



**FATİH SULTAN MEHMET VAKIF ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM
KLİNİK PSİKOLOJİ PROGRAMI**

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE BELİRSİZLİĞE
TAHAMMÜLSÜZLÜK VE
MÜKEMMELİYETÇİLİĞİN RUMİNASYON
DÜZEYLERİ İLE İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

BALA ÇİĞDEM ÇAPAR SALIK

İSTANBUL, 2022



**FATİH SULTAN MEHMET VAKIF ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM
KLİNİK PSİKOLOJİ PROGRAMI**

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE BELİRSİZLİĞE
TAHAMMÜLSÜZLÜK VE
MÜKEMMELİYETÇİLİĞİN RUMİNASYON
DÜZEYLERİ İLE İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**BALA ÇİĞDEM ÇAPAR SALIK
(200133019)**

**Danışman
(Doç. Dr. İtir Tarı Cömert)**

İSTANBUL, 2022

06/06/2022

LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

Psikoloji Anabilim Dalı Klinik Psikoloji Tezli yüksek lisans programı öğrencisi 200133019 numaralı Bala Çiğdem ÇAPAR SALIK'ın hazırladığı “Üniversite Öğrencilerinde Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Mükemmeliyetçiliğin Ruminasyon Düzeyleri İle İlişkisinin İncelenmesi” konulu Yüksek Lisans tezi ile ilgili Tez Savunma Sınavı, 06/06/2022 Pazartesi günü saat 14:00’da yapılmış, sorulara alınan cevaplar sonunda adayın tezinin **Kabulüne Oy Çokluğu/Oy Birliği** ile karar verilmiştir.

Tez adı değişikliği yapılması halinde: Tez adının
.....
şeklinde değiştirilmesi uygundur.

| Jüri Üyesi | Karar |
|---|-------|
| 1. Doç. Dr. İtir TARI CÖMERT (Danışman) | KABUL |
| 2. Doç. Dr. Gaye SALTUKOĞLU | KABUL |
| 3. Dr. Öğr. Üyesi Elif Özge ERBAY | KABUL |
| 4. | |
| 5. | |
| 6. (İkinci Danışman)* | |

*2. Danışman varsa doldurulması gerekmektedir.

ETİK BİLDİRİM

Bu tezin yazılmasında bilimsel ahlak kurallarına uyulduğunu, başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunulduğunu, kullanılan verilerde herhangi bir tahrifat yapılmadığını, tezin herhangi bir kısmının bağlı olduğum üniversite veya bir başka üniversitedeki başka bir çalışma olarak sunulmadığını beyan ederim.

Bala Çiğdem Çapar Salık

TEŞEKKÜR

Tez çalışmamın tüm aşamalarında benden desteğini esirgemeyen, geniş akademik birikimi ile bana yol gösteren, her türlü durumda bana destek olan değerli danışman hocam Doç. Dr. Itır TARI CÖMERT'e bütün ilgisi, yardımı ve desteği için teőekkürü borç bilirim.

Yüksek lisans sürecim boyunca her soruma sabırla cevap veren, desteğini hiç esirgemeyen, tez çalışmam boyunca bana yol gösteren değerli hocam Doç. Dr. Melek ASTAR'a çok teşekkür ediyorum.

Hayatım boyunca aldığım bütün kararlarda arkamda duran, beni hep koşulsuz destekleyen, maddi manevi desteklerini hiç esirgemeyen, eğitimimi ve geleceğimi her Şeyin önüne koyan, bugünlere gelmemi sağlayan sevgili annem Serap ÇAPAR'a, sevgili babam Hasan ÇAPAR'a ve sevgili kardeşlerim Ahmet ÇAPAR ve Sencer ÇAPAR'a bütün destekleri için çok teşekkür ederim. Veri toplama sürecimde bana çok yardımcı olan sevgili amcam Mehmet Kürşat ÇAPAR'a çok teşekkür ederim.

Lisans ve yüksek lisans sürecimde yanımda olan, her koşulda destek olan sevgili meslektaşlarım Serra NEBATİ, Kübra KARTAL, Beyza YABA, Deniz Kübra COŐKUN ve Nurbala AVCI'ya çok teşekkür ederim.

Hayatım boyunca hep yanımda olan, desteğini esirgemeyen sevgili kuzenim Buse POYRAZ ASLAN'a ve sevgili arkadaşlarım Zeynep KORKMAZ'a, Zeynep BİLGİLİ'ye, Aslıhan Asena KURAL'a çok teşekkür ederim.

Son olarak bütün tez sürecim boyunca yanımda olan, anlattığım psikoloji literatürünü bıkmadan dinleyen, yapamayacağımı düşündüğüm her an beni tekrar yapabileceğime inandıran, desteğini hiç esirgemeyen sevgili eşime çok teşekkür ederim.

Bala iğdem apar Salık

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE BELİRSİZLİĞE TAHAMMÜLSÜZLÜK VE MÜKEMMELİYETÇİLİĞİN RUMİNASYON DÜZEYLERİ İLE İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ

Bala Çiğdem Çapar Salık

ÖZET

Tekrarlı olarak bir probleme odaklanmak ve bu problem üzerine düşünmek olarak tanımlanan ruminasyonun psikopatolojilerin şiddeti üzerinde ve işlevsel davranışlar üzerinde olumsuz etkileri mevcuttur. Terapi sürecine olumsuz etki eder ve psikolojik müdahalelerin etkinliğini kısıtlar. Belirsizliğe tahammülsüzlük ve mükemmeliyetçilik kavramlarının ruminasyon ile ilişkili olduğu düşünülmektedir. Dolayısıyla bu çalışmanın amacı belirsizliğe tahammülsüzlük ve mükemmeliyetçiliğin ruminasyon ile ilişkisinin incelenmesidir. Çalışma toplam 352 üniversite öğrencisi katılımcı ile yürütülmüştür. Araştırma için veriler Demografik Bilgi Formu, Ruminatif Düşünce Biçimi Ölçeği, Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği ve Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği ile toplanmıştır. Belirsizliğe tahammülsüzlük ve mükemmeliyetçiliğin; ruminasyon ile ilişkisini incelemek amacıyla Pearson Korelasyon Analizi, ruminasyon üzerindeki etkisini incelemek amacıyla Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi yapılmıştır. Analiz sonuçlarına göre belirsizliğe tahammülsüzlük ve mükemmeliyetçiliğin ruminasyon ile pozitif yönlü anlamlı bir ilişkiye sahip olduğu saptanmıştır. Belirsizliğe tahammülsüzlük ve mükemmeliyetçiliğin birtakım alt boyutlarının bazı grup katılımcılar için değişmekle birlikte ruminasyonu yordadığı saptanmıştır. Genel anlamda Belirsizlik Harekete Geçmemi Engelliyor, Belirsizlik Stres Verici ve Üzücüdür ve Yaptığından Emin Olamama boyutlarının ruminasyonu yordadığı tespit edilmiştir. Bulgular literatür bağlamında tartışılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Ruminasyon, mükemmeliyetçilik, belirsizliğe tahammülsüzlük, tekrarlayıcı düşünce, ruminatif düşünce.

INVESTIGATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN INTOLERANCE OF UNCERTAINTY, PERFECTIONISM AND RUMINATION LEVELS IN UNIVERSITY STUDENTS

Bala iğdem apar Salık

ABSTRACT

Rumination, which is defined as focusing on and thinking about a problem repeatedly, has negative effects on the severity of psychopathologies and functional behaviors. It intervenes with the therapy process and limits the effectiveness of psychological interventions. Intolerance of uncertainty and perfectionism are thought to be associated with rumination. Therefore, the aim of this study is to examine the relationship between intolerance of uncertainty, perfectionism and rumination. A total of 352 university students participated in the study. Data for the research were collected with Demographic Information Form, Ruminative Thought Style Scale, Intolerance of Uncertainty Scale and Frost Multidimensional Perfectionism Scale. Pearson Correlation Analysis was used to examine the relationship between intolerance of uncertainty and perfectionism and rumination, and Regression Analysis was used to examine their effects on rumination. According to the results of the analysis, it was determined that there is a positive and significant relationship between intolerance of uncertainty, perfectionism and rumination. Some sub-dimensions of intolerance of uncertainty and perfectionism were found to predict rumination, although it varies for some group participants. In general, it was determined that the dimensions of Uncertainty Keeps Someone from Acting, Uncertainty is Stressful and Upsetting, and Doubts About Actions effects rumination. The findings are discussed in the context of the literature.

Key Words: Rumination, intolerance of uncertainty, perfectionism, repeated thoughts, ruminative thoughts.

ÖNSÖZ

Ruminasyonun depresyon ve kaygı süreçlerinde önemli bir faktör olması bu araştırmanın çıkış noktası olmuştur. Buradan hareketle bu tezde Türkiye'deki üniversite öğrencilerinde belirsizliğe tahammülsüzlük ve mükemmeliyetçiliğin ruminasyon ile ilişkisi ve ruminasyona etki eden faktörler incelenmiştir. Araştırma sonucu elde edilen bulgularla literatüre klinik psikoloji alanına katkı sağlamak amaçlanmıştır. Araştırmaya katılan bütün öğrencilere ve öğrencilere ulaşmamı sağlayan kişilere çok teşekkür ederim.

Haziran, 2022

Bala Çiğdem Çapar Salık

İÇİNDEKİLER

| | |
|--|-----|
| ÖZET | iv |
| ABSTRACT | v |
| ÖNSÖZ | vi |
| ŞEKİL VE TABLO LİSTESİ | x |
| KISALTMALAR | xiv |
| GİRİŞ | 1 |
| BÖLÜM I | 2 |
| 1. KURAMSAL ÇERÇEVE | 2 |
| 1.1. RUMİNASYON | 2 |
| 1.1.1. Tekrarlayıcı Düşüne | 2 |
| 1.1.2. Ruminasyon Kavramı..... | 3 |
| 1.1.3. Ruminasyonu Ele Alan Kuramlar | 4 |
| 1.1.3.1. Tepki Biçimleri Kuramı..... | 5 |
| 1.1.3.2. Üzüntüye İlişkin Ruminasyon Kuramı | 6 |
| 1.1.3.3. Strese Tepki Olarak Ruminasyon Kuramı | 6 |
| 1.1.3.4. Hedefe İlerleme Kuramı | 7 |
| 1.1.3.5. Benlik Düzenleyici Yürütücü İşlevler Kuramı | 7 |
| 1.1.4. Ruminasyon ve Psikopatolojilerin İlişkisi | 9 |
| 1.1.5. Ruminasyonun Sonuçları..... | 10 |
| 1.2. BELİRSİZLİĞE TAHAMMÜLSÜZLÜK | 11 |
| 1.2.1. Belirsizlik Kavramı..... | 11 |
| 1.2.2. Belirsizliğe Tahammülsüzlük Kavramı | 13 |
| 1.2.3. Belirsizliğe Tahammülsüzlük Kavramının Kökeni | 15 |
| 1.2.4. Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Psikopatolojilerin İlişkileri..... | 16 |
| 1.2.5. Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Ruminasyon İlişkisi..... | 18 |
| 1.3. MÜKEMMELİYETÇİLİK | 20 |
| 1.3.1. Mükemmeliyetçilik Kavramı | 20 |

| | |
|--|-----------|
| 1.3.2. Mükemmeliyetçilik Kavramının Tarihçesi | 20 |
| 1.3.3. Tek Boyutlu ve Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik..... | 21 |
| 1.1.3.1. Tek Boyutlu Mükemmeliyetçilik..... | 21 |
| 1.1.3.1. Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik | 22 |
| 1.3.4. Mükemmeliyetçiliğin Sonuçları..... | 25 |
| 1.3.5. Mükemmeliyetçilik Ruminasyon İlişkisi | 28 |
| 1.4. AMAÇ | 28 |
| 1.3. ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ | 29 |
| BÖLÜM II | 30 |
| 2. YÖNTEM..... | 30 |
| 2.1. KATILIMCILAR | 30 |
| 2.2. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI..... | 30 |
| 2.2.1. Demografik Bilgi Formu | 30 |
| 2.2.2. Ruminatif Düşünce Biçimi Ölçeği | 30 |
| 2.2.3. Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği..... | 31 |
| 2.2.4. Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği..... | 31 |
| 2.3. İŞLEM | 31 |
| 2.4. ANALİZ | 32 |
| BÖLÜM III..... | 33 |
| 3. BULGULAR | 33 |
| BÖLÜM IV | 70 |
| 4. TARTIŞMA | 70 |
| SONUÇ..... | 78 |
| KAYNAKÇA | 80 |
| EKLER..... | 92 |

ŞEKİL ve TABLO LİSTESİ

Sayfa

| | |
|---|----|
| Şekil 1. Başarı Hedef Yönelimleri Tablosu | 26 |
| Tablo 1. Katılımcıların Demografik Özelliklerinin Dağılım Tablosu..... | 33 |
| Tablo 2. Ölçeklerin ve Alt Boyutlarının Tanımlayıcı İstatistikleri ve İç Tutarlılık Katsayıları..... | 36 |
| Tablo 3. Ölçek Toplam ve Alt Boyut Puanları için Korelasyon Analizi Tablosu | 38 |
| Tablo 4. Ruminasyon Puanının Belirsizliğe Tahammülsüzlük, Mükemmeliyetçilik Ölçekleri ve Alt Boyutları ile Yaş Değişkeni Tarafından Yordanmasının Regresyon Analizi ile İncelenmesi | 43 |
| Tablo 5. Kadın Katılımcıların Ruminasyon Puanının Belirsizliğe Tahammülsüzlük, Mükemmeliyetçilik Ölçekleri ve Alt Boyutları ile Yaş Değişkeni Tarafından Yordanmasının Regresyon Analizi ile İncelenmesi..... | 44 |
| Tablo 6. Erkek Katılımcıların Ruminasyon Puanının Belirsizliğe Tahammülsüzlük, Mükemmeliyetçilik Ölçekleri ve Alt Boyutları ile Yaş Değişkeni Tarafından Yordanmasının Regresyon Analizi ile İncelenmesi..... | 45 |
| Tablo 7. Hazırlık Sınıfında Okuyan Katılımcıların Ruminasyon Puanının Belirsizliğe Tahammülsüzlük, Mükemmeliyetçilik Ölçekleri ve Alt Boyutları ile Yaş Değişkeni Tarafından Yordanmasının Regresyon Analizi ile İncelenmesi..... | 46 |
| Tablo 8. 1. Sınıfta Okuyan Katılımcıların Ruminasyon Puanının Belirsizliğe Tahammülsüzlük, Mükemmeliyetçilik Ölçekleri ve Alt Boyutları ile Yaş Değişkeni Tarafından Yordanmasının Regresyon Analizi ile İncelenmesi..... | 47 |
| Tablo 9. 2. Sınıfta Okuyan Katılımcıların Ruminasyon Puanının Belirsizliğe Tahammülsüzlük, Mükemmeliyetçilik Ölçekleri ve Alt Boyutları ile Yaş Değişkeni Tarafından Yordanmasının Regresyon Analizi ile İncelenmesi..... | 48 |

| | |
|--|----|
| Tablo 10. 3. Sınıfta Okuyan Katılımcıların Ruminasyon Puanının Belirsizliğe Tahammülsüzlük, Mükemmeliyetçilik Ölçekleri ve Alt Boyutları ile Yaş Değişkeni Tarafından Yordanmasının Regresyon Analizi ile İncelenmesi..... | 49 |
| Tablo 11. 4. Sınıfta Okuyan Katılımcıların Ruminasyon Puanının Belirsizliğe Tahammülsüzlük, Mükemmeliyetçilik Ölçekleri ve Alt Boyutları ile Yaş Değişkeni Tarafından Yordanmasının Regresyon Analizi ile İncelenmesi..... | 50 |
| Tablo 12. 6. Sınıfta Okuyan Katılımcıların Ruminasyon Puanının Belirsizliğe Tahammülsüzlük, Mükemmeliyetçilik Ölçekleri ve Alt Boyutları ile Yaş Değişkeni Tarafından Yordanmasının Regresyon Analizi ile İncelenmesi..... | 51 |
| Tablo 13. Bekar Katılımcıların Ruminasyon Puanının Belirsizliğe Tahammülsüzlük, Mükemmeliyetçilik Ölçekleri ve Alt Boyutları ile Yaş Değişkeni Tarafından Yordanmasının Regresyon Analizi ile İncelenmesi..... | 52 |
| Tablo 14. Romantik İlişki Yaşayan Katılımcıların Ruminasyon Puanının Belirsizliğe Tahammülsüzlük, Mükemmeliyetçilik Ölçekleri ve Alt Boyutları ile Yaş Değişkeni Tarafından Yordanmasının Regresyon Analizi ile İncelenmesi..... | 53 |
| Tablo 15. Evli Katılımcıların Ruminasyon Puanının Belirsizliğe Tahammülsüzlük, Mükemmeliyetçilik Ölçekleri ve Alt Boyutları ile Yaş Değişkeni Tarafından Yordanmasının Regresyon Analizi ile İncelenmesi..... | 54 |
| Tablo 16. Gelir Düzeyi Düşük Katılımcıların Ruminasyon Puanının Belirsizliğe Tahammülsüzlük, Mükemmeliyetçilik Ölçekleri ve Alt Boyutları ile Yaş Değişkeni Tarafından Yordanmasının Regresyon Analizi ile İncelenmesi..... | 55 |
| Tablo 17. Gelir Düzeyi Orta Katılımcıların Ruminasyon Puanının Belirsizliğe Tahammülsüzlük, Mükemmeliyetçilik Ölçekleri ve Alt Boyutları ile Yaş Değişkeni Tarafından Yordanmasının Regresyon Analizi ile İncelenmesi..... | 56 |
| Tablo 18. Gelir Düzeyi Yüksek Katılımcıların Ruminasyon Puanının Belirsizliğe Tahammülsüzlük, Mükemmeliyetçilik Ölçekleri ve Alt Boyutları ile Yaş Değişkeni Tarafından Yordanmasının Regresyon Analizi ile İncelenmesi..... | 57 |
| Tablo 19. Yurtta Yaşayan Katılımcıların Ruminasyon Puanının Belirsizliğe Tahammülsüzlük, Mükemmeliyetçilik Ölçekleri ve Alt Boyutları ile Yaş Değişkeni Tarafından Yordanmasının Regresyon Analizi ile İncelenmesi..... | 58 |

| | |
|---|----|
| Tablo 20. Aile Evinde Yaşayan Katılımcıların Ruminasyon Puanının Belirsizliğe Tahammülsüzlük, Mükemmeliyetçilik Ölçekleri ve Alt Boyutları ile Yaş Değişkeni Tarafından Yordanmasının Regresyon Analizi ile İncelenmesi..... | 59 |
| Tablo 21. Öğrenci Evinde Yaşayan Katılımcıların Ruminasyon Puanının Belirsizliğe Tahammülsüzlük, Mükemmeliyetçilik Ölçekleri ve Alt Boyutları ile Yaş Değişkeni Tarafından Yordanmasının Regresyon Analizi ile İncelenmesi..... | 61 |
| Tablo 22. Akrabalarının Yanında Yaşayan Katılımcıların Ruminasyon Puanının Belirsizliğe Tahammülsüzlük, Mükemmeliyetçilik Ölçekleri ve Alt Boyutları ile Yaş Değişkeni Tarafından Yordanmasının Regresyon Analizi ile İncelenmesi. | 62 |
| Tablo 23. Psikiyatrik Tanı Almamış Katılımcıların Ruminasyon Puanının Belirsizliğe Tahammülsüzlük, Mükemmeliyetçilik Ölçekleri ve Alt Boyutları ile Yaş Değişkeni Tarafından Yordanmasının Regresyon Analizi ile İncelenmesi..... | 63 |
| Tablo 24. Psikiyatrik Tanı Almış Katılımcıların Ruminasyon Puanının Belirsizliğe Tahammülsüzlük, Mükemmeliyetçilik Ölçekleri ve Alt Boyutları ile Yaş Değişkeni Tarafından Yordanmasının Regresyon Analizi ile İncelenmesi..... | 64 |
| Tablo 25. Psikolojik Tedavi Görmemiş Katılımcıların Ruminasyon Puanının Belirsizliğe Tahammülsüzlük, Mükemmeliyetçilik Ölçekleri ve Alt Boyutları ile Yaş Değişkeni Tarafından Yordanmasının Regresyon Analizi ile İncelenmesi. | 65 |
| Tablo 26. Psikolojik Tedavi Görmüş Katılımcıların Ruminasyon Puanının Belirsizliğe Tahammülsüzlük, Mükemmeliyetçilik Ölçekleri ve Alt Boyutları ile Yaş Değişkeni Tarafından Yordanmasının Regresyon Analizi ile İncelenmesi. | 66 |
| Tablo 27. Ailesinden Herhangi Bir Kişi Psikiyatrik Tanı Almamış Katılımcıların Ruminasyon Puanının Belirsizliğe Tahammülsüzlük, Mükemmeliyetçilik Ölçekleri ve Alt Boyutları ile Yaş Değişkeni Tarafından Yordanmasının Regresyon Analizi ile İncelenmesi | 67 |
| Tablo 28. Ailesinden Herhangi Bir Kişi Psikiyatrik Tanı Almış Katılımcıların Ruminasyon Puanının Belirsizliğe Tahammülsüzlük, Mükemmeliyetçilik Ölçekleri ve Alt Boyutları ile Yaş Değişkeni Tarafından Yordanmasının Regresyon Analizi ile İncelenmesi | 68 |

KISALTMALAR

| | |
|---------|--|
| RBDÖ | Ruminatif Düşünce Biçimi Ölçeği |
| FÇBMÖ | Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği |
| BTÖ | Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği |
| n | Örneklem Sayısı |
| k | Öge Sayısı |
| r | Korelasyon Katsayısı |
| p | Anlamlılık Değeri |
| B | Eğim Katsayısı |
| β | Standart Eğim Katsayısı |
| R^2 | Determinasyon Katsayısı |
| t | t İstatistiği |
| F | F İstatistiği |

GİRİŞ

Ruminasyon tekrarlı olarak bir probleme odaklanmak ve bu problem üzerine düşünmek olarak tanımlanan tekrarlayıcı bir düşünce örneğidir (Goetter, 2010; Nolen-Hoeksema, 1991). Ruminasyon deneysel çalışmalarda depresyon ve duygusal sıkıntının yordayıcısı olarak ve tedaviye ihtiyaç duyulabilecek bir semptom olarak ele alınmıştır (Matthews ve Wells, 2004). Freeston, Rheaume, Letarte, Dugas ve Ladouceur (1994), bu kavramı başa çıkmanın güç olduğu, yüksek tehdit ve hatalı değerlendirmelerin sebep olduğu, önyargı içeren bilgi işleme süreçlerinden oluşan bilişsel, duygusal ve davranışsal tepkiler olarak tanımlamışlardır (akt. Yıldız, 2017). Belirsizliğe tahammülsüzlük olumsuz bir durumun yaşanma olasılığı oldukça düşük de olsa bireyin bunun kabul edilemez olduğunu düşünmesi ve bu düşünce konusunda aşırı eğilimli olmasıdır (Dugas, Gosselin ve Ladouceur, 2001). Belirsizliğe tahammülsüzlük kavramı kişilerin hayatlarında şimdiye veya geleceğe dair yaşadıkları belirsizlikleri, yenilikleri ve önceden kestirilemeyen değişiklikleri kapsayan zor durumları ifade eder (Sarıçam, 2014; Sookman ve Pinard, 1997; akt. Yıldız, 2017). Mükemmeliyetçilik bireylerin kendileri için yüksek standartlar belirlemesi ve bu standartlara ulaşmaya çalışırken ve bu doğrultuda oldukça yoğun bir çaba harcarken kendileri hakkında olumsuz değerlendirmelerde bulunmaları şeklinde tanımlanmaktadır (Frost, Marten, Lohart ve Rosenbiate, 1990; akt. Pirinççi, 2009).

Belirsizliğe tahammülsüzlüğün ve mükemmeliyetçiliğin ruminasyon düzeyiyle pozitif yönlü ilişkili olduğu düşünülmektedir. Bu araştırmada belirsizliğe tahammülsüzlük ve mükemmeliyetçilik ile ruminasyon düzeyleri arasında anlamlı pozitif yönlü bir ilişki olacağı hipotezi incelenecektir.

BİRİNCİ BÖLÜM

1. KURAMSAL ÇERÇEVE

Bu bölümde ruminasyon, belirsizliğe tahammülsüzlük ve mükemmeliyetçilik kavramları ile ilgili genel bilgilere yer verilecektir.

1.1. RUMİNASYON

1.1.1. Tekrarlayıcı Düşünce

Tekrarlayıcı düşünce kavramı kişinin kendisi ve deneyimleri hakkında tekrarlı, sık sık ve dikkatle düşünmesi sürecini açıklamaktadır. Farklı modeller tekrarlayıcı düşüncenin etkileri konusunda farklı iddialar ortaya koymuştur. Bu iddialardan ilki tekrarlayıcı düşüncenin, problem çözme işlevine ve ruh haline müdahale ettiği, fiziksel rahatsızlıklara yol açabileceğidir. İkinci iddia ise tekrarlayıcı düşüncenin içgörüyü arttırdığı, değerlendirme sürecinde olumlu farklılıklar ortaya çıkardığı ve sağlık problemlerini azalttığı yönündedir (Segerstrom, Stanton, Alden ve Shortridge, 2003). Tekrarlayıcı düşüncenin olumsuz ruh halinin genel bir eşlikçisi olduğu hipotezi sınanan bir çalışmanın bulguları bu hipotezi destekler niteliktedir (Segerstrom, Tsao, Alden ve Craske, 2000).

Olumsuz etkilerinden dolayı alındığında tekrarlayıcı düşünce literatürde tekrarlayıcı negatif düşünce olarak da adlandırılmıştır. Olumsuz tekrarlayıcı düşüncenin Eksen 1 bozukluklarının büyük bir kısmında mevcut olduğu belirtilmiştir (Ehring ve Watkins, 2008)

Kaygı, ruminasyon ve depresif ruminasyon olumsuz duygulanımı arttıran, bilişsel işlevi ve problem çözmeyi engelleyen tekrarlayıcı düşüncenin formlarıdır (Segerstrom, Stanton, Alden ve Shortridge, 2003). Depresif ruminasyon, anksiyete ve depresyonu arttıran verimsiz bir tekrarlayıcı düşünce formu olarak tanımlanmıştır (Segerstrom, Tsao, Alden ve Craske, 2000).

1.1.2. Ruminasyon Kavramı

Ruminasyon tekrarlayıcı düşüncenin bir örneğidir (Goetter, 2010). Ruminasyon çeşitli araştırmacılarca farklı şekillerde tanımlanmıştır.

Nolen-Hoeksema (1991), ruminasyonu tekrarlı olarak probleme odaklanmak ve problem hakkında düşünmek olarak tanımlamıştır. Bu verimsiz bir süreçtir. Lyubomirsky ve Nolen-Hoeksema'ya (1993) göre ruminasyon kendine odaklanmayı içeren olumsuz ruh hali ile başa çıkmak için bilişsel bir yöntemdir. Ruminasyon genellikle bireyin kendi kendine gerçekleştirdiği bir bilişsel süreç olarak karşımıza çıkmaktadır (Bugay ve Baker, 2015). Ruminatif düşünce disforinin veya klinik depresyonun bir semptomu olabilir (Papageorgiou ve Wells, 2004).

Gross ve Thompson (2007), konsantrasyon şeklinde ifade edilen dikkat türünü ruminasyon ve endişe olarak sınıflandırmışlardır (Gross ve Thompson, 2007; akt: Anayurt, 2017). Ruminasyon ve endişe benzer kavramlardır. Ancak aralarında temel bir farklılık vardır. Ruminasyon genellikle gelecekteki olaylardan çok şu anki veya geçmişteki durumlarla ilgili olumsuzlukları içermektedir (Anayurt, 2017). Endişenin yanı sıra ruminasyon depresyon, mükemmeliyetçilik, umutsuzluk, problem çözme, karamsarlık, öz eleştiri, sosyotropi ve nevroz gibi kavramlarla ilişkili bulunmuştur (Flett, Madorsky, Hewitt, & Heisel, 2002; Lam, Smith, Checkley, Rijdsdijk, & Sham, 2003; Lyubomirsky & Nolen-Hoeksema, 1995; Lyubomirsky, Tucker, Caldwell, & Berg, 1999; Nolen-Hoeksema & Davis, 1999; Robinson & Alloy, 2003).

Elliot ve Coker (2008), self ruminasyonu ruminasyonun bir formu olarak tanımlamışlardır. Self ruminasyon kişinin kendi düşünce ve duygularını tekrarlı olarak incelemesidir. Bu eylem kişinin kendi hakkındaki düşüncelerini olumsuz yönde etkileyebilir.

Martin ve Tesser (1996), ruminasyonun tekrarlayıcı düşüncenin farklı biçimlerine işaret ettiğini ifade etmişlerdir (Elma, 2018). Rippere (1977), ruminasyonu sürekli ve tekrarlayıcı bir depresif düşünce olarak tanımlamıştır. Ruminasyonun negatif ruh haline verilen bir tepki olduğunu ifade etmiştir (Rippere, 1977; akt: Anayurt, 2017).

Matthews ve Wells duygusal olarak savunmasız olan bireylerin ruminasyona daha yatkın olduğunu iddia etmiştir. Deneysel çalışmalar bu iddiayı desteklemektedir (Matthews ve Wells, 2004). Çalışmalar ruminasyonda bulunan kişilerin problem çözme konusunda ruminasyonda bulunmayan kişilere göre daha başarısız olduğunu göstermektedir. Bunun yanı sıra kişilerarası konulardaki problemlerde de daha başarısız oldukları bildirilmiştir. Ruminasyonda bulunan kişiler geçmiş, bugün ve gelecek hakkında tekrarlı olumsuz düşüncelere sahiplerdir (Nolen-Hoeksema, 1998).

Nolen-Hoeksema (1987) tarafından yürütülen bir araştırmada kadınların erkeklere oranla daha fazla ruminasyon davranışında buldukları bulgulanmıştır. Nolen-Hoeksema bu farkı kadınların ruminatif tepki tarzları ile açıklamıştır.

‘Ben neden böyleyim?’, ‘Ruh halim neden hep kötü?’, ‘Neden hep çok kötü tepkiler veriyorum?’, ‘Hiçbir şeyle baş edemiyorum.’ ve ‘Canım neden hiçbir şey yapmak istemiyor?’ cümleleri ruminatif düşünceye örnek olarak gösterilebilir (Papageorgiou ve Wells, 2004).

Trapnell ve Campbell (1999), ruminasyonun 2 faktörünü tanımlamışlardır. Bu faktörlerden ilki ‘Kara kara düşünmek’ veya ‘brooding’ olarak adlandırılmaktadır. Bu kavramın sözlükteki karşılığı bir şey hakkında endişeli veya karamsar olarak düşündürmektedir. (Treynor, Gonzalez ve Nolen-Hoeksema, 2003). Bu faktör ‘Neden ben?’ sorusu ile ilgilidir. Çözülemeyen problemlere odaklanmasıyla self-ruminasyon kavramı ile benzerlik gösterir. İkinci faktör ise ‘Zihinde tartmak, düşünüp taşınmak’ veya ‘Pondering’ olarak adlandırılmaktadır (Sarıçam, 2014).

Miranda ve Nolen-Hoeksema (2007), ruminasyona bu iki faktöre ek olarak ‘yansıtıcı düşünme’ veya ‘reflection’ olarak adlandırılan üçüncü bir faktör eklemiştir. Bu kavram kişinin depresif ruh halinin nedenlerini anlama girişimlerini içermektedir.

1.1.3. Ruminasyonu Ele Alan Kuramlar

Ruminasyon hakkında alanyazında çeşitli kuramlara rastlanmaktadır. Bu bölümde bu kuramlar açıklanacaktır.

1.1.3.1. Tepki Biçimleri Kuramı

Ruminasyonu ele alan kuramlardan ilki Tepki Biçimleri Kuramıdır. Bu kuram ruminasyon hakkında en bilinen ve en çok araştırılmış olan kuramdır. Susan Nolen-Hoeksema tarafından geliştirilmiştir. Bu kuram Nolen-Hoeksema depresyondaki cinsiyet farklılıklarını açıklamaya yönelik deneysel girişimlerinden doğmuştur (Goetter, 2010).

Tepki Biçimleri Kuramına göre ruminasyon kavramı bireyde depresyona sebep olan semptomlara ve bu semptomların olası nedenlerine ve sonuçlarına tekrar tekrar ve pafis bir şekilde odaklanmayı içeren bir tepki verme şeklidir. Bu kavram düşüncelerin belirli içeriği açısından değil kişinin duyguları ve sorunları hakkında ısrarlı düşünme süreci açısından tanımlanır. Ruminasyon, bu semptomların etrafında şekillenmiş olan koşulları değiştirmek için aktif bir problem çözmeyi içermez. Bunun yerine ruminasyonda bulunan kişiler harekete geçmeden semptomlara ve onlar hakkındaki duygu-düşüncelerine takılıp kalırlar (Nolen-Hoeksema, Wisco ve Lyubomirsky, 2008). Bu durum kişilerarası farklılık gösterebilmektedir. Depresif veya üzgün olduklarında bazı insan daha fazla ruminasyon yaparlarken bazı insanlar daha az yapabilirler veya hiç yapmayabilirler. Bu bireysel farklılıklar ruh halinin değişiminde de sabit olma eğilimindedir (Nolen-Hoeksema, 2004).

Tepki Biçimleri Kuramına göre depresif belirtiler bağlamında ortaya çıkan ruminasyon biçimleri depresyon belirtilerini şiddetlendirir ve uzatır. Bunun yanı sıra ruminasyon depresif belirtilerin kronikleşme ve orta dereceli belirtilerin majör depresyon ataklarına dönüşme olasılığını arttırır (Nolen-Hoeksema, 2004). Ruminasyon 3 şekilde depresyonu şiddetlendirir ve uzatır: a) Ruminatif tepkiler depresif ruh halinin düşünme üzerindeki etkisini arttırır (Nolen-Hoeksema, 1991). İnsanların mevcut durumlarını anlamaları için depresif ruh hallerinin ortaya çıkardığı olumsuz düşünceleri ve anılarını kullanma olasılığını arttırır (Nolen-Hoeksema, Wisco ve Lyubomirsky, 2008). b) Ruminatif tepkiler enstrümental davranışı etkiler (Nolen-Hoeksema, 1991). Böylece stresli durumlarda artışa sebep olur (Nolen-Hoeksema, Wisco ve Lyubomirsky, 2008). c) Ruminatif tepkiler problem çözme işlevini etkiler (Nolen-Hoeksema, 1991). Düşünmeyi kısmen zorlaştırarak etkili problem çözmeyi etkileyebilir (Nolen-Hoeksema, Wisco ve Lyubomirsky, 2008).

1.1.3.2. Üzüntüye İlişkin Ruminasyon Kuramı

Conway, Csank, Holm ve Blake (2000) tarafından geliştirilmiş olan Üzüntüye İlişkin Ruminasyon Kuramı, ruminasyonu kişinin mevcut üzüntüsüne ve üzüntüsünü çevreleyen koşullara ilişkin tekrarlayan düşüncelerden oluşan bir kavram olarak tanımlamışlardır. Söz konusu ruminatif düşünceler a) kişinin olumsuz etkisinin öncülleri veya doğası ile ilgilidir, b) amaca yönelik değildir ve iyileşmeye yönelik bir plan içermezler (Nolen-Hoeksema, 1991; Conway, Csank, Holm ve Blake, 2000), c) sosyal çevrede paylaşılmazlar. Sonuç olarak üzüntüye ilişkin ruminasyon olumsuz bir içeriğe sahiptir, problem çözmeye yardımcı olmaz ve yalnız yapılan bir eylemdir (Conway, Csank, Holm ve Blake, 2000).

1.1.3.3. Strese Tepki Olarak Ruminasyon Kuramı

Robinson ve Alloy (2003) tarafından geliştirilmiş olan Strese Tepki Olarak Ruminasyon Kuramı Beck'in bilişsel kuramı ve Nolen-Hoeksema'nın Tepki Biçimleri Kuramını temel almıştır. Bu kuramda ruminasyonu 'stresli yaşam olaylarına tepki olarak bu yaşam olayları hakkında tekrarlı düşünme eğilimi' şeklinde tanımlanmaktadır. Robinson ve Alloy (2003), ruminasyona eğilimli olan bireylerin depresyonu deneyimleme olasılıklarının daha yüksek olduğunu ifade etmişlerdir. Günlük yaşam hakkındaki olumsuz çıkarımların ruminasyon yoluyla tekrarlı olarak aktive edildiğinde depresyonu tetikleme olasılıkları arttığını ifade etmişlerdir. Dolayısıyla bu kuramda ruminasyonun depresyondan önce geldiği iddia edilmiştir. Robinson ve Alloy (2003) tarafından yürütülen bir çalışmada strese tepki olarak çıkan ruminasyonun depresif epizodların oranı, sayısı ve süresi üzerinde yönetici işlevde olduğu bulgulanmıştır.

Strese Tepki Olarak Ruminasyon Kuramı, Nolen-Hoeksema tarafından geliştirilmiş olan Tepki Biçimleri Kuramıyla benzerlik göstermektedir. Strese Tepki Olarak Ruminasyon Kuramı'nın farkı ruminasyonun depresyondan önce geldiğini ifade etmesidir. Tepki Biçimleri Kuramında ise depresyonun ruminasyondan önce geldiği iddia edilmiştir. Temple-Wisconsin Depresyona Bilişsel Yatkınlık projesi Strese Tepki Olarak Ruminasyon Kuramını destekler niteliktedir. Bu çalışmada strese tepki olarak ortaya çıkan ruminasyonun depresyon etiyolojisinde önemli bir rol

oynadığı bulgulanmıştır (Alloy ve Abramson 1999; akt: Papageorgiou ve Wells, 2004).

Ruminasyonun içeriğinin sadece stresin etkenleriyle ilgili olduğunu iddia etmesi bu kuramın sınırlılığdır. Stres etkenlerinin anıları veya stresle ilişkisiz kendini küçümseyen düşünceler gibi önemli ruminatif temaları dışarıda bırakmaktadır (Smith ve Alloy, 2009)

1.1.3.4. Hedefe İlerleme Kuramı

Martin ve Tesser (1989) tarafından geliştirilmiş olan Hedefe İlerleme Kuramında ruminasyon günler ve yıllar boyunca meydana gelen hem kontrollü hem de otomatik süreçler olarak tanımlanmıştır. Bu kurama göre insanların düşünceleri ve eylemleri hedefleri tarafından yönlendirilmektedir.

Hedefe İlerleme Kuramına göre ruminasyon henüz ulaşılmamış önemli hedefler hakkında tekrarlayıcı düşünme eylemidir. Kurama göre ruminasyon yalnızca bir hedefe ulaşamamakla değil bireyin amaçladığı ilerleme standardına uymayan bir oranda hedefe doğru ilerlememekle de başlatılabilir. Kuram aynı zamanda ruminasyonun nedenlerinden birinin hedeflerle ilişkili bilgilere erişilebilirlik olduğunu varsaymaktadır. Bir hedefe ulaşamama o hedefle ilgili bilgileri oldukça erişilebilir kılmaktadır. Bu kurama göre ruminasyon kişiyi her zaman hedeflerine doğru yönlendirmeyebilir ancak temelde işlevi budur (Martin, Shrira ve Startup, 2004). Dolayısıyla ruminasyon kişinin hedeflerine ulaşmasına yardımcı olabileceği gibi başarısızlığa da sebep olabilmektedir.

Martin ve Tesser ruminasyonun Zeigarnik Etkisinin bir örneği olduğunu iddia etmişlerdir. Zeigarnik tamamlanmamış olan görevlerle ilişkili bilgilerin, tamamlanmış görevlerle ilişkili bilgilerden daha uzun süre hafızada kalma eğilimi olduğunu göstermiştir (Martin, Shrira ve Startup, 2004).

1.1.3.5. Benlik Düzenleyici Yürütücü İşlevler Kuramı

Benlik Düzenleyici Yürütücü İşlevler Kuramı [The self-regulatory executive function theory-(S-REF)] Wells ve Matthews (1996), bu kuramı Beck'in depresyon modelinden yola çıkılarak geliştirmişlerdir. Bu kuram ruminasyonu kendi kendine

çelişkiyle başa çıkma girişimleri tarafından üretilen tekrarlayıcı düşünceler olarak tanımlar. Doğrudan amaca yönelik eylemlere değil, duygu-düşünceleri işlemeye yöneliktir. Başka bir deyişle rahatsız edici bir olay karşısında ruminasyon “Bu olay hakkında nasıl hissediyorum?”, “Olay hakkında duygu ve düşüncelerimi nasıl değiştirebilirim?” ve “Gelecekte bu duygu ve düşüncelere nasıl engel olabilirim?” gibi sorulara cevap arar. Bu kurama göre ruminatif düşüncenin içeriği çelişkiyi başlatan tepkilerle ve içsel başa çıkma tepkileriyle ilgili olmalıdır (Matthews & Wells, 2004). Matthews ve Wells (2004), ruminasyonun problem odaklı olarak maskelenen duygu odaklı bir başa çıkma olduğunu ifade etmişlerdir. Dolayısıyla kişiler ruminasyonla problemlerini çözdüklerine inansalar da semptomları şiddetlenebilmektedir.

Kurama göre ruminatif düşüncenin içeriği çelişkiyi başlatan tepkilerle ve içsel başa çıkma tepkileriyle ilgili olmalıdır. Örneğin sınav kaygısında ruminatif düşüncelerin içeriği hem soruların zorluğuna yönelik (“Bu sorular çok zor.”) hem de kişilerin benlik statüsüne yönelik (“Bu soruyu çözememek için gerçekten aptal olmalıyım!”) olabilir (Matthews & Wells, 2004).

Benlik Düzenleyici Yürütücü İşlevler kuramına göre ruminasyon etkileşimli 3 seviyeden oluşan bir bilişsel mimariye dayanmaktadır (Wells ve Matthews, 1996):

1 – Düşük Seviyeli Ağlar (Lower Level Networks): Gelen uyarılar tarafından reflek olarak tetiklenir. Otomatik işlemeyi destekler. Uyarıların kodlanmasını, içsel bilişsel durumun tanımlarını ve somatik durumların temsilleri dahil olmak üzere çeşitli bilgi türlerini içerir. İlişkisel ve şematik kalitedeki birçok rutin bu seviyede çalışmaktadır. Bu seviyedeki işleme ‘olumsuz otomatik düşünceler’ olarak deneyimlenebilir. 2 – Denetleyici Yönetim (Supervisory Executive): Motivasyon için önemli dış uyarılar ve rahatsız edici uyarılar tarafından harekete geçirilir. İlk olarak uyarıcılar değerlendirilir. Herhangi bir tutarsızlık ve uyumsuzluk durumunda duygu odaklı baş etme veya problem odaklı baş etme stratejileri ile bu durumlar denetlenir. 3 – Öz-Bilgi (Self-Knowledge): Yukarıda bahsedilen denetlemeler üçüncü seviye olan Öz-Bilgi ile etkileşime bağlıdır. Değerlendirme ve istenen durumu hesaplamak için referans olarak Öz-Bilgi seviyesi alınır (Matthews ve Wells, 2004).

Benlik Düzenleyici Yürütücü İşlevler Kuramında ruminasyon otomatik olarak gelişir ve kontrol edilebilir bir yapıdadır. Kendine yönelik ruminasyon kavramı da özellikle öz-düzenleyici yürütücü işlevler kuramcılarınca bahsedilmektedir. Aynı zamanda kendine yönelik ruminasyonun öz-düzenleme ile yakından ilişkili olduğu bildirilmektedir (Sarıçam, 2014).

1.1.4. Ruminasyon ve Psikopatolojilerin İlişkisi

Alanyazında anksiyete, kaygı ve ruminasyonun birçok çalışmada birlikte çalışıldığı gözlenmektedir. Bu araştırmaların sonuçları incelendiğinde ruminasyon ve anksiyete, kaygı düzeylerinin arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki gözlenmektedir. Ruminasyon ayrıca kesitsel, boylamsal ve deneysel çalışmalarda kaygı ile ilişkili bulunmuştur. Boylamsal çalışmalarda ruminasyonun anksiyete semptomlarındaki değişikliklerden geçici olarak daha önce geldiği gözlenmiştir (Kingston, 2013).

Baker, Özgülük, Turan ve Danışık (2009), tarafından yürütülen ergenlerdeki ruminasyon ve öfke ifade tarzları ile psikolojik belirtilerin arasındaki ilişkilerinin incelendiği bir araştırmada ruminasyon ve kaygı belirtileri arasında anlamlı ilişki saptanmıştır. Yılmaz (2015), tarafından yürütülen başka bir çalışmada endişe ve depresif belirtiler arasındaki ilişkinin yalnızca saplantılı düşünme formundaki ruminasyon düzeyi yüksek olan kişilerde anlamlı olduğu gözlenmiştir.

Literatürde ruminasyon kavramı sıklıkla depresyonla birlikte çalışılmıştır. Bu çalışmalarda bu iki kavram arasında kuvvetli ilişkiler saptanmıştır. Bunun yanı sıra ruminasyon kavramı literatürde depresyonun önemli bir bileşeni olarak kabul edilmektedir (Watkins ve Baracaia, 2001).

Nolen-Hoeksema (2004), ortaya attığı Tepki Stilleri Kuramında ruminasyonun depresyon belirtilerini şiddetlendirdiği ve bu belirtilerin süresini uzattığını ifade etmiştir. Bununla birlikte ruminasyonun kronik depresyona ve majör depresyon ataklarına yol açabileceğini açıklamıştır.

Yıldız ve Eldeleklioğlu (2019), üniversite öğrencileriyle yürüttükleri çalışmalarında depresyon düzeyi ve ruminasyon arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki

bulmuşlardır. Aynı zamanda başka bir ruminatif düşünme biçiminin anlamlı bir biçimde depresif duygudurumu yordadığı saptanmıştır (Yiğit, 2018).

Bu bilgiler ışığında ruminasyon ve depresyon arasında anlamlı bir ilişki olduğu ve ruminasyonun depresyona anlamlı bir şekilde etki ettiği söylenebilir.

Alanyazındaki ruminasyon ve obsesif kompulsif bozukluk arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmalar incelendiğinde bu iki kavramın ilişkili olduğu gözlenmiştir.

Wahl, Ertle, Bohne, Zurowski ve Kordon (2011), klinik tanı almamış bir grupta yaptıkları çalışmada depresyonun kontrol altına alındığı durumda dahi ruminasyon eğiliminin obsesif kompulsif semptomların şiddeti ile ilişkili olduğunu gözlemlemişlerdir. Aynı zamanda ruminatif tepki biçiminin obsesif ruminasyonla ortak süreçsel özellikleri paylaştığını saptamışlardır.

Dar ve Iqbal (2015) tarafından yapılan bir çalışmada ruminasyon ile yaygın anksiyete bozukluğu ve obsesif kompulsif bozukluk arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Ancak ruminasyonun yaygın anksiyete bozukluğu ile obsesif kompulsif bozukluk arasındaki ilişkide aracı bir rolü olmadığı gözlenmiştir. Buradan hareketle ruminasyonun yaygın anksiyete bozukluğu ve obsesif kompulsif bozukluk grupları arasında önemli ölçüde farklılık gösterdiği ifade edilmiştir.

1.1.5. Ruminasyonun Sonuçları

Ruminasyonun bireylere birtakım olumsuz etkileri mevcuttur. Özellikle depresyonu anlamlı bir şekilde etkilediği bilinmektedir. Depresyon dışında da birtakım psikopatolojilerle ilişkili olduğu alanyazındaki çalışmalarda mevcuttur. Ruminasyonun psikopatolojiler dışında da birtakım durumlarla ilişkili olduğu literatürde açıklanmaktadır. Bu bölümde bu ilişkilerden bahsedilecektir.

Bireyler disfori veya depresyon yaşarken kendileri ve sorunları hakkında ruminasyona başvururlar. Deneysel çalışmalarda bu başa çıkma tarzının birçok zararlı sonuçla ilişkili olduğu gözlenmiştir (Lyubomirsky ve Tkach, 2008). Ruminasyonun olumsuz sonuçlarını gösteren birçok çalışma mevcuttur. Bu araştırma sonuçlarına göre ruminasyon a) olumsuz ruh hali durumunu büyütür ve süresini uzatarak psikopatolojiyi şiddetlendirir, problem çözme ve araçsal davranışlara müdahale eder ve değişen olasılıklara karşı duyarlılığı azaltır, b) anksiyete,

depresyon, psikoz, uykusuzluk ve dürtüsel davranışları etkileyer, c) terapiye müdahale eder ve psikolojik müdahalelerin etkinliğini kısıtlar, d) somatik stres tepkilerini şiddetlendirir ve süresini uzatır (Watkins ve Roberts, 2020).

Bugay ve Baker (2011), çalışmalarında kız öğrencilerin erkek öğrencilere oranla psikolojik sorunlara daha açık olduğu gözlenmiştir. Bu durumun sebebinin kız öğrencilerin ruminasyona daha eğilimli olmasından kaynaklandığı saptanmıştır. Başka bir çalışmada ruminasyon ile yeme tutumları arasında pozitif yönlü bir ilişki saptamıştır. Aynı zamanda ruminasyonun yeme tutumunu arttırabileceğini ifade etmiştir (Elma, 2018). Bunların yanı sıra ruminasyonun algılanan stres düzeyini anlamlı bir şekilde yordadığı açıklanmıştır (Efe, 2018).

Bütün bu çalışmalar incelendiğinde ruminasyonun bireyler üzerinde olumsuz etkilere sahip olduğu anlaşılmaktadır. Dolayısıyla ruminasyonun hangi kavramlarla ilişkili olduğu ve hangi durumlarda arttığını incelemek önemlidir. Bu bağlamla bu çalışmada ruminasyon kavramı bağımlı değişken olarak ele alınacaktır.

1.2. BELİRSİZLİĞE TAHAMMÜLSÜZLÜK

1.2.1. Belirsizlik Kavramı

Yaşamın her alanı bir miktar belirsizlik içermektedir. Bu belirsizlik olumlu ya da olumsuz algılanabilir ancak kaçınılmazdır. (Arslan, 2013). Kişiler hayatlarında geleceğe ya da şimdiye dair belirsizlik durumları yaşamaktadırlar (Sarıçam, 2014). Günlük yaşam farklı şekillerde belirsizlikler içermektedir. Belirsizlikleri tehdit olarak algılamak bireyde olumsuz duygulara sebep olur ve genellikle endişeye yol açmaktadır (Dugas, Freeston, Blais ve Ladouceur, 1994; akt. Yıldız, 2017). Belirsizlik hakkındaki literatür incelendiğinde farklı tanımlar göze çarpmaktadır.

Öz (2001), psikolojik stres ve baş etme teorisinde belirsizliğin bilişsel ve duygusal taraflarıyla birlikte ruhsal bir durum olduğunu ifade etmiştir. Bu tanımda olayın niteliğinden ziyade bu olayın bireyde stres oluşturma özelliğine vurgu yapılmıştır. (akt. Güvenç, 2009)

Sarıçam, Erguvan, Akın ve Akça (2014), belirsizliği gelecekte beklenen ve aynı zamanda geleceğin net olmaması olarak tanımlamışlardır.

Crigger (1996) ise belirsizliği yaşanan olayların anlamadığı açıklamaktaki yetersizlikten kaynaklanan bilişsel bir durum olarak tanımlamıştır (akt. Sarıçam, 2014). Kasperson'a (2008) göre belirsizlik değişimin yönünün kısmen bilindiği ancak durumların ve bu durumların sonuçlarının gerçekte olası olmaları tahmin edilememesidir. Cleden (2009), belirsizliğin bilinmeyen bilinmeyenlerde olduğunu ifade etmiştir (akt. Arslan, 2013).

Krohne (1993), başa çıkma teorisinde öncesinde kestirilemez, karmaşık, halledilmesi mümkün olarak görülmeyen belirsiz durumların kişiler tarafından tehdit edici olarak algılandığını açıklamıştır. Aynı zamanda bu durumun belirsizliğin duygusal yönüne yol ağtığından bahsetmektedir (akt. Sarıçam, 2014).

Budner (1962), belirsizliği yeterli ipuçlarının olmaması sebebiyle birey tarafından yeterince yapılandırılmamış ve kategorize edilememiş bir durum olarak tanımlamaktadır. Buna sebep olabilecek 3 durum tanımlamıştır. Bunlardan ilki tanıdık ipuçlarının olmadığı tamamıyla yeni bir durumdur. İkincisi bireyin dikkate alması gereken çok fazla sayıda ipucunun bulunduğu karmaşık bir durumdur. Sonuncusu ise farklı unsurların bulunduğu çelişkili bir durumdur. Özetle bu durumlar yenilik, karmaşıklık veya çelişkili olarak karakterize edilmiştir. Budner (1962), tehlikeli bir duruma karşı verilen 2 tepkiden bahsetmiştir: boyun eğme ve inkar. Boyun eğme davranışında birey yaşadığı olay üzerinde bir etkisi olamayacağını düşünmektedir. İnkarda ise yaşanan olay birey tarafından farklı değerlendirilmektedir. Budner bu iki tepki türünün yukarıda bahsedilen yenilik, karmaşıklık veya çelişkili durumlarına karşı olarak çıkması durumunda kişinin belirsizliğe tahammülsüz olduğunun söylenebileceğini ifade etmiştir.

1.2.2. Belirsizliğe Tahammülsüzlük Kavramı

Freeston, Rheaume, Letarte, Dugas ve Ladouceur (1994), bu kavramı başa çıkmanın güç olduğu, yüksek tehdit ve hatalı değerlendirmelerin sebep olduğu, önyargı içeren bilgi işleme süreçlerinden oluşan bilişsel, duygusal ve davranışsal tepkiler şeklinde tanımlamışlardır (akt. Yıldız, 2017).

Dugas, Gosselin ve Ladouceur (2001), belirsizliğe tahammülsüzlüğü olumsuz bir olayın gerçekleşme olasılığı ne kadar düşük olursa olsun bireyin bunun kabul edilemez olduğunu düşünme konusunda aşırı eğilimli olması olarak tanımlamışlardır.

Sookman ve Pinard (1997), belirsizliğe tahammülsüzlük kavramını belirsizlik, yenilik ve öngörülemeyen değişiklikleri kapsayan zor durumlar olarak tanımlamışlardır (akt. Yıldız, 2017). Yapılan bir çalışmada belirsizliğe tahammülsüzlüğü olan kişilerin belirsiz ifadeleri hatırlamaya daha eğilimli olduğu ve belirsiz durumları daha korkutucu olarak algıladıkları bulunmuştur (Dugas, Hedayati, Karavidas, Buhr, Francis ve Phillips, 2005).

Koerner ve Dugas (2006), belirsizliğe tahammülsüzlüğü belirsiz durum ve olayları kontrol edebilmek için güçlü, olumsuz bilişsel-duygusal tepkiler ve bunların yanında faydası olmayan girişimler şeklinde ortaya çıkan bir kişilik özelliği olarak tanımlamışlardır. Aynı zamanda belirsizliğe tahammülsüzlüğü bilişsel bir eğilim olarak ele almışlardır ve bir kişilik özelliği olarak ele almışlardır. Çalışmalarında belirsizliğe tahammülsüzlük özelliğine eğilimli olan bireylerin belirsiz durumları daha endişe verici olarak değerlendirdiklerini bulmuşlardır. Bir kişilik özelliği olarak belirsizliğe tahammülsüzlüğün belirsiz durumlarda ve bu durumların çağrışımında olumsuz inançlarla kendini gösterdiğini ifade etmişlerdir (Koerner ve Dugas, 2006; Koerner ve Dugas, 2008).

Budner yenilik, karmaşıklık ve çelişki içeren durumları kapsayan bir ölçek geliştirmiştir (Öztürk, 2003). Ölçek belirsiz durumlarla karşılaştığı durumlardaki duygusal, bilişsel ve davranışsal tepkileri, belirsizlik algısının etkilerini ve geleceği kontrol etmeye dair müdahaleleri değerlendirebilmek amacıyla geliştirilmiştir. Söz konusu ölçek Buhr ve Dugas (2002) tarafından İngilizce'ye çevrilmiştir. Çevrilen versiyon belirsizlik boyutunu ele almaktadır. Ölçekteki maddelerin dört faktörlü bir yapı oluşturduğu gözlenmiştir. Bu faktörler belirsizliğin stresli ve üzücü olduğu, belirsizliğin harekete geçmeye engel olduğu, belirsizliğin olumsuz ve kaçınılması gereken bir durum olduğu ve belirsizliğin adil olmadığı olarak sıralanabilir. Bu ölçekte belirsizliğe tahammülsüzlük kavramı 'belirsizlik içeren olay ve durumlara duygusal, bilişsel ve davranışsal olarak olumsuz tepkiler verme eğilimi' şeklinde tanımlanmaktadır. Aynı zamanda belirsizliğe

tahammülsüzlük kişilerin çevrelerini gördükleri bir filtre olarak tanımlanmaktadır (Buhr ve Dugas, 2002).

Berenbaum, Bredemeier ve Thompson (2008), çalışmalarında belirsizliğe tahammülsüzlüğün 4 boyut içerdiğini ortaya koymuşlardır. Bu boyutlar öngörülebilirlik arzusu, belirsizlik karşısında tutukluk gösterme eğilimi, belirsizlik karşısında sıkıntı yaşama eğilimi ve esnek olmayan belirsizlik inançları şeklinde sıralanabilir. Birrel, Meares, Wilkinson ve Freeston (2011), literatürü ve söz konusu belirsizliğe tahammülsüzlük ile ilgili ölçekleri inceledikleri bir çalışmada iki faktörün ortak olarak bulunduğunu ve tutarlı maddelere sahip olduklarını ifade etmişlerdir. Bu faktörler ‘öngörebilme arzusu’ ve ‘belirsizlik karşısında eylem ve bilişlerin felci’ olarak sıralanabilir. İlk faktör olan ‘öngörebilme arzusu’ bireyin geleceği olabildiğince kesin kılabilmek için gerekli bilgilere sahip olmaya odaklanmasını ifade etmektedir. Aynı zamanda bu faktör belirsizliğe karşı ‘her şeyi önceden organize etme’ ve ‘sürprizlerden kaçınmak için hep ileri bakma’ gibi aktif tepkiler önermektedir. İkinci faktör ‘belirsizlik karşısında eylem ve bilişlerin felci’ bireylerin belirsizlikle karşı karşıya kaldığında bildirdikleri ‘sıkışmışlık’ hissini ifade etmektedir. Felç olma terimi bu faktörde belirsiz durumlara yanıt verememeye atıfta bulunmaktadır. Bu iki faktörün yaklaşma ve kaçınma stratejilerini temsil ettiği bildirilmiştir.

McEvoy ve Mahoney (2011), belirsizliğe tahammülsüzlüğün iki faktöründen bahsetmişlerdir. Bunlardan ilki gelecekteki olaylara dayanan belirsizlik korkusunu içerir ve geleceğe dönük belirsizliğe tahammülsüzlük olarak adlandırılmıştır. İkincisi eylemleri ve deneyimleri engelleyen belirsizliği içeren engelleyici belirsizliğe tahammülsüzlük olarak adlandırılmıştır.

1.2.3. Belirsizliğe Tahammülsüzlük Kavramının Kökeni

Belirsizliğe tahammülsüzlük kavramından literatürde ilk olarak Frenkel-Bruswick tarafından bahsedilmiştir (Öztürk, 2013). Belirsizliğe tahammülsüzlüğün bir kişilik özelliği olduğunu ifade etmişlerdir. Sonrasında Budner (1962), belirsizliğe tahammülsüzlüğü yukarıda da bahsedildiği şekilde tanımlamıştır. Ancak bu iki

araştırmacının tanımları daha çok muğlaklığa tahammülsüzlüğü ifade etmektedir. Bu sebeple ilk olarak bu iki kavram arasındaki fark açıklanacaktır.

Muğlaklığa tahammülsüzlük ve belirsizliğe tahammülsüzlük kavramları benzer kavramlar olsa da bazı temel farklılıkları içermektedir. Cioffi (1991), muğlaklığın bir olayın birden fazla şekilde yorumlanabileceği durumlarda çıktığını ve olasılığın değişen derecelerde belirsizlik taşıdığını ifade etmektedir (akt. Rosen, Ivanova ve Knauper, 2014). Budner (1962), muğlaklığa tahammülsüzlük kavramını, belirsiz durumları tehdit kaynağı olarak algılama eğilimi olarak tanımlamıştır. Bhushan ve Amal (1986), bireydeki üç ayırt edici tepkinin muğlaklığa tahammülsüzlüğün yansıması olduğunu öne sürmüştür (akt. Grenier, Barette ve Ladouceur, 2005):

Bireyin belirsiz bir durumu katı bir şekilde siyah ya da beyaz olarak algılama eğilimini içeren bilişsel tepkiler.

Bireyin belirsiz bir duruma tepki olarak huzursuzluk, sıkıntı, hoşlanmama, öfke ve kaygı ifadelerini içeren duygusal tepkiler.

Bireyin belirsiz bir durumu reddetme ve kaçınma tepkilerini içeren davranışsal tepkiler.

Belirsizliğe tahammülsüzlük ve muğlaklığa tahammülsüzlük kavramlarının ikisi de belirsiz durumlara duygular, bilişler ve davranışlar vasıtasıyla olumsuz tepkileri içermektedir (Rosen, Ivanova ve Knauper, 2014).

Grenier, Barette ve Ladouceur (2005), muğlaklığa tahammülsüzlüğün şimdiki zamanla ilişkili olduğunu ve muğlaklığa tahammülsüz olan bireyler mevcuttaki bir durumu tehdit olarak algıladıklarını ifade etmişlerdir. Öte yandan belirsizliğe tahammülsüzlük geleceğe dair öngörülemeyen durumları içerdiğini açıklamışlardır. Belirsizliğe tahammülsüz olan bireyler geleceği bir sıkıntı kaynağı olarak görmektedirler ve söz konusu durumun meydana gelme olasılığı ne kadar küçük de olsa bunu kabul edilemez olarak görmektedirler. Bu çalışmada belirsizliğe tahammülsüzlük kavramı ele alınacaktır. Dolayısıyla belirsizliğe tahammülsüzlük kavramı ele alındığında geleceğe dair tepkilerden bahsedilecektir.

Belirsizliğe tahammülsüzlüğün ilk geniş kapsamlı tanımı Freeston, Rheaume, Letarte, Dugas ve Ladouceur (1994) tarafından yapılmıştır. Belirsizliğe tahammülsüzlüğü başa çıkmanın zor olduğu, yüksek tehdit ve hata içeren değerlendirmelerin sebep olduğu önyargı içeren verilerden oluşan bilişsel, duygusal ve davranışsal tepkiler olarak açıklamışlardır (akt. Yıldız, 2017).

1.2.4. Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Psikopatolojilerin İlişkileri

Belirsizliğe tahammülsüzlük kavramı ve psikopatolojilerle yapılan çalışmalar incelendiğinde en yoğun olarak yaygın anksiyete bozukluğunun çalışıldığı görülmektedir (Öztürk, 2013). Belirsizliğe tahammülsüzlüğün anksiyete için bir bilişsel yatkınlık unsuru olduğu alanyazında ifade edilmiştir. Birtakım deneysel çalışmalar da belirsizliğe tahammülsüzlük ile anksiyete arasında anlamlı bir bağlantı olduğunu göstermektedir (Belge, 2019).

Belirsizliğe tahammülsüzlük kavramı ile anksiyete bozukluklarının arasındaki ilişki çeşitli araştırmacılarca çalışılmıştır. McEvoy ve Mahoney (2011), açıklamış oldukları geleceğe dönük belirsizliğe tahammülsüzlük ve engelleyici belirsizliğe tahammülsüzlük kavramlarının temsil ettikleri faktörlerinin anksiyete ile ilgili olduğunu ifade etmişlerdir.

Belirsizliğe tahammülsüzlük ile ilgili yapılan bir çalışmada belirsiz durumlara karşı tehdit edici yorum yapma eğilimi anksiyeteden çok belirsizliğe tahammülsüzlük ile ilgili bulunmuştur. Buradan hareketle araştırmacılar belirsizliğe tahammülsüzlüğün Yaygın Anksiyete Bozukluğunun etiyolojisinde yer alan bilgi işleme yanlılıkları ile ilişkili olduğu yorumunda bulunmuşlardır (Dugas, Hedayati, Karavidas, Buhr, Francis ve Phillip, 2005).

Ladouceur, Gosselin ve Dugas (2000), çalışmalarında belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyinde artış gözlemlenen katılımcıların kaygı düzeylerinin belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyinde azalma gözlemlenen katılımcılara göre daha yüksek olduğunu bulgulamışlardır. Bu sonuçlar belirsizliğe tahammülsüzlük ve kaygı arasındaki nedenselliğe işaret etmektedir. Bu durum da yaygın anksiyete bozukluğu ile uyumludur. Dolayısıyla kaygı üzerinde belirsizliğe tahammülsüzlük kavramının önemli bir etkiye sahip olduğu söylenebilir.

Covid 19 süreci ile ilgili yapılan bir çalışmada belirsizliğe tahammülsüzlüğün kaygıyı doğrudan, anlamlı ve pozitif yönde etkilediği bulunmuştur (Kasapoğlu, 2020). Sarıçam (2014) tarafından yürütülmüş olan bir çalışmada belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyinin bireylerin mutluluk düzeyini etkilediği bulunmuştur. Bu etki olumsuz yöndedir ve kaygının bu etki üzerinde önemli bir payı mevcuttur.

Bütün bu bilgilerin ışığında belirsizliğe tahammülsüzlük ve kaygı ve kaygı bozuklukları arasında ilişki olduğu söylenebilir. Bunun yanı sıra belirsizliğe tahammülsüzlüğün kaygıyı pozitif yönde etkilediği de ifade edilebilir.

Belge (2019), depresyon ve belirsizliğe tahammülsüzlük arasındaki ilişkinin net ve tutarlı olmadığını ifade etmektedir. Bu iki kavram birtakım çalışmalarda güçlü bir şekilde ilişkili bulunurken bazı çalışmalarda ilişkisiz bulunmuştur.

Belirsizliğe tahammülsüzlüğün anksiyete bozuklukları ve depresyon arasında önemli bir tanımlar arası özellik olarak hizmet ettiği ifade edilmiştir (Carleton, Mulyogue, Thibodeau, McCabe, Antony, Asmundson, 2012). Hasta ve hasta yakınlarıyla yapılan bir çalışmada depresyon ve belirsizliğe tahammülsüzlük arasında pozitif yönlü bir ilişki saptanmıştır (Yanar, 2015). Benzer şekilde başka bir çalışmada depresyon semptomları ile belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyi arasından pozitif yönlü bir ilişki bulunmuştur (Belge, 2019).

McEvoy ve Mahoney (2012), Belirsizliğe Tahammülsüzlük Modeli'nin bireylerin belirsizliği rahatsız edici bulduklarını ifade ettiğini açıklamışlardır. Belirsiz bir durumla karşılaşan birey de bu sebeple kaygılanmaya başlamaktadır. Buradan hareketle belirsizliğe tahammülsüzlüğün karşılaşılan durumla ilgili olduğu ve depresyonla ilişkili olduğunu ifade etmişlerdir.

Belirsizliğe tahammülsüzlük ile Obsesif Kompulsif Bozukluk arasındaki ilişki birtakım çalışmalarda araştırılmıştır. Bu çalışmalarda bu iki kavram arasında anlamlı ilişkiler saptanmıştır.

Belirsizliğe tahammülsüzlük ile Obsesif Kompulsif Bozukluk semptomları ilişkisi hakkında yapılan bir çalışmada bu değişken arasında kuvvetli bir ilişki saptanmıştır (Holaway, Heimberg ve Coles, 2006). Başka bir çalışmada belirsizliğe

tahammülsüzlüğün faktörlerinden biri olan engelleyici belirsizliğe tahammülsüzlüğün Obsesif Kompulsif Bozukluğun bulaşma ve kabul edilemez düşünceye dair semptomlarını güçlü bir şekilde yordadığı saptanmıştır (Pinciotti, Riemann ve Abramowitz, 2021).

1.2.5. Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Ruminasyon İlişkisi

Literatürde belirsizliğe tahammülsüzlük ve ruminasyon kavramının birlikte çalışıldığı araştırmalar göze çarpmaktadır. Ancak bu çalışmalarda genellikle bu iki kavram bağımsız değişkenler olarak ele alınmışlardır. Dolayısıyla bu iki kavram arasındaki ilişkiyi gösteren çalışmaların sayısı özellikle Türkçe literatürde oldukça azdır.

Belirsizliğe tahammülsüzlük ile ruminasyon birtakım çalışmalarda pozitif yönlü bir ilişkili bulunmuştur (Liao ve Wei, 2011). Covid-19 döneminde yapılan bir çalışmada belirsizliğe tahammülsüzlük ile saldırganlık davranışı arasındaki ilişkide ruminasyonun aracı bir etkisi olduğu saptanmıştır (Çelik, Alpay, Çelebi ve Türkeli, 2021). Başka bir çalışma da ruminasyonun belirsizliğe tahammülsüzlük ile anksiyete, depresyon arasındaki ilişkide hem aracı hem de düzenleyici bir rol oynadığını göstermiştir. Buna göre ruminasyon düzeyi arttıkça belirsizliğe tahammülsüzlük ile depresyon ve anksiyete arasındaki ilişki kuvvetlenecektir. Sonuç olarak belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyi yüksek olan kişiler belirsiz durumlarda ruminasyon yapmaya daha meyillidirler. Dolayısıyla ruminasyon belirsizlik durumunda işlevsiz bir başa çıkma stratejisidir (Liao ve Wei, 2011).

Liao ve Wei (2011), bireylerin belirsizlik hissettiklerinde ruminasyona başvurabildiklerini ifade etmişlerdir. Watkins ve Baracaia (2001), kişilerin derin üzüntü hissettikleri, huzursuz oldukları yani disforik durumlarda neden ruminasyona başvurduklarını araştırmışlardır. Araştırmanın bulgularında katılımcıların %80'inin ruminasyonun faydalı olduğunu düşündüğü gözlemlenmiştir. En sık bildirilen faydaları depresyon hakkında farkındalık sağlaması, anlayışı arttırması, problem çözmeye yardımcı olması ve gelecekteki hataları önlemesidir. Buradaki gelecekteki hataları önlemesi kavramı önemlidir. Belirsizliğe tahammülsüzlük kişinin gelecekle ilgili kaygılanmasını içerir. Dolayısıyla kişinin gelecekteki belirsizlik durumunda

ruminasyona başvurması kişinin gelecekte hata yapmasını engelliyor olabilir. Böylece de kişi gelecekteki belirsizlikle karşılaştığı zaman ruminasyona başvurabilir. Liao ve Wei (2011) de benzer şekilde belirsizlikle birlikte bireylerin belirsizlikleri ve belirsizlik duygularını en aza indirebileceğini düşündükleri için ruminasyona yönelebildiğini ifade etmişlerdir.

Belirsiz durumlarla ilgili ruminasyonların içerik analizleri bu ruminatif düşüncelerin söz konusu durumların yönetilmesi ve kontrol edilmesi ile ilgili olduğunu göstermektedir (Nolen-Hoeksema, 2000). Ward, Lyubomirsky, Sousa ve Nolen-Hoeksema (2003), ruminasyona yatkın kişilerde belirsizliğin caydırıcı olduğunu ifade etmişlerdir. Söz konusu kişilerin belirsizlikle ilgili olumsuz duygularına karşı harekete geçmektense ruminasyona başvurduklarını belirtmişlerdir. Bunun yanı sıra bu yazarlar belirsiz duyguları yönetmenin bir yolu olarak belirsizlik duygularının bireyleri ruminasyona hapsedebileceğini ifade etmişlerdir. Deneysel çalışmalarında Ward ve ark. (2003), ruminasyon yapan bireylerin belirsiz durumlardaki belirsizlik duygularının ruminatif düşünceleri sürdürmesinin muhtemel olduğunu göstermiştir. Bu sebeple belirsizlik bir tepki tarzı olan ruminasyon ile bağlantılıdır (akt. Liao ve Wei, 2011).

Bütün bu bahsedilenlerden hareketle belirsizliğe tahammülsüzlük ile ruminasyon arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğu görülmektedir. Ancak Türkçe literatürde bu konuda yapılmış çalışma sayısı oldukça azdır. Bu sebeple bu iki kavram arasındaki ilişkinin araştırılması önem arz etmektedir.

1.3. MÜKEMMELİYETÇİLİK

1.3.1. Mükemmeliyetçilik Kavramı

Mükemmeliyetçilik kavramı uzun zamandır var olmakla birlikte bilimsel olarak araştırılmaya 20. yüzyılın sonlarında başlanmıştır. Özellikle son 20 yılda mükemmeliyetçilik deneysel olarak araştırılmaya başlanmıştır. Bu yükselişin üzerinde Bilişsel Devrim ve mükemmeliyetçiliğin psikopatolojiyle ilişkisi etkili olmuştur (Flett ve Hewitt, 2002).

Türk Dil Kurumu sözlüğünde mükemmeliyetçilik ‘mükemmel olma yolunda aşırı çaba sarf etme’ şeklinde tanımlanır. Mükemmeliyetçi kişiyi ise ‘aşırı titiz kişi’ olarak tanımlar.

Frost, Marten, Lohart ve Rosenbiate (1990), mükemmeliyetçiliği bireylerin kendileri için oldukça yüksek standartlar belirlemesi ve bu standartlara ulaşmaya çalışırken aynı zamanda bu doğrultuda yoğun bir çaba harcarken kendileri hakkında negatif değerlendirmelerde bulunmaları şeklinde tanımlamışlardır (akt. Pirinççi, 2009)

Flett ve Hewitt (2002), mükemmeliyetçilik kavramını çok boyutlu özellikleriyle ele almışlardır. Bu kavramı kişinin kendisine ve diğerlerine için gerçekçi olmayan, ulaşması zor yüksek hedefler belirleme eğilimi ve bu hedeflere ulaşmak için yoğun bir çaba gösterme eğilimi olarak tanımlamışlardır (akt. Zengin, 2019).

1.3.2. Mükemmeliyetçilik Kavramının Tarihçesi

Mükemmeliyetçilikle ilgili çalışmalar 1950’li yıllara dayanmaktadır. Horney (1950) mükemmeliyetçiliği nevrotik bir yapı olarak tanımlamıştır. Ona göre mükemmeliyetçilik kişinin kendisine ulaşılması zor bir hedef belirlemesiyle birlikte özsaygısını düşüren bir yapıdır. Missildine (1963) de benzer olarak mükemmeliyetçi kişilerin özsaygılarının düşük olduğundan bahsetmiştir. Bunun yanı sıra mükemmeliyetçi bireylerin kendilerinden genellikle memnun olmadıklarını eklemiştir. Hollander (1965), mükemmeliyetçi bireylerin kendilerine ulaşılması çok zor hedefler belirlediklerini ifade etmiştir (akt. Zengin, 2019).

Mükemmeliyetçiliğin sistematik olarak çalışılmaya başlanması ise 1980’li yıllara dayanır. Bu dönemde mükemmeliyetçilik tek boyutlu olarak ele alınmıştır (Zengin, 2019). Burns (1980), mükemmeliyetçilik ile ilgili olarak ilk sistematik çalışmayı yapan araştırmacıdır (akt. Saatçı, 2020). Burns (1980), Patch (1984) ve Sorotzkin (1985), mükemmeliyetçiliği birey için sağlıksız ve bireyler için yıkıcı olabileceğini savunmuşlardır (akt. Zengin, 2019).

1990’lı yıllarda mükemmeliyetçiliğin boyutları olabileceği düşünülmüş ve tek boyutlu mükemmeliyetçilik kavramının yetersiz kaldığı düşünülmüştür (Zengin,

2019). 2000’li yıllara geldiğimizde ise Flett ve Hewitt (2002) tarafından mükemmeliyetçiliğin kapsamlı açıklamalar yaptığı göze çarpmaktadır (Greenspon, 2008).

Yukarıda da bahsedildiği gibi mükemmeliyetçilik tarih içinde çeşitli araştırmacılarca tek boyutlu veya çok boyutlu olarak ele alınmıştır ve bu bağlamda tanımları yapılmıştır.

1.3.3. Tek Boyutlu ve Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik

1.3.3.1. Tek Boyutlu Mükemmeliyetçilik

Burns (1980), mükemmeliyetçiliği tek boyutlu olarak ele almıştır ve bu anlamda tanımını yapmıştır. Ona göre mükemmeliyetçiler kendilerine ulaşması imkansız ve akıl almaz olan standartlar belirleyen, imkansız hedeflere zorlanmadan ve aralıksız bir şekilde ulaşmaya çalışan bireylerdir. Bu bireyler kendi değerlerini tamamen üretkenlik ve başarı ile ölçmektedirler.

Shafran, Cooper ve Fairburn (2002), mükemmeliyetçiliği tek boyutlu olarak ele almışlardır. Mükemmeliyetçi bireylerin zor standartlar belirlediklerini ve bu standartlara ulaşıldığında da bu başarıyı önyargılı değerlendirdiklerini ifade etmişlerdir. Hedeflenen standartlara ulaşamamayı kendilerine yönelik eleştiri ile karşılarlar. Standartlara ulaşıldığında ise kendi belirlemiş oldukları standartları yetersiz olarak değerlendirirler.

1.3.3.2. Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik

Mükemmeliyetçiliği çok boyutlu olarak tanımlayan ve bu boyutları açıklayan birçok araştırmacı vardır. Bunlardan ilki Hamachek’tir. Hamachek (1978), iki tip mükemmeliyetçi birey tanımlaması yapmıştır. Bunlar normal ve nevrotik mükemmeliyetçilerdir.

Normal mükemmeliyetçiler kendilerine gerçekçi hedefler ve standartlar belirleyen bireylerdir. Bu kişiler özenli bir şekilde çalışmaktan keyif alırlar. Bazı zamanlarda daha yumuşak daha az keskin davranmayı tercih edebilirler (Hamachek, 1978).

Nevrotik mükemmeliyetçiler ise çoğunlukla kendilerine ulaşmanın pek mümkün olmadığı standartlar ve hedefler belirlerler. Çabalarını ve çalışmalarını sıklıkla yetersiz bulurlar. Çok yüksek performanslar sergilemeyi isterler. Nevrotik mükemmeliyetçiler oldukça keskin ve katılardır, standartlarını gevşetemezler. Nevrotik mükemmeliyetçiliğe birtakım durumlar sebep olabilmektedir: 1) Ebeveynlerin çocuk için belirgin standartlar koymakta başarılı olmadığı, çocuğu onaylamadıkları veya tutarsız bir şekilde onayladıkları durumlar, 2) ebeveynlerin onaylarının koşullu olması. Mükemmeliyetçiliğin bazı semptomları normal ve nevrotik mükemmeliyetçilerde ortak olarak görülmektedir. Ancak nevrotik mükemmeliyetçiler bu semptomları normal mükemmeliyetçilere göre yoğun ve uzun süreli deneyimlerler (Hamachek, 1978). Flett ve Hewitt (2002), mükemmeliyetçiliğin nevrotik veya uyumsuz olarak görüldüğü durumlarda kişilerde baskı oluşturduğunu ifade etmişlerdir (akt. Saatçi, 2020).

Rice, Ashby ve Slaney (1998), 2 boyutlu bir mükemmeliyetçilik tanımı yapmışlardır. Araştırmacıların bu ayrımı Hamachek'in kavramsal çalışmasına dayanmaktadır (Asarkaya, 2019). Bu boyutları uyumlu mükemmeliyetçilik ve uyumsuz mükemmeliyetçilik olarak tanımlamışlardır.

Uyumlu mükemmeliyetçilik yüksek standartları, düzenli ve organizasyonlu olma arzusunu ve ertelemeye olan isteksizliği tanımlar. Uyumsuz mükemmeliyetçilik ise hata yapma konusunda aşırı kaygı duymayı, gergin ve endişeli hisleri, şüpheliği, sürekli erteleme isteğini tanımlar. Uyumsuz mükemmeliyetçiliği olan kişiler ebeveynlerinin kendileri için gerçekçi olmayan standartlar belirlediklerini ifade etmektedirler (Rice, Ashby ve Slaney, 1998).

Rice ve arkadaşlarına benzer olarak Parker (1997), Hamachek'i temel alarak 2 tip mükemmeliyetçilikten bahsetmiştir. Bunlar sağlıklı ve sağlıklı mükemmeliyetçilik olarak sıralanabilir. Sağlıklı mükemmeliyetçi kişiler ileri düzey hedeflerini gerçekleştirmeye çalışırlar. Sağlıksız mükemmeliyetçi kişiler ise mükemmellik için gerçekçi olmayan bir çaba harcarlar ve bu birey için sağlıklıdır. Parker (1997) aynı zamanda üstün zekalı kişilerle çalışırken hangi hedeflerin gerçekçi hangilerinin gerçek olmadığını belirlemenin zor olabileceğinden bahsetmiştir.

Hewitt ve Flett (1991) de mükemmeliyetçiliği çok boyutlu olarak ele almışlardır. Bu araştırmacılar mükemmeliyetçiliğin üç boyutunu tanımlamışlardır: ben odaklı mükemmeliyetçilik, başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik ve sosyal olarak mükemmeliyetçilik.

Hewitt ve Flett (1991), ben odaklı mükemmeliyetçiliğin kişinin kendisi için yüksek standartlara sahip olma eğiliminin yanı sıra mükemmel olma ihtiyacını ve mükemmellik ve kendini geliştirme için zorlayıcı bir çabayı da içerdiğini ifade etmişlerdir. Ben odaklı mükemmeliyetçiliği yüksek standartlar, özeleştirme, kendini suçlama, hipomani ve alkolizm kavramlarıyla yüksek düzeyde ilişkili bulmuşlardır (Hewitt ve Flett, 1991).

Başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik başkalarının yetenekleri hakkındaki inançları ve beklentileri içerdiği şeklinde tanımlanmıştır. Bu kavram ben odaklı mükemmeliyetçilikle benzerdir ancak mükemmeliyetçi davranış dışarıya yöneliktir. Mükemmeliyetçiliğin bu boyutu histrionik, narsisistik ve antisosyal kişilik kalıplarıyla pozitif, şizotipal kişilik kalıbıyla negatif ilişkili bulunmuştur. Bunun yanı sıra bu kavram yüksek standartlar, özeleştirme, hipomani ve uyuşturucu kullanımı ile ilişkili bulunmuştur (Hewitt ve Flett, 1991).

Sosyal olarak mükemmeliyetçilik önemli kişilerce belirlenmiş olan standartlara ulaşmak için algılanan ihtiyaç içermektedir. Mükemmeliyetçiliğin bu boyutunda bireyler önemli birtakım kişilerin kendileri için yüksek standart ve beklentilere sahip olduğu inancını benimser. Bu önemli kişilerin kendilerini katı bir şekilde değerlendirdiğine ve mükemmel olmaları konusunda kendilerine baskı uyguladıklarına inanırlar. Mükemmeliyetçiliğin bu boyutu şizoid, kaçınan, pasif agresif, şizotipal ve borderline kişilik kalıplarıyla ilişkili bulunmuştur. Aynı zamanda başkalarının onayını isteme, olumsuz değerlendirilme korkusu, kontrol kaybı, özeleştirme, başarısızlığın aşırı genellenmesi, kendini suçlama ve başkalarını suçlama kavramlarıyla ilişkili bulunmuştur (Hewitt ve Flett, 1991). Sosyal olarak mükemmeliyetçilik boyutu en işlevsel olmayan boyut olduğu ifade edilmiştir (Yardımcı, 2020).

Mükemmeliyetçilik çok boyutluluğu da göz önünde bulundurulduğunda kişinin kendisine ve başkalarına gerçekçi olmayan ve gerçekleştirmesi zor yüksek standartlar belirleme eğilimi ve bu standartlara ulaşmak için yoğun bir çaba sarf etme davranışı olarak tanımlanmaktadır (Flett ve Hewitt, 2002).

Antony ve Swinson (2000) ise mükemmeliyetçiliği 7 başlık altında ele almışlardır. Mükemmeliyetçi bireylerde ortak olarak bulunan kişilik özellikleriyle ilgili bir kuram ortaya atmışlardır.

Aşırıya Kaçmak: Birey hata yapmaktan korktuğu için kendisine yönelik aşırı bir kontrol etme davranışı sergiler. Hatasız bir performansı yakalayana kadar bu performansı tekrarlar.

Aşırı Kontrol Etme ve Güvence Arayışı: Kusursuz bir performans sergilemek isteyen birey sürekli performansını kontrol eder.

Aşırı Düzenleme ve Listeler Oluşturma: Bir işe başlayan birey kusursuz bir performans sergilemek için listeler ve bir düzen oluşturur. Bu başlık obsesif kompulsif bozukluğu hatırlatmaktadır.

Karar Vermekte Zorlanma: Mükemmeliyetçi bireyler karar vermekte oldukça zorlanırlar. Karşılıklarına çıkan her bir seçenek mükemmeliyetçi bireyler için hata yapabilme anlamına gelir.

Erteleme: Mükemmeliyetçi kişiler hata yapmaktansa yapacakları işi ertelemeyi tercih ederler.

Yetki Verme: Mükemmeliyetçi kişiler bir başkasına yetki vermekte oldukça zorlanırlar. Bu sebeple grupça yapılan projeler, görevler istemezler. Başkalarının hata yapacağına inanırlar bu sebeple onlara yetki vermek istemezler.

Çabuk Pes Etme: Ertelemeye benzer bir şekilde mükemmeliyetçi bireyler hata yapmaktansa pes etmeyi tercih edebilirler (akt. Pirinççi, 2009)

Frost, Marten, Lahart ve Rosenblate (1990), mükemmeliyetçiliğin çok boyutlu doğasından bahsetmişlerdir. Bu araştırmacılar Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeğini geliştirmişlerdir. Bu ölçeğin boyutları 1) Hata yapma konusunda aşırı endişe 2) Yüksek kişisel standartlar 3) Yüksek ebevyen beklentileri

algısı 4) Yüksek ebeveyn eleştirisi algısı 5) Eylemlerin kalitesi hakkında şüphe duyma 6) Düzen ve organizasyon tercihi, şeklinde sıralanabilir. Mükemmeliyetçiliği çeşitli psikopatolojilerle ve erteleme davranışıyla ilişkili bulmuşlardır. Bu ölçek hakkında detaylı bilgi Veri Toplama Araçlarında verilmiştir.

Slaney ve Ashby (1996), mükemmeliyetçiliğin 3 boyutunu açıklamışlardır. Bu boyutlar: a) yüksek bireysel standartlar, b) düzenli olmak ve c) çelişkidir. Bu özelliklere sahip olmanın patolojik olmadığını eklemiştir. Çelişki boyutuyla ifade edilen ise kişinin kendinden beklediği performansla kendisi için belirlediği hedefler arasındaki çatışmadır.

1.3.4. Mükemmeliyetçiliğin Sonuçları

Mükemmeliyetçiliğin kişilerin hayatlarına birtakım olumlu ve olumsuz etkilerinin olup olmadığı çeşitli araştırmacılarca incelenmiştir. Bu bölümde bu etkiler alanyazın ışığında incelenecektir.

Roedell (1984), mükemmeliyetçiliğin hem olumlu hem de olumsuz yönleri olduğunu söylemiştir. Mükemmeliyetçilik kişiyi başarıya götüren itici enerjiyi sağlamaktadır. Bunun yanı sıra mükemmeliyetçilik kişinin kendi çabalarına karşılık cezalandırıcı bir tutumla birleştiğinde kişinin yeteneklerini gösteremeyeceği performanslar sergilemesine sebebiyet verebilmektedir.

Elliot ve Mcgregor (2001), mükemmeliyetçiliğin bir sonucu olarak Başarı Hedef Yönelimleri modelini açıklamışlardır. 4 tür yönelim tanımlamışlardır: a) performans-yaklaşma, b) performans-kaçınma, c) öğrenme-yaklaşma, d) öğrenme-kaçınma. Performans-yaklaşma yönelimi bireylerin rekabetçi ve kendini ispatlama motivasyonu ile daha başarılı performanslar sergileme yönelimini açıklamaktadır. Performans-kaçınma yönelimi bireylerin aynı şekilde rekabetçi ve kendini ispatlama motivasyonu ile başarısızlıktan kaçınma eğilimlerini açıklamaktadır. Öğrenme-yaklaşma eğilimi bilgi ve becerileri geliştirmek amacıyla sahip olunan bilgileri arttırmak için daha fazla bilgiyi öğrenmeye olan yönelimini ifade eder. Son olarak öğrenme-kaçınma yönelimi bireylerin sahip oldukları bilgi ve becerilerini geliştirmek amacıyla sahip oldukları bilgi ve becerileri korumaya dair çabalarını ifade eder.

Şekil 1. Başarı Hedef Yönelimleri Tablosu

| | Tanım | | |
|--------------|-----------------------------------|----------------------------------|-------------------------------------|
| Değer | | Mutlak/İçsel (öğrenme) | Normatif (performans) |
| | Pozitif (yaklaşma başarı) | Öğrenme- Yaklaşma Yönelimi | Performans- Yaklaşma Yönelimi |
| | Negatif (kaçınma başarısızlık) | Öğrenme-Kaçınma Yönelimi | Performans- Kaçınma Yönelimi |

Kaynak: Elliot ve Mcgregor, 2001.

Flett, Madorsky, Hewitt ve Heisel (2002), mükemmeliyetçiliği yüksek olan bireylerin geçmişte mükemmelliğe ulaşamama ile ilgili depresyon ve gelecekte mükemmelliğe ulaşamama ihtimali ile ilgili kaygı gibi olumsuz etkilere duyarlı olduklarını ifade etmişlerdir. Limburg, Watson, Hagger ve Hagger (2017), mükemmeliyetçilik ve psikopatolojilerin ilişkisi hakkında bir literatür derleme çalışması yapmışlardır. Bu çalışmaya göre mükemmeliyetçiliğin iki boyutu olan mükemmeliyetçi çabalar ve mükemmeliyetçi kaygıların çeşitli psikopatolojilerle ilişkilidir. Çalışma sonucuna göre mükemmeliyetçilik tanısal bir faktör olarak ele alınabilir. Buradan hareketle mükemmeliyetçilik kavramının birtakım psikopatolojilerle ilişkili olduğu düşünülmektedir. Bu bağlamda alanyazın incelenmiştir.

Kanlı (2011), ergenlerle yaptığı bir araştırmada mükemmeliyetçilik ve depresyonun ilişkili olduğunu saptamıştır. Alim (2018), depresyon ile mükemmeliyetçiliğin alt boyutlarına dair bir çalışma yapmıştır. Bu çalışmanın bulguları depresyon ile mükemmeliyetçiliğin pozitif yönlü ilişkili olduğuna işaret etmektedir. Depresyonun mükemmeliyetçilik ölçeğinde yer alan hata endişesi, eylemlerden şüphe duyma, ebeveyn beklentileri ve ebeveyn eleştiriciliği alt boyutlarıyla pozitif yönlü, organizasyon alt boyutu ile ise negatif yönlü ilişkili olduğunu saptamıştır.

Say (2020), mükemmeliyetçilik ve majör depresif bozukluk arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla bir derleme çalışması yapmıştır. Mükemmeliyetçilik ve majör depresif bozukluğun ilişkili olduğunu ifade etmiştir. Özellikle uyumsuz mükemmeliyetçilik alt boyutunun majör depresif bozukluk için önemli bir risk faktörü olduğunu ve mükemmeliyetçilik ve depresyonda birçok bilişsel çarpıtmanın ortak olarak bulunduğunu açıklamıştır. Son olarak birtakım çalışmalarda mükemmeliyetçiliğin intihar düşünceleri ile ilişkili olduğu gözlenmiştir. Aynı zamanda literatürde mükemmeliyetçiliğin ruminasyon ile ilişkisinin kişideki depresyon için yatkınlaştırıcı olacağı ifade edilmiştir (Kalfa ve Akkar, 2019; Olson ve Kwon, 2008).

Mükemmeliyetçiğin kaygı bozukluklarının gelişiminde önemli bir rolü olduğunu ortaya koyan birçok araştırma mevcuttur (Zengin, 2009). Tuncer ve Voltan-Acar (2006), üniversite öğrencileriyle yaptıkları çalışmada yüksek kaygı düzeyi olan öğrencilerde düşük olanlara göre mükemmeliyetçilik düzeylerinin yükseldiğini gözlemlemişlerdir.

Obsesif kompulsif bozukluğu olan bireylerde ‘şeylerin tam olarak doğru olmadığı’ şeklinde rahatsız edici duyular gözlenmektedir. Yapılan bir çalışmada obsesif kompulsif bozuklukta yer alan bu düşüncenin mükemmeliyetçilikle ilişkili olduğunu saptanmıştır (Coles, Frost, Heimberg ve Rheume, 2003). Yeme bozukluğu olan kişilerle yapılan bir çalışmada mükemmeliyetçiliğin bir psikopatoloji olan obsesif kompulsif bozukluktan ziyade obsesif kompulsif kişilik özellikleriyle daha çok ilişkili olduğu gözlemlenmiştir (Halmi, Tozzi, Thornton, Crow, Fichter, Kaplan ve ark., 2005).

1.3.5. Mükemmeliyetçilik ile Ruminasyon İlişkisi

Literatürde mükemmeliyetçiliğin ve ruminasyonun ilişkili olduğunu gösteren çalışmalar mevcuttur. Bu ilişkiyi inceleyen çalışmaların bir kısmında mükemmeliyetçilik bağımsız ruminasyon ise bağımlı değişken olarak ele alınmıştır. (Flett, Modorsky, Hewitt ve Heisel, 2002; Kalfa ve Akkar, 2019; Zengin, 2019). Genç yetişkinlerle yapılan bir çalışmada mükemmeliyetçiliğin hata yapma kaygısı boyutunun ruminasyon ile ilişkili olduğu saptanmıştır (İşgören, 2018). Randles, Flett,

Nash, McGregor ve Hewitt (2010) tarafından yürütülen bir araştırmada ise bazı mükemmeliyetçi bireylerin yaşadıkları stresin sonucu olarak ruminasyona yatkın olduğu görülmüştür.

Sonuç olarak mükemmeliyetçi kişilik özelliklerinin ve mükemmeliyetçiliğın bazı alt boyutlarının bireylerin hayatlarında belirli olumsuzluklara ve olumlu etkilere yol açtığı söylenebilir.

1.4. AMAÇ

Bu çalışmada üniversite öğrencilerinde belirsizliğe tahammülsüzlüğün ve mükemmeliyetçiliğın ruminasyon düzeyleri ile ilişkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. Bu amaç doğrultusunda ölççekler ile toplanan ve demografik bilgi formu aracılığı ile elde edilen veriler analiz edilecektir. Bu bağlamda bu çalışmada aşağıdaki hipotezler test edilecektir:

Üniversite öğrencilerinde belirsizliğe tahammülsüzlük ve ruminasyon düzeyi arasında pozitif yönlü anlamlı doğrusal bir ilişki vardır.

Üniversite öğrencilerinde belirsizliğe tahammülsüzlüğün ‘Belirsizlik stres verici ve üzücüdür.’, ‘Belirsizlik ile ilgili olumsuz benlik değerlendirmeleri’, ‘Geleceğı bilmemek rahatsız edicidir.’ ve ‘Belirsizlik eyleme geçmemi engelliyor.’ alt boyutları ile ruminasyon düzeyi arasında pozitif yönlü anlamlı doğrusal bir ilişki vardır.

Üniversite öğrencilerinde mükemmeliyetçilik ve ruminasyon düzeyi arasında pozitif yönlü anlamlı düzeyde doğrusal bir ilişki vardır.

Üniversite öğrencilerinde mükemmeliyetçiliğın ‘hata yapma endişesi’, ‘kişisel standartlar’, ‘ailesel beklentiler’, ‘aileden eleştiri’, ‘yaptığından emin olamama’ ve ‘düzen’ alt boyutları ile ruminasyon düzeyi arasında pozitif yönlü anlamlı doğrusal bir ilişki vardır.

Üniversite öğrencilerinde belirsizliğe tahammülsüzlük, belirsizliğe tahammülsüzlüğün alt boyutları, mükemmeliyetçilik, mükemmeliyetçiliğın alt boyutları ve yaş değışkeni ruminasyonu üzerinde anlamlı düzeyde etkili olacaktır.

1.5. ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ

Bu tezde üniversite öğrencilerindeki belirsizliğe tahammülsüzlük ve mükemmeliyetçilik ile söz konusu kişilerin ruminasyon düzeyleri arasındaki ilişki incelenecektir. Ruminasyon, stres yaratan hayat olaylarına karşı verilen bir tepkidir. Sıklıkla baş etmeyi güçleştirmektedir. Çeşitli araştırmalarda depresif duygu durum gibi farklı psikolojik problemlerle olan ilişkisi tespit edilmiştir (Bugay ve Erdur-Baker, 2011). Buradan hareketle ruminasyon ile ilişkili olabilecek faktörlerin incelenmesinin önemli olacağı düşünülmektedir. Literatürde ruminasyonun genellikle bağımsız değişken olarak çalışılmış olduğu gözlemlenmiştir. Dolayısıyla özellikle Türkçe literatürde ruminasyonun bağımlı değişken olduğu çalışmalar kısıtlıdır. Bu tezin bağımsız değişkenleri belirsizliğe karşı tahammülsüzlük ve mükemmeliyetçiliktir. Kişiler, belirsizlik ile karşı karşıya kaldıklarında ruminasyona başvurabilmektedirler. Ruminasyon yapmaya yatkın olan kişilerde belirsizlik tetikleyici olabilmektedir. Bu kişilerin belirsizlikten ortaya çıkan olumsuz birtakım düşüncelerle mücadele etmektense ruminasyona başvurdukları çeşitli araştırmacılarca bildirilmiştir. Alanyazında yapılan korelatif çalışmalarda belirsizliğe tahammülsüzlük ve ruminasyon arasında pozitif bir ilişki olduğu gözlemlenmiştir (Armutlu, 2019). Mükemmeliyetçilik ve ruminasyonun birlikte çalışıldığı araştırmalar incelendiğinde bu iki kavram arasında pozitif bir korelasyon olduğu gözlemlenmiştir (Flett, Madorsky, Hewitt ve Heisel, 2002). Üstün zekalı ergenlerle yapılan bir çalışmada mükemmeliyetçi kişilik özelliği olan ergenlerin beklentileri gerçekleşmediğinde ruminatif düşünceye başvurarak depresif bir ruh haline geçtikleri gözlemlenmiştir (Kalfa ve Yalçınkaya Alkar, 2019). Buradan hareketle mükemmeliyetçilik ile ruminasyon arasındaki ilişki incelenecektir. Sonuç olarak bu çalışmada üniversite öğrencilerindeki belirsizliğe tahammülsüzlük ve mükemmeliyetçilik ile ruminasyon düzeyleri arasında anlamlı pozitif yönlü bir ilişki olacağı hipotezi incelenecektir.

İKİNCİ BÖLÜM

2. YÖNTEM

2.1. KATILIMCILAR

Çalışmanın evrenini Türkiye’de üniversite eğitime devam eden önlisans ve lisans öğrencileri oluşturmaktadır. Çalışmanın örneklemini ise Türkiye’deki çeşitli devlet ve vakıf üniversitelerinde eğitimlerine devam eden toplam 360 öğrenci oluşturmaktadır. Katılım şartlarına uymayan 8 katılımcının verisinin çıkarılmasıyla çalışma 352 katılımcı ile yürütülmüştür. Katılımcıların %57,7’si (203 kişi) kadın, %42,3’ü (149 kişi) erkektir. Araştırmaya dahil olan katılımcıların yaş ortalamaları 21,61 ve standart sapması 3,83’tür. Katılımcılar araştırmaya gönüllülük esasına uygun olarak katılmışlardır.

2.2. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

Bu araştırmanın veri toplama araçları Ruminatif Düşünce Biçimi Ölçeği, Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği, Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği ve araştırmacı tarafından bu çalışma için hazırlanmış olan Demografik Bilgi Formudur.

2.2.1. Demografik Bilgi Formu

Araştırmanın amaçları doğrultusunda araştırmacı tarafından Demografik Bilgi Formu hazırlanmıştır. Bu formla katılımcıların cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi, medeni durum, gelir düzeyi vb gibi değişkenlerle ilişkili olabilecek demografik bilgilerin alınması amaçlanmıştır.

2.2.2. Ruminatif Düşünce Biçimi Ölçeği

Ruminatif Düşünce Biçimi Ölçeği (RBDÖ), bireylerin ruminasyon düzeylerini ölçmek üzere geliştirilmiştir. Orijinal ölçek Brinker ve Dozois (2009) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek alt boyutlar içermemektedir. Ölçeğin Türkçe’ye uyarlaması Karatepe (2010) tarafından gerçekleştirilmiştir. Ölçekte 7’li likert tipinde

20 madde bulunmaktadır. Türkçe uyarlamasında iç güvenilirlik katsayısı 0,907, test-tekrar test katsayısı 0,84 olarak saptanmıştır (Karatepe, 2010).

2.2.3. Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği

Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği'nin (FÇBMÖ) orijinali Frost, Marten, Lahart ve Rosenblate (1990) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek bireylerin mükemmeliyetçiliklerini ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. Ölçeğin 6 alt boyutu bulunmaktadır. Bunlar, hata yapma endişesi, kişisel standartlar, ailesel beklentiler, aileden eleştiri, yaptığından emin olamama ve düzen olarak sıralanabilir. Ölçeğin Türkçe uyarlaması Kağan (2011) tarafından yapılmıştır. Ölçek 5'li likert tipinde 35 maddeden oluşmaktadır. Türkçe uyarlamasında iç güvenilirlik katsayısı 0,91, test-tekrar test katsayısı 0,82 olarak saptanmıştır (Kağan, 2011).

2.2.4. Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği

Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği'nin (BTÖ) orijinali Freeston, Rheaume, Letarte, Dugas ve Ladouceur (1994) tarafından Fransızca olarak geliştirilmiştir. Bu ölçeğin İngilizce uyarlaması Holowka, Dugas, Francis ve Laugesen (2000) tarafından yapılmıştır. İngilizce uyarlamasından Türkçe diline uyarlaması ise Sarı ve Dağ (2009) tarafından gerçekleştirilmiştir. Ölçeğin 4 alt boyutu mevcuttur: belirsizlik stres verici ve üzücüdür, belirsizlik ile ilgili olumsuz benlik değerlendirmeleri, geleceği bilememek rahatsız edicidir ve belirsizlik eyleme geçmemi engelliyor. Ölçekte 5'li likert tipinde 27 madde bulunmaktadır. Türkçe uyarlamasında iç güvenilirlik katsayısı 0,79 olarak bulunmuştur. Alt boyutların iç tutarlılık katsayılarının 0,79-0,88 arasında değiştiği saptanmıştır (Kağan, 2011).

2.3. İŞLEM

Araştırmada kullanılmış olan kişisel bilgi formu ve ölçekler içi uygulama öncesi etik kurul onayı alınmıştır. Ardından pandemi koşulları sebebiyle sosyal medya ve öğrenci grupları aracılığıyla uygulama formu örneklemdeki katılımcılara ulaştırılmıştır. Yüz yüze uygulama yapılmamıştır. Ölçeklerin başına araştırmanın kapsamı, çalışmanın tamamen gönüllülük esasına dayandığı, verilerin bilimsel amaçlarla kullanılabileceği, kişisel bilgilerin korunacağına dair bilgileri içeren bir onam metni eklenmiştir. Katılımcılardan kimliklerini belli edecek ad-soyad gibi

bilgiler talep edilmemiştir. Bütün ölçeklerin başına ölçek için uygulama yönergesi eklenmiştir. Uygulama ortalama olarak 15 dakika sürmüştür. Katılım koşullarını sağlamayan katılımcıların verileri araştırmaya dahil edilmemiştir.

2.4. ANALİZ

İstatistiksel analiz SPSS 21.0 versiyonu ile gerçekleştirilmiştir. İlk olarak katılımcıların demografik özelliklerine dair tanımlayıcı istatistikler elde edilmiştir. Ardından araştırmada kullanılan ölçeklerin ve ölçek alt boyutlarının güvenilirlik analizi yapılmış ve dağılımları incelenmiştir. Ölçek toplam puanlarının ve alt boyut puanlarının değerleri normalliği değerlendirmek amacıyla incelenmiştir. Öncelikle eğiklik ve basıklık değerlerinin ± 1 değerleri arasında olup olmadığı incelenmiştir. Ardından çeyrekler arası değişim aralığı standart sapmaya bölünmüştür ve bu değer 1,3 değerine yakınlığı değerlendirilmiştir. Son olarak histogram ve kutu grafikleri değerlendirilmiştir. Katılımcı sayısının yeterli olması ve elde edilen değerler göz önüne alındığında söz konusu dağılımların normal dağılım olduğu varsayılmıştır. Ardından ölçek toplam puanları ve ölçek altboyutları arasındaki ilişki Pearson Korelasyon Analizi ile incelenmiştir. Demografik değişkenlerin ruminasyon düzeyi üzerindeki etkilerini incelemek amacıyla Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi yapılmıştır. Ardından Çoklu Doğrusal Regresyon Modelleri bütün demografik özelliklerin kategorileri için oluşturulmuştur. Regresyon Analizi sırasında modele dahil olan değişkenler Stepwise Tekniği ile seçilmiştir.

BÖLÜM III

3. BULGULAR

Bu bölümde ilk olarak katılımcıların demografik özelliklerinin tanımlayıcı istatistiklerine, ölçeklerin ve ölçek alt boyutlarının tanımlayıcı istatistiklerine ve iç tutarlılık katsayılarına yer verilmiştir. Ardından bağımlı değişken olan ruminasyon ile bağımsız değişkenler olan belirsizliğe tahammülsüzlük ve mükemmeliyetçiliğin ölçekleri ve ölçek alt boyutları arasındaki korelasyon analizi sonuçları verilmiştir. Son olarak katılımcıların demografik özelliklerinin ruminasyon düzeyleri üzerindeki etkisini incelemek amacıyla regresyon analizi sonuçları verilmiştir.

Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği toplam puanı, Belirsizliğe Tahammülsüzlük puanı olarak; Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği toplam puanı, Mükemmeliyetçilik puanı olarak; Ruminatif Düşünme Biçimi Ölçeği toplam puanı, Ruminasyon puanı şeklinde ele alınmıştır.

Katılımcılara dair demografik özelliklerin dağılımları frekans analizi ile elde edilmiştir. Bu dağılımlar aşağıdaki tabloda verilmiştir (Tablo 1).

Tablo 1. Katılımcıların Demografik Özelliklerinin Dağılım Tablosu

| Değişken | Kategori | n | % |
|----------|---------------|------------|------------|
| Cinsiyet | Kadın | 203 | 57,7 |
| | Erkek | 149 | 42,3 |
| | Toplam | 352 | 100 |
| Yaş | 17 | 2 | 0,6 |
| | 18 | 26 | 7,4 |
| | 19 | 37 | 10,5 |
| | 20 | 78 | 22,2 |
| | 21 | 69 | 19,6 |
| | 22 | 50 | 14,2 |
| | 23 | 46 | 13,1 |
| | 24 | 21 | 6 |
| | 25 | 8 | 2,3 |
| | 26 ≤ | 15 | 4,3 |
| | Toplam | 352 | 100 |
| Sınıf | Hazırlık | 7 | 2 |
| | 1. Sınıf | 97 | 27,6 |

| | | | |
|---|--|------------|------------|
| | 2.Sınıf | 69 | 19,6 |
| | 3.Sınıf | 65 | 18,5 |
| | 4.Sınıf | 98 | 27,8 |
| | 5.Sınıf | 9 | 2,6 |
| | 6.Sınıf | 7 | 2 |
| | Toplam | 352 | 100 |
| Medeni Durum | Bekar | 304 | 86,4 |
| | Evli | 36 | 10,2 |
| | İlişki Yaşıyor | 12 | 3,4 |
| | Toplam | 352 | 100 |
| Gelir Düzeyi | Düşük | 81 | 23 |
| | Orta | 195 | 55,4 |
| | Yüksek | 76 | 21,6 |
| | Toplam | 352 | 100 |
| Yaşadığı Yer | Aile Evi | 105 | 29,8 |
| | Öğrenci Evi | 176 | 50 |
| | Akraba Evi | 66 | 18,8 |
| | Yurt | 5 | 1,4 |
| | Toplam | 352 | 100 |
| Ailedeki Çocuk Sayısı | 1 | 2 | 0,6 |
| | 2 | 23 | 6,6 |
| | 3 | 130 | 37,5 |
| | 4 | 113 | 32,6 |
| | 5 | 48 | 13,8 |
| | 6 ≤ | 11 | 3,2 |
| | Toplam | 347 | 100 |
| | Katılımcı daha önce bir psikiyatrik tanı almış mı? | Evet | 38 |
| Hayır | | 314 | 89,2 |
| Toplam | | 352 | 100 |
| Katılımcı daha önce psikolojik tedavi almış mı? | Evet | 70 | 19,9 |
| | Hayır | 282 | 80,1 |
| | Toplam | 352 | 100 |
| Katılımcının ailesinden bir kişi daha önce bir psikiyatrik tanı almış mı? | Evet | 80 | 22,7 |
| | Hayır | 272 | 77,3 |
| | Toplam | 352 | 100 |

Araştırmaya dahil olan katılımcıların %57,7'si (203 kişi) kadın, %42,3'ü (149 kişi) erkek, %0,6'sı (2 kişi) 17 yaşında, %7,4'ü (26 kişi) 18 yaşında, %10,5'i (37 kişi) 19 yaşında, %22,2'si (78 kişi) 20 yaşında, %19,6'sı (69 kişi) 21 yaşında, %14,2'si (50 kişi), %13,1'i (46 kişi) 23 yaşında, %6'sı (21 kişi) 24 yaşında, %2,3'ü (8 kişi) 25 yaşında, %4,3'ü (15 kişi) 26 yaş ve üzerindedir. Katılımcıların eğitimlerine devam ettiği sınıflar incelendiğinde %2'sinin (7 kişi) hazırlık sınıfında, %27,6'sının (97 kişi) 1. sınıfta, %19,6'sının (69 kişi) 2. sınıfta, %18,5'inin (66 kişi) 3. sınıfta, %27,8'inin (98 kişi) 4. sınıfta, %2,6'sının (9 kişi) 5. sınıfta, %2'sinin (7

kişi) 6. sınıfta eğitimlerine devam ettiği gözlemlenmiştir. Katılımcıların medeni durumları incelendiğinde %86,4'ünün (304 kişi) bekar, %10,2'sinin (36 kişi) evli, %3,4'ünün (12 kişi) ise ilişki yaşıyor olduğu görülmüştür. Katılımcıların %23'ü (81 kişi) düşük gelir düzeyinde, %55,4'ü (195 kişi) orta gelir düzeyinde, %21,6'sı (76 kişi) ise yüksek gelir düzeyinde olduğunu ifade etmiştir. Yaşadıkları yer incelendiğinde katılımcıların %29,8'inin (105 kişi) aile evinde, %50'sinin (176 kişi) öğrenci evinde, %18,8'inin akraba evinde, %1,4'ünün yurtdışı yaşamakta olduğu gözlemlenmiştir. Katılımcıların kardeş sayıları sorusuna verdikleri cevaplar incelendiğinde %0,6'sının (2 kişi) 1, %6,6'sının (23 kişi) 2, %37,5'inin (130 kişi) 3, %32,6'sının (113 kişi) 4, %13,8'inin (48 kişi) 5, %3,2'sinin (11 kişi) 6 ve üzeri cevabı verdiği görülmüştür. 5 kişi bu soruyu yanıtlamamıştır. Katılımcıların %10,8'i (38 kişi) bir psikiyatrik tanı almışken, %89,2'si (314 kişi) herhangi bir psikiyatrik tanı almamıştır. Katılımcıların %19,9'u (70 kişi) psikolojik tedavi görmüşken, %80,1'i (282 kişi) psikolojik tedavi görmemiştir. Katılımcıların %22,7'sinin (80 kişi) ailesinden herhangi bir kişi bir psikiyatrik tanı almışken, %77,3'ünün (272 kişi) ailesinden herhangi bir kişi bir psikiyatrik tanı almamıştır.

Katılımcıların ölçeklerden aldığı puanların tanımlayıcı istatistikleri ve iç tutarlılık katsayıları aşağıdaki tabloda verilmiştir (Tablo 2).

Tablo 2. Ölçeklerin ve Alt Boyutlarının Tanımlayıcı İstatistikleri ve İç Tutarlılık Katsayıları

| Ölçek İsimleri | En Düşük Değer | En Yüksek Değer | Ortalama | Standart Sapma | k | Cronbach Alfa |
|---|----------------|-----------------|----------|----------------|----|---------------|
| Ruminasyon puanı | 1,05 | 5 | 73,707 | 15,840 | 20 | 0,933 |
| Belirsizliğe Tahammülsüzlük Puanı | 32 | 130 | 84,139 | 20,495 | 27 | 0,929 |
| Belirsizlik Stres Verici ve Üzücüdür puanı | 10 | 45 | 30,994 | 7,824 | 9 | 0,861 |
| Belirsizlik İle İlgili Olumsuz Benlik Değerlendirmeleri puanı | 8 | 40 | 21,017 | 6,787 | 8 | 0,795 |
| Geleceği Bilememek Rahatsız Edicidir puanı | 4 | 20 | 12,509 | 4,071 | 4 | 0,798 |
| Belirsizlik Eyleme Geçmemi Engelliyor puanı | 5 | 25 | 16,389 | 4,152 | 5 | 0,705 |
| Mükemmeliyetçilik puanı | 48 | 174 | 102,321 | 22,906 | 35 | 0,917 |
| Hata Yapma Endişesi puanı | 8 | 40 | 21,293 | 7,670 | 8 | 0,873 |
| Kişisel Standartlar puanı | 10 | 40 | 24,517 | 6,689 | 8 | 0,811 |
| Ailesel Beklentiler puanı | 5 | 25 | 13,690 | 5,286 | 5 | 0,842 |
| Aileden Eleştiri puanı | 4 | 20 | 8,863 | 4,004 | 4 | 0,779 |
| Yaptığından Emin Olamama puanı | 4 | 20 | 11,491 | 3,951 | 4 | 0,757 |
| Düzen puanı | 6 | 30 | 22,465 | 5,983 | 6 | 0,932 |

RBDÖ'ye ait iç tutarlılık katsayısı 0,933 olarak saptanmıştır. En düşük puan 1,05, en yüksek puan ise 5 olarak saptanmıştır. Bu ölçekten alınan puanların ortalaması 73,707, standart sapması ise 15,840'tir.

BTÖ'ye ait iç tutarlılık katsayısı 0,929 olarak saptanmıştır. En düşük puan 32, en yüksek puan ise 130 olarak saptanmıştır. Bu ölçekten alınan puanların ortalaması 84,139, standart sapması ise 20,495'tir. BTÖ'nün 'Belirsizlik Stres Verici ve Üzücüdür' alt boyutuna ait iç tutarlılık katsayısı 0,861 olarak saptanmıştır. En düşük puan 10, en yüksek puan ise 45 olarak saptanmıştır. Bu ölçekten alınan puanların ortalaması 30,994, standart sapması ise 7,824'tir. BTÖ'nün 'Belirsizlik ile ilgili Olumsuz Benlik Değerlendirmeleri' alt boyutuna ait iç tutarlılık katsayısı 0,795 olarak saptanmıştır. En düşük puan 8, en yüksek puan ise 40 olarak saptanmıştır. Bu ölçekten alınan puanların ortalaması 21,017, standart sapması ise 6,787'dir. BTÖ'nün 'Geleceği Bilememek Rahatsız Edicidir' alt boyutuna ait iç tutarlılık katsayısı 0,798 olarak saptanmıştır. En düşük puan 4, en yüksek puan ise 20 olarak

saptanmıştır. Bu ölçekten alınan puanların ortalaması 12,509, standart sapması ise 4,071'dir. BTÖ'nün 'Belirsizlik Eyleme Geçmemi Engelliyor' alt boyutuna ait iç tutarlılık katsayısı 0,705 olarak saptanmıştır. En düşük puan 5, en yüksek puan ise 25 olarak saptanmıştır. Bu ölçekten alınan puanların ortalaması 16,389, standart sapması ise 0,705'tir.

FÇBMÖ'ye ait iç tutarlılık katsayısı 0,917 olarak saptanmıştır. En düşük puan 48, en yüksek puan ise 174 olarak saptanmıştır. Bu ölçekten alınan puanların ortalaması 102,321, standart sapması ise 22,906'dır. FÇBMÖ'nün 'Hata Yapma Endişesi' alt boyutuna ait iç tutarlılık katsayısı 0,873 olarak saptanmıştır. En düşük puan 8, en yüksek puan ise 40 olarak saptanmıştır. Bu ölçekten alınan puanların ortalaması 21,293, standart sapması ise 7,670'tir. FÇBMÖ'nün 'Kişisel Standartlar' alt boyutuna ait iç tutarlılık katsayısı 0,811 olarak saptanmıştır. En düşük puan 10, en yüksek puan ise 40 olarak saptanmıştır. Bu ölçekten alınan puanların ortalaması 24,517, standart sapması ise 0,811'dir. FÇBMÖ'nün 'Ailesel Beklentiler' alt boyutuna ait iç tutarlılık katsayısı 0,842 olarak saptanmıştır. En düşük puan 5, en yüksek puan ise 25 olarak saptanmıştır. Bu ölçekten alınan puanların ortalaması 13,690, standart sapması ise 5,286'dir. FÇBMÖ'nün 'Aileden Eleştiri' alt boyutuna ait iç tutarlılık katsayısı 0,779 olarak saptanmıştır. En düşük puan 4, en yüksek puan ise 20 olarak saptanmıştır. Bu ölçekten alınan puanların ortalaması 8,863, standart sapması ise 4,004'tür. FÇBMÖ'nün 'Yaptığından Emin Olamama' alt boyutuna ait iç tutarlılık katsayısı 0,757 olarak saptanmıştır. En düşük puan 4, en yüksek puan ise 20 olarak saptanmıştır. Bu ölçekten alınan puanların ortalaması 11,491, standart sapması ise 3,951'dir. FÇBMÖ'nün 'Düzen' alt boyutuna ait iç tutarlılık katsayısı 0,932 olarak saptanmıştır. En düşük puan 6, en yüksek puan ise 30 olarak saptanmıştır. Bu ölçekten alınan puanların ortalaması 22,465, standart sapması ise 5,983'tür.

Tablo 3. Ölçek Toplam ve Alt Boyut Puanları için Korelasyon Analizi Tablosu

| | Ruminasyon puanı | Belirsizliğe Tahammülsüzlük Puanı | Belirsizlik Stres Verici ve Üzücüdür puanı | Belirsizlik İle İlgili Olumsuz Benlik Değerlendirmeleri puanı | Geleceği Bilememek Rahatsız Edicidir puanı | Belirsizlik Eyleme Geçmemi Engelliyor puanı | Mükemmeliyetçilik puanı | Hata Yapma Endişesi puanı | Kişisel Standartlar puanı | Ailesel Beklentiler puanı | Aileden Eleştiri puanı | Yaptığından Emin Olamama puanı | Düzen puanı |
|---|------------------|-----------------------------------|--|---|--|---|-------------------------|---------------------------|---------------------------|---------------------------|------------------------|--------------------------------|-------------|
| Ruminasyon puanı | 1 | | | | | | | | | | | | |
| Belirsizliğe Tahammülsüzlük Puanı | 0,543*** | 1 | | | | | | | | | | | |
| Belirsizlik Stres Verici ve Üzücüdür puanı | 0,529*** | 0,912*** | 1 | | | | | | | | | | |
| Belirsizlik İle İlgili Olumsuz Benlik Değerlendirmeleri puanı | 0,452*** | 0,889*** | 0,706*** | 1 | | | | | | | | | |
| Geleceği Bilememek Rahatsız Edicidir puanı | 0,413*** | 0,826*** | 0,704*** | 0,641*** | 1 | | | | | | | | |
| Belirsizlik Eyleme Geçmemi Engelliyor puanı | 0,464*** | 0,814*** | 0,646*** | 0,671*** | 0,604*** | 1 | | | | | | | |
| Mükemmeliyetçilik puanı | 0,484*** | 0,561*** | 0,460*** | 0,561*** | 0,471*** | 0,448*** | 1 | | | | | | |
| Hata Yapma Endişesi puanı | 0,479*** | 0,575*** | 0,508*** | 0,585*** | 0,449*** | 0,404*** | 0,835*** | 1 | | | | | |
| Kişisel Standartlar puanı | 0,330*** | 0,393*** | 0,319*** | 0,394*** | 0,335*** | 0,311*** | 0,814*** | 0,649*** | 1 | | | | |
| Ailesel Beklentiler puanı | 0,249*** | 0,312*** | 0,246*** | 0,327*** | 0,259*** | 0,243*** | 0,701*** | 0,463*** | 0,441*** | 1 | | | |
| Aileden Eleştiri puanı | 0,266*** | 0,362*** | 0,295*** | 0,394*** | 0,261*** | 0,282*** | 0,649*** | 0,499*** | 0,368*** | 0,652*** | 1 | | |
| Yaptığından Emin Olamama puanı | 0,540*** | 0,516*** | 0,431*** | 0,513*** | 0,434*** | 0,398*** | 0,707*** | 0,606*** | 0,487*** | 0,392*** | 0,491*** | 1 | |
| Düzen puanı | 0,113* | 0,113* | 0,052 | 0,064 | 0,162** | 0,180** | 0,327*** | 0,047 | 0,209*** | 0,017 | -0,135* | 0,050 | 1 |

* p< 0,05; ** p< 0,01; *** p< 0,00

Ruminatif Düşünce Biçimi Ölçeği, Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği, Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği alt boyuları, Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği ve Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği alt boyutları arasındaki ilişkiyi incelemek için Pearson Korelasyon analizi yapılmıştır.

Analiz sonuçlarına göre Ruminasyon puanı; Belirsizliğe Tahammülsüzlük Puanı ile istatistiksel olarak anlamlı, doğrusal, pozitif yönde ilişkili ($r= 0,543$, $p<0,001$), Belirsizlik Stres Verici ve Üzücüdür alt boyut puanı ile istatistiksel olarak anlamlı, doğrusal, pozitif yönde ilişkili ($r= 0,529$, $p<0,001$), Belirsizlik ile ilgili Olumsuz Benlik Değerlendirmeleri alt boyut puanı ile istatistiksel olarak anlamlı, doğrusal, pozitif yönde ilişkili ($r= 0,452$, $p<0,001$), Geleceği Bilmemek Rahatsız Edicidir alt boyut puanı ile istatistiksel olarak anlamlı, doğrusal, pozitif yönde ilişkili ($r= 0,413$, $p<0,001$), Belirsizlik Eyleme Geçmemi Engelliyor alt boyut puanı ile istatistiksel olarak anlamlı, doğrusal, pozitif yönde ilişkili ($r= 0,464$, $p<0,001$), Mükemmeliyetçilik puanı ile istatistiksel olarak anlamlı, doğrusal, pozitif yönde ilişkili ($r= 0,484$, $p<0,001$), Hata Yapma Endişesi alt boyut puanı ile istatistiksel olarak anlamlı, doğrusal, pozitif yönde ilişkili ($r= 0,479$, $p<0,001$), Kişisel Standartlar alt boyut puanı ile istatistiksel olarak anlamlı, doğrusal, pozitif yönde ilişkili ($r= 0,330$, $p<0,001$), Ailesel Beklentiler alt boyut puanı ile istatistiksel olarak anlamlı, doğrusal, pozitif yönde ilişkili ($r= 0,249$, $p<0,001$), Aileden Eleştiri alt boyut puanı ile istatistiksel olarak anlamlı, doğrusal, pozitif yönde ilişkili ($r= 0,266$, $p<0,001$), Yaptığından Emin Olamama alt boyut puanı ile istatistiksel olarak anlamlı, doğrusal, pozitif yönde ilişkili ($r= 0,540$, $p<0,001$), Düzen alt boyut puanı ile istatistiksel olarak anlamlı, doğrusal, pozitif yönde ilişkili ($r= 0,113$, $p<0,05$) bulunmuştur.

Belirsizliğe Tahammülsüzlük puanı; Belirsizlik Stres Verici ve üzücüdür alt boyut puanı ile istatistiksel olarak anlamlı, doğrusal, pozitif yönde ilişkili ($r= 0,912$, $p<0,001$), Belirsizlik ile ilgili Olumsuz Benlik Değerlendirmeleri alt boyut puanı ile istatistiksel olarak anlamlı, doğrusal, pozitif yönde ilişkili ($r= 0,889$, $p<0,001$), Geleceği Bilmemek Rahatsız Edicidir alt boyut puanı ile istatistiksel olarak anlamlı, doğrusal, pozitif yönde ilişkili ($r= 0,826$, $p<0,001$), Belirsizlik Eyleme Geçmemi Engelliyor alt boyut puanı ile istatistiksel olarak anlamlı, doğrusal, pozitif yönde

ilişkili ($r= 0,814$, $p<0,001$), Mükemmeliyetçilik puanı ile istatistiksel olarak anlamlı, doğrusal, pozitif yönde ilişkili ($r=0,561$, $p<0,001$), Hata Yapma Endişesi alt boyut puanı ile istatistiksel olarak anlamlı, doğrusal, pozitif yönde ilişkili ($r= 0,575$, $p<0,001$), Kişisel Standartlar alt boyut puanı ile istatistiksel olarak anlamlı, doğrusal, pozitif yönde ilişkili ($r= 0,393$, $p<0,001$), Ailesel Beklentiler alt boyut puanı ile istatistiksel olarak anlamlı, doğrusal, pozitif yönde ilişkili ($r= 0,312$, $p<0,001$), Aileden Eleştiri alt boyut puanı ile istatistiksel olarak anlamlı, doğrusal, pozitif yönde ilişkili ($r= 0,362$, $p<0,001$), Yaptığından Emin Olamama alt boyut puanı ile istatistiksel olarak anlamlı, doğrusal, pozitif yönde ilişkili ($r= 0,516$, $p<0,001$), Düzen alt boyut puanı ile istatistiksel olarak anlamlı, doğrusal, pozitif yönde ilişkili ($r= 0,113$, $p<0,05$) bulunmuştur.

Belirsizlik Stres Verici ve Üzücüdür alt boyut puanı; Belirsizlik ile ilgili Olumsuz Benlik Değerlendirmeleri alt boyut puanı ile istatistiksel olarak anlamlı, doğrusal, pozitif yönde ilişkili ($r= 0,706$, $p<0,001$), Geleceği Bilmemek Rahatsız Edicidir alt boyut puanı ile istatistiksel olarak anlamlı, doğrusal, pozitif yönde ilişkili ($r= 0,704$, $p<0,001$), Belirsizlik Eyleme Geçmemi Engelliyor alt boyut puanı ile istatistiksel olarak anlamlı, doğrusal, pozitif yönde ilişkili ($r= 0,646$, $p<0,001$), Mükemmeliyetçilik puanı ile istatistiksel olarak anlamlı, doğrusal, pozitif yönde ilişkili ($r=0,460$, $p<0,001$), Hata Yapma Endişesi alt boyut puanı ile istatistiksel olarak anlamlı, doğrusal, pozitif yönde ilişkili ($r= 0,508$, $p<0,001$), Kişisel Standartlar alt boyut puanı ile istatistiksel olarak anlamlı, doğrusal, pozitif yönde ilişkili ($r= 0,319$, $p<0,001$), Ailesel Beklentiler alt boyut puanı ile istatistiksel olarak anlamlı, doğrusal, pozitif yönde ilişkili ($r= 0,246$, $p<0,001$), Aileden Eleştiri alt boyut puanı ile istatistiksel olarak anlamlı, doğrusal, pozitif yönde ilişkili ($r= 0,295$, $p<0,001$), Yaptığından Emin Olamama alt boyut puanı ile istatistiksel olarak anlamlı, doğrusal, pozitif yönde ilişkili ($r= 0,431$, $p<0,001$) bulunmuştur.

Belirsizlik ile ilgili Olumsuz Benlik Değerlendirmeleri alt boyut puanı; Geleceği Bilmemek Rahatsız Edicidir alt boyut puanı ile istatistiksel olarak anlamlı, doğrusal, pozitif yönde ilişkili ($r= 0,641$, $p<0,001$), Belirsizlik Eyleme Geçmemi Engelliyor alt boyut puanı ile istatistiksel olarak anlamlı, doğrusal, pozitif yönde ilişkili ($r= 0,671$, $p<0,001$), Mükemmeliyetçilik puanı ile istatistiksel olarak anlamlı,

doğrusal, pozitif yönde ilişkili ($r=0,561$, $p<0,001$), Hata Yapma Endişesi alt boyut puanı ile istatistiksel olarak anlamlı, doğrusal, pozitif yönde ilişkili ($r= 0,585$, $p<0,001$), Kişisel Standartlar alt boyut puanı ile istatistiksel olarak anlamlı, doğrusal, pozitif yönde ilişkili ($r= 0,394$, $p<0,001$), Ailesel Beklentiler alt boyut puanı ile istatistiksel olarak anlamlı, doğrusal, pozitif yönde ilişkili ($r= 0,327$, $p<0,001$), Aileden Eleştiri alt boyut puanı ile istatistiksel olarak anlamlı, doğrusal, pozitif yönde ilişkili ($r= 0,394$, $p<0,001$), Yaptığından Emin Olamama alt boyut puanı ile istatistiksel olarak anlamlı, doğrusal, pozitif yönde ilişkili ($r= 0,513$, $p<0,001$) bulunmuştur.

Geleceği Bilmemek Rahatsız Edicidir alt boyut puanı; Belirsizlik Eyleme Geçmemi Engelliyor alt boyut puanı ile istatistiksel olarak anlamlı, doğrusal, pozitif yönde ilişkili ($r= 0,604$, $p<0,001$), Mükemmeliyetçilik puanı ile istatistiksel olarak anlamlı, doğrusal, pozitif yönde ilişkili ($r=0,471$, $p<0,001$), Hata Yapma Endişesi alt boyut puanı ile istatistiksel olarak anlamlı, doğrusal, pozitif yönde ilişkili ($r= 0,449$, $p<0,001$), Kişisel Standartlar alt boyut puanı ile istatistiksel olarak anlamlı, doğrusal, pozitif yönde ilişkili ($r= 0,335$, $p<0,001$), Ailesel Beklentiler alt boyut puanı ile istatistiksel olarak anlamlı, doğrusal, pozitif yönde ilişkili ($r= 0,259$, $p<0,001$), Aileden Eleştiri alt boyut puanı ile istatistiksel olarak anlamlı, doğrusal, pozitif yönde ilişkili ($r= 0,261$, $p<0,001$), Yaptığından Emin Olamama alt boyut puanı ile istatistiksel olarak anlamlı, doğrusal, pozitif yönde ilişkili ($r= 0,434$, $p<0,001$), Düzen alt boyut puanı ile istatistiksel olarak anlamlı, doğrusal, pozitif yönde ilişkili ($r= 0,162$, $p<0,01$) bulunmuştur.

Belirsizlik Eyleme Geçmemi Engelliyor alt boyut puanı; Mükemmeliyetçilik puanı ile istatistiksel olarak anlamlı, doğrusal, pozitif yönde ilişkili ($r=0,448$, $p<0,001$), Hata Yapma Endişesi alt boyut puanı ile istatistiksel olarak anlamlı, doğrusal, pozitif yönde ilişkili ($r= 0,404$, $p<0,001$), Kişisel Standartlar alt boyut puanı ile istatistiksel olarak anlamlı, doğrusal, pozitif yönde ilişkili ($r= 0,331$, $p<0,001$), Ailesel Beklentiler alt boyut puanı ile istatistiksel olarak anlamlı, doğrusal, pozitif yönde ilişkili ($r= 0,243$, $p<0,001$), Aileden Eleştiri alt boyut puanı ile istatistiksel olarak anlamlı, doğrusal, pozitif yönde ilişkili ($r= 0,282$, $p<0,001$), Yaptığından Emin Olamama alt boyut puanı ile istatistiksel olarak anlamlı, doğrusal,

pozitif yönde ilişkili ($r= 0,398$, $p<0,001$), Düzen alt boyut puanı ile istatistiksel olarak anlamlı, doğrusal, pozitif yönde ilişkili ($r= 0,180$, $p<0,01$) bulunmuştur.

Mükemmeliyetçilik puanı; Hata Yapma Endişesi alt boyut puanı ile istatistiksel olarak anlamlı, doğrusal, pozitif yönde ilişkili ($r= 0,835$, $p<0,001$), Kişisel Standartlar alt boyut puanı ile istatistiksel olarak anlamlı, doğrusal, pozitif yönde ilişkili ($r= 0,814$, $p<0,001$), Ailesel Beklentiler alt boyut puanı ile istatistiksel olarak anlamlı, doğrusal, pozitif yönde ilişkili ($r= 0,701$, $p<0,001$), Aileden Eleştiri alt boyut puanı ile istatistiksel olarak anlamlı, doğrusal, pozitif yönde ilişkili ($r= 0,649$, $p<0,001$), Yaptığından Emin Olamama alt boyut puanı ile istatistiksel olarak anlamlı, doğrusal, pozitif yönde ilişkili ($r= 0,707$, $p<0,001$), Düzen alt boyut puanı ile istatistiksel olarak anlamlı, doğrusal, pozitif yönde ilişkili ($r= 0,327$, $p<0,001$) bulunmuştur.

Hata Yapma Endişesi alt boyut puanı; Kişisel Standartlar alt boyut puanı ile istatistiksel olarak anlamlı, doğrusal, pozitif yönde ilişkili ($r= 0,649$, $p<0,001$), Ailesel Beklentiler alt boyut puanı ile istatistiksel olarak anlamlı, doğrusal, pozitif yönde ilişkili ($r= 0,463$, $p<0,001$), Aileden Eleştiri alt boyut puanı ile istatistiksel olarak anlamlı, doğrusal, pozitif yönde ilişkili ($r= 0,499$, $p<0,001$), Yaptığından Emin Olamama alt boyut puanı ile istatistiksel olarak anlamlı, doğrusal, pozitif yönde ilişkili ($r= 0,606$, $p<0,001$) bulunmuştur.

Kişisel Standartlar alt boyut puanı; Ailesel Beklentiler alt boyut puanı ile istatistiksel olarak anlamlı, doğrusal, pozitif yönde ilişkili ($r= 0,441$, $p<0,001$), Aileden Eleştiri alt boyut puanı ile istatistiksel olarak anlamlı, doğrusal, pozitif yönde ilişkili ($r= 0,368$, $p<0,001$), Yaptığından Emin Olamama alt boyut puanı ile istatistiksel olarak anlamlı, doğrusal, pozitif yönde ilişkili ($r= 0,487$, $p<0,001$), Düzen alt boyut puanı ile istatistiksel olarak anlamlı, doğrusal, pozitif yönde ilişkili ($r= 0,209$, $p<0,001$) bulunmuştur.

Ailesel Beklentiler alt boyut puanı; Aileden Eleştiri alt boyut puanı ile istatistiksel olarak anlamlı, doğrusal, pozitif yönde ilişkili ($r= 0,652$, $p<0,001$), Yaptığından Emin Olamama alt boyut puanı ile istatistiksel olarak anlamlı, doğrusal, pozitif yönde ilişkili ($r= 0,392$, $p<0,001$) bulunmuştur.

Aileden Eleştirisi alt boyut puanı; Yaptığından Emin Olamama alt boyut puanı ile istatistiksel olarak anlamlı, doğrusal, pozitif yönde ilişkili ($r= 0,491$, $p<0,001$), Düzen alt boyut puanı ile istatistiksel olarak anlamlı, doğrusal, negatif yönde ilişkili ($r= -0,135$, $p<0,05$) bulunmuştur.

Tablo 4. Ruminasyon Puanının Belirsizliğe Tahammülsüzlük, Mükemmeliyetçilik Ölçekleri ve Alt Boyutları ile Yaş Değişkeni Tarafından Yordanmasının Regresyon Analizi ile İncelenmesi

| Bağımsız Değişken | B | B'nin Standart Hatası | β | t | p |
|---|--------|-----------------------|---------|--------|-------|
| Yaptığından Emin Olamama puanı | 0,070 | 0,009 | 0,348 | 7,559 | 0,000 |
| Yaş | -0,026 | 0,009 | -0,126 | -3,044 | 0,003 |
| Belirsizlik Stres Verici ve Üzücüdür puanı | 0,028 | 0,006 | 0,280 | 5,091 | 0,000 |
| Belirsizlik Eyleme Geçmemi Engelliyor puanı | 0,025 | 0,010 | 0,129 | 2,376 | 0,018 |
| Sabit | 2,163 | 0,255 | | 8,490 | 0,000 |
| Bağımlı Değişken: Ruminasyon puanı $R^2= 0,425$ $F_{(4,351)}= 64,193$ $p= 0,000$ | | | | | |

Belirsizliğe tahammülsüzlük, mükemmeliyetçilik ölçekleri ve alt boyutları ile yaş değişkeninin ruminasyon düzeyine etkisini tespit etmek amacıyla oluşturulan Çoklu Doğrusal Regresyon Modeline göre elde edilen sabit parametrenin ($t(351)= 8,490$; $p<0,001$), Yaptığından Emin Olamama alt boyut puanının eğim parametresinin ($t(351)= 7,559$; $p<0,001$), yaş değişkeninin eğim parametresinin ($t(351)= -3,044$; $p<0,01$), Belirsizlik Stres Verici ve Üzücüdür alt boyut puanının eğim parametresinin ($t(351)= 5,091$; $p<0,001$) ve Belirsizlik Eyleme Geçmemi Engelliyor alt boyut puanının eğim parametresinin ($t(351)= 2,376$; $p<0,05$) ayrı ayrı istatistiksel olarak anlamlı olduğu gözlenmiştir. Modelin anlamlılığını incelemek amacıyla yürütülen F Testi sonuçları modelin genel olarak anlamlı olduğunu göstermektedir, $F_{(4, 351)}= 64,193$; $p<0,001$. Determinasyon katsayısının 0,425 olarak elde edilmiştir. Buna göre katılımcıların ruminasyon puanlarının yaklaşık %43'ünün Yaptığından Emin Olamama alt boyut puanı, yaş değişkeni, Belirsizlik Stres Verici ve Üzücüdür alt boyut puanı ve Belirsizlik Eyleme Geçmemi Engelliyor alt boyut

puanı tarafından açıklanmış olduğu gözlemlenmektedir. Söz konusu bulgulara göre diğer değişkenlerin sabit tutulduğu durumda; Yaptığından Emin Olamama puanındaki 1 birimlik artışın ruminasyon puanını 0,070 birim arttıracacağı, yaş değişkeninde 1 birim artışın ruminasyon puanını 0,026 birim azaltacağı, Belirsizlik Stres Verici ve Üzücüdür puanındaki 1 birimlik artışın ruminasyon puanını 0,028 birim arttıracığı, Belirsizlik Eyleme Geçmemi Engelliyor puanındaki 1 birim artışın ruminasyon puanını 0,025 birim arttıracığı söylenebilir.

Tablo 5. Kadın Katılımcıların Ruminasyon Puanının Belirsizliğe Tahammülsüzlük, Mükemmeliyetçilik Ölçekleri ve Alt Boyutları ile Yaş Değişkeni Tarafından Yordanmasının Regresyon Analizi ile İncelenmesi

| Bağımsız Değişken | B | B'nin Standart Hatası | β | t | p |
|---|--------|-----------------------|---------|--------|-------|
| Belirsizliğe Tahammülsüzlük puanı | 0,018 | 0,003 | 0,429 | 6,246 | 0,000 |
| Yaptığından Emin Olamama puanı | 0,050 | 0,014 | 0,252 | 3,684 | 0,000 |
| Yaş | -0,026 | 0,010 | -0,139 | -2,560 | 0,011 |
| Sabit | 2,344 | 0,319 | | 7,351 | 0,000 |
| Bağımlı Değişken: Ruminasyon puanı R ² = 0,439 F _(3,202) = 51,950 p= 0,000 | | | | | |

Kadın katılımcılarda belirsizliğe tahammülsüzlük, mükemmeliyetçilik ölçekleri ve alt boyutları ile yaş değişkeninin ruminasyon düzeyine etkisini tespit etmek amacıyla oluşturulan Çoklu Doğrusal Regresyon Modeline göre elde edilen sabit parametrenin (t(202)= 7,351; p<0,001), Belirsizliğe Tahammülsüzlük alt boyut puanının eğim parametresinin (t(202)= 6,246; p<0,001), Yaptığından Emin Olamama alt boyut puanının eğim parametresinin (t(202)= 3,684; p<0,001), yaş değişkeninin eğim parametresinin (t(202)= -2,560; p<0,05) ayrı ayrı istatistiksel olarak anlamlı olduğu gözlenmiştir. Modelin anlamlılığını incelemek amacıyla yürütülen F Testi sonuçları modelin genel olarak anlamlı olduğunu göstermektedir, F_(3, 202)= 51,950; p<0,001. Determinasyon katsayısının 0,439 olarak elde edilmiştir. Bu sonuçlara göre kadın katılımcıların ruminasyon puanlarının yaklaşık %44'ünün Belirsizliğe

Tahammülsüzlük puanı, Yaptığından Emin Olamama alt boyut puanı ve yaş değişkeni tarafından açıklanmış olduğu gözlemlenmektedir. Söz konusu bulgulara göre diğer değişkenlerin sabit tutulduğu durumda kadın katılımcılarda; Belirsizliğe Tahammülsüzlük puanındaki 1 birimlik artışın ruminasyon puanını 0,018 birim arttıracığı, Yaptığından Emin Olamama alt boyut puanındaki 1 birim artışın ruminasyon puanını 0,050 birim arttıracığı, yaş değişkenindeki 1 birim artışın ruminasyon puanını 0,026 birim azaltacağı söylenebilir.

Tablo 6. Erkek Katılımcıların Ruminasyon Puanının Belirsizliğe Tahammülsüzlük, Mükemmeliyetçilik Ölçekleri ve Alt Boyutları ile Yaş Değişkeni Tarafından Yordanmasının Regresyon Analizi ile İncelenmesi

| Bağımsız Değişken | B | B'nin Standart Hatası | β | t | p |
|---|-------|-----------------------|---------|-------|-------|
| Yaptığından Emin Olamama puanı | 0,101 | 0,013 | 0,505 | 7,640 | 0,000 |
| Belirsizlik Stres Verici ve Üzücüdür puanı | 0,024 | 0,006 | 0,267 | 4,046 | 0,000 |
| Düzen puanı | 0,016 | 0,008 | 0,126 | 2,018 | 0,045 |
| Sabit | 1,274 | 0,263 | | 4,841 | 0,000 |
| Bağımlı Değişken: Ruminasyon puanı R ² = 0,436 F _(3,148) = 37,349 p= 0,000 | | | | | |

Erkek katılımcılarda belirsizliğe tahammülsüzlük, mükemmeliyetçilik ölçekleri ve alt boyutları ile yaş değişkeninin ruminasyon düzeyine etkisini tespit etmek amacıyla oluşturulan Çoklu Doğrusal Regresyon Modeline göre elde edilen sabit parametrenin (t(148)= 4,841; p<0,001), Yaptığından Emin Olamama alt boyut puanının eğim parametresinin (t(148)= 7,640; p<0,001), Belirsizlik Stres Verici ve Üzücüdür alt boyut puanının eğim parametresinin (t(148)= 4,046; p<0,001), Düzen alt boyut puanının eğim parametresinin (t(148)= 2,018; p<0,05) ayrı ayrı istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Modelin anlamlılığını incelemek amacıyla yürütülen F Testi sonuçları modelin genel olarak anlamlı olduğunu göstermektedir, F_(3, 148)= 37,349; p<0,001. Determinasyon katsayısı 0,436 olarak elde edilmiştir. Bu

sonuçlara göre erkek katılımcıların ruminasyon puanlarının yaklaşık %44'ünün Yaptığından Emin Olamama alt boyut puanı, Belirsizlik Stres Verici ve Üzücüdür alt boyut puanı ve Düzen alt boyut puanı tarafından açıklanmış olduğu gözlemlenmektedir. Söz konusu bulgulara göre diğer değişkenlerin sabit tutulduğu durumda erkek katılımcılarda; Yaptığından Emin Olamama alt boyut puanındaki 1 birimlik artışın ruminasyon puanını 0,101 birim arttıracığı, Belirsizlik Stres Verici ve Üzücüdür alt boyut puanındaki 1 birim artışın ruminasyon puanını 0,024 birim arttıracığı, Düzen alt boyut puanındaki 1 birim artışın ruminasyon puanını 0,016 birim arttıracığı söylenebilir.

Tablo 7. Hazırlık Sınıfında Okuyan Katılımcıların Ruminasyon Puanının Belirsizliğe Tahammülsüzlük, Mükemmeliyetçilik Ölçekleri ve Alt Boyutları ile Yaş Değişkeni Tarafından Yordanmasının Regresyon Analizi ile İncelenmesi

| Bağımsız Değişken | B | B'nin Standart Hatası | β | t | p |
|---|-------|-----------------------|---------|-------|-------|
| Belirsizlik Eyleme Geçmemi Engelliyor puanı | 0,163 | 0,034 | 0,906 | 4,786 | 0,005 |
| Sabit | 1,023 | 0,566 | | 1,808 | 0,130 |
| Bağımlı Değişken: Ruminasyon puanı R ² = 0,821 F _(1,6) = 22,910 p= 0,005 | | | | | |

Hazırlık sınıfında okuyan katılımcılarda belirsizliğe tahammülsüzlük, mükemmeliyetçilik ölçekleri ve alt boyutları ile yaş değişkeninin ruminasyon düzeyine etkisini tespit etmek amacıyla oluşturulan Çoklu Doğrusal Regresyon Modeline göre elde edilen sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olmadığı (t(6)= 1,808; p>0,05), Belirsizlik Eyleme Geçmemi Engelliyor alt boyut puanının eğim parametresinin (t(6)= 4,786; p<0,01) istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Modelin anlamlılığını incelemek amacıyla yürütülen F Testi sonuçları modelin genel olarak anlamlı olduğunu göstermektedir, F_(1, 6)= 22,910; p<0,01. Determinasyon katsayısı 0,821 olarak elde edilmiştir. Bu sonuçlara göre hazırlık sınıfında okuyan katılımcıların ruminasyon puanlarının yaklaşık %82'sinin

Belirsizlik Eyleme Geçmemi Engelliyor alt boyut puanı tarafından açıklanmış olduğu gözlemlenmektedir. Söz konusu bulgulara göre diğer değişkenlerin sabit tutulduğu durumda hazırlık sınıfında okuyan katılımcılarda; Belirsizlik Eyleme Geçmemi Engelliyor puanındaki 1 birimlik artışın ruminasyon puanını 0,163 birim arttıracığı söylenebilir.

Tablo 8. 1. Sınıfta Okuyan Katılımcıların Ruminasyon Puanının Belirsizliğe Tahammülsüzlük, Mükemmeliyetçilik Ölçekleri ve Alt Boyutları ile Yaş Değişkeni Tarafından Yordanmasının Regresyon Analizi ile İncelenmesi

| Bağımsız Değişken | B | B'nin Standart Hatası | β | t | p |
|--|--------|-----------------------|---------|--------|-------|
| Yaptığından Emin Olamama puanı | 0,054 | 0,019 | 0,269 | 2,814 | 0,006 |
| Yaş | -0,185 | 0,030 | -0,396 | -6,064 | 0,000 |
| Belirsizlik Stres Verici ve Üzücüdür puanı | 0,034 | 0,007 | 0,366 | 4,987 | 0,000 |
| Mükemmeliyetçilik puanı | 0,008 | 0,003 | 0,257 | 2,744 | 0,007 |
| Sabit | 4,827 | 0,614 | | 7,859 | 0,000 |
| Bağımlı Değişken: Ruminasyon puanı R ² = 0,619 F _(4,96) = 37,356 p= 0,000 | | | | | |

1. sınıfta okuyan katılımcılarda belirsizliğe tahammülsüzlük, mükemmeliyetçilik ölçekleri ve alt boyutları ile yaş değişkeninin ruminasyon düzeyine etkisini tespit etmek amacıyla oluşturulan Çoklu Doğrusal Regresyon Modeline göre elde edilen sabit parametrenin (t(96)= 7,859; p<0,001), Yaptığından Emin Olamama alt boyut puanının eğim parametresinin (t(96)= 2,814; p<0,01), yaş değişkeninin ait eğim parametresinin (t(96)= -6,064; p<0,001), Belirsizlik Stres Verici ve Üzücüdür alt boyut puanının eğim parametresinin (t(96)= 4,987; p<0,001), Mükemmeliyetçilik puanının eğim parametresinin (t(96)= 2,744; p<0,01) ayrı ayrı istatistiksel olarak anlamlı olduğu gözlenmiştir. Modelin anlamlılığını incelemek amacıyla yürütülen F Testi sonuçları modelin genel olarak anlamlı olduğunu göstermektedir, F_(4, 96)= 37,356; p<0,001. Determinasyon katsayısı 0,619 olarak elde edilmiştir. Bu sonuçlara göre 1. sınıfta okuyan katılımcıların ruminasyon puanlarının

yaklaşık %62'sinin Yaptığından Emin Olamama alt boyut puanı, yaş değişkeni, Belirsizlik Stres Verici ve Üzücüdür alt boyut puanı ve Mükemmeliyetçilik puanı tarafından açıklanmış olduğu gözlemlenmektedir. Söz konusu bulgulara göre diğer değişkenlerin sabit tutulduğu durumda 1. sınıfta okuyan katılımcılarda; Yaptığından Emin Olamama alt boyut puanındaki 1 birimlik artışın ruminasyon puanını 0,054 birim arttıracığı, yaş değişkenindeki 1 birimlik artışın ruminasyon puanını 0,185 birim azaltacağı, Belirsizlik Stres Verici ve Üzücüdür alt boyut puanındaki 1 birimlik artışın ruminasyon puanını 0,034 birim arttıracığı, Mükemmeliyetçilik puanındaki 1 birim artışın ruminasyon puanını 0,008 birim arttıracığı söylenebilir. Bununla birlikte bağımsız değişkenler arasındaki yüksek korelasyonlar çoklu doğrusal bağlılık sorununa işaret etmektedir. Dolayısıyla bu analizin yorumu güvenilir değildir.

Tablo 9. 2. Sınıfta Okuyan Katılımcıların Ruminasyon Puanının Belirsizliğe Tahammülsüzlük, Mükemmeliyetçilik Ölçekleri ve Alt Boyutları ile Yaş Değişkeni Tarafından Yordanmasının Regresyon Analizi ile İncelenmesi

| Bağımsız Değişken | B | B'nin Standart Hatası | β | t | p |
|--|-------|-----------------------|---------|-------|-------|
| Yaptığından Emin Olamama puanı | 0,073 | 0,021 | 0,391 | 3,500 | 0,001 |
| Belirsizlik Stres Verici ve Üzücüdür puanı | 0,028 | 0,011 | 0,290 | 2,596 | 0,012 |
| Sabit | 1,993 | ,317 | | 6,293 | 0,000 |
| Bağımlı Değişken: Ruminasyon puanı R ² = 0,337 F _(2,68) = 16,767 p= 0,000 | | | | | |

2. sınıfta okuyan katılımcılarda belirsizliğe tahammülsüzlük, mükemmeliyetçilik ölçekleri ve alt boyutları ile yaş değişkeninin ruminasyon düzeyine etkisini tespit etmek amacıyla oluşturulan Çoklu Doğrusal Regresyon Modeline göre elde edilen sabit parametrenin (t(68)= 6,293; p<0,001), Yaptığından Emin Olamama alt boyut puanının eğim parametresinin (t(68)= 3,500; p<0,01), Belirsizlik Stres Verici ve Üzücüdür alt boyut puanının eğim parametresinin (t(68)= 2,596; p<0,05) ayrı ayrı istatistiksel olarak anlamlı olduğu gözlenmiştir. Modelin

anlamlılığını incelemek amacıyla yürütülen F Testi sonuçları modelin genel olarak anlamlı olduğunu göstermektedir, $F_{(2, 68)} = 16,767$; $p < 0,001$. Determinasyon katsayısı 0,337 olarak elde edilmiştir. Bu sonuçlara göre 2. sınıfta okuyan katılımcıların ruminasyon puanlarının yaklaşık %34'ünün Yaptığından Emin Olamama alt boyut puanı ve Belirsizlik Stres Verici ve Üzücüdür alt boyut puanı tarafından açıklanmış olduğu gözlemlenmektedir. Söz konusu bulgulara göre diğer değişkenlerin sabit tutulduğu durumda 2. sınıfta okuyan katılımcılarda; Yaptığından Emin Olamama puanındaki 1 birimlik artışın ruminasyon puanını 0,073 birim arttıracığı, Belirsizlik Stres Verici ve Üzücüdür puanındaki 1 birimlik artışın ruminasyon puanını 0,028 birim arttıracığı söylenebilir.

Tablo 10. 3. Sınıfta Okuyan Katılımcıların Ruminasyon Puanının Belirsizliğe Tahammülsüzlük, Mükemmeliyetçilik Ölçekleri ve Alt Boyutları ile Yaş Değişkeni Tarafından Yordanmasının Regresyon Analizi ile İncelenmesi

| Bağımsız Değişken | B | B'nin Standart Hatası | β | t | p |
|---|--------|-----------------------|---------|--------|-------|
| Belirsizliğe Tahammülsüzlük puanı | 0,022 | 0,005 | 0,522 | 4,717 | 0,000 |
| Yaptığından Emin Olamama puanı | 0,074 | 0,025 | 0,348 | 2,972 | 0,004 |
| Aileden Eleştiri puanı | -0,045 | 0,021 | -0,206 | -2,125 | 0,038 |
| Sabit | 1,486 | 0,316 | | 4,701 | 0,000 |
| Bağımlı Değişken: Ruminasyon puanı $R^2 = 0,533$ $F_{(3,64)} = 23,235$ $p = 0,000$ | | | | | |

3. sınıfta okuyan katılımcılarda belirsizliğe tahammülsüzlük, mükemmeliyetçilik ölçekleri ve alt boyutları ile yaş değişkeninin ruminasyon düzeyine etkisini tespit etmek amacıyla oluşturulan Çoklu Doğrusal Regresyon Modeline göre elde edilen sabit parametrenin ($t(64) = 4,071$; $p < 0,001$), Belirsizliğe Tahammülsüzlük puanının eğim parametresinin ($t(64) = 4,717$; $p < 0,01$), Yaptığından Emin Olamama alt boyut puanının eğim parametresinin ($t(64) = 2,972$; $p < 0,01$), Aileden Eleştiri alt boyut puanının eğim parametresinin ($t(64) = -2,125$; $p < 0,05$) ayrı

ayrı istatistiksel olarak anlamlı olduğu gözlenmiştir. Modelin anlamlılığını incelemek amacıyla yürütülen F Testi sonuçları modelin genel olarak anlamlı olduğunu göstermektedir, $F_{(3, 64)} = 23,235$; $p < 0,001$. Determinasyon katsayısı 0,533 olarak elde edilmiştir. Bu sonuçlara göre 3. sınıfta okuyan katılımcıların ruminasyon puanlarının yaklaşık %53'ünün Belirsizliğe Tahammülsüzlük puanı, Yaptığından Emin Olamama alt boyut puanı ve Aileden Eleştiri alt boyut puanı tarafından açıklanmış olduğu gözlemlenmektedir. Söz konusu bulgulara göre diğer değişkenlerin sabit tutulduğu durumda 3. sınıfta okuyan katılımcılarda; Belirsizliğe Tahammülsüzlük puanındaki 1 birimlik artışın ruminasyon puanını 0,022 birim arttıracığı, Yaptığından Emin Olamama puanındaki 1 birimlik artışın ruminasyon puanını 0,074 birim arttıracığı ve Aileden Eleştiri puanındaki 1 birimlik artışın ruminasyon puanını 0,045 birim azaltacağı söylenebilir.

Tablo 11. 4. Sınıfta Okuyan Katılımcıların Ruminasyon Puanının Belirsizliğe Tahammülsüzlük, Mükemmeliyetçilik Ölçekleri ve Alt Boyutları ile Yaş Değişkeni Tarafından Yordanmasının Regresyon Analizi ile İncelenmesi

| Bağımsız Değişken | B | B'nin Standart Hatası | β | t | p |
|---|-------|-----------------------|---------|-------|-------|
| Belirsizlik Stres Verici ve Üzücüdür puanı | 0,034 | 0,009 | 0,335 | 3,714 | 0,000 |
| Yaptığından Emin Olamama puanı | 0,071 | 0,017 | 0,353 | 4,077 | 0,000 |
| Düzen puanı | 0,028 | 0,012 | 0,192 | 2,367 | 0,020 |
| Sabit | 1,040 | 0,331 | | 3,145 | 0,002 |
| Bağımlı Değişken: Ruminasyon puanı $R^2 = 0,435$ $F_{(3,97)} = 24,117$ $p = 0,000$ | | | | | |

4. sınıfta okuyan katılımcılarda belirsizliğe tahammülsüzlük, mükemmeliyetçilik ölçekleri ve alt boyutları ile yaş değişkeninin ruminasyon düzeyine etkisini tespit etmek amacıyla oluşturulan Çoklu Doğrusal Regresyon Modeline göre elde edilen sabit parametrenin ($t(97) = 3,145$; $p < 0,01$), Belirsizlik Stres Verici ve Üzücüdür alt boyut puanının eğim parametresinin ($t(97) = 3,714$; $p < 0,001$), Yaptığından Emin Olamama alt boyut puanının eğim parametresinin

($t(97)= 4,077$; $p<0,001$), Düzen alt boyut puanının eğim parametresinin ($t(97)= 3,145$; $p<0,05$) ayrı ayrı istatistiksel olarak anlamlı olduğu gözlenmiştir. Modelin anlamlılığını incelemek amacıyla yürütülen F Testi sonuçları modelin genel olarak anlamlı olduğunu göstermektedir, $F_{(3, 97)}= 24,117$; $p<0,001$. Determinasyon katsayısı 0,435 olarak elde edilmiştir. Bu sonuçlara göre 4. sınıfta okuyan katılımcıların ruminasyon puanlarının yaklaşık %44'ünün Belirsizlik Stres Verici ve Üzücüdür alt boyut puanı, Yaptığından Emin Olamama alt boyut puanı ve Düzen alt boyut puanı tarafından açıklanmış olduğu gözlemlenmektedir. Söz konusu bulgulara göre diğer değişkenlerin sabit tutulduğu durumda 4. sınıfta okuyan katılımcılarda; Belirsizlik Stres Verici ve Üzücüdür puanındaki 1 birimlik artışın ruminasyon puanını 0,034 birim arttıracığı, Yaptığından Emin Olamama puanındaki 1 birimlik artışın ruminasyon puanını 0,071 birim arttıracığı ve Düzen puanındaki 1 birimlik artışın ruminasyon puanını 0,028 birim arttıracığı söylenebilir.

Tablo 12. 6. Sınıfta Okuyan Katılımcıların Ruminasyon Puanının Belirsizliğe Tahammülsüzlük, Mükemmeliyetçilik Ölçekleri ve Alt Boyutları ile Yaş Değişkeni Tarafından Yordanmasının Regresyon Analizi ile İncelenmesi

| Bağımsız Değişken | B | B'nin Standart Hatası | β | t | p |
|---|--------|-----------------------|---------|--------|-------|
| Geleceği Bilememek Rahatsız Edicidir puanı | 0,199 | 0,027 | 0,842 | 7,372 | 0,002 |
| Kişisel Standartlar puanı | 0,196 | 0,058 | 0,387 | 3,389 | 0,028 |
| Sabit | -3,211 | 1,257 | | -2,555 | 0,063 |
| Bağımlı Değişken: Ruminasyon puanı $R^2= 0,949$ $F_{(2,6)}= 37,071$ $p= 0,003$ | | | | | |

6. sınıfta okuyan katılımcılarda belirsizliğe tahammülsüzlük, mükemmeliyetçilik ölçekleri ve alt boyutları ile yaş değişkeninin ruminasyon düzeyine etkisini tespit etmek amacıyla oluşturulan Çoklu Doğrusal Regresyon Modeline göre elde edilen sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olmadığı ($t(6)= -2,555$; $p>0,05$), Geleceği Bilememek Rahatsız Edicidir alt boyut puanının

eğim parametresinin ($t(6)= 7,372$; $p<0,01$), Kişisel Standartlar alt boyut puanının eğim parametresinin ($t(6)= 3,389$; $p<0,05$), istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Modelin anlamlılığını incelemek amacıyla yürütülen F Testi sonuçları modelin genel olarak anlamlı olduğunu göstermektedir, $F(2, 6)= 37,071$; $p<0,01$. Determinasyon katsayısı 0,949 olarak elde edilmiştir. Bu sonuçlara göre 6. sınıfta okuyan katılımcıların ruminasyon puanlarının yaklaşık %95'inin Geleceği Bilememek Rahatsız Edicidir alt boyut puanı ve Kişisel Standartlar alt boyut puanı tarafından açıklanmış olduğu gözlemlenmektedir. Söz konusu bulgulara göre diğer değişkenlerin sabit tutulduğu durumda 6. sınıfta okuyan katılımcılarda Geleceği Bilememek Rahatsız Edicidir puanındaki 1 birimlik artışın ruminasyon puanını 0,199 birim arttıracığı ve Kişisel Standartlar puanındaki 1 birimlik artışın ruminasyon puanını 0,196 birim arttıracığı söylenebilir. Bununla birlikte bağımsız değişkenler arasındaki yüksek korelasyonlar çoklu doğrusal bağıllık sorununa işaret etmektedir. Dolayısıyla bu analizin yorumu güvenilir değildir.

Tablo 13. Bekar Katılımcıların Ruminasyon Puanının Belirsizliğe Tahammülsüzlük, Mükemmeliyetçilik Ölçekleri ve Alt Boyutları ile Yaş Değişkeni Tarafından Yordanmasının Regresyon Analizi ile İncelenmesi

| Bağımsız Değişken | B | B'nin Standart Hatası | β | t | p |
|--|--------|-----------------------|---------|--------|-------|
| Yaptığından Emin Olamama puanı | 0,077 | 0,010 | 0,376 | 7,596 | 0,000 |
| Belirsizlik Stres Verici ve Üzücüdür puanı | 0,029 | 0,006 | 0,283 | 4,844 | 0,000 |
| Yaş | -0,049 | 0,014 | -0,151 | -3,447 | 0,001 |
| Belirsizlik Eyleme Geçmemi Engelliyor puanı | 0,022 | 0,011 | 0,114 | 1,976 | 0,049 |
| Sabit | 2,576 | 0,343 | | 7,504 | 0,000 |
| Bağımlı Değişken: Ruminasyon puanı $R^2= 0,433$ $F(4,303)= 57,065$ $p= 0,000$ | | | | | |

Bekar katılımcılarda belirsizliğe tahammülsüzlük, mükemmeliyetçilik ölçekleri ve alt boyutları ile yaş değişkeninin ruminasyon düzeyine etkisini tespit etmek amacıyla oluşturulan Çoklu Doğrusal Regresyon Modeline göre elde edilen sabit parametrenin ($t(303)= 7,504$; $p<0,001$), Yaptığından Emin Olamama alt boyut

puanının eğim parametresinin ($t(303)= 7,596$; $p<0,001$), Belirsizlik Stres Verici ve Üzücüdür alt boyut puanının eğim parametresinin ($t(303)= 4,844$; $p<0,001$), yaş değişkeninin eğim parametresinin ($t(303)= -3,447$; $p<0,01$), Belirsizlik Eyleme Geçmemi Engelliyor alt boyut puanının eğim parametresinin ($t(303)= 1,976$; $p<0,05$) ayrı ayrı istatistiksel olarak anlamlı olduğu gözlenmiştir. Modelin anlamlılığını incelemek amacıyla yürütülen F Testi sonuçları modelin genel olarak anlamlı olduğunu göstermektedir, $F_{(4, 303)}= 57,065$; $p<0,001$. Determinasyon katsayısı 0,433 olarak elde edilmiştir. Bu sonuçlara göre bekar katılımcıların ruminasyon puanlarının yaklaşık %43'ünün Yaptığından Emin Olamama alt boyut puanı, Belirsizlik Stres Verici ve Üzücüdür alt boyut puanı, yaş değişkeni ve Belirsizlik Eyleme Geçmemi Engelliyor alt boyut puanı tarafından açıklanmış olduğu gözlemlenmektedir. Söz konusu bulgulara göre diğer değişkenlerin sabit tutulduğu durumda bekar katılımcılarda; Yaptığından Emin Olamama alt boyuta puanındaki 1 birimlik artışın ruminasyon puanını 0,077 birim arttıracığı, Belirsizlik Stres Verici ve Üzücüdür alt boyut puanındaki 1 birimlik artışın ruminasyon puanını 0,029 birim arttıracığı, yaş değişkenindeki 1 birimlik artışın ruminasyon puanını 0,049 birim azaltacağı ve Belirsizlik Eyleme Geçmemi Engelliyor alt boyut puanındaki 1 birimlik artışın ruminasyon puanını 0,022 birim arttıracığı söylenebilir.

Tablo 14. Romantik İlişki Yaşayan Katılımcıların Ruminasyon Puanının Belirsizliğe Tahammülsüzlük, Mükemmeliyetçilik Ölçekleri ve Alt Boyutları ile Yaş Değişkeni Tarafından Yordanmasının Regresyon Analizi ile İncelenmesi

| Bağımsız Değişken | B | B'nin Standart Hatası | β | t | p |
|--|-------|-----------------------|---------|-------|-------|
| Hata Yapma Endişesi puanı | 0,050 | 0,011 | 0,601 | 4,386 | 0,000 |
| Sabit | 2,566 | 0,259 | | 9,916 | 0,000 |
| Bağımlı Değişken: Ruminasyon puanı $R^2= 0,361$ $F_{(1,35)}= 19,238$ $p= 0,000$ | | | | | |

Romantik ilişki yaşayan katılımcılarda belirsizliğe tahammülsüzlük, mükemmeliyetçilik ölçekleri ve alt boyutları ile yaş değişkeninin ruminasyon düzeyine etkisini tespit etmek amacıyla oluşturulan Çoklu Doğrusal Regresyon Modeline göre elde edilen sabit parametrenin ($t(35)= 9,916$; $p<0,001$) ve Hata

Yapma Endişesi alt boyut puanının eğim parametresinin ($t(35)= 4,386$; $p<0,001$) ayrı ayrı istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Modelin anlamlılığını incelemek amacıyla yürütülen F Testi sonuçları modelin genel olarak anlamlı olduğunu göstermektedir, $F_{(1, 35)}= 19,238$; $p<0,001$. Determinasyon katsayısı 0,361 olarak elde edilmiştir. Bu sonuçlara göre romantik ilişki yaşayan katılımcıların ruminasyon puanlarının yaklaşık %36'sının Hata Yapma Endişesi alt boyut puanı tarafından açıklanmış olduğu gözlemlenmektedir. Söz konusu bulgulara göre diğer değişkenlerin sabit tutulduğu durumda romantik ilişki yaşayan katılımcılarda; Hata Yapma Endişesi puanındaki 1 birimlik artışın ruminasyon puanını 0,050 birim arttıracığı söylenebilir.

Tablo 15. Evli Katılımcıların Ruminasyon Puanının Belirsizliğe Tahammülsüzlük, Mükemmeliyetçilik Ölçekleri ve Alt Boyutları ile Yaş Değişkeni Tarafından Yordanmasının Regresyon Analizi ile İncelenmesi

| Bağımsız Değişken | B | B'nin Standart Hatası | β | t | p |
|---|--------|-----------------------|---------|--------|-------|
| Yaş | -0,056 | 0,006 | -0,813 | -8,679 | 0,000 |
| Belirsizlik İle İlgili Olumsuz Benlik Değerlendirmeleri puanı | 0,100 | 0,014 | 0,818 | 7,098 | 0,000 |
| Kişisel Standartlar puanı | -0,055 | 0,013 | -0,435 | -4,142 | 0,004 |
| Geleceği Bilememek Rahatsız Edicidir puanı | -0,049 | 0,020 | -0,271 | -2,443 | 0,045 |
| Sabit | 5,163 | 0,465 | | 11,115 | 0,000 |
| Bağımlı Değişken: Ruminasyon puanı $R^2= 0,956$ $F_{(4, 11)}= 38,022$ $p= 0,000$ | | | | | |

Evli katılımcılarda belirsizliğe tahammülsüzlük, mükemmeliyetçilik ölçekleri ve alt boyutları ile yaş değişkeninin ruminasyon düzeyine etkisini tespit etmek amacıyla oluşturulan Çoklu Doğrusal Regresyon Modeline göre elde edilen sabit parametrenin ($t(11)= 11,115$; $p<0,001$), yaş değişkeninin eğim parametresinin ($t(11)= -8,679$; $p<0,001$), Belirsizlik İle İlgili Olumsuz Benlik Değerlendirmeleri alt

boyut puanının eğim parametresinin ($t(11)= 7,098$; $p<0,001$), Kişisel Standartlar alt boyut puanının eğim parametresinin ($t(11)= -4,142$; $p<0,01$), Geleceği Bilememek Rahatsız Edicidir alt boyut puanının eğim parametresinin ($t(11)= -2,443$; $p<0,05$) ayrı ayrı istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Modelin anlamlılığını incelemek amacıyla yürütülen F Testi sonuçları modelin genel olarak anlamlı olduğunu göstermektedir, $F_{(4, 11)}= 38,022$; $p<0,001$. Determinasyon katsayısı 0,956 olarak elde edilmiştir. Bu sonuçlara göre evli katılımcıların ruminasyon puanlarının yaklaşık %96'sının yaş değişkeni, Belirsizlik ile İlgili Olumsuz Benlik Değerlendirmeleri alt boyut puanı, Kişisel Standartlar alt boyut puanı ve Geleceği Bilememek Rahatsız Edicidir alt boyut puanı tarafından açıklanmış olduğu gözlemlenmektedir. Söz konusu bulgulara göre diğer değişkenlerin sabit tutulduğu durumda evli katılımcılarda; yaş değişkenindeki 1 birimlik artış ruminasyon puanını 0,056birim azaltacak, Belirsizlik ile İlgili Olumsuz Benlik Değerlendirmeleri puanındaki 1 birimlik artış ruminasyon puanını 0,100 birim arttıracak, Kişisel Standartlar puanındaki 1 birimlik artışın ruminasyon puanını 0,055 birim azaltacağı ve Geleceği Bilememek Rahatsız Edicidir puanındaki 1 birim artışın ruminasyon puanını 0,049 birim azaltacağı söylenebilir.

Tablo 16. Gelir Düzeyi Düşük Katılımcıların Ruminasyon Puanının Belirsizliğe Tahammülsüzlük, Mükemmeliyetçilik Ölçekleri ve Alt Boyutları ile Yaş Değişkeni Tarafından Yordanmasının Regresyon Analizi ile İncelenmesi

| Bağımsız Değişken | B | B'nin Standart Hatası | β | t | p |
|---|-------|-----------------------|---------|-------|-------|
| Belirsizlik Stres Verici ve Üzücüdür puanı | 0,055 | 0,010 | 0,480 | 5,426 | 0,000 |
| Mükemmeliyetçilik puanı | 0,012 | 0,003 | 0,361 | 4,085 | 0,000 |
| Sabit | 0,692 | 0,342 | | 2,021 | 0,047 |
| Bağımlı Değişken: Ruminasyon puanı $R^2= 0,520$ $F_{(2, 80)}= 42,302$ $p= 0,000$ | | | | | |

Gelir düzeyi düşük katılımcılarda belirsizliğe tahammülsüzlük, mükemmeliyetçilik ölçekleri ve alt boyutları ile yaş değişkeninin ruminasyon

düzeyine etkisini tespit etmek amacıyla oluşturulan Çoklu Doğrusal Regresyon Modeline göre elde edilen sabit parametrenin ($t(80)= 2,021$; $p<0,05$), Belirsizlik Stres Verici ve Üzücüdür alt boyut puanının eğim parametresinin ($t(80)= 5,426$; $p<0,001$), Mükemmeliyetçilik puanının eğim parametresinin ($t(80)= 4,085$; $p<0,001$), ayrı ayrı istatistiksel olarak anlamlı olduğu gözlenmiştir. Modelin anlamlılığını incelemek amacıyla yürütülen F Testi sonuçları modelin genel olarak anlamlı olduğunu göstermektedir, $F_{(2, 80)}= 42,302$; $p<0,001$. Determinasyon katsayısı 0,520 olarak elde edilmiştir. Bu sonuçlara göre gelir düzeyi düşük katılımcıların ruminasyon puanlarının yaklaşık %52'sinin Belirsizlik Stres Verici ve Üzücüdür alt boyut puanı ve Mükemmeliyetçilik puanı tarafından açıklanmış olduğu gözlemlenmektedir. Söz konusu bulgulara göre diğer değişkenlerin sabit tutulduğu durumda gelir düzeyi düşük katılımcılarda; Belirsizlik Stres Verici ve Üzücüdür puanındaki 1 birimlik artışın ruminasyon puanını 0,055 birim arttıracığı, Mükemmeliyetçilik puanındaki 1 birimlik artışın ruminasyon puanını 0,012 birim arttıracığı söylenebilir.

Tablo 17. Gelir Düzeyi Orta Katılımcıların Ruminasyon Puanının Belirsizliğe Tahammülsüzlük, Mükemmeliyetçilik Ölçekleri ve Alt Boyutları ile Yaş Değişkeni Tarafından Yordanmasının Regresyon Analizi ile İncelenmesi

| Bağımsız Değişken | B | B'nin Standart Hatası | β | t | p |
|--|-------|-----------------------|---------|-------|-------|
| Belirsizlik Stres Verici ve Üzücüdür puanı | 0,074 | 0,014 | 0,361 | 5,439 | 0,000 |
| Yaptığından Emin Olamama puanı | 0,029 | 0,006 | 0,301 | 4,526 | 0,000 |
| Sabit | 1,936 | 0,197 | | 9,808 | 0,000 |
| Bağımlı Değişken: Ruminasyon puanı $R^2= 0,316$ $F_{(2, 194)}= 44,320$ $p= 0,000$ | | | | | |

Gelir düzeyi orta katılımcılarda belirsizliğe tahammülsüzlük, mükemmeliyetçilik ölçekleri ve alt boyutları ile yaş değişkeninin ruminasyon düzeyine etkisini tespit etmek amacıyla oluşturulan Çoklu Doğrusal Regresyon

Modeline göre elde edilen sabit parametrenin ($t(194)= 9,808$; $p<0,001$), Belirsizlik Stres Verici ve Üzücüdür alt boyut puanının eğitim parametresinin ($t(194)= 5,439$; $p<0,001$), Yaptığından Emin Olamama alt boyut puanının eğitim parametresinin ($t(194)= 4,526$; $p<0,001$) ayrı ayrı istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Modelin anlamlılığını incelemek amacıyla yürütülen F Testi sonuçları modelin genel olarak anlamlı olduğunu göstermektedir, $F_{(2, 194)}= 44,320$; $p<0,001$. Determinasyon katsayısı 0,316 olarak elde edilmiştir. Bu sonuçlara göre gelir düzeyi orta katılımcıların ruminasyon puanlarının yaklaşık %32'sinin Belirsizlik Stres Verici ve Üzücüdür alt boyut puanı ve Yaptığından Emin Olamama alt boyut puanı tarafından açıklanmış olduğu gözlemlenmektedir. Söz konusu bulgulara göre diğer değişkenlerin sabit tutulduğu durumda gelir düzeyi orta katılımcılarda; Belirsizlik Stres Verici ve Üzücüdür alt boyut puanındaki 1 birimlik artışın ruminasyon puanını 0,074 birim arttıracığı, Yaptığından Emin Olamama puanındaki 1 birimlik artışın ruminasyon puanını 0,029 birim arttıracığı söylenebilir.

Tablo 18. Gelir Düzeyi Yüksek Katılımcıların Ruminasyon Puanının Belirsizliğe Tahammülsüzlük, Mükemmeliyetçilik Ölçekleri ve Alt Boyutları ile Yaş Değişkeni Tarafından Yordanmasının Regresyon Analizi ile İncelenmesi

| Bağımsız Değişken | B | B'nin Standart Hatası | β | t | p |
|---|--------|-----------------------|---------|--------|-------|
| Belirsizliğe Tahammülsüzlük puanı | 0,017 | 0,004 | 0,405 | 4,222 | 0,000 |
| Yaptığından Emin Olamama puanı | 0,073 | 0,020 | 0,354 | 3,682 | 0,000 |
| Yaş | -0,029 | 0,014 | -0,169 | -2,009 | 0,048 |
| Sabit | 2,172 | 0,458 | | 4,741 | 0,000 |
| Bağımlı Değişken: Ruminasyon puanı $R^2= 0,519$ $F_{(3, 75)}= 25,912$ $p= 0,000$ | | | | | |

Gelir düzeyi yüksek katılımcılarda belirsizliğe tahammülsüzlük, mükemmeliyetçilik ölçekleri ve alt boyutları ile yaş değişkeninin ruminasyon düzeyine etkisini tespit etmek amacıyla oluşturulan Çoklu Doğrusal Regresyon Modeline göre elde edilen sabit parametrenin ($t(75)= 4,741$; $p<0,001$), Belirsizliğe

Tahammülsüzlük puanının eğitim parametresinin ($t(75)= 4,222$; $p<0,001$), Yaptığından Emin Olamama alt boyut puanının eğitim parametresinin ($t(75)= 3,682$; $p<0,001$), yaş değişkeninin eğitim parametresinin ($t(75)= -2,009$; $p<0,05$) ayrı ayrı istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Modelin anlamlılığını incelemek amacıyla yürütülen F Testi sonuçları modelin genel olarak anlamlı olduğunu göstermektedir, $F_{(3, 75)}= 25,912$; $p<0,001$. Determinasyon katsayısı 0,519 olarak elde edilmiştir. Bu sonuçlara göre gelir düzeyi yüksek katılımcıların ruminasyon puanlarının yaklaşık %52'sinin Belirsizliğe Tahammülsüzlük puanı, Yaptığından Emin Olamama alt boyut puanı ve yaş değişkeni tarafından açıklanmış olduğu gözlemlenmektedir. Söz konusu bulgulara göre diğer değişkenlerin sabit tutulduğu durumda gelir düzeyi yüksek katılımcılarda; Belirsizliğe Tahammülsüzlük puanındaki 1 birimlik artışın ruminasyon puanını 0,017 birim arttıracığına, Yaptığından Emin Olamama alt boyut puanındaki 1 birimlik artışın ruminasyon puanını 0,073 birim arttıracığı ve yaş değişkenindeki 1 birimlik artışın ruminasyon puanını 0,029 birim azaltacağı söylenebilir.

Tablo 19. Yurttta Yaşayan Katılımcıların Ruminasyon Puanının Belirsizliğe Tahammülsüzlük, Mükemmeliyetçilik Ölçekleri ve Alt Boyutları ile Yaş Değişkeni Tarafından Yordanmasının Regresyon Analizi ile İncelenmesi

| Bağımsız Değişken | B | B'nin Standart Hatası | β | t | p |
|--|-------|-----------------------|---------|-------|-------|
| Hata Yapma Endişesi puanı | 0,021 | 0,011 | 0,215 | 1,880 | 0,063 |
| Belirsizlik Stres Verici ve Üzücüdür puanı | 0,028 | 0,010 | 0,276 | 2,870 | 0,005 |
| Yaptığından Emin Olamama puanı | 0,052 | 0,019 | 0,271 | 2,782 | 0,006 |
| Sabit | 1,793 | 0,292 | | 6,149 | 0,000 |
| Bağımlı Değişken: Ruminasyon puanı $R^2= 0,372$ $F_{(3, 104)}= 19,904$ $p= 0,000$ | | | | | |

Yurttta yaşayan katılımcılarda belirsizliğe tahammülsüzlük, mükemmeliyetçilik ölçekleri ve alt boyutları ile yaş değişkeninin ruminasyon düzeyine etkisini tespit etmek amacıyla oluşturulan Çoklu Doğrusal Regresyon

Modeline göre elde edilen sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ($t(104)= 6,149$; $p<0,001$), Hata Yapma Endişesi alt boyut puanının eğitim parametresinin ($t(104)= 1,880$; $p>0,05$) istatistiksel olarak anlamlı olmadığı, Belirsizlik Stres Verici ve Üzücüdür alt boyut puanının eğitim parametresinin ($t(104)= 2,870$; $p<0,01$), Yaptığından Emin Olamama alt boyut puanının eğitim parametresinin ($t(104)= 2,782$; $p<0,01$) istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Modelin anlamlılığını incelemek amacıyla yürütülen F Testi sonuçları modelin genel olarak anlamlı olduğunu göstermektedir, $F_{(3, 104)}= 19,904$; $p<0,001$. Determinasyon katsayısı 0,372 olarak elde edilmiştir. Bu sonuçlara göre yurtda yaşayan katılımcıların ruminasyon puanlarının yaklaşık %37'sinin Belirsizlik Stres Verici ve Üzücüdür alt boyut puanı ve Yaptığından Emin Olamama alt boyut puanı tarafından açıklanmış olduğu gözlemlenmektedir. Söz konusu bulgulara göre diğer değişkenlerin sabit tutulduğu durumda yurtda yaşayan katılımcılarda; Belirsizlik Stres Verici ve Üzücüdür alt boyut puanındaki 1 birimlik artışın ruminasyon puanını 0,028 birim arttıracığı ve Yaptığından Emin Olamama alt boyut puanındaki 1 birimlik artışı ruminasyon puanını 0,052 birim arttıracığı söylenebilir.

Tablo 20. Aile Evinde Yaşayan Katılımcıların Ruminasyon Puanının Belirsizliğe Tahammülsüzlük, Mükemmeliyetçilik Ölçekleri ve Alt Boyutları ile Yaş Değişkeni Tarafından Yordanmasının Regresyon Analizi ile İncelenmesi

| Bağımsız Değişken | B | B'nin Standart Hatası | β | t | p |
|--|--------|-----------------------|---------|--------|-------|
| Belirsizliğe Tahammülsüzlük puanı | 0,009 | 0,004 | 0,228 | 2,101 | 0,037 |
| Yaptığından Emin Olamama puanı | 0,061 | 0,014 | 0,307 | 4,473 | 0,000 |
| Yaş | -0,024 | 0,009 | -0,153 | -2,664 | 0,008 |
| Belirsizlik Eyleme Geçmemi Engelliyor puanı | 0,040 | 0,019 | 0,211 | 2,145 | 0,033 |
| Sabit | 2,159 | 0,304 | | 7,096 | 0,000 |
| Bağımlı Değişken: Ruminasyon puanı $R^2= 0,465$ $F_{(4, 175)}= 37,106$ $p= 0,000$ | | | | | |

Aile evinde yaşayan katılımcılarda belirsizliğe tahammülsüzlük, mükemmeliyetçilik ölçekleri ve alt boyutları ile yaş değişkeninin ruminasyon düzeyine etkisini tespit etmek amacıyla oluşturulan Çoklu Doğrusal Regresyon Modeline göre elde edilen sabit parametrenin ($t(175)= 7,096$; $p<0,001$), Belirsizliğe Tahammülsüzlük puanının eğim parametresinin ($t(175)= 2,101$; $p<0,05$), Yaptığından Emin Olamama alt boyut puanının eğim parametresinin ($t(175)= 4,473$; $p<0,001$), yaş değişkeninin eğim parametresinin ($t(175)= -2,664$; $p<0,01$), Belirsizlik Eyleme Geçmemi Engelliyor alt boyut puanının eğim parametresinin ($t(175)= 2,145$; $p<0,05$) ayrı ayrı istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Modelin anlamlılığını incelemek amacıyla yürütülen F Testi sonuçları modelin genel olarak anlamlı olduğunu göstermektedir, $F_{(4, 175)}= 37,106$; $p<0,001$. Determinasyon katsayısı 0,465 olarak elde edilmiştir. Bu sonuçlara göre aile evinde yaşayan katılımcıların ruminasyon puanlarının yaklaşık %47'sinin Belirsizliğe Tahammülsüzlük puanı, Yaptığından Emin Olamama alt boyut puanı, yaş değişkeni ve Belirsizlik Eyleme Geçmemi Engelliyor alt boyut puanı tarafından açıklanmış olduğu gözlemlenmektedir. Söz konusu bulgulara göre diğer değişkenlerin sabit tutulduğu durumda aile evinde yaşayan katılımcılarda; Belirsizliğe Tahammülsüzlük puanındaki 1 birimlik artışın ruminasyon puanını 0,009 birim arttıracacağı, Yaptığından Emin Olamama alt boyut puanındaki 1 birimlik artışın ruminasyon puanını 0,061 birim arttıracacağı, yaş değişkenindeki 1 birimlik artışın ruminasyon puanını 0,024 birim azaltacağı ve Belirsizlik Eyleme Geçmemi Engelliyor alt boyut puanındaki 1 birim artışın ruminasyon puanını 0,040 birim arttıracacağı söylenebilir.

Tablo 21. Öğrenci Evinde Yaşayan Katılımcıların Ruminasyon Puanının Belirsizliğe Tahammülsüzlük, Mükemmeliyetçilik Ölçekleri ve Alt Boyutları ile Yaş Değişkeni Tarafından Yordanmasının Regresyon Analizi ile İncelenmesi

| Bağımsız Değişken | B | B'nin Standart Hatası | β | t | p |
|---|-------|-----------------------|---------|-------|-------|
| Belirsizlik Stres Verici ve Üzücüdür puanı | 0,112 | 0,023 | 0,498 | 4,889 | 0,000 |
| Yaptığından Emin Olamama puanı | 0,034 | 0,011 | 0,313 | 3,068 | 0,003 |
| Sabit | 1,152 | 0,331 | | 3,482 | 0,001 |
| Bağımlı Değişken: Ruminasyon puanı R ² = 0,496 F _(2, 65) = 30,993 p= 0,000 | | | | | |

Öğrenci evinde yaşayan katılımcılarda belirsizliğe tahammülsüzlük, mükemmeliyetçilik ölçekleri ve alt boyutları ile yaş değişkeninin ruminasyon düzeyine etkisini tespit etmek amacıyla oluşturulan Çoklu Doğrusal Regresyon Modeline göre elde edilen sabit parametrenin ($t(65)= 3,482$; $p<0,01$), Belirsizlik Stres Verici ve Üzücüdür alt boyut puanının eğim parametresinin ($t(65)= 4,889$; $p<0,05$), Yaptığından Emin Olamama alt boyut puanının eğim parametresinin ($t(65)= 3,068$; $p<0,01$) ayrı ayrı istatistiksel olarak anlamlı olduğu gözlenmiştir. Modelin anlamlılığını incelemek amacıyla yürütülen F Testi sonuçları modelin genel olarak anlamlı olduğunu göstermektedir, $F(2, 65)= 30,993$; $p<0,001$. Determinasyon katsayısı 0,496 olarak elde edilmiştir. Bu sonuçlara göre öğrenci evinde yaşayan katılımcıların ruminasyon puanlarının yaklaşık %50'sinin Belirsizlik Stres Verici ve Üzücüdür alt boyut puanı ve Yaptığından Emin Olamama alt boyut puanı tarafından açıklanmış olduğu gözlemlenmektedir. Söz konusu bulgulara göre diğer değişkenlerin sabit tutulduğu durumda öğrenci evinde yaşayan katılımcılarda; Belirsizlik Stres Verici ve Üzücüdür puanındaki 1 birimlik artışın ruminasyon puanını 0,112 birim arttıracığı ve Yaptığından Emin Olamama puanındaki 1 birimlik artışın ruminasyon puanını 0,034 birim arttıracığı söylenebilir.

Tablo 22. Akrabalarının Yanında Yaşayan Katılımcıların Ruminasyon Puanının Belirsizliğe Tahammülsüzlük, Mükemmeliyetçilik Ölçekleri ve Alt Boyutları ile Yaş Değişkeni Tarafından Yordanmasının Regresyon Analizi ile İncelenmesi

| Bağımsız Değişken | B | B'nin Standart Hatası | β | t | p |
|--|-------|-----------------------|---------|-------|-------|
| Belirsizlik İle İlgili Olumsuz Benlik Değerlendirmeleri puanı | 0,102 | 0,030 | 0,889 | 3,354 | 0,044 |
| Sabit | 2,098 | 0,663 | | 3,166 | 0,051 |
| Bağımlı Değişken: Ruminasyon puanı $R^2= 0,789$ $F_{(1, 4)}= 11,251$ $p= 0,044$ | | | | | |

Akrabalarının yaşayan katılımcılarda belirsizliğe tahammülsüzlük, mükemmeliyetçilik ölçekleri ve alt boyutları ile yaş değişkeninin ruminasyon düzeyine etkisini tespit etmek amacıyla oluşturulan Çoklu Doğrusal Regresyon Modeline göre elde edilen sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olmadığı ($t(4)= 3,166$; $p>0,05$), Belirsizlik İle İlgili Olumsuz Benlik Değerlendirmeleri alt boyut puanının eğim parametresinin ($t(4)= 3,354$; $p<0,05$) istatistiksel olarak anlamlı olduğu gözlenmiştir. Modelin anlamlılığını incelemek amacıyla yürütülen F Testi sonuçları modelin genel olarak anlamlı olduğunu göstermektedir, $F_{(1, 4)}= 11,251$; $p<0,05$. Determinasyon katsayısı 0,789 olarak elde edilmiştir. Bu sonuçlara göre akrabalarının yanında yaşayan katılımcıların ruminasyon puanlarının yaklaşık %79'unun Belirsizlik ile İlgili Olumsuz Benlik Değerlendirmeleri alt boyut puanı tarafından açıklanmış olduğu gözlemlenmektedir. Söz konusu bulgulara göre diğer değişkenlerin sabit tutulduğu durumda akrabalarının yaşayan katılımcılarda; Belirsizlik İle İlgili Olumsuz Benlik Değerlendirmeleri puanındaki 1 birimlik artışın ruminasyon puanını 0,102 birim arttıracığı söylenebilir.

Tablo 23. Psikiyatrik Tanı Almamış Katılımcıların Ruminasyon Puanının Belirsizliğe Tahammülsüzlük, Mükemmeliyetçilik Ölçekleri ve Alt Boyutları ile Yaş Değişkeni Tarafından Yordanmasının Regresyon Analizi ile İncelenmesi

| Bağımsız Değişken | B | B'nin Standart Hatası | β | t | p |
|--|--------|-----------------------|---------|--------|-------|
| Yaptığından Emin Olamama puanı | 0,068 | 0,010 | 0,339 | 6,902 | 0,000 |
| Yaş | -0,028 | 0,009 | -0,137 | -3,114 | 0,002 |
| Belirsizlik Stres Verici ve Üzücüdür puanı | 0,030 | 0,006 | 0,291 | 5,025 | 0,000 |
| Belirsizlik Eyleme Geçmemi Engelliyor puanı | 0,022 | 0,011 | 0,114 | 2,017 | 0,045 |
| Sabit | 2,216 | 0,272 | | 8,130 | 0,000 |
| Bağımlı Değişken: Ruminasyon puanı R ² = 0,419 F _(4, 313) = 55,801 p= 0,000 | | | | | |

Psikiyatrik tanı almamış katılımcılarda belirsizliğe tahammülsüzlük, mükemmeliyetçilik ölçekleri ve alt boyutları ile yaş değişkeninin ruminasyon düzeyine etkisini tespit etmek amacıyla oluşturulan Çoklu Doğrusal Regresyon Modeline göre elde edilen sabit parametrenin (t(313)= 8,130; p<0,001), Yaptığından Emin Olamama alt boyut puanının eğim parametresinin (t(313)= 6,902; p<0,001), yaş değişkeninin eğim parametresinin (t(313)= -3,114; p<0,01), Belirsizlik Stres Verici ve Üzücüdür alt boyut puanının eğim parametresinin (t(313)= 5,025; p<0,001), Belirsizlik Eyleme Geçmemi Engelliyor alt boyut puanının eğim parametresinin (t(313)= 2,017; p<0,05) ayrı ayrı istatistiksel olarak anlamlı olduğu gözlenmiştir. Modelin anlamlılığını incelemek amacıyla yürütülen F Testi sonuçları modelin genel olarak anlamlı olduğunu göstermektedir, F_(4, 313)= 55,801; p<0,001. Determinasyon katsayısı 0,419 olarak elde edilmiştir. Bu sonuçlara göre psikiyatrik tanı almamış katılımcıların ruminasyon puanlarının yaklaşık %42'sinin Yaptığından Emin Olamama alt boyut puanı, yaş değişkeni, Belirsizlik Stres Verici ve Üzücüdür alt boyut puanı ve Belirsizlik Eyleme Geçmemi Engelliyor alt boyut puanı tarafından açıklanmış olduğu gözlemlenmektedir. Söz konusu bulgulara göre diğer değişkenlerin sabit tutulduğu durumda psikiyatrik tanı almamış katılımcılarda;

Yaptığından Emin Olamama puanındaki 1 birimlik artışın ruminasyon puanını 0,068 birim arttıracığı, yaş değişkenindeki 1 birimlik artışın ruminasyon puanını 0,028 birim azaltacağı, Belirsizlik Stres Verici ve Üzücüdür puanındaki 1 birimlik artışın ruminasyon puanını 0,030 birim arttıracığı ve Belirsizlik Eyleme Geçmemi Engelliyor puanındaki 1 birimlik artışın ruminasyon puanını 0,022 birim arttıracığı söylenebilir. Bununla birlikte bağımsız değişkenler arasındaki yüksek korelasyonlar çoklu doğrusal bağıllık sorununa işaret etmektedir. Dolayısıyla bu analizin yorumu güvenilir değildir.

Tablo 24. Psikiyatrik Tanı Almış Katılımcıların Ruminasyon Puanının Belirsizliğe Tahammülsüzlük, Mükemmeliyetçilik Ölçekleri ve Alt Boyutları ile Yaş Değişkeni Tarafından Yordanmasının Regresyon Analizi ile İncelenmesi

| Bağımsız Değişken | B | B'nin Standart Hatası | β | t | p |
|---|-------|-----------------------|---------|-------|-------|
| Mükemmeliyetçilik puanı | 0,019 | 0,004 | 0,655 | 5,205 | 0,000 |
| Sabit | 2,022 | 0,402 | | 5,026 | 0,000 |
| Bağımlı Değişken: Ruminasyon puanı R ² = 0,429 F _(1, 37) = 27,087 p= 0,000 | | | | | |

Psikiyatrik tanı almış katılımcılarda belirsizliğe tahammülsüzlük, mükemmeliyetçilik ölçekleri ve alt boyutları ile yaş değişkeninin ruminasyon düzeyine etkisini tespit etmek amacıyla oluşturulan Çoklu Doğrusal Regresyon Modeline göre elde edilen sabit parametrenin (t(37)= 5,026; p<0,001) ve Mükemmeliyetçilik puanının eğim parametresinin (t(37)= 5,205; p<0,001) ayrı ayrı istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Modelin anlamlılığını incelemek amacıyla yürütülen F Testi sonuçları modelin genel olarak anlamlı olduğunu göstermektedir, F_(1, 37)= 27,087; p<0,001. Determinasyon katsayısı 0,429 olarak elde edilmiştir. Bu sonuçlara göre psikiyatrik tanı almış katılımcıların ruminasyon puanlarının yaklaşık %43'ünün Mükemmeliyetçilik puanı tarafından açıklanmış olduğu gözlemlenmektedir. Söz konusu bulgulara göre diğer değişkenlerin sabit tutulduğu durumda psikiyatrik tanı almamış katılımcılarda; Mükemmeliyetçilik puanındaki 1 birimlik artışın ruminasyon puanını 0,019 birim arttıracığı söylenebilir.

Tablo 25. Psikolojik Tedavi Görmemiş Katılımcıların Ruminasyon Puanının Belirsizliğe Tahammülsüzlük, Mükemmeliyetçilik Ölçekleri ve Alt Boyutları ile Yaş Değişkeni Tarafından Yordanmasının Regresyon Analizi ile İncelenmesi

| Bağımsız Değişken | B | B'nin Standart Hatası | β | t | p |
|--|--------|-----------------------|---------|--------|-------|
| Yaptığından Emin Olamama puanı | 0,069 | 0,011 | 0,342 | 6,575 | 0,000 |
| Belirsizlik Stres Verici ve Üzücüdür puanı | 0,034 | 0,005 | 0,336 | 6,464 | 0,000 |
| Yaş | -0,037 | 0,010 | -0,176 | -3,764 | 0,000 |
| Düzen puanı | 0,013 | 0,006 | 0,092 | 1,993 | 0,047 |
| Sabit | 2,287 | 0,313 | | 7,313 | 0,000 |
| Bağımlı Değişken: Ruminasyon puanı $R^2= 0,415$ $F_{(4, 281)}= 49,046$ $p= 0,000$ | | | | | |

Psikolojik tedavi görmemiş katılımcılarda belirsizliğe tahammülsüzlük, mükemmeliyetçilik ölçekleri ve alt boyutları ile yaş değişkeninin ruminasyon düzeyine etkisini tespit etmek amacıyla oluşturulan Çoklu Doğrusal Regresyon Modeline göre elde edilen sabit parametrenin ($t(281)= 7,313$; $p<0,001$), Yaptığından Emin Olamama alt boyut puanının eğim parametresinin ($t(281)= 6,575$; $p<0,001$), Belirsizlik Stres Verici ve Üzücüdür alt boyut puanının eğim parametresinin ($t(281)= 6,464$; $p<0,001$), yaş değişkeninin eğim parametresinin ($t(281)= -3,764$; $p<0,001$), Düzen alt boyut puanının eğim parametresinin ($t(281)= 1,993$; $p<0,05$) ayrı ayrı istatistiksel olarak anlamlı olduğu gözlenmiştir. Modelin anlamlılığını incelemek amacıyla yürütülen F Testi sonuçları modelin genel olarak anlamlı olduğunu göstermektedir, ($F_{(4, 281)}= 49,046$; $p<0,001$). Determinasyon katsayısı 0,415 olarak elde edilmiştir. Bu sonuçlara göre psikolojik tedavi görmemiş katılımcıların ruminasyon puanlarının yaklaşık %42'sinin Yaptığından Emin Olamama alt boyut puanı, Belirsizlik Stres Verici ve Üzücüdür alt boyut puanı yaş değişkeni ve Düzen alt boyut puanı tarafından açıklanmış olduğu gözlemlenmektedir. Söz konusu bulgulara göre diğer değişkenlerin sabit tutulduğu durumda psikolojik tedavi görmemiş katılımcılarda; Yaptığından Emin Olamama puanındaki 1 birimlik artışın ruminasyon puanını 0,069 birim arttıracığı, Belirsizlik Stres Verici ve Üzücüdür puanındaki 1 birimlik artışın ruminasyon puanını 0,034 birim arttıracığı, yaş

değişkenindeki 1 birimlik artışın ruminasyon puanını 0,037 birim azaltacağı ve Düzen puanındaki 1 birimlik artışın ruminasyon puanını 0,013 birim arttıracığı söylenebilir.

Tablo 26. Psikolojik Tedavi Görmüş Katılımcıların Ruminasyon Puanının Belirsizliğe Tahammülsüzlük, Mükemmeliyetçilik Ölçekleri ve Alt Boyutları ile Yaş Değişkeni Tarafından Yordanmasının Regresyon Analizi ile İncelenmesi

| Bağımsız Değişken | B | B'nin Standart Hatası | β | t | p |
|---|-------|-----------------------|---------|-------|-------|
| Mükemmeliyetçilik puanı | 0,007 | 0,004 | 0,227 | 1,668 | 0,100 |
| Belirsizlik Eyleme Geçmemi Engelliyor puanı | 0,052 | 0,016 | 0,315 | 3,348 | 0,001 |
| Yaptığından Emin Olamama puanı | 0,063 | 0,023 | 0,357 | 2,776 | 0,007 |
| Sabit | 1,578 | 0,313 | | 5,042 | 0,000 |
| Bağımlı Değişken: Ruminasyon puanı R ² = 0,509 F _(3, 69) = 22,834 p= 0,000 | | | | | |

Psikolojik tedavi görmüş katılımcılarda belirsizliğe tahammülsüzlük, mükemmeliyetçilik ölçekleri ve alt boyutları ile yaş değişkeninin ruminasyon düzeyine etkisini tespit etmek amacıyla oluşturulan Çoklu Doğrusal Regresyon Modeline göre elde edilen sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu (t(69)= 5,042; p<0,001), Mükemmeliyetçilik puanının eğim parametresinin (t(69)= 1,668; p>0,05) istatistiksel olarak anlamlı olmadığı, Belirsizlik Eyleme Geçmemi Engelliyor alt boyut puanının eğim parametresinin (t(69)= 3,348; p<0,01), Yaptığından Emin Olamama alt boyut puanının eğim parametresinin (t(69)= 2,776; p<0,05) istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Modelin anlamlılığını incelemek amacıyla yürütülen F Testi sonuçları modelin genel olarak anlamlı olduğunu göstermektedir, F_(3, 69)= 22,834; p<0,001. Determinasyon katsayısı 0,509 olarak elde edilmiştir. Bu sonuçlara göre psikolojik tedavi görmüş katılımcıların ruminasyon puanlarının yaklaşık %51'inin Belirsizlik Eyleme Geçmemi Engelliyor alt boyut puanı ve Yaptığından Emin Olamama alt boyut puanı tarafından açıklanmış

olduğu gözlemlenmektedir. Söz konusu bulgulara göre diğer değişkenlerin sabit tutulduğu durumda psikolojik tedavi görmüş katılımcılarda; Belirsizlik Eyleme Geçmemi Engelliyor puanındaki 1 birimlik artışın ruminasyon puanını 0,052 birim arttıracığı ve Yaptığından Emin Olamama puanındaki 1 birimlik artışın ruminasyon puanını 0,063 birim arttıracığı söylenebilir.

Tablo 27. Ailesinden Herhangi Bir Kişi Psikiyatrik Tanı Almamış Katılımcıların Ruminasyon Puanının Belirsizliğe Tahammülsüzlük, Mükemmeliyetçilik Ölçekleri ve Alt Boyutları ile Yaş Değişkeni Tarafından Yordanmasının Regresyon Analizi ile İncelenmesi

| Bağımsız Değişken | B | B'nin Standart Hatası | β | t | p |
|--|--------|-----------------------|---------|--------|-------|
| Yaptığından Emin Olamama puanı | 0,074 | 0,011 | 0,363 | 6,803 | 0,000 |
| Belirsizlik Stres Verici ve Üzücüdür puanı | 0,032 | 0,005 | 0,320 | 6,056 | 0,000 |
| Düzen puanı | 0,018 | 0,006 | 0,140 | 2,919 | 0,004 |
| Yaş | -0,028 | 0,012 | -0,112 | -2,314 | 0,021 |
| Sabit | 2,012 | 0,344 | | 5,857 | 0,000 |
| Bağımlı Değişken: Ruminasyon puanı R ² = 0,390 F _(4, 271) = 42,640 p= 0,000 | | | | | |

Ailesinden herhangi bir kişi psikiyatrik tanı almamış katılımcılarda belirsizliğe tahammülsüzlük, mükemmeliyetçilik ölçekleri ve alt boyutları ile yaş değişkeninin ruminasyon düzeyine etkisini tespit etmek amacıyla oluşturulan Çoklu Doğrusal Regresyon Modeline göre elde edilen sabit parametrenin (t(271)= 5,857; p<0,001), Yaptığından Emin Olamama alt boyut puanının eğim parametresinin (t(271)= 6,803; p<0,001), Belirsizlik Stres Verici ve Üzücüdür alt boyut puanının eğim parametresinin (t(271)= 6,056; p<0,001), Düzen alt boyut puanının eğim parametresinin (t(271)= 2,919; p<0,01), yaş değişkeninin eğim parametresinin (t(271)= -2,314; p<0,05) ayrı ayrı istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Modelin anlamlılığını incelemek amacıyla yürütülen F Testi sonuçları modelin genel olarak anlamlı olduğunu göstermektedir, F_(4, 271)= 42,640; p<0,001. Determinasyon katsayısı 0,390 olarak elde edilmiştir. Bu sonuçlara göre ailesinden herhangi bir kişi

psikiyatrik tanı almamış katılımcıların ruminasyon puanlarının yaklaşık %42'sinin Yaptığından Emin Olamama alt boyut puanı, Belirsizlik Stres Verici ve Üzücüdür alt boyut puanı, Düzen alt boyut puanı ve yaş değişkeni tarafından açıklanmış olduğu gözlemlenmektedir. Söz konusu bulgulara göre diğer değişkenlerin sabit tutulduğu durumda ailesinden herhangi bir kişi psikiyatrik tanı almamış katılımcılarda; Yaptığından Emin Olamama alt boyut puanındaki 1 birimlik artışın ruminasyon puanını 0,074 birim arttıracığı, Belirsizlik Stres Verici ve Üzücüdür alt boyut puanındaki 1 birimlik artışın ruminasyon puanını 0,032 birim arttıracığı, Düzen alt boyut puanındaki 1 birimlik artışın ruminasyon puanını 0,018 birim arttıracığı ve yaş değişkenindeki 1 birimlik artışın ruminasyon puanını 0,028 birim azaltacağı söylenebilir.

Tablo 28. Ailesinden Herhangi Bir Kişi Psikiyatrik Tanı Almış Katılımcıların Ruminasyon Puanının Belirsizliğe Tahammülsüzlük, Mükemmeliyetçilik Ölçekleri ve Alt Boyutları ile Yaş Değişkeni Tarafından Yordanmasının Regresyon Analizi ile İncelenmesi

| Bağımsız Değişken | B | B'nin Standart Hatası | β | t | P |
|---|--------|-----------------------|---------|--------|-------|
| Belirsizliğe Tahammülsüzlük puanı | 0,017 | 0,003 | 0,465 | 5,380 | 0,000 |
| Yaptığından Emin Olamama puanı | 0,065 | 0,016 | 0,344 | 4,002 | 0,000 |
| Yaş | -0,028 | 0,011 | -0,184 | -2,407 | 0,019 |
| Sabit | 2,157 | 0,381 | | 5,655 | 0,000 |
| Bağımlı Değişken: Ruminasyon puanı R ² = 0,574 F _(3, 79) = 34,180 p= 0,000 | | | | | |

Ailesinden herhangi bir kişi psikiyatrik tanı almış katılımcılarda belirsizliğe tahammülsüzlük, mükemmeliyetçilik ölçekleri ve alt boyutları ile yaş değişkeninin ruminasyon düzeyine etkisini tespit etmek amacıyla oluşturulan Çoklu Doğrusal Regresyon Modeline göre elde edilen sabit parametrenin (t(79)= 5,655; p<0,001), Belirsizliğe Tahammülsüzlük puanının eğim parametresinin (t(79)= 5,380; p<0,001), Yaptığından Emin Olamama alt boyut puanının eğim parametresinin (t(79)= 4,002; p<0,001), yaş değişkeninin eğim parametresinin (t(79)= -2,407; p<0,05) ayrı ayrı

istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Modelin anlamlılığını incelemek amacıyla yürütölen F Testi sonuçları modelin genel olarak anlamlı olduğunu göstermektedir, $F_{(3, 79)} = 34,180$; $p < 0,001$. Determinasyon katsayısı 0,574 olarak elde edilmiştir. Bu sonuçlara göre ailesinden herhangi bir kişi psikiyatrik tanı almış katılımcıların ruminasyon puanlarının yaklaşık %57'sinin Belirsizliğe Tahammülsüzlük puanı, Yaptığından Emin Olamama alt boyut puanı ve yaş değişkeni tarafından açıklanmış olduğu gözlemlenmektedir. Söz konusu bulgulara göre diğer değişkenlerin sabit tutulduğu durumda ailesinden herhangi bir kişi psikiyatrik tanı almış katılımcılarda; Belirsizliğe Tahammülsüzlük puanındaki 1 birimlik artışın ruminasyon puanını 0,017 birim arttıracığı, Yaptığından Emin Olamama alt boyut puanındaki 1 birimlik artışın ruminasyon puanını 0,065 birim arttıracığı ve yaş değişkenindeki 1 birimlik artışın ruminasyon puanını 0,028 birim azaltacağı söylenebilir.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

4. TARTIŞMA

Türkiye’de çeşitli üniversitelerde öğrenim görmekte olan öğrencilerle yürütülen bu araştırmada, belirsizliğe tahammülsüzlük ve mükemmeliyetçiliğin ruminasyon ile ilişkili olup olmadığı incelenmiştir. Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği ve Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği’nin bütün alt boyutları ile çalışılmıştır. Analizden önce araştırmada kullanılan Ruminatif Düşünce Biçimi Ölçeği, Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği ve Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeklerinin güvenirliklerini incelemek amacıyla Cronbach Alfa değerleri hesaplanmıştır. Hesaplanan değer sonucu ölçeklerin güvenirliklerinin araştırma için yeterli düzeyde olduğu saptanmıştır.

Ölçeklerin toplam puanlarının ve alt boyutlarının birbirleri ile ilişkisini incelemek amacıyla Pearson Korelasyon Analizi yapılmıştır. Belirsizliğe tahammülsüzlüğün ve mükemmeliyetçiliğin ruminasyon üzerinde etkili olup olmadığını incelemek amacıyla Çoklu Regresyon analizi yapılmıştır. Ardından bu etkinin demografik değişkenler bağlamında değişip değişmediğini incelemek amacıyla Çoklu Regresyon Analizi yapılmıştır.

Ruminasyon ile belirsizliğe tahammülsüzlük arasında orta düzeyde pozitif yönde, anlamlı, doğrusal bir ilişki tespit edilmiştir. Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeğinden alınan puan arttıkça Ruminatif Düşünme Biçimi Ölçeğinden alınan puanın artmakta olduğu gözlemlenmiştir. Elde edilen bulgulara göre belirsizliğe tahammülsüzlüğü yüksek olan bireyler ruminasyonun da yüksek olduğu gözlenmiştir. Literatürde belirsizliğe tahammülsüzlük ile ruminasyonun ilişkili olduğu görülmektedir. Ruminasyon arttıkça belirsizliğe tahammülsüzlüğün arttığı gözlemlenmektedir (Yook, Kim, Suh ve Lee, 2010). Bu araştırmada ise ruminasyon değişkeninin bağımlı değişken olarak ele alınmasıyla belirsizliğe tahammülsüzlük arttıkça ruminasyonun artmakta olduğu gözlemlenmiştir. Psikolojik belirtilerle

yapılan çalışmalarda ruminasyonun belirsizliğe tahammülsüzlük ile depresyon ve kaygı arasındaki ilişkide aracı olduğu görülmüştür. Dolayısıyla ruminasyon arttıkça belirsizliğe tahammülsüzlük ile depresyon ve anksiyete arasındaki ilişkilerin kuvvetlendiği söylenebilir (Huang, Yu, Carleton ve Beshai, 2019; Liao ve Wei,2011; Yook, Kim, Suh ve Lee, 2010). Nolen-Hoeksema (2004), ruminasyonun depresyonu şiddetlendirdiğini ifade etmiştir. Dolayısıyla ruminasyon şiddetlendikçe belirsizliğe tahammülsüzlük ile depresyon ve anksiyete arasındaki ilişki şiddetlenecek ve aynı zamanda depresyon da şiddetlenecektir. Buradan hareketle ruminasyon ile belirsizliğe tahammülsüzlüğün de ilişkili olacağı düşünülebilir. Araştırma bulgularında da bütün bunlara paralel olacak şekilde belirsizliğe tahammülsüzlük ve ruminasyon ilişkili çıkmıştır.

Ruminasyon ile Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeğinin Belirsizlik Stres Verici ve Üzücüdür alt boyutu, Geleceği Bilmemek Rahatsız Edicidir alt boyutu ve Belirsizlik Eyleme Geçmemi Engelliyor alt boyutu arasında orta düzeyde pozitif yönlü bir ilişki tespit edilmiştir. Söz konusu alt boyutlardan alınan puan arttıkça Ruminatif Düşünme Biçimi Ölçeğinden alınan puanın artmakta olduğu gözlemlenmiştir. Nolen-Hoeksema (1998), ruminasyonda bulunan kişilerin geçmiş, şimdi ve geleceğe dair olumsuz düşüncelere sahip olduğunu ifade etmiştir. Özellikle geleceğe dair olumsuz düşünceler ifadesi belirsizliği çağrıştırmaktadır. Bununla birlikte Watkins ve Baracaia (2001), yaptıkları çalışmada katılımcıların büyük çoğunluğunun ruminasyonu faydalı bulduklarını bulmuşlardır. Katılımcılar ruminasyon gelecekte hata yapmama açısından faydalı bulduklarını açıklamışlardır. Ward ve ark. (2003), belirsiz durumlarda ruminatif düşüncenin sürdürüldüğünü açıklamışlardır. Dolayısıyla belirsizliği stres verici ve üzücü olarak değerlendiren, geleceği bilmekten rahatsızlık duyan ve belirsizlik durumunda eyleme geçmesi engellenen kişilerde bu düşünceler arttıkça ruminasyonun da artacağı düşünülmektedir. Araştırma bulguları bütün bunlara paralel olacak şekilde Belirsizlik Stres Verici ve Üzücüdür alt boyutu, Geleceği Bilmemek Rahatsız Edicidir alt boyutu ve Belirsizlik Eyleme Geçmemi Engelliyor alt boyutu ve ruminasyon ilişkili çıkmıştır. Aynı zamanda Belirsizlik ile İlgili Olumsuz Benlik Değerlendirmeleri alt boyutu ile ruminasyon arasında orta düzeyde anlamlı bir ilişki gözlenmiştir.

Literatürde söz konusu alt boyutlar ve ruminasyon arasındaki ilişkinin incelendiği bir çalışmaya rastlanmamıştır.

Ruminasyon ile mükemmeliyetçilik arasında orta düzeyde pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır. Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeğinden alınan puan yükseldikçe Ruminatif Düşünme Biçimi Ölçeğinden alınan puanın yükseldiği gözlenmiştir. Elde edilen bulgularda mükemmeliyetçiliği yüksek olan bireylerde ruminasyonunda da yüksek olduğu gözlenmiştir. Alanyazında çeşitli çalışmalarda mükemmeliyetçilik ile ruminasyonun pozitif yönlü bir ilişkisi olduğu saptanmıştır. Bu çalışmalarda mükemmeliyetçilik bağımsız ruminasyon ise bağımlı değişken olarak ele alınmıştır. (Flett, Modorsky, Hewitt ve Heisel, 2002; Kalfa ve Akkar, 2019; Zengin, 2019). Bu bakımdan mükemmeliyetçilik ve ruminasyonun pozitif yönlü ilişkili olması literatürdeki bulgularla uyumludur.

Bu araştırmada Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeğinin Kişisel Standartlar, Hata Yapma Endişesi ve Yaptığından Emin Olamama alt boyutu orta düzeyde, Aileden Beklenti ve Aileden Eleştiri alt boyutları düşük düzeyde ruminasyon ile pozitif ilişkili bulunmuştur. Kendine yönelik mükemmeliyetçilik ve başkaları tarafından algılanan mükemmeliyetçilikleri bireylerin ruminasyonlarının yüksek olduğu bilgisi literatürdeki çalışmalarda mevcuttur (Kalfa ve Akkar, 2019; Olson ve Kwon, 2008; Zengin, 2019). Söz konusu alt boyutlar kendine yönelik ve başkaları tarafından algılanan mükemmeliyetçilik türlerine örnek oluşturmaktadır. Dolayısıyla bu alt boyutların ruminasyon ile ilişkili olması literatürdeki çalışmaların bulguları ile benzerdir.

Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeğinin Düzen alt boyutu ruminasyon ile düşük düzeyde pozitif yönlü ilişkili bulunmuştur. Buna göre Düzen alt boyut puanı arttıkça ruminasyon da artacaktır. Literatürde Düzen alt boyutu ve ruminasyon arasındaki ilişkinin incelendiği bir çalışmaya rastlanmamıştır.

Belirsizliğe tahammülsüzlük, mükemmeliyetçiliğin ve yaş değişkeninin ruminasyon düzeyi üzerindeki etkisini incelemek amacıyla öncelikle Çoklu Regresyon Analizi yapılmıştır. Ardından yaş, cinsiyet, gelir düzeyi, medeni durum, psikolojik tedavi alma durumu, psikiyatrik tanı alma durumu, aileden bir kişinin

psikiyatrik tanı alması durumu demografik verilerine göre ayrı ayrı Çoklu Regresyon Analizleri yapılmıştır.

Çoklu Regresyon Analizi sonuçlarına göre araştırmaya katılan katılımcıların ruminasyon puanlarının yaklaşık %43'ünün Yaptığından Emin Olamama boyutu, yaş değişkeni, Belirsizlik Stres Verici ve Üzücüdür boyutu ve Belirsizlik Eyleme Geçmemi Engelliyor boyutu tarafından açıklanmış olduğu gözlenmiştir. Bu sonuçlara göre yaptığından emin olamamak, belirsizliği stres verici ve üzücü olarak algılamak ve belirsizlikle karşılaşınca eyleme geçmekte zorlanmanın ruminasyonu arttırdığı, yaşın artmasının ise ruminasyonu azalttığı söylenebilir. Literatürde yaş arttıkça ruminasyonun azaldığını gösteren çalışmalar mevcuttur. Sütterlin, Paap, Babic, Kübler ve Vögele (2016) tarafından yürütülen bir çalışmada yaşı büyük katılımcıların daha az ruminasyon bildirdikleri gözlenmiştir. Aynı zamanda Yaptığından Emin Olamama, Belirsizlik Stres Verici ve Üzücüdür ve Belirsizlik Harekete Geçmemi Engelliyor boyutlarının bulunuyor olması katılımcıların üniversite öğrencisi olmalarından kaynaklanıyor olabilir. Üniversite eğitimi süresinde geleceğe, belirsizliğe dair düşüncelerin ve okuduğu bölümden, seçtiği işten emin olamamanın ruminasyonu arttırdığı düşünülmektedir. Ancak literatürde buna dair bir bulguya rastlanmamıştır.

Kadın katılımcıların ruminasyon puanlarının yaklaşık %44'ünün Belirsizliğe Tahammülsüzlük puanı, Yaptığından Emin Olamama boyutu ve yaş değişkeni tarafından açıklanmış olduğu gözlenmiştir. Bu sonuçlara göre kadınlarda belirsizliğe tahammülsüzlük ve yaptığından emin olamamanın ruminasyonu arttırdığı, yaşın artmasının ise ruminasyonu azalttığı söylenebilir. Erkek katılımcıların ruminasyon puanlarının %44'ünün Yaptığından Emin Olamama boyutu, Belirsizlik Stres Verici ve Üzücüdür boyutu, Düzen boyutu tarafından açıklanmış olduğu gözlenmiştir. Bu sonuçlara göre erkeklerde yaptığından emin olamama, belirsizliğin stres verici ve üzücü olarak algılamak ve düzenin ruminasyonu arttırdığı söylenebilir. Sonuçlara göre kadınlarda yaş değişkeni ruminasyonu etkilerken erkeklerde etkilememektedir. Bunun sebebinin kadınların daha erken yaşta ruminasyondan etkilenmeye başladıkları olduğu düşünülebilir. Bir araştırmada ruminasyonun kadınlarda erkeklere göre daha erken bir yaşta depresyon ve kaygıya aracılık ettiği bulunmuştur

(Jose ve Brown, 2008). Nolen-Hoeksema (1987), kadınların erkeklere göre daha çok ruminasyona başvurduğunu ifade etmiştir. Bu konuda farklı çalışmalarda farklı bulgular mevcuttur. Grand ve Compass (1995), kanser hastası ebeveynleri olan ergenlerle yaptıkları çalışmada kadın katılımcılar daha çok ruminasyon bildirmiştir. Ancak ruminasyon, kadın katılımcıların sıkıntısı üzerinde kanser hastası ebeveyn olmasının etkisini açıklamamıştır. Bugay ve Erdur-Baker (2011), yürüttükleri araştırmada kız öğrencilerin erkek öğrencilere göre daha çok ruminasyona başvurduklarını bulmuşlardır. Aynı zamanda bu araştırmada ruminasyonun toplumsal cinsiyet ile psikolojik sorunlar arasında aracılık ettiği gözlenmiştir. Neziroğlu (2010), araştırmasında kız öğrencilerin erkek öğrencilere oranla daha çok ruminasyon sergilediğini gözlemiştir. Literatürde farklı bulgular olmasıyla birlikte genel anlamda kadınların erkeklere oranla daha çok ruminasyonda bulunduğu görülmektedir.

Hazırlık sınıfında okuyan katılımcıların ruminasyon puanlarının yaklaşık %82'sinin Belirsizlik Harekete Geçmemi Engelliyor boyutu tarafından açıklanmış olduğu gözlenmiştir. 2. sınıfta okuyan katılımcıların ruminasyon puanlarının yaklaşık %34'ünün Yaptığından Emin Olamama boyutu ve Belirsizlik Stres Verici ve Üzücüdür boyutu tarafından açıklanmış olduğu gözlenmiştir. 3. sınıfta okuyan katılımcıların ruminasyon puanlarının yaklaşık %53'ünün belirsizliğe tahammülsüzlük, Yaptığından Emin Olamama boyutu ve Aileden Eleştiri boyutu tarafından açıklanmış olduğu gözlenmiştir. 4. sınıfta okuyan katılımcıların ruminasyon puanlarının yaklaşık %44'ünün Belirsizlik Stres Verici ve Üzücüdür, Yaptığından Emin Olamama boyutu ve Düzen boyutu tarafından açıklanmış olduğu gözlenmiştir. 2., 3. ve 4. sınıf öğrencilerinde yaptığından emin olamama ortak olarak görülmüştür. Hazırlık sınıfında okuyan öğrencilerde ise bu durum mevcut değildir. Bunun sebebi olarak hazırlık sınıfında alan derslerinin olmayışı, mesleki alana girmeyişlerinden olduğu düşünülmektedir. Ortadaki sınıfların genelinde ortak olarak yer alan belirsizliğin stres verici ve üzücüdür düşüncesi gelecek kaygısıyla ilişkili olarak düşünülebilir.

Bekar katılımcıların ruminasyon puanlarının yaklaşık %43'ünün Yaptığından Emin Olamama boyutu, Belirsizlik Stres Verici ve Üzücüdür, yaş değişkeni ve

Belirsizlik Harekete Geçmemi Engelliyor boyutu tarafından açıklanmış olduğu gözlenmiştir. Romantik ilişki yaşayan katılımcıların ruminasyon puanlarının yaklaşık %36'sının Hata Yapma Endişesi boyutu tarafından açıklanmış olduğu gözlenmiştir. Evli katılımcıların ruminasyon puanlarının yaklaşık %96'sının yaş değişkeni, Belirsizlik ile ilgili Olumsuz Benlik Değerlendirmeleri boyutu, Kişisel Standartlar boyutu ve Geleceği Bilmemek Rahatsız edicidir boyutu tarafından açıklanmış olduğu gözlenmiştir. Literatürde medeni durumun ruminasyon üzerinde etkili olmadığı ifade edilmektedir. McMurrich ve Johnson (2008), depresyon ile ruminasyon arasındaki ilişkiyi inceledikleri araştırmada medeni durumun ruminasyon düzeyi üzerinde anlamlı bir etkisi olmadığını saptamışlardır. Alkol bağımlılığı ve ruminasyon düzeyi üzerine yapılan başka bir araştırmada benzer şekilde medeni durumun ruminasyon üzerinde etkili olmadığı bulgulanmıştır (Vatansever ve İlhan, 2020). Diğer bulgular hakkında literatürde benzer çalışmalara rastlanmamıştır.

Gelir düzeyi düşük katılımcıların ruminasyon puanlarının yaklaşık %52'sinin, Belirsizlik Stres Verici ve Üzücüdür ve mükemmeliyetçilik tarafından açıklanmış olduğu gözlenmiştir. Gelir düzeyi orta katılımcıların ruminasyon puanlarının yaklaşık %32'sinin, Belirsizlik Stres Verici ve Üzücüdür ve Yaptığından Emin Olamama boyutu tarafından açıklanmış olduğu gözlenmiştir. Gelir düzeyi yüksek katılımcıların ruminasyon puanlarının yaklaşık %52'sinin, belirsizliğe tahammülsüzlük, belirsizliğe tahammülsüzlük, Yaptığından Emin Olamama boyutu ve yaş değişkeni tarafından açıklanmış olduğu gözlenmiştir. Bu sonuçlara göre gelir düzeyi yüksek olmayan katılımcılarda ortak olarak belirsizlik stres ve üzücüdür boyutu bulunmaktadır. Bunun sebebinin gelir düzeyi daha düşük olan kişilerin geleceği daha belirsiz olarak algılaması ve bunun üzerine düşünmesi olduğu düşünülmektedir. Literatürde düşük gelirli bireylerin finansal kaygı üzerine daha çok ruminasyon yaptığı bulgusu gözlenmiştir (Johar, Meng ve Wilcox, 2015). Buradan hareketle finansal kaygının gelecek hakkındaki belirsizlikle ilişkili olduğu düşünülmektedir. Yüksel (2019), yürüttüğü araştırmada düşük gelir düzeyinde ruminasyon yükselmekte olduğunu gözlemlemiştir. de Buriijn ve Antonidas (2020) gelir düzeyindeki olumlu değişikliklerin ruminasyon düzeyi ile negatif ilişkili olduğunu ifade etmişlerdir. Vatansever ve İlhan (2020) ise alkol bağımlılığı ile ilgili

yürüttükleri araştırmalarında ruminasyon düzeyinin gelir düzeyine göre farklılaşmadığını bulmuşlardır. Dolayısıyla farklı bulgular olmakla birlikte literatürde genel anlamda gelir düzeyi azaldıkça ruminasyonun artacağı bulguları mevcuttur. Son olarak yaptığından emin olamama boyutu orta ve yüksek gelir düzeyindeki katılımcılarda ortak olarak görölmüştür. Benzer bir bulgu veya çalışmaya literatürde rastlanmamıştır.

Aile evinde yaşayan katılımcıların ruminasyon puanlarının %37'sinin, Hata Yapma Endişesi boyutu, Belirsizlik Stres Verici ve Üzücüdür ve Yaptığından Emin Olamama boyutu tarafından açıklanmış olduğu gözlenmiştir. Yurtta yaşayan katılımcıların ruminasyon puanlarının yaklaşık %47'sinin, belirsizliğe tahammülsüzlük, Yaptığından Emin Olamama, yaş değişkeni ve Belirsizlik Harekete Geçmemi Engelliyor boyutu tarafından açıklanmış olduğu gözlenmiştir. Öğrenci evinde yaşayan katılımcıların ruminasyon puanlarının yaklaşık %50'sinin, Belirsizlik Stres Verici ve Üzücüdür boyutu ve Yaptığından Emin Olamama boyutu tarafından açıklanmış olduğu gözlenmiştir. Akrabalarının yanında yaşayan katılımcıların ruminasyon puanlarının yaklaşık %79'unun, Belirsizlik ile ilgili Olumsuz Benlik Değerlendirmeleri boyutu tarafından açıklanmış olduğu gözlenmiştir. Ailesiyle birlikte yaşayan katılımcılarda hata yapma endişesi ve yaptığından emin olamamanın aileden gelebilecek bir eleştiriden kaynaklandığı düşünölmektedir. Literatürde bu bulgularla ilgili benzer bir çalışmaya rastlanmamıştır.

Psikiyatrik tanı almış katılımcıların ruminasyon puanlarının yaklaşık %43'ünün, mükemmeliyetçilik tarafından açıklanmış olduğu gözlenmiştir. Bunun yanı sıra psikolojik tedavi görmemiş katılımcıların ruminasyon puanlarının yaklaşık %42'sinin, Yaptığından Emin Olamama boyutu, Belirsizlik Stres Verici ve Üzücüdür boyutu, yaş değişkeni ve Düzen boyutu tarafından açıklanmış olduğu gözlenmiştir. Psikolojik tedavi görmüş katılımcıların ruminasyon puanlarının yaklaşık %51'inin, mükemmeliyetçilik, Belirsizlik Harekete Geçmemi Engelliyor boyutu ve Yaptığından Emin Olamama boyutu tarafından açıklanmış olduğu gözlenmiştir. Söz konusu bulgulara bakıldığında psikiyatrik tanı almış ve psikolojik tedavi görmüş kişilerde mükemmeliyetçiliğin ortak olarak bulunduğu göze çarpmaktadır. Literatürde mükemmeliyetçilik ve ruminasyonun pozitif yönlü anlamlı bir ilişkisi

olduğu bilgisi mevcuttur (Flett, Modorsky, Hewitt ve Heisel, 2002; Kalfa ve Akkar, 2019; Zengin, 2019). Buradan hareketle ruhsal anlamda bir problem yaşayan kişilerde mükemmeliyetçiliğin ruminasyonu yordamada önemli olduğu öne sürülebilir. Psikiyatrik tanı alan katılımcıların önemli bir bölümü tanılarını depresyon ve anksiyete olarak ifade etmişlerdir. Buradan hareketle bu yordayıcılığın sebebinin ruminasyon ve mükemmeliyetçiliğin ikisinin de kaygı ve depresyon semptomlarında etkili olmasından kaynaklandığı düşünölmektedir. Literatürde bu düşünceyi destekleyen bulgular mevcuttur (Say, 2020; Yılmaz, 2015). Psikolojik tedavi görmemiş katılımcılarda yaptığından emin olamama, yaş, belirsizlik stres verici ve üzücüdür ve düzen boyutu ortak olarak bulunmaktadır. Literatürde bu bulgulara benzer bulgulara sahip bir çalışmaya rastlanmamıştır.

Ailesinden herhangi bir kişi psikiyatrik tanı almamış katılımcıların ruminasyon puanlarının yaklaşık %40'ının, Yaptığından Emin Olamama boyutu, Belirsizlik Stres Verici ve Üzücüdür boyutu, Düzen boyutu ve yaş değişkeni tarafından açıklanmış olduğu gözlenmiştir. Ailesinden herhangi bir kişi psikiyatrik tanı almış katılımcıların ruminasyon puanlarının yaklaşık %57'sinin, belirsizliğe tahammölsüzlük, Yaptığından Emin Olamama boyutu, Belirsizlik Stres Verici ve Üzücüdür boyutu, Düzen boyutu ve yaş değişkeni tarafından açıklanmış olduğu gözlenmiştir. Ailesinde psikiyatrik tanı almış olan katılımcılarda tanı almış kimse olmayan katılımcılardan farklı olarak belirsizliğe tahammölsüzlüğün ruminasyonu yordadığı gözlenmiştir. Literatürde buna benzer bir bulguya rastlanmamıştır.

SONUÇ

Belirsizliğe tahammülsüzlük ve mükemmeliyetçilik ile ruminasyon arasında pozitif yönlü anlamlı derecede doğrusal yönlü bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Bu sonuçlardan hareketle belirsizliğe tahammülsüzlük ve mükemmeliyetçiliğin yüksek olmasının olumsuz bir etkisinin olduğu ve ruminasyonu arttırdığı söylenebilir. Bununla birlikte yaptığından emin olamama, yaş, belirsizliğin stres verici ve üzücü olduğu düşüncesi ve belirsizliğin eyleme geçmeyi engellemesi ruminasyonu anlamlı düzeyde etkilemektedir. Buna göre bireylerdeki bu faktörlerin artışı ruminasyonu arttıracaktır.

Araştırmanın çeşitli sınırlılıkları mevcuttur. Araştırmaya ülke genelinden katılımcılar dahil olduğu halde birçok şehir eksik kalmıştır. Katılımcıların büyük çoğunluğu İstanbul ilinden çalışmaya katılmıştır. Bu sebeple ülke geneline genelleme açısından birtakım sıkıntılar olabilir. Covid süreci sebebiyle veriler internet üzerinden toplanmıştır. Bu durum araştırmacının herhangi bir sorun durumunda müdahalede bulunmasına engel olmuştur. Bununla birlikte demografik bilgilerin bazı kategorilerinde veri sayısı oldukça azdır. Örnek olarak 6. Sınıfta okuyan ve yurtda yaşayan katılımcılar verilebilir. Bu gibi kategorilerde daha çok katılımcıya ulaşmak araştırma bulgularını daha genellenebilir kılacaktır.

Araştırmanın örneklemini üniversite öğrencileri oluşturmaktadır. Üniversite öğrencileri vize veya final dönemlerinde mükemmeliyetçilik, ruminasyon ve belirsizliğe tahammülsüzlüğe daha eğilimli olabilir. Dolayısıyla veri toplanan dönemin bilinmesi önemli olabilir.

Regresyon Analizi sonuçları doğrultusunda üniversite eğitimi süresinde geleceğe, belirsizliğe dair düşüncelerin ve okuduğu bölümden, seçtiği işten emin olamamanın ruminasyonu arttırdığı düşünülmektedir. İleriki çalışmalarda üniversite öğrencilerinde ruminasyonun okunan bölümden memnuniyet, gelecek kaygısı ile birlikte çalışılması önerilmektedir. Bununla birlikte gelecek çalışmalarda Literatürde ruminasyon kavramı sıklıkla depresyonla ilişkili olarak çalışılmıştır. Bu çalışmada belirsizliğe tahammülsüzlük ve mükemmeliyetçilik kavramları bağımsız değişken olarak ele alınmıştır. Bu iki kavram da birçok çalışmada anksiyeteye ilişkili ve

anksiyeteyi yordayıcı olarak bulunmuştur. Gelecek çalışmalarda ruminasyonun anksiyeteye ilişkisi, anksiyeteyi yordayıcılığı ve anksiyete tarafından yordanması üzerine çalışılması önerilmektedir. Son olarak gelecek çalışmalarda mükemmeliyetçilik ve belirsizliğe tahammülsüzlük üzerine müdahale çalışmaları yapılması önemli olacaktır. Böylece söz konusu değişkenler üzerindeki değişimin ruminasyon üzerindeki etkisi test-tekrar testler ile daha net bir biçimde görülebilecektir.

KAYNAKÇA

- Alim, E. (2018). *Ergenlerde mükemmeliyetçilik, öznel iyi oluş ve depresyon arasındaki ilişkilerin incelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi) Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Anayurt, A. (2017). *Duygu düzenleme ile erken dönem uyumsuz şemalar, bilişsel esneklik ve ruminasyon arasındaki ilişkilerin incelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi) Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Armutlu, İ. (2019). *Belirsizliğe tahammülsüzlük, dürtüsellik, ruminasyon ve genel erteleme eğiliminin psikolojik belirtiler ile ilişkisi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi) Başkent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Arslan, Y. (2013). *Belirsizlik yönetimi (BELYÖN) programının belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyine etkisi; kadın öğretmen adayları üzerine deneysel bir araştırma*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi) Kocaeli Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kocaeli.
- Asarkaya, B. (2019). *Sağlıklı ortoreksiya ve ortoreksiya nervoza: ebeveynden algılanan psikolojik kontrol ve uyumlu-uyumsuz mükemmeliyetçilik özellikleri ile ilişkisinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi) Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Baker, Ö. E., Özgülük, S. B., Turan, N., ve Danışık, N. D. (2009). Ergenlerde görülen psikolojik belirtilerin yordayıcıları olarak ruminasyon ve öfke/öfke ifade tarzları. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(32), 45-53.
- Belge, J. (2019). *Bir grup yetişkinde depresif semptomlar, anksiyete semptomları ve belirsizliğe tahammülsüzlük arasındaki ilişkinin*

- belirlenmesi.* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi) İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Berenbaum, H., Bredemeier, K., ve Thompson, R. J. (2008). Intolerance of uncertainty: Exploring its dimensionality and associations with need for cognitive closure, psychopathology, and personality. *Journal of anxiety disorders*, 22(1), 117-125.
- Birrell, J., Meares, K., Wilkinson, A. ve Freeston, M. (2011). Toward a definition of intolerance of uncertainty: A review of factor analytical studies of the Intolerance of Uncertainty Scale. *Clinical psychology review*, 31(7), 1198-1208.
- Brinker J.K., Dozois J.A. (2009). Ruminative thought style and depressed mood. *Journal of Clinical Psychology*, 65(1);1-19.
- Bugay, A. ve Baker, Ö. E. (2015). Eşli ruminasyon ölçeğinin türkçe uyarlaması: geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 5(43), 106-114.
- Bugay, A. ve Erdur-Baker, Ö. (2014). Ruminasyon düzeyinin toplumsal cinsiyet ve yaşa göre incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(36), 191-199.
- Buhr, K. ve Dugas, M. J. (2002). The intolerance of uncertainty scale: Psychometric properties of the English version. *Behaviour research and therapy*, 40(8), 931-945.
- Burns, D. D. (1980). The perfectionist's script for self-defeat. *Psychology today*, 14(6), 34-52.
- Carleton, R. N., Mulvogue, M. K., Thibodeau, M. A., McCabe, R. E., Antony, M. M. ve Asmundson, G. J. (2012). Increasingly certain about uncertainty: Intolerance of uncertainty across anxiety and depression. *Journal of anxiety disorders*, 26(3), 468-479.
- Çelik, D., Alpay, E. H., Çelebi, B. ve Türkeli, A. (2021). Intolerance of uncertainty, rumination, post-traumatic stress symptoms and aggression during COVID-19: a serial mediation model. *European journal of psychotraumatology*, 12(1), 1953790.

- Coles, M. E., Frost, R. O., Heimberg, R. G. ve Rhéaume, J. (2003). "Not just right experiences": perfectionism, obsessive-compulsive features and general psychopathology. *Behaviour research and therapy*, 41(6), 681-700.
- Conway, M., Csank, P. A., Holm, S. L. ve Blake, C. K. (2000). On assessing individual differences in rumination on sadness. *Journal of personality assessment*, 75(3), 404-425.
- Dar, K. A. ve Iqbal, N. (2015). Worry and rumination in generalized anxiety disorder and obsessive compulsive disorder. *The Journal of psychology*, 149(8), 866-880.
- de Bruijn, E. J. ve Antonides, G. (2020). Determinants of financial worry and rumination. *Journal of Economic Psychology*, 76, 102233.
- Dugas, M. J., Gosselin, P. ve Ladouceur, R. (2001). Intolerance of uncertainty and worry: Investigating specificity in a nonclinical sample. *Cognitive Therapy and Research*, 25(5), 551-558.
- Dugas, M. J., Hedayati, M., Karavidas, A., Buhr, K., Francis, K. ve Phillips, N. A. (2005). Intolerance of uncertainty and information processing: Evidence of biased recall and interpretations. *Cognitive Therapy and Research*, 29(1), 57-70.
- Efe, İ. A. (2018). Olumsuz yaşam olayları, psikolojik danışma hizmeti alma, ruminasyon ve stres arasındaki ilişki. *Ankara University Journal of Faculty of Educational Sciences (JFES)*, 51(2), 95-119.
- Ehring, T., ve Watkins, E. R. (2008). Repetitive negative thinking as a transdiagnostic process. *International Journal of Cognitive Therapy*, 1(3), 192-205.
- Elliot, A. J. ve McGregor, H. A. (2001). A 2× 2 achievement goal framework. *Journal of Personality and Social Psychology*, 80(3), 501.
- Elliott, I. ve Coker, S. (2008). Independent self-construal, self-reflection, and self-rumination: a path model for predicting happiness. *Australian Journal of Psychology*, 60(3), 127-134.
- Elma, Ö. (2018). *Ergenlerde ruminasyon ile yeme tutumları arasındaki ilişkinin bir takım değişkenlere göre incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans

Tezi) İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

- Flett, G. L. ve Hewitt, P. L. (2002). *Perfectionism: Theory, research, and treatment*. American Psychological Association.
- Flett, G. L., Madorsky, D., Hewitt, P. L. ve Heisel, M. J. (2002). Perfectionism cognitions, rumination, and psychological distress. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*, 20(1), 33-47.
- Frost, R. O., Marten, P., Lahart, C. ve Rosenblate, R. (1990). The dimensions of perfectionism. *Cognitive therapy and research*, 14(5), 449-468.
- Goetter, E. M. (2010). An empirical investigation of depressive rumination: implications for cognitive flexibility, problem solving and depression. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi) Drexel University, Philadelphia.
- Grant, K. E. ve Compas, B. E. (1995). Stress and anxious-depressed symptoms among adolescents: searching for mechanisms of risk. *Journal of consulting and clinical psychology*, 63(6), 1015.
- Greenspon, T. S. (2008). Making sense of error: A view of the origins and treatment of perfectionism. *American Journal of Psychotherapy*, 62(3), 263-282.
- Grenier, S., Barrette, A. M. ve Ladouceur, R. (2005). Intolerance of uncertainty and intolerance of ambiguity: Similarities and differences. *Personality and Individual Differences*, 39(3), 593-600.
- Güvenç, F. (2019). *Üniversite öğrencilerinde bilişsel esneklik ve belirsizliğe tahammülsüzlük ile kişilik özellikleri arasındaki ilişki* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi) Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Halmi, K. A., Tozzi, F., Thornton, L. M., Crow, S., Fichter, M. M., Kaplan, ... Bulik, C. M. (2005). The relation among perfectionism, obsessive-compulsive personality disorder and obsessive-compulsive disorder in individuals with eating disorders. *International Journal of Eating Disorders*, 38(4), 371-374.
- Hamachek, D. E. (1978). Psychodynamics of normal and neurotic perfectionism. *Psychology: A Journal of Human Behavior*, 15, 27-33.

- Hewitt, P. L. ve 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.
- Holaway, R. M., Heimberg, R. G. ve Coles, M. E. (2006). A comparison of intolerance of uncertainty in analogue obsessive-compulsive disorder and generalized anxiety disorder. *Journal of Anxiety Disorders*, 20(2), 158-174.
- Holowka DW, Dugas MJ, Francis K, Laugesen N. Measuring beliefs about worry: A psychometric evaluation of the Why Worry II Questionnaire. Poster presented at the 34 Annual Convention of the Association for the Advancement of Behavior Therapy, New Orleans, LA, 2000.
- Huang, V., Yu, M., Carleton, R. N. ve Beshai, S. (2019). Intolerance of uncertainty fuels depressive symptoms through rumination: Cross-sectional and longitudinal studies. *PloS one*, 14(11), e0224865.
- İşgören, G. (2018). *Genç erişkinlerde bilişsel duygu düzenlemenin mükemmeliyetçilik ve depresyon ilişkisindeki rolü* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi) Işık Üniversitesi Fen Edebiyat Fakültesi, İstanbul.
- Johar, G., Meng, R. ve Wilcox, K. (2015). Thinking about financial deprivation: Rumination and decision making among the poor. *ACR North American Advances*. 43, 208-211.
- Jose, P. E. ve Brown, I. (2008). When does the gender difference in rumination begin? Gender and age differences in the use of rumination by adolescents. *Journal of Youth and Adolescence*, 37(2), 180-192.
- Kagan, M. (2011). Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeğinin Türkçe formunun psikometrik özellikleri/Psychometric properties of the Turkish version of the Frost Multidimensional Perfectionism Scale. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 12(3), 192.
- Kalfa, E. ve Alkar, Ö. Y. (2019). Üstün yetenekli çocuk ve ergenlerde mükemmeliyetçilik, ruminasyon ve depresyon ilişkisi: Derleme çalışması. *Journal of Gifted Education and Creativity*, 6(1), 1-13.

- Kanlı, E. (2011). Üstün zekâlı ve normal ergenlerin mükemmeliyetçilik, depresyon ve kaygı düzeyleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *MÜ Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 33(33), 103-121.
- Karatepe HT. Ruminatif Düşünce Biçimi Ölçeğinin Türkçe uyarlaması, geçerlik ve güvenirlik çalışması (Tıpta uzmanlık tezi). İstanbul, Sağlık Bakanlığı İstanbul Bakırköy Prof. Dr. Mazhar Osman Ruh Sağlığı ve Sinir Hastanesi Eğitim ve Araştırma Hastanesi, 2010.
- Kasapoğlu, F. (2020). COVID-19 salgını sürecinde kaygı ile maneviyat, psikolojik sağlamlık ve belirsizliğe tahammülsüzlük arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Electronic Turkish Studies*, 15(4), 599-614.
- Kazak Berument, S., & Akkaya, S. (2018). Üzüntü ve öfke ruminasyonunda mükemmeliyetçiliğin ve mizacın rolü. 20. Ulusal Psikoloji Kongresi, Ankara, Kongre Kitabı, Eds: Yıldız, T. U., Karcı, Y. A. ve Okay, D. ss: 403-404
- Kingston, R. E. F. (2013). Why do People Worry and Ruminates? Investigating Factors that Maintain Repetitive Negative Thought. (Yayımlanmamış Doktora Tezi) University of Exeter, Exeter.
- Koerner, N., ve Dugas, M. J. (2006). A cognitive model of generalized anxiety disorder: The role of intolerance of uncertainty. Davey, G. C. L. ve Wells, A. (Der.) *Worry and its psychological disorders: Theory, assessment and treatment* içinde (ss. 201-216). Sussex: John Wiley & Sons.
- Koerner, N., ve Dugas, M. J. (2008). An investigation of appraisals in individuals vulnerable to excessive worry: The role of intolerance of uncertainty. *Cognitive Therapy and Research*, 32(5), 619-638.
- Ladouceur, R., Gosselin, P. ve Dugas, M. J. (2000). Experimental manipulation of intolerance of uncertainty: A study of a theoretical model of worry. *Behaviour Research and Therapy*, 38(9), 933-941.
- Lam, D., Smith, N., Checkley, S., Rijdsdijk, F. ve Sham, P. (2003). Effect of neuroticism, response style and information processing on depression severity in a clinically depressed sample. *Psychological Medicine*, 33(3), 469-479.

- Liao, K. Y. H., ve Wei, M. (2011). Intolerance of uncertainty, depression, and anxiety: The moderating and mediating roles of rumination. *Journal of Clinical Psychology*, 67(12), 1220-1239.
- Limburg, K., Watson, H. J., Hagger, M. S. ve Egan, S. J. (2017). The relationship between perfectionism and psychopathology: A meta-analysis. *Journal of Clinical Psychology*, 73(10), 1301-1326.
- Lyubomirsky, S. ve Nolen-Hoeksema, S. (1993). Self-perpetuating properties of dysphoric rumination. *Journal of Personality and Social Psychology*, 65(2), 339.
- Lyubomirsky, S. ve Nolen-Hoeksema, S. (1995). Effects of self-focused rumination on negative thinking and interpersonal problem solving. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(1), 176.
- Lyubomirsky, S. ve Tkach, C. (2008). *The Consequences of Dysphoric Rumination*.
- Lyubomirsky, S., Tucker, K. L., Caldwell, N. D. ve Berg, K. (1999). Why ruminators are poor problem solvers: clues from the phenomenology of dysphoric rumination. *Journal of Personality and Social Psychology*, 77(5), 1041.
- Martin, L. L. ve Tesser, A. (1989). Toward a motivational and structural theory of ruminative thought. J. S. Uleman & J. A. Bargh (Der.), *Unintended thought* içinde (ss. 306–326). New York, NY: The Guilford Press.
- Martin, L. L., Shrira, I. ve Startup, H. M. (2004). Rumination as a function of goal progress, stop rules, and cerebral lateralization. Papageorgiou, C. Ve Wells, A. (Der.), *Depressive rumination: Nature, theory and treatment* içinde (ss. 153-175). Sussex: John Wiley & Sons.
- Matthews, G., ve Wells, A. (2004). Rumination, depression, and metacognition: The S-REF model. *Depressive rumination: Nature, theory and treatment*, 125-151.
- McEvoy, P. M. ve Mahoney, A. E. (2011). Achieving certainty about the structure of intolerance of uncertainty in a treatment-seeking sample with anxiety and depression. *Journal of Anxiety Disorders*, 25(1), 112-122.

- McEvoy, P. M. ve Mahoney, A. E. (2012). To be sure, to be sure: Intolerance of uncertainty mediates symptoms of various anxiety disorders and depression. *Behavior Therapy*, 43(3), 533-545.
- McMurrich, S. L., ve Johnson, S. L. (2008). Dispositional rumination in individuals with a depression history. *Cognitive Therapy and Research*, 32(4), 542-553.
- Miranda, R. ve Nolen-Hoeksema, S. (2007). Brooding and reflection: Rumination predicts suicidal ideation at 1-year follow-up in a community sample. *Behaviour Research and Therapy*, 45(12), 3088-3095.
- Nolen-Hoeksema, S. (1987). Sex differences in unipolar depression: evidence and theory. *Psychological Bulletin*, 101(2), 259.
- Nolen-Hoeksema, S. (1991). Responses to depression and their effects on the duration of depressive episodes. *Journal of Abnormal Psychology*, 100(4), 569.
- Nolen-Hoeksema, S. (1998). The other end of the continuum: The costs of rumination. *Psychological Inquiry*, 9(3), 216-219.
- Nolen-Hoeksema, S. (2000). The role of rumination in depressive disorders and mixed anxiety/depressive symptoms. *Journal of abnormal psychology*, 109(3), 504.
- Nolen-Hoeksema, S. (2004). The response styles theory. Papageorgiou, C. Ve Wells, A. (Der.), *Depressive rumination: Nature, theory and treatment* içinde (ss. 107-124). Sussex: John Wiley & Sons.
- Nolen-Hoeksema, S. ve Davis, C. G. (1999). " Thanks for sharing that": ruminators and their social support networks. *Journal of Personality and Social Psychology*, 77(4), 801.
- Nolen-Hoeksema, S., Wisco, B. E. ve Lyubomirsky, S. (2008). Rethinking rumination. *Perspectives on Psychological Science*, 3(5), 400-424.
- Olson, M. L. ve Kwon, P. (2008). Brooding perfectionism: Refining the roles of rumination and perfectionism in the etiology of depression. *Cognitive Therapy and Research*, 32(6), 788-802.
- Öztürk, Ö. (2013). *İntihar olasılığı ve aile işlevselliği arasındaki ilişkide bilişsel esneklik ve belirsizliğe tahammülsüzlük değişkenlerinin aracı rolü.*

- (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Papageorgiou, C., & Wells, A. (Der.). (2004). *Depressive rumination: Nature, theory and treatment*. Sussex: John Wiley & Sons.
- Parker, W. D. (1997). An empirical typology of perfectionism in academically talented children. *American Educational Research Journal*, 34(3), 545-562.
- Pinciotti, C. M., Riemann, B. C. ve Abramowitz, J. S. (2021). Intolerance of uncertainty and obsessive-compulsive disorder dimensions. *Journal of Anxiety Disorders*, 81, 102417.
- Pirinççi, L. N. (2009). *Lise öğrencilerinin mükemmeliyetçilik düzeyleri ile kaygı düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Randles, D., Flett, G. L., Nash, K. A., McGregor, I. D. ve Hewitt, P. L. (2010). Dimensions of perfectionism, behavioral inhibition, and rumination. *Personality and Individual Differences*, 49(2), 83-87.
- Rice, K. G., Ashby, J. S. ve Slaney, R. B. (1998). Self-esteem as a mediator between perfectionism and depression: A structural equations analysis. *Journal of Counseling Psychology*, 45(3), 304.
- Robinson, M. S. ve Alloy, L. B. (2003). Negative cognitive styles and stress-reactive rumination interact to predict depression: A prospective study. *Cognitive Therapy and Research*, 27(3), 275-291.
- Roedell, W. C. (1984). Vulnerabilities of highly gifted children. *Roepers Review*, 6(3), 127-130.
- Rosen, N. O., Ivanova, E. ve Knäuper, B. (2014). Differentiating intolerance of uncertainty from three related but distinct constructs. *Anxiety, Stress & Coping*, 27(1), 55-73.
- Saatçı, E. (2020). *Üniversite Öğrencilerinde Mükemmeliyetçilik, Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Psikolojik Dayanıklılığın Kendini Engelleme Üzerindeki Etkisi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.

- Sarıçam, H. (2014). Belirsizliğe tahammülsüzlüğün mutluluğa etkisi. *Kilis 7 Aralık Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 4(8), 1-12.
- Sarıçam, H. (2014). *Çözüm odaklı kısa süreli yaklaşıma dayalı bir müdahale programının ruminasyon üzerinde etkisi*. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Sari, S. ve Dağ, İ. (2009). Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği, Endişe ile İlgili Olumlu İnançlar Ölçeği ve Endişenin Sonuçları Ölçeği'nin Türkçeye uyarlanması, geçerliliği ve güvenilirliği. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 10(4), 261-270.
- Say, G. (2020). Majör depresif bozuklukta mükemmeliyetçilik. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 12(4), 562-574.
- Segerstrom, S. C., Stanton, A. L., Alden, L. E., ve Shortridge, B. E. (2003). A multidimensional structure for repetitive thought: What's on your mind, and how, and how much?. *Journal of personality and social psychology*, 85(5), 909.
- Segerstrom, S. C., Tsao, J. C., Alden, L. E., ve Craske, M. G. (2000). Worry and rumination: Repetitive thought as a concomitant and predictor of negative mood. *Cognitive Therapy and Research*, 24(6), 671-688.
- Shafran, R., Cooper, Z. ve Fairburn, C. G. (2002). Clinical perfectionism: A cognitive-behavioural analysis. *Behaviour Research and Therapy*, 40(7), 773-791.
- Slaney, R. B. ve Ashby, J. S. (1996). Perfectionists: Study of a criterion group. *Journal of Counseling & Development*, 74(4), 393-398.
- Smith, J. M. ve Alloy, L. B. (2009). A roadmap to rumination: A review of the definition, assessment, and conceptualization of this multifaceted construct. *Clinical psychology review*, 29(2), 116-128.
- Stanley Budner, N. Y. (1962). Intolerance of ambiguity as a personality variable 1. *Journal of personality*, 30(1), 29-50.
- Sütterlin, S., Paap, M., Babic, S., Kübler, A., ve Vögele, C. (2016). Rumination and age: some things get better. *Journal of Aging Research*, 2012, 1-10.

- Treynor, W., Gonzalez, R., & Nolen-Hoeksema, S. (2003). Rumination reconsidered: A psychometric analysis. *Cognitive Therapy and Research*, 27(3), 247-259.
- Tuncer, B. ve Voltan-Acar, N. (2006). Kaygı düzeyleri farklı üniversite hazırlık sınıfı öğrencilerinin mükemmeliyetçilik özelliklerinin incelenmesi. *Kriz Dergisi*, 14(2), 1-15.
- Mükemmeliyetçilik. (t.y.). Türk Dil Kurumu güncel Türkçe sözlük içinde. Erişim adresi: <https://sozluk.gov.tr>
- Vatansever, M. ve İlhan, İ. Ö. (2020). Alkol bağımlılığı olan ve olmayan bireylerin öfke ruminasyonu açısından karşılaştırılmalı olarak incelenmesi. *Bağımlılık Dergisi*, 21(4), 255-264.
- Wahl, K., Ertle, A., Bohne, A., Zurovski, B. ve Kordon, A. (2011). Relations between a ruminative thinking style and obsessive-compulsive symptoms in non-clinical samples. *Anxiety, Stress, & Coping*, 24(2), 217-225.
- Watkins, E. R. ve Roberts, H. (2020). Reflecting on rumination: Consequences, causes, mechanisms and treatment of rumination. *Behaviour Research and Therapy*, 127, 103573.
- Watkins, E. ve Baracaia, S. (2001). Why do people ruminate in dysphoric moods?. *Personality and Individual Differences*, 30(5), 723-734.
- Wells, A. ve Matthews, G. (1996). Modelling cognition in emotional disorder: The S-REF model. *Behaviour Research and Therapy*, 34(11-12), 881-888.
- Yanar, M. (2015). *Organ transplantasyonu bekleme sürecindeki hasta ve yakınlarının belirsizliğe tahammülsüzlük, umutsuzluk ve depresyon düzeyleri arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi) İstanbul Medipol Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Yardımcı, A. (2020). *The effect of academic rumination on goal orientations in perfectionist adolescents* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Ted Üniversitesi, Ankara.
- Yıldız, A. G. M., & Eldeleklioğlu, J. (2019). Üniversite öğrencilerinin depresyon düzeylerinin ruminasyon ve problem çözme becerileriyle

- ilişkisi. *Kalem Uluslararası Eğitim ve İnsan Bilimleri Dergisi*, 9(16), 27-46.
- Yıldız, B. (2017). *Güvenli bağlanma stili kazandırma yönelimli psikoeğitim programının belirsizliğe tahammülsüzlük ve akademik erteleme üzerindeki etkisi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Yılmaz, P. A. E. (2015). Endişe ve ruminasyonun kaygı ve depresyon belirtileri üzerindeki rolü. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 26(2), 107-115.
- Yiğit, M. A. (2018). *Ruminatif düşünme ve bilinçli farkındalığın depresif duygudurum ile ilişkisi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Yook, K., Kim, K. H., Suh, S. Y. ve Lee, K. S. (2010). Intolerance of uncertainty, worry, and rumination in major depressive disorder and generalized anxiety disorder. *Journal of Anxiety Disorders*, 24(6), 623-628.
- Yüksel, C. G. (2019). *Üniversite öğrencilerinde bilinçli farkındalığın duygusal şemalar ve psikolojik esneklik üzerindeki etkisi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Zengin, M. (2019). *Üniversite öğrencilerinde mükemmeliyetçilik, bilişsel duygu düzenleme stratejileri ve kaygı arasındaki ilişkiler* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi) Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

EKLER

Ek-1 Bilgilendirilmiş Gönüllü Onam Formu

T.C. Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi

BİLGİLENDİRİLMİŞ GÖNÜLLÜ ONAM FORMU

Sizi Doç. Dr. İtır Tarı Cömert danışmanlığında Bala Çiğdem Çapar Salık tarafından yürütülen “Üniversite Öğrencilerinde Bilişsel Esneklik, Mükemmeliyetçilik ve Belirsizliğe Tahammülsüzlüğün Ruminasyon Düzeyleri Üzerinde Etkisinin İncelenmesi” başlıklı araştırmaya davet ediyoruz. Bu araştırmanın amacı lisans eğitimi devam eden öğrencilerin bilişsel esneklik, mükemmeliyetçilik ve belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerinin ruminasyon düzeyleri üzerindeki etkisini incelemektir. Bu çalışmaya katılmak tamamen gönüllülük esasına dayanmaktadır. Çalışmanın amacına ulaşması için sizden beklenen, bütün soruları eksiksiz, kimsenin baskısı veya telkini altında olmadan, size en uygun gelen cevapları içtenlikle verecek şekilde cevaplamanızdır. Bu formu okuyup onaylamanız, araştırmaya katılmayı kabul ettiğiniz anlamına gelecektir. Ancak, çalışmaya katılmama veya katıldıktan sonra herhangi bir anda çalışmayı bırakma hakkına da sahipsiniz. Bu çalışmadan elde edilecek bilgiler tamamen araştırma amacı ile kullanılacak olup kişisel bilgileriniz gizli tutulacaktır; ancak verileriniz yayın amacı ile kullanılabilir.

Yukarıda yer alan ve araştırmadan önce katılımcıya verilmesi gereken bilgileri okudum ve katılmam istenen çalışmanın kapsamını ve amacını, gönüllü olarak üzerime düşen sorumlulukları anladım. Çalışma hakkında yazılı ve sözlü açıklama aşağıda adı belirtilen araştırmacı tarafından yapıldı. Bana, çalışmanın muhtemel riskleri ve faydaları sözlü olarak da anlatıldı. Kişisel bilgilerimin özenle korunacağı konusunda yeterli güven verildi. Bu koşullarda söz konusu araştırmaya kendi isteğimle, hiçbir baskı ve telkin olmaksızın katılmayı kabul ediyorum.

Katılımcının:

Araştırmacının:

Adı-Soyadı:

Adı-Soyadı: Bala Çiğdem Çapar Salık

İmzası:

İmzası:

Değerli Katılımcılar,

Ek-2 Demografik Bilgi Formu

Değerli Katılımcılar,

Bu araştırmada Demografik Bilgi Formu, Bilişsel Esneklik Envanteri, Ruminatif Düşünce Biçimi Ölçeği, Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği/Mükemmeliyetçilik Kısa Formu, Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği yer almaktadır. Bu ölçekler, bireylerin bilişsel esnekliklerini, ruminatif düşüncelerini, mükemmeliyetçiliklerini ve belirsizliğe tahammülsüzlüklerini ölçmeye yöneliktir. Bu ölçekler bilimsel araştırmalara veri toplamak amacıyla hazırlanmıştır. Bu ölçeklerin her sorusuna doğru, içten, açık cevap vermeniz önemlidir. Cevaplarınız kesinlikle gizli tutulacaktır.

Teşekkürler.

Demografik Bilgi Formu

Yaşınız:

Cinsiyetiniz:

Okuduğunuz Okul:

Okuduğunuz Bölüm:

Okumakta Olduğunuz Sınıf:

Medeni Durumunuz: evli/bekar

Gelir Düzeyiniz: Çok düşük/düşük/orta/yüksek/çok yüksek

İkamet ettiğiniz yer: Aile/Akraba/Yurt/Öğrenci Evi/Diğer

Babanızın eğitim düzeyi: okur-yazar değil/okur-yazar/ilkokul/ortaokul/lise/lisans/yüksek lisans/doktora

Annenizin eğitim düzeyi: okur-yazar değil/okur-yazar/ilkokul/ortaokul/lise/lisans/yüksek lisans/doktora

Babanızın mesleği:

Annenizin mesleği:

Siz dahil kardeş sayınız:

Anne-baba birlikte mi?:

Herhangi bir psikiyatrik tanı aldınız mı?:

Aldıysanız tanınız nedir?:

Psikolojik tedavi aldınız mı?:

Ailenizde psikiyatrik tanı alanlar var mı?:

Var ise yakınlık dereceleri:

Var ise tanıları:

Ek-3 Ruminatif Düşünce Biçimi Ölçeği

Aşağıdaki her bir madde için, ifadelerin sizi ne kadar tarif ettiğini cümlelerin başındaki boşluğa yazınız.

1 2 3 4 5 6 7

(Hiç)

(çok iyi)

- ___ Zihnimin sürekli bazı şeyleri tekrar tekrar gözden geçirdiğini fark ederim.
- ___ Bir sorunun olduğunda bu durum uzun süre zihnimi kemirir.
- ___ Gün boyu bazı düşüncelerin tekrar tekrar zihnime üşüştüğünü fark ederim.
- ___ Bazı şeyleri sürekli düşünmekten kendimi alamam.
- ___ Birleriyle karşılaşma öncesinde olabilecek bütün senaryoları ve konuşmaları zihnimde canlandırırım.
- ___ Önceden yaşadığım hoşuma giden olayları hayalimde tekrar canlandırmaya yatkınumdur.
- ___ Kendimi, gün içerisinde “Keşke yapsaydım” dediğim şeyleri hayal ederken bulurum.
- ___ Kötü geçtiğini düşündüğüm bir görüşme sonrasında, “keşke şöyle davransaydım” dediğim farklı senaryolar hayal ederim.
- ___ Karmaşık bir problemi çözmeye çalışırken çözüme ulaşmak yerine problemin başına döndüğümü fark ederim.
- ___ Yaklaşan önemli bir olay varsa, bu durumu o kadar çok düşünürüm ki sonunda sinirli ve mutsuz bir hale gelirim.
- ___ İstenmeyen düşünceleri zihnimden bir türlü atamam.
- ___ Bir problem hakkında saatlerce düşünsem de sorunu açıkça anlamak için biraz daha zamana ihtiyaç duyarım.
- ___ Hakkında ne kadar düşünürsem düşünüyüm, bazı sorunlarla ilgili net bir çözüme ulaşmam benim için çok zordur.
- ___ Bazen bir şeyler hakkında saatlerce oturup düşündüğüm olur.
- ___ Bir meseleyi çözmeye çalışırken, zihnimde farklı noktalara dağılan uzun bir tartışma yaşar gibi olurum.
- ___ Oturup geçmişteki güzel olayları hatırlamak hoşuma gider.
- ___ Heyecan verici bir olayı beklerken, bu olay ile alakalı düşünceler, o anda yaptığım işi engeller.
- ___ Bazen, bir konuşma sırasında bile, alakasız düşüncelerin zihnime hücum ettiği olur.
- ___ Yakın zamanda önemli bir görüşme yapacaksam, zihnimde sürekli olarak bunu tekrar etme eğilimim vardır.
- ___ Önemli bir olay yaklaşıyorsa bununla ilgili düşünmekten kendimi alamam.

Ek-4 Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği

BTÖ

Aşağıda hayatın belirsizliklerine insanların nasıl tepki gösterdiklerini tanımlayan bir dizi ifade yer almaktadır. Bu ifadelerin sizi ne derece doğru yansıttığını, yanındaki rakamlardan size uygun olanı daire içine alarak belirtiniz

| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
|---|-----------------------|-----------------------|------------------------|------------------------|----------------------------|----------------------------|
| | Beni Hiç Tanımlamıyor | | Beni Kısmen Tanımlıyor | | Beni Tam olarak Tanımlıyor | |
| | | Beni Hiç Tanımlamıyor | | Beni Kısmen Tanımlıyor | | Beni Tam olarak Tanımlıyor |
| 1- Belirsizlik, sağlam bir fikre sahip olmamı engelliyor. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| 2- Emin olamama, kişinin düzensiz olduğu anlamına gelir. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| 3- Belirsizlik yaşamı katlanılmaz hale getiriyor. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| 4- Yaşamda bir güvencenin olmaması adaletsiz bir durumdur. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| 5- Yarın ne olacağını bilemezsem zihnim rahat olmaz. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| 6- Belirsizlik beni rahatsız, endişeli ya da stresli yapıyor. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| 7- Önceden kestirilemeyen olaylar beni alt üst ediyor. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| 8- İhtiyaç duyduğum bilginin tümüne sahip olamamak beni engelliyor. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| 9- Belirsizlik istediğim şekilde bir yaşam sürmemi engelliyor. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| 10- Beklenmeyen durumlardan kaçınmak için insan hep ileriye bakmalıdır. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| 11- Çok iyi planlanmışken bile beklenmeyen ufak bir durum her şeyi bozabilir. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| 12- Harekete geçme zamanı geldiğinde belirsizlik elimi kolumu bağlıyor. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| 13- Belirsizlik içinde olmam, benim en iyi olmadığımı gösterir. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| 14- Emin olamadığım zaman, yapacaklarım konusunda ilerleyemiyorum. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |

- 15- Emin olamadığım zaman
çok iyi iş çıkartamıyorum. 1 2 3 4 5
- 16- Benim aksime, diğer insanlar ne
yapacaklarından emin gözüküyorlar. 1 2 3 4 5
- 17- Belirsizlik beni kırılğan,
mutsuz ya da hüzünlü kılıyor. 1 2 3 4 5
- 18- Geleceğin benim için neler getireceğini
her zaman bilmek isterim. 1 2 3 4 5
- 19- Beklenmedik olaylara katlanamıyorum. 1 2 3 4 5
- 20- En ufak bir şüphe bile harekete
geçmemi engelliyor. 1 2 3 4 5
- 21- Her şeyi önceden organize edebilmeliyim. 1 2 3 4 5
- 22- Emin olamamam,
güvensiz olduğum anlamına gelir. 1 2 3 4 5
- 23- Başkalarının kendi geleceklerinden
eminmiş gibi görünmeleri adaletsizliktir. 1 2 3 4 5
- 24- Belirsizlik derin uyumamı engelliyor. 1 2 3 4 5
- 25- Bütün belirsiz durumlardan uzaklaşmalıyım. .. 1 2 3 4 5
26. Hayattaki belirsizlikler beni strese sokuyor. ... 1 2 3 4 5
27. Geleceğimle ilgili kararsız
olmaya katlanamıyorum. 1 2 3 4 5

Ek-5 Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği

Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği

| | |
|---|---------------------|
| 1. Anne-babam benim için çok yüksek ölçütler belirler. | (1) (2) (3) (4) (5) |
| 2. Düzen benim için çok önemlidir. | (1) (2) (3) (4) (5) |
| 3. Çocukken mükemmel yapmadığım şeyler için cezalandırılmışımdır. | (1) (2) (3) (4) (5) |
| 4. Kendim için en yüksek ölçütleri belirlemezsem ikinci sınıf bir insan haline gelebilirim. | (1) (2) (3) (4) (5) |
| 5. Anne-babam benim hatalarımı hiçbir zaman anlamaya çalışmamıştır. | (1) (2) (3) (4) (5) |
| 6. Yapığım her şeyde tam anlamıyla yeterli olmak benim için önemlidir. | (1) (2) (3) (4) (5) |
| 7. Ben tertipli bir insanım. | (1) (2) (3) (4) (5) |
| 8. Düzenli bir insan olmaya çalışırım. | (1) (2) (3) (4) (5) |
| 9. Okulda/işte başarısız olmam halinde insan olarak tümüyle başarısızımdır. | (1) (2) (3) (4) (5) |
| 10. Bir hata yaptığımda hayal kırıklığına uğrarım. | (1) (2) (3) (4) (5) |
| 11. Anne-babam benden her şeyin en iyisini yapmamı ister. | (1) (2) (3) (4) (5) |
| 12. Pek çok insandan daha yüksek hedefler belirlerim. | (1) (2) (3) (4) (5) |
| 13. İşte/okulda birileri bir işi benden daha iyi yapacak olursa o zaman kendimi bütün işte başarısız olmuş gibi hissederim. | (1) (2) (3) (4) (5) |
| 14. Kısmen başarısız olursam, bu durum tümüyle başarısız olmak kadar kötüdür. | (1) (2) (3) (4) (5) |
| 15. Ailemde yalnızca olağanüstü performans yeterince iyi olarak kabul görülür. | (1) (2) (3) (4) (5) |
| 16. Çabalarımı bir hedefe ulaşmak için yoğunlaştırmakta çok iyiyimdir. | (1) (2) (3) (4) (5) |
| 17. Bir şeyleri çok dikkatli yaptığım zamanlarda bile çoğu kez tam olarak doğru olmamış gibi hissederim. | (1) (2) (3) (4) (5) |
| 18. Bir şeylerde en iyi olamamaktan nefret ederim. | (1) (2) (3) (4) (5) |
| 19. Aşırı derecede yüksek hedeflerim vardır. | (1) (2) (3) (4) (5) |
| 20. Anne-babam benden mükemmel beklerler. | (1) (2) (3) (4) (5) |
| 21. Eğer bir hata yapacak olursam insanlar muhtemelen benim hakkımda daha olumsuz düşünürlər. | (1) (2) (3) (4) (5) |
| 22. Anne-babamın beklentilerini hiçbir zaman karşılayabilmişim gibi hissetmem. | (1) (2) (3) (4) (5) |
| 23. Bir şeyleri diğer insanlar kadar iyi yapamazsam bu benim daha değersiz bir insan olduğum anlamına gelir. | (1) (2) (3) (4) (5) |
| 24. Diğer insanlar kendileri için bana göre çok daha düşük standartlar belirliyormuş gibi gelir. | (1) (2) (3) (4) (5) |
| 25. Ben her zaman en iyisini yapmazsam insanlar bana saygı duymaz. | (1) (2) (3) (4) (5) |
| 26. Anne-babamın benim geleceğime ilişkin beklentileri her zaman için benimkilerden çok daha yüksek olmuştur. | (1) (2) (3) (4) (5) |
| 27. Düzenli (tertipli) bir insan olmaya çalışırım. | (1) (2) (3) (4) (5) |
| 28. Yaptığım basit günlük şeyler için genellikle şüphelerim vardır. | (1) (2) (3) (4) (5) |
| 29. Tertipli olmak benim için çok önemlidir. | (1) (2) (3) (4) (5) |
| 30. Günlük işlerimde pek çok insana göre çok daha yüksek performans beklerim. | (1) (2) (3) (4) (5) |
| 31. Düzenli bir insanım. | (1) (2) (3) (4) (5) |
| 32. Bir şeyleri tekrar tekrar yaptığım için işlerimde geri kalmaya eğilimliyim. | (1) (2) (3) (4) (5) |
| 33. Bir şeyleri 'doğru' yapmak benim için uzun zaman alır. | (1) (2) (3) (4) (5) |
| 34. Ne kadar az hata yaparsam insanlar beni o kadar fazla sever. | (1) (2) (3) (4) (5) |
| 35. Ailemin ölçütlerini hiçbir zaman karşılayabilecekmişim gibi hissetmem. | (1) (2) (3) (4) (5) |