student Psychotherapy*, 22 (4), 51-65.
- Wei, M., Heppner, P. P., Russell, D. W., Young, S. K. (2006). Maladaptive perfectionism and ineffective coping as mediators between attachment and future depression: A prospective analysis. *Journal of Counseling Psychology*, 53(1), 67-79.
- Wei, M., Mallinckrodt, B., Russell, D. W., Abraham, W. T. (2004). Maladaptive perfectionism as a mediator and moderator between adult attachment and depressive mood. *Journal of Counseling Psychology*, 51(2), 201-212.

- Wei, M., Shaffer, P. A., Young, S. K. and Zakalik, R. A. (2005a). Adult attachment, shame, depression, and loneliness: The mediation role of basic psychological needs satisfaction. *Journal of Counseling Psychology*, 52(4), 591.
- Wei, M., Vogel, D. L., Ku, T. Y. and Zakalik, R. A. (2005b). Adult attachment, affect regulation, negative mood, and interpersonal problems: The mediating roles of emotional reactivity and emotional cutoff. *Journal of Counseling Psychology*, 52(1), 14.
- Williamson, I., Sandage, S. J. and Lee, R. M. (2007). How social connectedness affects guilt and shame: Mediation by hope and differentiation of self. *Personality and Individual Differences*, 43(8), 2159-2170.
- Wright, S. L. and Perrone, K. M. (2010). An examination of the role of attachment and efficacy in life satisfaction. *The Counseling Psychologist*, 38(6), 796-823.
- Yazıcı, E. (2003). *Türk Üniversite Gençliği Araştırması: Üniversite Gençliğinin Sosyokültürel Profili*. Ankara: Gazi Üniversitesi.
- Yıldırım, B. (2018). *Beliren yetişkinlikte romantik ilişki temalı ve eş odaklı obsesif kompulsif belirtilerin gelişimsel yordayıcıları: Özerklik, bağlanma ve mükemmeliyetçilik*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Yoo, G., Park, J. H. and Jun, H. J. (2014). Early maladaptive schemas as predictors of interpersonal orientation and peer connectedness in university students. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 42(8), 1377-1394.
- Young, J. E., Klosko, J. S. and Weishaar, M. E. (2013). *Şema terapi: Terapistin rehberi*. (Çev: T. V. Soylu). İstanbul: Litera Yayıncılık.
- Yüksel, B. (2014). *Kaygı belirtilerini açıklamada bağlanma, pozitif ve negatif duygu düzenleme ve belirsizliğe tahammülsüzlük arasındaki ilişkiyi bütünleyici model arayışı*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

EKLER

EK-1: Kişisel Bilgi Formu

EK-2: Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II (YİYE-II) Örnek Maddeler

EK-3: Yetersizlik Duygusu Ölçeği (YDÖ) Örnek Maddeler

EK-4: Olumlu-Olumsuz Mükemmeliyetçilik Ölçeği (OOMÖ) Örnek Maddeler

EK-5: Sosyal Bağlılık Ölçeği Gözden Geçirilmiş Form (SBÖ-R) Örnek Maddeler

EK-6: Etik Kurul Onay Belgesi

EK-7: Araştırma Gönüllü Katılım Formu

EK-1: Kişisel Bilgi Formu

1. Cinsiyetiniz: () Kadın () Erkek

2. Yaşınız: (Lütfen yazınız)

3. Fakülteniz: (Lütfen yazınız)

4. Bölümünüz: (Lütfen yazınız)

5. Sınıf düzeyiniz: (Lütfen belirtiniz)

() 1. Sınıf

() 2. Sınıf

() 3. Sınıf

() 4. Sınıf

EK-2: Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II (YİYE-II) Örnek Maddeler

Aşağıda, ilişkide olunan kişilerle ilgili birtakım ifadeler yer almaktadır. Lütfen her bir ifadeyi okuyarak, belirtilen duruma katılma derecenizi,

1 Hiç katılmıyorum

7 Tamamen katılıyorum

olacak biçimde belirtiniz. Bu iki görüş arasındaki düşüncelerinizi rakamlardan sizce en uygun olanını işaretleyerek ifade edebilirsiniz. Eğer bir ifade ile ilgili fikriniz yoksa ya da kararsızsanız 4 rakamını işaretleyiniz.

		Hiç katılmıyorum							Tamamen katılıyorum
1.	Birlikte olduğum kişinin sevgisini kaybetmekten korkarım.	1	2	3	4	5	6	7	
2.	Gerçekte ne hissettiğimi birlikte olduğum kişiye göstermemeyi tercih ederim.	1	2	3	4	5	6	7	
10.	Romantik ilişkide olduğum kişilere açılma konusunda kendimi rahat hissetmem.	1	2	3	4	5	6	7	
11.	İlişkilerimi kafama çok takarım.	1	2	3	4	5	6	7	
26.	Başımdan geçenleri birlikte olduğum kişiyle konuşurum.	1	2	3	4	5	6	7	
27.	Çok yakın olma arzumu bazen insanları korkutup uzaklaştırır.	1	2	3	4	5	6	7	

EK-3: Yetersizlik Duygusu Ölçeği (YDÖ) Örnek Maddeler

Açıklama: Aşağıda bireylerin çeşitli durumlarda yaşadıkları duygu, düşünce ve davranış biçimlerini içeren ifadeler bulunmaktadır. Bu ifadeleri dikkatle okuyup, ifadedeki durumu ne sıklıkla yaşadığınızı, ifadenin karşısındaki “Her Zaman” “Sık Sık” “Ara Sıra” “Nadiren” “Hiçbir Zaman” seçeneklerinden birinin altındaki parantezin içine (X) işareti koyarak belirtiniz. Örneğin 1. maddedeki durumu sık sık yaşadığınızı düşünüyorsanız maddenin karşısındaki “Sık Sık” sütununun altındaki parantezin içine (X) işareti koyunuz.

İşaretleme: yaparken; olmayı istediğiniz veya doğru olduğuna inandığınız ideal durumları değil, genel yaşam biçiminizi dikkate alınız.

Lütfen her madde için sadece bir seçenek işaretleyiniz ve hiçbir maddeyi boş bırakmayınız.

	Her zaman	Sık sık	Ara sıra	Nadiren	Hiçbir zaman
2. İnsanlara sıkıcı geldiğimi düşünürüm.	()	()	()	()	()
4. Önemsenediğimi hissettiğim zaman öfkelenirim.	()	()	()	()	()
6. Yaşam bana zor gelir.	()	()	()	()	()
8. Mutluluğumun tek koşulu hayattaki başarılarımdır.	()	()	()	()	()
10. Daha işe başlamadan kendi kendime başaramayacağımı söylediğim olur.	()	()	()	()	()

EK-4: Olumlu-Olumsuz Mükemmeliyetçilik Ölçeği (OOMÖ) Örnek Maddeler

Aşağıdaki ifadeler kişilerin kendilerine, kendi performanslarına ve diğer insanlara yönelik tutumlarını ölçmeyi amaçlamaktadır. Lütfen ifadeleri aklınıza ilk gelen biçimde puanlayınız, üzerinde çok fazla düşünmeyiniz. Her bir ifadenin size ne kadar uyduğunu aşağıdaki ölçek üzerinde belirtiniz. Size uygun rakama (X) işareti koyunuz.

	Hiç katılmıyorum						Tamamen katılıyorum
1. İşte veya okuldaki performansım ile ilgili standartlarım yüksektir.	1	2	3	4	5	6	7
6. Elimden gelenin en iyisi bana asla yeterince iyi gibi gelmez.	1	2	3	4	5	6	7
8. Kendimle ilgili yüksek beklentilerim var.	1	2	3	4	5	6	7
13. Başarılarım beni asla tatmin etmez.	1	2	3	4	5	6	7
19. Sahip olduğum yüksek performans hedeflerine nadiren ulaşabilirim.	1	2	3	4	5	6	7
21. Yapmış olduğum şeyin yeterince iyi olduğunu oldukça zor hissederim.	1	2	3	4	5	6	7

EK-5: Sosyal Bağlılık Ölçeği Gözden Geçirilmiş Form (SBÖ-R) Örnek Maddeler

Aşağıda, kendimizi nasıl gördüğümüz yansıtan çeşitli ifadelere yer verilmiştir. Her bir ifadeye ne düzeyde katıldığınızı, 1=tamamen katılmıyorum ve 6=tamamen katılıyorum olmak üzere derecelendiriniz. Doğru ya da yanlış cevap bulunmamaktadır. Lütfen boş madde bırakmayınız.

	Tamamen katılmıyorum	Katılmıyorum	Biraz katılmıyorum	Biraz katılıyorum	Katılıyorum	Tamamen katılıyorum
	1	2	3	4	5	6
1.					1	2 3 4 5 6
4.					1	2 3 4 5 6
8.					1	2 3 4 5 6
12.					1	2 3 4 5 6
15.					1	2 3 4 5 6
17.					1	2 3 4 5 6

EK-6: Etik Kurul Onay Belgesi (Ölçek uyarlama çalışması kapsamında alınan)

Evrak Kayıt Tarihi: 12.10.2017

Protokol No: 112377

Tarih: 27.10.2017



ANADOLU ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL VE BEŞERÎ BİLİMLER BİLİMSEL ARAŞTIRMA VE YAYIN ETİĞİ KURULU
KARAR BELGESİ

ÇALIŞMANIN TÜRÜ:	BAP Projesi-Doktora Tez Çalışması
KONU:	Eğitim Bilimleri
BAŞLIK:	Üniversite Öğrencilerinin Bağlanma Stilleri, Mükemmeliyetçi Kendilik Sunumları ve Sosyal Bağlılıkları Arasındaki İlişkiler
PROJE/TEZ YÜRÜTÜCÜSÜ:	Doç. Dr. Baki DUY
TEZ YAZARI:	Ezgi Ekin ŞAHİN
ALT KOMİSYON GÖRÜŞÜ:	-
KARAR:	Olumlu
 Prof.Dr. Coşkun BAYRAK (Başkan-Eğitim Fak.)	
 Prof.Dr. T. Volkan YÜZER (Başkan Yardımcısı-Açıköğretim Fak.)	 Prof.Dr. Esra CEYHAN (Eğitim Fak.)
 Prof.Dr. Münevver ÇAKI (Güzel Sanatlar Fak.)	 Prof.Dr. M. Erkan ÜYÜMEZ (İkt. ve İdari Bil. Fak.)
 Prof.Dr. Handan DEVECİ (Eğitim Fak.)	 Prof.Dr. Emel ŞIKLAR (İkt. ve İdari Bil. Fak.)

EK-7: Etik Kurul Onay Belgesi (Tez verilerinin toplanması kapsamında alınan)







Evrak Kayıt Tarihi: 06.03.2018

Protokol No: 27517

Tarih:29.03.2018



ANADOLU ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL VE BEŞERÎ BİLİMLER BİLİMSEL ARAŞTIRMA VE YAYIN ETİĞİ KURULU
KARAR BELGESİ

ÇALIŞMANIN TÜRÜ:	Doktora Tez Çalışması
KONU:	Eğitim Bilimleri
BAŞLIK:	Güvensiz Bağlanma ve Sosyal Bağlılık Arasındaki İlişkide Yetersizlik Duygusu ve Mükemmeliyetçi Benlik Sunumunun Aracılık Rollerini
PROJE/TEZ YÜRÜTÜCÜSÜ:	Doç. Dr. Baki DUY
TEZ YAZARI:	Ezgi Ekin ŞAHİN
ALT KOMİSYON GÖRÜŞÜ:	-
KARAR:	Olumlu
 Prof. Dr. Coşkun BAYRAK (Başkan-Eğitim Fak.)	
 Prof. Dr. T. Volkan YÜZER (Başkan Yardımcısı-Açıköğretim Fak.)	 Prof. Dr. Esra CEYHAN (Eğitim Fak.)
 Prof. Dr. Münevver ÇAKI (Güzel Sanatlar Fak.)	 Prof. Dr. M. Erkan ÜYÜMEZ (İkt. ve İdari Bil. Fak.)
 Prof. Dr. Handan DEVECİ (Eğitim Fak.)	 Prof. Dr. Emel ŞIKLAR (İkt. ve İdari Bil. Fak.)

EK-8: Araştırma İzni

Ana. Üni. Evrak Tarih ve Sayısı: 22/11/2017-E.130207



T.C.
ANADOLU ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Genel Sekreterlik
Yazı İşleri Müdürlüğü



Sayı : 63784619-300
Konu : Ezgi EKİN ŞAHİN'in Doktora Tez
Çalışması

EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

İlgi : 21/11/2017 tarihli ve 129194 sayılı yazınız.

Enstitünüz Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Doktora Programı öğrencisi Ezgi Ekin ŞAHİN'in, "Üniversite Öğrencilerinin Bağlanma Stilleri, Mükemmeliyetçi Kendilik Sunumları ve Sosyal Bağlılıkları Arasındaki İlişkiler" başlıklı Doktora tez çalışmasını Üniversitemizde uygulaması hakkındaki talebiniz, Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu tarafından değerlendirilmiştir. Kurul kararı kapsamında talebiniz Rektörlüğümüzce uygun görülmüştür.

Bilgilerinizi rica ederim.

e-imzalıdır
Prof. Dr. Aydın AYBAR
Rektör a.
Rektör Yardımcısı

Bu belge, 5070 sayılı Elektronik İmza Kanununa göre Güvenli Elektronik İmza ile imzalanmıştır.

EK-9: Araştırma Gönüllü Katılım Formu

Bu çalışma, Güvensiz Bağlanma ve Sosyal Bağlılık Arasındaki İlişkide Yetersizlik Duygusu ve Uyumlu/Uyumsuz Mükemmeliyetçiliğin Aracı Rollerini başlıklı bir doktora tezi çalışması olup, üniversite öğrencilerinin sosyal ilişkilerinin incelenmesi amacıyla taşınmaktadır. Çalışma, Doç. Dr. Baki DUY'un danışmanlığında, Uzm. Psikolojik Danışman Ezgi Ekin ŞAHİN tarafından yürütülmektedir ve sonuçları ile üniversite öğrencilerinin sosyal bağlılıklarını belirleyen bazı değişkenlerin rolü ortaya konacaktır.

- Bu çalışmaya katılımınız gönüllülük esasına dayanmaktadır.
- Çalışmanın amacı doğrultusunda, Kişisel Bilgi Formu ve ölçekler dağıtılarak sizden veriler toplanacaktır.
- Sizlerden, isminizi yazmanız ya da kimliğinizi açığa çıkaracak bir bilgi vermeniz *istenmemektedir*.
- Araştırma kapsamında toplanan veriler, sadece bilimsel amaçlar doğrultusunda kullanılacak, araştırmanın amacı dışında ya da başka bir amaçla kullanılmayacak ve gerekmesi halinde, sizin (yazılı) izniniz olmadan başkalarıyla paylaşılmayacaktır.
- İstemeniz halinde sizden toplanan verileri inceleme hakkınız bulunmaktadır.
- Sizden toplanan veriler itina ile korunacak ve araştırma bitiminde beş yıl arşivlenerek sonrasında imha edilecektir.
- Veri toplama sürecinde/süreçlerinde size rahatsızlık verebilecek herhangi bir soru/talep olmayacaktır. Yine de katılımınız sırasında herhangi bir sebepten rahatsızlık hissederseniz çalışmadan istediğiniz zaman ayrılabilirsiniz. Çalışmadan ayrılmanız durumunda sizden toplanan veriler çalışmadan çıkarılacak ve imha edilecektir.

Gönüllü katılım formunu okumak ve değerlendirmek üzere ayırdığınız zaman için teşekkür ederim. Çalışma hakkındaki sorularınızı Anadolu Üniversitesi Psikolojik Danışma ve Rehberlik Merkezi'nden Ezgi Ekin ŞAHİN'e yöneltebilirsiniz.

Uzm. Psikolojik Danışman Ezgi Ekin ŞAHİN
Anadolu Üniversitesi Psikolojik Danışma ve Rehberlik Merkezi
Tel: (222) 3350589/1226
E-mail: ezgiekinsahin@anadolu.edu.tr

Bu çalışmaya tamamen kendi rızamla, istediğim takdirde çalışmadan ayrılabileceğimi bilerek verdiğim bilgilerin bilimsel amaçlarla kullanılmasını kabul ediyorum.

(Lütfen bu formu doldurup imzaladıktan sonra veri toplayan kişiye veriniz.)

Katılımcı Ad ve Soyadı:

İmza:

Tarih: