

T.C.
İSTANBUL SABAHATTİN ZAİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ BİLİM DALI

BİLİŞSEL YANLILIK DEĞİŞİMLEMENİN
MÜKEMMELİYETÇİLİK VE BELİRSİZLİĞE
TAHAMMÜLSÜZLÜK ÜZERİNE ETKİSİ: DENEYSEL
BİR ÇALIŞMA

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Kübra TÖR

İstanbul
Temmuz-2021

T.C.
İSTANBUL SABAHATTİN ZAİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ BİLİM DALI

BİLİŞSEL YANLILIK DEĞİŞİMLEMENİN
MÜKEMMELİYETÇİLİK VE BELİRSİZLİĞE
TAHAMMÜLSÜZLÜK ÜZERİNE ETKİSİ: DENEYSEL BİR
ÇALIŞMA

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Kübra TÖR

Tez Danışmanı
Dr. Öğr. Üyesi Volkan KOÇ

İstanbul
Temmuz-2021

TEZ ONAYI

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürlüğüne,

Bu çalışma, jürimiz tarafından Psikoloji Anabilim Dalı, Klinik Psikoloji Bilim Dalında YÜKSEK LİSANS TEZİ olarak kabul edilmiştir.

Danışman Dr. Öğr. Üyesi Volkan KOÇ

(İmza)

Üye Dr. Öğr. Üyesi Yusuf BİLGE

(İmza)

Üye Dr. Öğr. Üyesi Yıldız BİLGE

(İmza)

Onay

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

İmza

Prof. Dr. Ali Güneş

Enstitü Müdürü

BİLİMSEL ETİK BİLDİRİMİ

Yüksek lisans tezi olarak hazırladığım “**Bilişsel Yanlılık Değişimlemenin Mükemmeliyetçilik ve Belirsizliğe Tahammülsüzlük Üzerine Etkisi: Deneysel Bir Çalışma**” adlı çalışmanın öneri aşamasından sonuçlandığı aşamaya kadar geçen süreçte bilimsel etiğe ve akademik kurallara özenle uyduğumu, tez içindeki tüm bilgileri bilimsel ahlak ve gelenek çerçevesinde elde ettiğimi, tez yazım kurallarına uygun olarak hazırladığımı, bu çalışmamda doğrudan veya dolaylı olarak yaptığım her alıntıya kaynak gösterdiğimi ve yararlandığım eserlerin kaynakçada gösterilenlerden oluştuğunu beyan ederim.

Kübra TÖR

ÖN SÖZ

Tez konumu belirlemem ile başlayan süreçten tezimi teslim ettiğim güne kadar desteğini her an hissettiğim ve akademik çalışmalarımda her daim örnek alacağım değerli danışman hocam Dr. Volkan Koç'a teşekkür ederim. Yanında öğrendiğim kaideler akademik hayatım boyunca birlikte taşıyacağım değerler oldu benim için.

Uygulama sürecinde kullandığım senaryo ve kelime-cümle çiftlerinin çevrilmesinde yardımcı olan sevgili Beyza Konuk, Özge Taylan, Şüheda Ece Sarı ve Betül Toprak'a teşekkür ederim.

Her daim yanımda olan ve yaptığım her işte beni destekleyen anneme, babama, kardeşime, abime ve yengeme teşekkür ederim.

Hayatımda en zengin sevgi ve güç kaynaklarım olan yeğenlerim Ebrar ve Elif Su'ya teşekkür ederim.

Kübra TÖR

İstanbul-2021

ÖZET

BİLİŞSEL YANLILIK DEĞİŞİMLEMENİN
MÜKEMMELİYETÇİLİK VE BELİRSİZLİĞE
TAHAMMÜLSÜZLÜK ÜZERİNE ETKİSİ: DENEYSSEL BİR
ÇALIŞMA

Kübra TÖR
Yüksek Lisans, Klinik Psikoloji
Tez Danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi Volkan Koç
Temmuz-2021, 85 + xii Sayfa

Bu çalışmada bilişsel yanlılık değişimlemenin mükemmeliyetçilik ve belirsizliğe tahammülsüzlük üzerindeki etkisi incelenmiştir. Çalışma kapsamında kısa belirti ölçeğinden 70,5 puan üstü alan 54 üniversite öğrencisi deney ve plasebo kontrol grubu olarak seçkisiz atama yöntemiyle iki gruba ayrılmıştır. Bilişsel yanlılık değişimleme müdahalesi dört hafta boyunca çevrimiçi olarak uygulanmıştır. Katılımcılar uygulamaya katılmadan önce uygulamadan sonra ve uygulama bitiminden bir ay sonra mükemmeliyetçilik, belirsizliğe tahammülsüzlük ve kısa belirti ölçeklerini doldurmuşlardır. Birinci hafta uygulamanın başında ve dördüncü hafta uygulamanın sonunda mükemmeliyetçilik ve belirsizliğe tahammülsüzlük yorumlama yanlılığı ölçümleri alınmıştır. Yapılan analizler sonucunda deney grubundaki katılımcıların mükemmeliyetçilik ölçümünün alt boyutlarından olan hata yapma endişesi ve aileden eleştiri puanları kontrol grubundaki katılımcılara göre istatistiksel olarak anlamlı bir düşüş göstermiştir. Belirsizliğe tahammülsüzlük ile ilgili analizlere bakıldığında zamanın istatistiksel olarak anlamlı bir etkisi olduğu görülmüştür. Ayrıca deney grubundaki katılımcıların mükemmeliyetçilik yorumlama yanlılığı ölçümlerinden biri olan PT puanlarının kontrol grubundakilere kıyasla müdahale sonrası istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde yükseldiği ve yorumlama yanlılıklarının olumlu mükemmeliyetçi olmayan yorumlamalara yöneldiği görülmüştür. Son olarak deney grubundaki katılımcıların belirsizliğe tahammülsüzlük yorumlama yanlılıkları kontrol grubundakilere kıyasla müdahale sonrası istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yükselme göstermiştir. Deney grubunda olan katılımcılar müdahale sonrası belirsizliğe tahammülsüzlük içerikli olan cümleleri ana kelimelerle daha alakasız olarak eşleştirmişlerdir. Elde edilen bulgular alan yazında mevcut olan çalışmalarla paralellik taşımaktadır.

Anahtar Kelimeler: Mükemmeliyetçilik, Belirsizliğe Tahammülsüzlük, Bilişsel Yanlılık Değişimleme, Deneysel desen



ABSTRACT

**THE IMPACT OF COGNITIVE BIAS MODIFICATION ON
PERFECTIONISM AND INTOLERANCE OF UNCERTAINTY:
AN EXPERIMENTAL STUDY**

Kübra TÖR
Master, Clinical Psychology
Thesis Advisor: Dr. Volkan Koç
July-2021, 85 + xii pages

In this study, the efficacy of cognitive bias modification on perfectionism and intolerance of uncertainty was investigated. Within the scope of the study, 54 university students who scored above 70.5 points on the brief symptom measure were randomly assigned into two groups as experimental and placebo control. The cognitive bias modification intervention was administered online for four weeks. Participants completed the scales of perfectionism, intolerance of uncertainty and brief symptom at the beginning of the study, after the study and one month after the end of the intervention. At the beginning of the first week and at the end of the fourth week, perfectionism and intolerance of uncertainty interpretation bias measurements were taken. As a result of the analysis, the concern over mistakes and parental criticism, which are the sub-dimensions of perfectionism scale, of the participants in the experimental group showed a statistically significant decrease compared to the participants in the control group. Considering the analyses related to intolerance of uncertainty, it was seen that time had a statistically significant effect. In addition, it was observed that the PT scores, which is one of the perfectionism interpretation bias measures of the participants in the experimental group, statistically significantly increased after the intervention compared to those in the control group, and their interpretation biases tended towards more positive non-perfectionist interpretations. Finally, the intolerance of uncertainty interpretation biases of the participants in the experimental group showed a statistically significant increase after the intervention compared to those in the control group. Participants in the experimental group matched sentences with intolerance of uncertainty after the intervention as more irrelevant to the main words. The findings are in parallel with the studies available in the literature.

Keywords: Perfectionism, Intolerance of Uncertainty, Cognitive Bias Modification, Experimental design

İÇİNDEKİLER

TEZ ONAYI	i
BİLİMSEL ETİK BİLDİRİMİ.....	ii
ÖN SÖZ.....	iii
ÖZET.....	iv
ABSTRACT	vi
İÇİNDEKİLER	vii
TABLolar LİSTESİ.....	x
ŞEKİLLER LİSTESİ.....	xi
KISALTMALAR LİSTESİ.....	xii
BİRİNCİ BÖLÜM.....	1
GİRİŞ	1
1.1. Mükemmeliyetçilik	2
1.1.1. Mükemmeliyetçiliğe Yönelik Tek Boyutlu Yaklaşımlar	2
1.1.2. Mükemmeliyetçiliğe Yönelik Çok Boyutlu Yaklaşımlar.....	4
1.1.3. Mükemmeliyetçilik ile Psikolojik Bozukluklar Arasındaki İlişki.....	7
1.1.4. Mükemmeliyetçiliğe Yönelik Müdahale Çalışmaları	9
1.1.5. Mükemmeliyetçilikte Bilişsel Yanlılıkların Rolü	11
1.2. Belirsizliğe Tahammülsüzlük.....	13
1.2.1. Belirsizliğe Tahammülsüzlük ile Psikolojik Bozukluklar Arasındaki İlişki	15
1.2.2. Belirsizliğe Tahammülsüzlükte Bilişsel Yanlılıkların Rolü.....	17
1.2.3. Belirsizliğe Tahammülsüzlüğe Yönelik Müdahale Çalışmaları.....	18
1.3. Bilişsel Yanlılık Değişimleme Çalışmaları	20
1.3.1. Yorumlama Yanlılığı.....	22
1.3.1.1. Belirsiz Senaryolar Paradigması	23
1.3.1.2. Kelime Cümle Çağrışım Paradigması	24
1.3.2. Dikkat Yanlılığı.....	25
1.3.2.1. Nokta İzleme Görevi	26
1.3.3. Mükemmeliyetçiliğe Yönelik Bilişsel Yanlılık Değişimleme Çalışmaları ..	26

1.3.4. Belirsizliğe Tahammülsüzlüğe Yönelik Bilişsel Yanlılık Değişimleme Çalışmaları.....	28
1.4. Araştırmanın Amacı	29
İKİNCİ BÖLÜM	32
YÖNTEM.....	32
2.1. Araştırmanın Deseni	32
2.2. Örneklem	32
2.3. Veri Toplama Araçları.....	33
2.3.1. Demografik Bilgi Formu	33
2.3.2. Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği	33
2.3.3. Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği	34
2.3.4. Kısa Belirti Ölçeği.....	35
2.3.5. Mükemmeliyetçiliğe Yönelik Bilişsel Yanlılık Ölçümü (MYYÖ).....	36
2.3.6. Belirsizliğe Tahammülsüzlüğe Yönelik Bilişsel Yanlılık Ölçümü (BTYYÖ)	37
2.4.1. Bilişsel Yanlılık Değişimleme Müdahalesi	39
2.4.1.1. BYD-Y Deney Grubu.....	40
2.4.1.2. BYD-Y Plasebo Kontrol Grubu	42
2.5. Veri Analizi	43
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM	45
BULGULAR.....	45
3.2. Bilişsel Yanlılık Değişimlemenin Mükemmeliyetçilik Üzerindeki Etkisi.....	46
3.3. Bilişsel Yanlılık Değişimlemenin Mükemmeliyetçilikte Yorumlama Yanlılığı Üzerindeki Etkisi.....	51
3.4. Bilişsel Yanlılık Değişimlemenin Belirsizliğe Tahammülsüzlük Üzerindeki Etkisi.....	54
3.5. Bilişsel Yanlılık Değişimlemenin Belirsizliğe Tahammülsüzlükte Yorumlama Yanlılığı Üzerindeki Etkisi.....	56
3.6. Bilişsel Yanlılık Değişimlemenin Psikopatolojik Belirtiler Üzerindeki Etkisi.....	57

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM	59
TARTIŞMA	59
4.1. Temel Bulguların Özeti	59
4.2. Sonuçların Değerlendirilmesi	60
4.3. Sınırlılıklar ve Öneriler	63
4.4. Sonuç	65
KAYNAKÇA	67
EKLER.....	79
ÖZGEÇMİŞ.....	85

TABLULAR LİSTESİ

Tablo 2.1: Gruplara Göre Yaş, Cinsiyet ve Bölüm Bilgileri.....	33
Tablo 3.2: Mükemmeliyetçilik Alt Boyutlarının Zamana ve Gruba Göre Ortalama ve Standart Sapmaları	47
Tablo 3.3.: Mükemmeliyetçilikte Yorumlama Yanlılığının Zamana ve Gruba göre Ortalama ve Standart Sapmaları.....	52
Tablo 3.4.: Belirsizliğe Tahammülsüzlük Değişkeninin Zamana ve Gruba Göre Ortalama ve Standart Sapmaları.....	55
Tablo 3.5.: Belirsizliğe Tahammülsüzlükte Yorumlama Yanlılığının Zamana ve Gruba göre Ortalama ve Standart Sapmaları	56
Tablo 3.6.: Kısa Belirti Ölçeğinin Zamana ve Gruba Göre Ortalama ve Standart Sapmaları.....	57

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 2.1: Mükemmeliyetçiliğe Yönelik Bilişsel Yanlılık Ölçümü Örneği	37
Şekil 2.2.: Belirsizliğe Tahammülsüzlüğe Yönelik Bilişsel Yanlılık Ölçümü Örneği	38
Şekil 2.3: Belirsizliğe Tahammülsüzlüğe Yönelik Bilişsel Yanlılık Müdahale Örneği	41
Şekil 2.4: Mükemmeliyetçiliğe Yönelik Bilişsel Yanlılık Müdahale Örneği	42
Şekil 2.5: Araştırma Akış Şeması	43
Şekil 3.6.: Mükemmeliyetçilik Yaptığından Emin Olamama Alt Boyutunun Zamana ve Gruba Göre Değişimi	50
Şekil 3.7.: Mükemmeliyetçilikte Yorumlama Yanlılığı-PT Ölçümünün Zamana ve Gruba Göre Değişimi	52
Şekil 3.8.: Mükemmeliyetçilikte Yorumlama Yanlılığı-NT Ölçümünün Zamana ve Gruba Göre Değişimi	53
Şekil 3.9.: Mükemmeliyetçilikte Yorumlama Yanlılığı-PF Ölçümünün Zamana ve Gruba Göre Değişimi	53
Şekil 3.10.: Mükemmeliyetçilikte Yorumlama Yanlılığı-NF Ölçümünün Zamana ve Gruba Göre Değişimi	54
Şekil 3.11.: Belirsizliğe Tahammülsüzlük Düzeyinin Zamana ve Gruba Göre Değişimi	55
Şekil 3.12.: Belirsizliğe Tahammülsüzlükte Yorumlama Yanlılığı Düzeyinin Zamana ve Gruba Göre Değişimi	57
Şekil 3.13.: Kısa Belirti Ölçeğinin Zamana ve Gruba Göre Değişimi.....	58

KISALTMALAR LİSTESİ

Akt.	: Aktaran
Çev.	: Çeviren
Ed.	: Editör
Sf.	: Sayfa
Vd.	: ve diğerleri
SPSS	: Sosyal Araştırmalar İçin İstatistiksel Program Paketi (Statistical Package for the Social Sciences)
CMPB	: Comprehensive Model of Perfectionistic Behavior
BDT	: Bilişsel Davranışçı Terapi
DDT	: Diyalektik Davranış Terapisi
CBM	: Bilişsel Yanlılık Değişimleme (Cognitive Bias Modification)
WSAP	: Kelime Cümle Çağrışım Testi (Word-Sentence Association Paradigm)
BYD-Y	: Bilişsel Yanlılık Değişimleme-Yorumlama
BYD-D	: Bilişsel Yanlılık Değişimleme-Dikkat

BİRİNCİ BÖLÜM

GİRİŞ

Bilişsel Yanlılık Değişimleme çalışmaları bilişsel yanlılıkları değiştirmeye yönelik deneysel paradigmaları kullanarak oluşturulmuş bilgisayar temelli sistematik müdahalelerdir (Koster vd., 2009: 3). Son 15 yılda bilişsel yanlılık değişimlemenin çeşitli psikolojik bozukluklar ve tanılararası değişkenlere yönelik etkisinin araştırıldığı pek çok çalışma yürütülmüştür (Gonsalves vd., 2019: 133). Klinik psikoloji alanında yapılmış olan güncel araştırmalara bakıldığında araştırmacıların sıklıkla DSM-5 ve ICD-10 içerisinde bulunan tanısal kategoriler yerine tanılararası değişkenlere de odaklandıkları görülmektedir (Fusar-Poli vd., 2019: 202; Meidlinger ve Hope, 2016: 101). Tanılararası yaklaşımlar hem birden çok psikolojik bozukluğun bir arada görüldüğü durumların tedavi edilmesinde etkili olmaları hem de daha az maliyetli ve daha pratik yöntemler sunmaları sebebiyle tercih edilmektedir. Mükemmeliyetçilik de tanılararası değişkenlere yönlendirilen odakla birlikte pek çok bozukluğun mekanizması araştırılırken üzerinde durulan tanılararası değişkenlerden biridir (Egan vd., 2012: 280). Yine aynı şekilde belirsizliğe tahammülsüzlük de özellikle kaygı ile ilişkili bozuklukların ortaya çıkması ve devam etmesinde etkili olan tanılararası değişkenlerden biridir (Jacoby, 2020: 77). Mükemmeliyetçilik ve belirsizliğe tahammülsüzlük gibi tanılararası değişkenlere yönelik çalışmalar yapılmış olsa da bu çalışmaların sonuçlarının genellenebilmesi için çalışmaların farklı ortamlarda ve farklı örneklerde tekrarlanması gerekmektedir. Mevcut tez çalışmasında bilişsel yanlılık değişimlemenin mükemmeliyetçilik ve belirsizliğe tahammülsüzlüğe yönelik etkililiği araştırılmıştır. Birinci bölümde araştırmanın temel değişkenleri ve müdahale yöntemi ile ilgili alan yazında bulunan çalışmalar aktarılacaktır. İkinci bölümde veri toplama araçları ve müdahalenin uygulama süreci ele alınacaktır. Bulgular bölümünde ön test, son test ve takip ölçümünden elde edilen bulgular incelenecektir. Son olarak tartışma bölümünde mevcut tez çalışmasından elde edilen bulgularla önceden yapılmış çalışmalardan elde edilen bulgular karşılaştırılacak ve mevcut çalışmanın sınırlılıkları ile gelecek çalışmalar için öneriler sunulacaktır.

1.1. Mükemmeliyetçilik

Araştırılmaya başlandığı ilk yıllardan itibaren mükemmeliyetçilik ile ilgili farklı tanımlamalar yapılmış olsa da araştırmacıların uzlaştığı birkaç nokta olduğu söylenebilir. Bunlardan birisi mükemmeliyetçi olan insanların kendileri için yüksek standartlar koyduğu gerçeğidir (Frost vd., 1990: 450; Hewitt ve Flett, 1991: 461; Hollender, 1965: 94; Horney, 1991: 196; Pacht, 1984: 387; Stoeber, 2018: 1). Bir diğeri ise mükemmeliyetçi özelliklere sahip kişilerin hata yapmakla ilgili endişelerinin olmasıdır (Egan vd., 2010: 20; Frost vd., 1990: 467). Mükemmeliyetçilikle ilgili ilk tanımlamalar 1950'lerde Adler ve Horney tarafından yapılmış olup 1990'larda Frost ve diğeri ile Hewitt ve diğeri tarafından çalışmaları ile farklı bir boyut kazanmıştır (Stoeber, 2018: 5). Stoeber (2018: 6) kitabında bu iki grubun çalışmaları ile birlikte mükemmeliyetçilik ile ilgili yapılan çalışma sayısının ciddi bir şekilde artış gösterdiğini ortaya koymuştur. Bu iki grubun çalışmalarının alan yazında böyle önemli bir etkisi olduğundan mükemmeliyetçiliği bu çalışmalardan öncesi ve sonrası olarak ele almak kavramın daha iyi anlaşılmasını sağlayabilir. Bu çalışmalardan önceki dönem tek boyutlu yaklaşımlar, bu çalışmalarla birlikte başlayan dönem ise çok boyutlu yaklaşımlar başlığı altında ele alınacaktır.

1.1.1. Mükemmeliyetçiliğe Yönelik Tek Boyutlu Yaklaşımlar

Mükemmeliyetçilik klinik psikolojinin ilgi alanına girmeden önce genel olarak fayda sağlayan, ustaların ve sanatçıların iyi bir iş çıkarabilmeleri için sahip olmaları gereken bir özellik olarak düşünülmekteydi (Hollender, 1965: 96). Psikolojik bozukluklarla ilgili araştırmaların ve vaka çalışmalarının sayısı arttıkça mükemmeliyetçiliğin patolojik boyutu daha da ön plana çıkmaya başlamıştır (Bruch, 1962; Salzman, 1980; Sorotzkin, 1985). Mükemmeliyetçiliğin patolojik yönüne yapılan bu vurgu birlikte kavrama dair öne sürülen hipotezlerin birçoğu mükemmeliyetçiliği tek yönlü, patoloji odaklı ele almıştır (Burns, 1980; Pacht, 1984). Bu alt başlıkta mükemmeliyetçilik kavramının temellerinin oluşmasını sağlayan ve kavramla ilgili yapılmış temel çalışmalara yer verilecektir.

Adler (1998: 38) mükemmeliyetçilik kavramına aşağılık, üstünlük kompleksi olarak bahsettiği kavramlar çerçevesinden yaklaşmaktadır. Her insanın doğuştan bir aşağılık hissine sahip olduğunu varsaymakta ve herkesin mükemmelliğe ulaşabilmek adına

belli zorlukların üstesinden gelebilmek için çaba gösterdiğini belirtmektedir. Üstünlük kompleksi kişilerin bu çabalarının bir göstergesi ve aşağılık komplekslerini saklayan bir maske gibidir. Adler (1998: 35-36) bazı insanların üstünlükle ilgili çabalarının aşırıya kaçtığından ve ulaşılmaz bir mükemmellik anlayışı geliştirdiklerinden bahsetmektedir. Adler'in mükemmeliyetçilikle ilgili yaptığı açıklamalara bakıldığında kavramı tek boyutlu olarak, patolojik bir yönden ele aldığı söylenebilir.

Horney de Adler gibi mükemmeliyetçilik kavramının daha çok patolojik yönüne odaklanmakta ve mükemmeliyetçiliğin nevrotik kişilik özelliklerinden biri olduğunu öne sürmektedir. Horney (1991), mükemmeliyetçilikle ilgili fikirlerini *Nevrozlar ve İnsan Gelişimi* adlı kitabında ayrıntılı bir şekilde ele almaktadır. Bireyin ideal benliğini gerçekleştirme yolunda çeşitli dürtülerinin olduğunu ve mükemmellik dürtüsünün bunlar arasında en radikal dürtü olduğunu belirtmektedir (Horney, 1991: 24). Mükemmeliyetçiliği bu şekilde bireyin idealleştirilmiş benliğe ulaşma çabası ile ilişkilendirmekte ve bireyin bu ideal benliğe ulaşamadığında kendine yönelik bir nefret duyduğunu öne sürmektedir (Horney, 1991: 145). Sonuç olarak Horney (1991), mükemmeliyetçilik kavramını bireyin kimliğinin olumsuz bir özelliği, kişinin kendisini yetersiz görmesi ile alakalı olarak ele almakta ve birey üzerindeki olumsuz etkilerine odaklanmaktadır.

Hollender (1965: 94) mükemmeliyetçiliğe Adler ve Horney'den daha farklı yaklaşmaktadır. Adler ve Horney mükemmeliyetçiliğin daha çok içsel dürtülerle harekete geçtiğini öne sürerken Hollender, mükemmeliyetçi kişinin içsel süreçlerden ziyade başkalarından onay almak için mükemmel bir performans göstermeye çalıştığını belirtir. Kısacası mükemmeliyetçilik Hollender'e göre daha çok dış etmenlere bağlıdır. Buradan hareketle Hollender'in 1990'lardan sonra titiz bir şekilde alt bileşenleri araştırılmaya başlanan mükemmeliyetçilik kavramının başkaları odaklı olması ile ilgili bileşeninin temellerini attığı söylenebilir. Bir sonraki alt başlıkta Flett ve Hewitt'in (1991) yaklaşımı ele alınırken bu bileşen daha ayrıntılı olarak ele alınacaktır. Öte yandan Hollender'in çalışması o zamana kadar mükemmeliyetçiliğin psikiyatrik bozukluklar kapsamında göz ardı edildiği gerçeğini ön plana çıkarması yönünden de önemlidir.

Burns (1980: 34) de mükemmeliyetçiliğe tek boyutlu bir kavram olarak yaklaşan araştırmacılardandır. Mükemmeliyetçiliği, kişinin ulaşamaz ve mantık dışı standartlar belirlemesi ve zorlantılı bir şekilde sürekli bu ulaşamayacak standartlara

ulaşmaya çalışması olarak tanımlamaktadır. Burns (1980), çok başarılı iş insanları ile yaptığı araştırma sonucunda varsayımının aksine mükemmeliyetçi iş insanlarının mükemmeliyetçi olmayanlardan daha az kazandığını bulmuştur. Bulduğu bu bulgu ile mükemmeliyetçiliğin o zamana kadar öne çıkarılan faydalı yönlerine karşın patolojik yönünün göz ardı edildiğini ve pek çok psikolojik bozukluk için tetikleyici unsur olarak işlev gösterdiğini öne sürmektedir (Burns, 1980: 38).

Son olarak mükemmeliyetçilik alanında kendisinden sonra yapılacak çalışmalara yol açan Pacht'in (1984) kavramı nasıl ele aldığına değinmek faydalı olacaktır. *Mükemmellik üzerine düşünceler* isimli makalesinde Pacht (1984), Amerikan Psikoloji Derneği başkanı olarak sahip olduğu deneyimler ve bilgi birikimi ile birlikte mükemmeliyetçilikle ilgili düşüncelerini aktarmaktadır. Pacht (1984: 386) da kendisinden önce gelen araştırmacılar gibi mükemmeliyetçiliği bir çeşit psikolojik bozukluk olarak ele almaktadır. Pacht (1984), mükemmeliyetçiliğe yalnızca patoloji odaklı bakmasının sebebinin çalıştığı hasta grubu ile alakalı olabileceğinin de altını çizmektedir. Çalıştığı gruplardan birincisi suçlular, ikincisi üniversitede ve psikoloji camiasında bulunan uzmanlardır. Mükemmeliyetçilikle ilgili varsayımlarını bu gruplarla olan çalışmalarına dayandırmaktadır (Pacht, 1984 387).

1.1.2. Mükemmeliyetçiliğe Yönelik Çok Boyutlu Yaklaşımlar

Mükemmeliyetçilik, 1990'lı yıllarda yalnızca patolojik, nevrotik bir özellik olarak ele alınmaktan çıkıp çok boyutlu bir kavram olarak araştırılmaya başlanmıştır. Bu yaklaşımlar mükemmeliyetçiliği uyumlu-uyumsuz (Rice vd., 1998) ya da sağlıklı-sağlıksız (Stumpf ve Parker: 2000) olarak mükemmeliyetçiliğin farklı türleri olarak ele almaktansa mükemmeliyetçi endişeler, mükemmel olmaya yönelik gösterilen çabalar şeklinde aynı kavram altında farklı boyutların bulunabileceğini öne sürmektedir (Stoeber, 2017: 7).

Frost ve diğerlerinin (1990) çalışması, mükemmeliyetçiliği çok boyutlu bir kavram olarak ele alan ilk çalışmalardan biridir. Yaptıkları çalışmada mükemmeliyetçiliği daha önce mükemmeliyetçilikle ilgili yapılan tanımlamalardan ve mükemmeliyetçiliği ölçen ölçeklerden yola çıkarak altı boyut olarak ele almaktadırlar. Bu boyutlardan ilki ve en önemlisi, kişinin yaptığı hatalara olumsuz bir şekilde tepki göstermesi, hatalarını başarısızlık olarak görmesi ve hata yaptığı için başkalarının saygısını kaybedeceğine

inanması olarak kavramsallaştırılan *hata yapma endişesi*dir (Frost vd., 1990: 450). Frost ve diğerleri (1995: 203) hata yapma endişesi taşıyan kişilerin hatalara bu endişeyi taşımayan kişilerden daha fazla tepki verdiklerini ortaya koymaktadır. Ayrıca mükemmeliyetçi kişilerin performanslarının değerlendirileceği bir durumda değerlendirilmeyeceği duruma göre daha kaygılı oldukları ve daha fazla hata yapma endişesi taşıdıkları görülmektedir (Frost ve Marten, 1990: 569). Boyutlardan bir diğeri, kişinin kendisi için yüksek standartlar belirlemesi ve kendini değerlendirirken bu standartlara göre değerlendirmesi olarak tanımlanan *kişisel standartlar* boyutudur. Kişinin ebeveyninin yüksek hedefler seçmesi olarak ele alınan *aişel beklentiler* ile ebeveynlerinin bireyin yaptıklarını ve durumunu eleştirmesi olarak tanımlanan *aileden eleştiri* diğeri boyutlardır. Ele alınan bir diğeri boyut *yaptığından emin olamama* boyutudur. Bu boyut, en basit haliyle, kişinin gösterdiği performansın niteliği ile ilgili şüpheye düşmesi olarak tanımlanabilir. Bu boyuta göre mükemmeliyetçi bir kişi için yerine getirilen işin ya da görevin ne zaman tamamlanmış sayılabileceği belirsizdir. Son boyut ise *düzen* boyutudur ve kişinin düzenli kalabilmeye yönelik çabasını kapsamaktadır (Frost vd., 1990: 451).

Söz konusu çalışmada tanımlanan bu boyutların her birinin yeterli geçerlik ve güvenilirliğe sahip oldukları daha sonra farklı örneklerle yapılan çalışmalar tarafından desteklenmektedir (Frost ve Marten, 1990: 565; Antony vd., 2001: 57). Yine Frost ve diğerlerinin (1990) geliştirdikleri ölçeğin; depresyon, kaygı gibi psikolojik bozukluklara sahip farklı klinik gruplarda kullanıldığında iyi derecede geçerlik ve güvenilirliğe sahip olduğu bulunmuştur (Cox vd., 2002: 368; Purdon vd., 1999: 1279). Ölçeğin klinik olmayan örneklerde kullanıldığında da aynı şekilde iyi derecede geçerlik ve güvenilirliğe sahip olduğu görülmektedir (Purdon vd., 1999: 1283).

Mükemmeliyetçiliği çok boyutlu bir bakış açısından ele alan çalışmalardan bir diğeri Hewitt ve Flett'in (1991) çalışmasıdır. Yaklaşımlarını geliştirirken Horney'in mükemmeliyetçilik ile ilgili çalışmalarından yola çıkmışlardır (Hewitt vd., 2017: 8). Mükemmeliyetçilikle ilgili modellerini geliştirirken aynı zamanda Sullivan'ın özellikle kişilerarası psikoloji ile ilgili çalışmalarından da faydalanmışlardır (Hewitt vd., 2017: 9). Buradan yola çıkarak mükemmeliyetçiliğin diğeri insanlarla olan ilişkiler içerisinde ortaya çıktığını ve bu bağlamda ifade edildiğini öne sürmektedirler (Hewitt ve Flett, 1991: 457).

Hewitt ve Flett (1990: 423) mükemmeliyetçiliği çok boyutlu bir kavram olarak ele alıp çeşitli patolojiler, özellikle de depresyon üzerinde etkili olduğunu ileri sürmektedir. Hewitt ve Flett'e (1991: 457) göre mükemmeliyetçilik, kendine yönelik, sosyal olarak belirlenen ve başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik olmak üzere üç boyuta sahiptir. *Kendine yönelik mükemmeliyetçilik* kişinin kendisi için yüksek hedefler koyması ve kendi davranışlarını sürekli değerlendirmesi gibi davranışları içerirken *başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik* diğerlerinin kabiliyetleri ile ilgili beklenti ve inançları içermektedir. Üçüncü boyut olan *sosyal olarak belirlenen mükemmeliyetçilik* ise kişinin hayatında bulunan önemli insanlar tarafından empoze edilen beklenti ve standartlara ulaşma ihtiyacı olarak tanımlanmaktadır (Hewitt ve Flett, 1991: 457).

Hewitt ve Flett (1991: 456) yine Frost ve diğerleri ile aynı dönemde aynı isimde (çok boyutlu mükemmeliyetçilik ölçeği) mükemmeliyetçiliği ölçmek üzere bir ölçek geliştirmişlerdir. Hewitt ve Flett çok boyutlu mükemmeliyetçilik ölçeğinin klinik örneklemelerde yeterli geçerlik ve güvenilirliğe sahip olduğu gösterilmiştir (Hewitt vd., 1991: 468).

Frost ve diğerlerinin öne sürdükleri mükemmeliyetçilik kavramsallaştırması ile Hewitt ve Flett'in öne sürdüğü kavramsallaştırma arasında pek çok benzerlik bulunmaktadır. Yapılan bir çalışmada Frost ve diğerlerinin ölçeğinden alınan toplam mükemmeliyetçilik puanının Hewitt ve Flett'in ölçeğindeki kendine yönelik ve sosyal olarak belirlenen mükemmeliyetçilik puanı ile önemli derecede ilişkili olduğu bulunmuştur (Frost vd., 1993: 125). Öte yandan, Frost ve diğerlerinin ölçeğinden alınan toplam mükemmeliyetçilik puanı ile Hewitt ve Flett'in geliştirdikleri ölçekteki başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik puanı arasında zayıf bir ilişki bulunmuştur (Frost vd., 1993: 125).

Yine aynı çalışmada iki ölçeğin boyutlarından yola çıkılarak iki faktörlü bir model öne sürülmektedir. Bu modelin birinci bileşeni her iki ölçekte de ön planda denilebilecek değerlendirilmeye yönelik uyumsuz endişeler ile ilgilidir. Bu bileşen daha çok hata yapma endişesi, ailesel beklentiler, aileden eleştiri, yaptığından emin olamama ve sosyal olarak belirlenen mükemmeliyetçiliği kapsamaktadır. Modelin ikinci bileşeni ise kişisel standartlar, düzen, kendine yönelik mükemmeliyetçilik, başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik boyutlarını içeren olumlu olarak başarıya ulaşmak için gösterilen çabalarıdır (Frost vd., 1993: 125).

1.1.3. Mükemmeliyetçilik ile Psikolojik Bozukluklar Arasındaki İlişki

Mükemmeliyetçilik kişilerarası sorunlardan pek çok psikiyatrik bozukluğa kadar bireyin hayatını her yönden etkileyen bir özelliktir. Özellikle akademik ve klinik alanlarda oluşturduğu sorunlar nedeniyle kavram, akademik mükemmeliyetçilik, klinik mükemmeliyetçilik şeklinde farklı bağlamlar içerisinde de derinlemesine çalışılmaya başlanmıştır (Belgin, 2019: 33; Shafran vd., 2002: 773). Mükemmeliyetçiliğin kişinin hayatını bu denli etkilemesinin nedeninin sebep olduğu uyumsuz davranışlar olduğu söylenebilir. Bu uyumsuz davranışlar arasından en bilinenleri kaçınma, erteleme, yapılan işi tekrar tekrar kontrol etme gibi davranışlardır (Shafran vd., 2018: 42-49).

Mükemmeliyetçilik, çocukluk ve ergenlik dönemlerinden itibaren kişinin hayatını etkilemeye başlamaktadır (Leone ve Wade, 2018: 564) ve ergenlik döneminde erkek öğrencilerin sosyal olarak belirlenen mükemmeliyetçilik düzeylerinin, kız öğrencilerin ise kendine yönelik mükemmeliyetçilik düzeylerinin ortalamaya göre yüksek olduğu görülmektedir (Pirinççi, 2009: 47).

Araştırmacılar belli bir psikolojik bozukluk ve onun tedavi sürecini açıklarken bu bozukluğu etkileyebilecek faktörleri, özellikle kişilik özelliklerinin etkisi de incelemektedirler. Mükemmeliyetçilik gibi bir kişilik özelliği de belli bir patolojinin varlığı ve tedavi süreci konusunda etkili olabilecek bir değişkendir. Bu sebeple araştırmacılar psikolojik bozuklukları araştırırken mükemmeliyetçiliğin bu bozukluklar üzerindeki etkisini göz ardı etmemişlerdir. Mükemmeliyetçilik ile ilgili güncel çalışmalardan biri olan Hewitt ve diğerlerinin (2017:3) geliştirdikleri mükemmeliyetçi davranışa yönelik kapsamlı modelde (Comprehensive Model of Perfectionistic Behavior: CMPB) mükemmeliyetçiliğin birçok patolojiye yönelik yatkınlık oluşturduğu ifade edilmektedir. Mükemmeliyetçiliğin temel bir süreç olarak etkili olduğu psikolojik bozukluklar içerisinde depresyon (Blatt, 1995), yeme bozukluğu (Fairburn vd., 2003: 509), obsesif kompulsif kişilik bozukluğu (Bruch, H., 1962: 187), obsesif kompulsif bozukluk (Pinto vd., 2017: 104) ve sınav kaygısı (Burcaş ve Creţu, 2021: 249) gibi bozukluk ve değişkenler bulunmaktadır.

Mükemmeliyetçiliğin ilişkili bulunduğu psikolojik bozukluklardan birisi depresyondur. Pennsylvania Üniversitesi'nde bulunan Bilişsel Terapi Merkezi'nde yapılan araştırmalar sonucunda depresyonu olan hastaların çok yüksek oranda

mükemmeliyetçi tutumlara sahip oldukları gözlenmiştir (Burns, 1980: 34). Mükemmeliyetçiliğin depresyonun tedavi sürecini de etkili bilinmektedir. Buna göre mükemmeliyetçiliği yüksek olan kişilerin terapiden fayda görme oranlarının mükemmeliyetçiliği az olan kişilere göre daha az olduğu görülmektedir (Blatt vd., 1995: 128). Depresyon tedavisi gören mükemmeliyetçi kişilerin terapistleri ile olan ilişkilerini olumlu olarak görseler de terapiden fayda sağlayamama nedenlerinden birinin mükemmeliyetçi kişilerin kendileri ve diğerleri ile ilgili sahip oldukları olumsuz çağrışımlar olduğu öne sürülmektedir (Blatt, 1995: 1014).

Mükemmeliyetçiliğin obsesif kompulsif bozukluk ve ilişkili bozukluklarla da ilişkisinin olduğu bilinmektedir (Pinto vd., 2017: 104). Obsesif kompulsif bozukluğun bilişsel değerlendirmesine yönelik yapılan kapsamlı bir grup çalışması sonucunda bozukluğun temelinde altı inanç boyutu olduğu öne sürülmüştür (Obsessive Compulsive Cognitions Working Group: 671). Bu boyutlar; abartılmış sorumluluk algısı, düşüncelere aşırı önem verme, kişinin düşüncelerini kontrol etmeye yönelik bir önem atfetmesi, tehdidin abartılması, belirsizliğe tahammülsüzlük ve mükemmeliyetçiliktir. Mükemmeliyetçiliğin özellikle hata yapmaya yönelik endişe taşıma ile ilgili boyutunun obsesif kompulsif belirtilerle ilişkili olduğu belirtilmektedir (Frost vd., 1990: 467).

Mükemmeliyetçilik ve yeme bozuklukları ile ilgili araştırmalara bakıldığında bu bozukluklarla mükemmeliyetçilik arasında güçlü bir ilişki bulunduğu görülmektedir (Fairburn vd., 2003: 516). Yeme bozukluğu hastalarının kiloları ve yemek yemeleri üzerindeki kontrolleri ile ilgili yüksek standartlara sahip oluşlarının mükemmeliyetçilikle ilgili olduğu öne sürülmektedir (Shafran vd., 2002: 784). Yapılan bir araştırmada yeme bozukluğuna sahip kişilerin mükemmeliyetçilik puanları karşılaştırma grubuna göre istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde yüksek bulunmuştur (Bastiani vd., 1995: 149).

Depresyon, obsesif kompulsif bozukluklar ve yeme bozukluklarına ek olarak mükemmeliyetçiliğin kaygı bozuklukları ile, özellikle sosyal kaygı bozukluğu ile, birlikte görüldüğü öne sürülmektedir (Juster vd., 1995: 409). Mükemmeliyetçilikle ilgili boyutlar arasından sosyal olarak belirlenen mükemmeliyetçilik boyutunun kaygı bozukluğu ile en çok ilişkili bulunan boyut olduğu belirtilmektedir (Flett vd., 1994: 336).

Bütün bu çalışmaların sonuçları göz önüne alındığında mükemmeliyetçiliğin pek çok psikolojik bozukluğun başlangıcı ve devamında önemli bir rol oynadığı görülmektedir. Buradan yola çıkarak mükemmeliyetçilikle ilgili yapılacak müdahale ve çalışmaların bu bozuklukların tedavisinde etkili olacağı söylenebilir. Bir sonraki başlıkta mükemmeliyetçiliğin merkeze alındığı müdahale çalışmalarından bahsedilecektir.

1.1.4. Mükemmeliyetçiliğe Yönelik Müdahale Çalışmaları

Mükemmeliyetçilik kişinin hayatının önemli alanlarını etkileyen bir faktör olmasının yanında aynı zamanda depresyon, kaygı bozuklukları ve yeme bozuklukları gibi psikolojik bozuklukların tedavi sürecini etkilediği de bilinmektedir (Blatt vd., 1995: 128; Chik vd., 2008: 685; Sutandar-Pinnock vd., 2003: 228). Bu sebeple mükemmeliyetçiliğe yönelik yapılacak herhangi bir müdahalenin bu bozuklukların tedavi sürecinden alınacak verimi de etkileyebileceği öne sürülmektedir (Bieling vd., 2004: 1383).

Mükemmeliyetçiliğe yönelik geliştirilmiş en kapsamlı müdahale yöntemlerinden birisi mükemmeliyetçiliğin bilişsel davranışçı tedavisidir (BDT). Mükemmeliyetçiliğin bilişsel davranışçı tedavisinde kavramın klinik olarak anlamlı olabilecek yönlerine odaklanılmaktadır (Egan ve Shafran, 2017: 284). Bu noktada tedavi sürecinde Shafran ve diğerleri (2018: 79) tarafından geliştirilen klinik mükemmeliyetçiliğin bilişsel davranışçı modelinden yararlanılmaktadır. Bu modele göre mükemmeliyetçiliğin devam etmesini sağlayan ve tedavi sürecini zorlaştıran en önemli faktörlerden biri kişinin öz değerini başardıkları ile ölçmesi durumudur (Shafran vd., 2018: 77).

Klinik mükemmeliyetçiliğin bilişsel davranışçı modeline göre başarılarla ve elde edilenlerle belirlenen bu öz değer, kişinin kendisi için esnek olmayan yüksek standartlar belirlemesine yol açmaktadır. Belirlenen bu yüksek ve katı standartlarla kişi sadece başarıya odaklanmakta ve başarısızlığa yönelik bilişsel bir yanlılık oluşturmaktadır. Algılanan bu başarısızlık hissini üretken olmayan davranışlar ve öz eleştiri takip etmektedir. Başarılı olunan durumlarda ise başarılanların yeterli olmadığına dair açıklamalar getirilmektedir (Shafran vd., 2018: 80-81).

Bilişsel davranışçı terapide yukarıda açıklanan modelin adımları danışan ile birlikte tek tek ele alınarak danışana özel tedavi süreci oluşturulmaktadır (Egan vd., 2014). Tedavi sürecine değişim motivasyonu, kendini izleme, psiko-eğitim, davranışsal

deneyler, bilişsel stratejiler, erteleme ve zaman yönetimi gibi teknikler de dahil edilmektedir (Egan ve Shafran, 2017: 290-296).

Mükemmeliyetçilik için bilişsel davranışçı terapinin hem klinik hem de klinik olmayan örneklerde etkili olduğunu gösteren pek çok çalışma bulunmaktadır. Mükemmeliyetçiliğin tedavisine yönelik yapılan bir meta analiz çalışmasında farklı örneklemelere BDT'nin uygulandığı sekiz çalışma dahil edilmiştir. Hem bireysel hem grup hem de kendine yardım şeklinde yapılan müdahaleleri içeren bu çalışmada mükemmeliyetçiliğe yönelik BDT müdahalesinin mükemmeliyetçiliği azaltmasının yanı sıra kaygı, depresyon, yeme bozukluğu ve obsesif kompulsif bozukluk belirtilerini azalttığı bulunmuştur (Lloyd vd., 2014: 21).

Mükemmeliyetçiliğin tedavisinde BDT dışında psikodinamik yönelimli terapilerden de yararlanılmaktadır. Mükemmeliyetçiliğin ilişki dinamiklerine ve kişilerarası ilişkiler üzerinde oluşturduğu etkiye odaklanan bir model kullanılarak grup psikoterapisi şeklinde yürütülen bir araştırmada katılımcıların mükemmeliyetçilik seviyelerinde ve mükemmeliyetçilikle birlikte depresyon ve kişilerarası ilişkilerinde iyileşme görülmüştür (Hewitt vd., 2015: 212).

Mükemmeliyetçiliğin tedavisinde son zamanlarda kullanılmaya başlanan bir diğer yöntem radikal açık diyalektik davranış terapisi (DDT). Radikal açık DDT, uyumsuz bir şekilde aşırı kontrol etme davranışının oluşturduğu sorunların çözümünde kullanılan tanılararası bir tedavi yaklaşımıdır (Lynch, 2018: 13). Radikal açık DDT'nin mükemmeliyetçiliğe yönelik tedavisinin etkisinin incelendiği vaka çalışmasının sonuçlarına göre yaklaşımın vakanın mükemmeliyetçiliği üzerinde bir değişim oluşturduğu görülmüştür (Little ve Codd, 2020: 10). Radikal açık DDT yeni bir yaklaşım olduğu için etkililiği ile ilgili yorum yapabilmek adına seçkisiz kontrollü çalışmaların yapılması gerekmektedir.

Mükemmeliyetçiliğin tedavisi ile ilgili alan yazına bakıldığında çalışmaların çoğunda bilişsel davranışçı yaklaşımların kullanıldığı görülmektedir (Flett ve Hewitt, 2008: 128). Öte yandan, tanılararası değişkenlere olan ilginin artması ile mükemmeliyetçiliğe yönelik daha kapsamlı farklı tedavilerin geliştirileceği öne sürülmektedir (Egan vd., 2012: 289).

1.1.5. Mükemmeliyetçilikte Bilişsel Yanlılıkların Rolü

Bir önceki bölümde bahsedilen Shafran ve diğerlerinin (2002) geliştirdikleri bilişsel davranışçı bir model olan klinik mükemmeliyetçilik modeli, bilgi işleme modeline dayanmaktadır (Howell, 2017: 34). İki modelin de temelinde bilişsel süreçler yer almaktadır. Bilişsel yanlılıkların mükemmeliyetçilik üzerindeki etkisini anlayabilmek adına bilgi işleme modeline değinmek faydalı olacaktır. Bilgi işleme modeline göre dışarıdan alınan bilgi var olan şemalar ekseninde işlenir ve kaydedilir. Bilgi işleme sürecinde uyumsuz şemaların yoğun olması ise psikopatolojik bir durumun oluşmasına sebep olmaktadır. Bu uyumsuz şemalar çevresel olaylar tarafından etkin hale getirilmekte ve bilgi işleme sürecinde sistematik bozulmalara yol açmaktadır (Beck ve Clark, 1988: 24-25).

Mükemmeliyetçiliğin bilişsel davranışçı modeli incelendiğinde bilgi işleme sürecinde oluşan bu sistematik bozulmaların mükemmeliyetçiliğin başlamasında ve devam etmesinde rol oynadığı görülmektedir. Örneğin, mükemmeliyetçi insanların başarısızlığa daha fazla dikkat ettikleri ve bu yönde bir dikkat yanlılığına sahip oldukları öne sürülmektedir. Bu kişiler başarılı olduklarında ise başarılarını geçersiz kılacak sebepler oluşturarak başarılarını göz ardı etmektedir (Shafran vd., 2018: 81). Mükemmeliyetçilikte dikkat yanlılıklarının etkisine yönelik kısıtlı sayıda çalışma bulunmaktadır. Bu çalışmalardan birinde dikkat yanlılığını ölçmek için araştırmacılar tarafından sıklıkla kullanılan Stroop testi kullanılmıştır (Kobori ve Tanno, 2012: 419). Bu testte katılımcılara (tehdit içerikli olan ve tehdit içerikli olmayan şeklinde) farklı duygusal yüklere sahip kelimeler gösterilmekte ve katılımcının bu kelimelerin renklerini isimlendirmeleri istenmektedir (Mathews ve MacLeod, 1985: 565). Tehdit içerikli olan ve olmayan kelimelere verilen tepki süresi arasındaki farka bakılarak katılımcıların dikkat yanlılığı ölçülmektedir. Mükemmeliyetçiliği yüksek olan kişilerin tehdit içerikli kelimelerin renklerini (daha çok başarısızlık ve hata ile ilgili içerikler) mükemmeliyetçi olmayanlardan daha yavaş bir şekilde isimlendirmişlerdir (Kobori ve Tanno, 2012: 422).

Kobori ve Tanno'nun (2012) çalışması mükemmeliyetçilikte dikkat yanlılığına yönelik gerçekleştirilmiş ilk çalışma olması ve mükemmeliyetçi olan kişilerin mükemmeliyetçilikle ilgili kelimelere görece daha yavaş tepki gösterecekleri varsayımını desteklemesi açısından önemlidir. Öte yandan, çalışmanın bazı kısıtlılıkları bulunmaktadır. Araştırmacılar Stroop testinde katılımcıların gösterdikleri

yavaşlamanın kelimenin içeriğine verilen dikkatle ilgili olmaktan ziyade yalnızca davranışsal bir donma tepkisi olabileceğini öne sürmektedir (Algom vd., 2004: 329). Araştırmanın bir diğer kısıtlılığı Stroop testinde yalnızca mükemmeliyetçiliğin olumsuz yönü ile ilgili kelimelerin bulunmasıdır. Katılımcıların kelimelere verdikleri tepkilerin kelimelerin mükemmeliyetçi içerikli oluşundan çok olumsuz oluşu ile ilgili olabileceği öne sürülmektedir (Howell, 2017: 41).

Howell ve diğerleri (2016) bu kısıtlılıkları da ele alarak mükemmeliyetçilikteki dikkat yanlılığının doğasına yönelik farklı bir çalışma gerçekleştirmişlerdir. Yaptıkları çalışmada dikkat yanlılığını ölçmek için nokta-izleme (dot probe) çalışmasını kullanmışlardır (Howell, 2016: 102). Nokta-izleme çalışmasında öncelikle katılımcılara bilgisayar ekranında bir tehdit içerikli bir de nötr kelime gösterilmektedir. Kelimeler ekranda kısa bir süre gösterildikten sonra katılımcılardan ekranda beliren noktanın konumunu gerekli tuşlara basarak belirtmeleri istenmektedir. Burada katılımcının noktayı tespit ederken harcadığı vakit görsel dikkat ölçümü olarak kabul edilmektedir (MacLeod vd., 1986: 16). Nokta-izleme görevi ile yapılan çalışmalar kaygılı kişilerin dikkatlerinin tehdit içerikli kelimelerde odaklandığı ve böylelikle bu kişilerin tehdit içerikli kelimelerden sonra gösterilen okun konumunu nötr kelimelere kıyasla daha hızlı tespit edeceklerini varsaymaktadır (MacLeod vd., 1986: 16). Mükemmeliyetçiliğin hem olumlu hem de olumsuz yönleri ile ilgili kelimelerin kullanıldığı nokta-izleme görevinde mükemmeliyetçiliği yüksek olan kişilerin mükemmeliyetçiliğin olumsuz yönleri ile ilgili kelimelere yönelik dikkatlerinin daha fazla olduğu bulunmuştur (Howell vd., 2016: 104).

Klinik mükemmeliyetçilik modelinin mükemmeliyetçiliğin başlangıcında ve devam etmesinde rol oynadığını öne sürdüğü bir diğer bilişsel süreç yorumlama yanlılığıdır. Modele göre mükemmeliyetçiliğe sahip kişiler kendileri ile ilgili yüksek standartlar koyup kendilerine sert ve katı davranabilmektedir. Kişinin kendine yönelik oluşturduğu bu katı, olumsuz algı ile birlikte olumsuz duygular da açığa çıkmaktadır (Shafran vd., 2018: 220). Yiend ve diğerlerinin (2011: 895) mükemmeliyetçilikte yorumlama yanlılığı ile ilgili yaptıkları çalışma bu varsayımı desteklemektedir. Mükemmeliyetçilikte yorumlama yanlılığının etkili olduğunu ortaya koyan ilk araştırma olan bu çalışmada katılımcıların yorumlama yanlılıklarını ölçmek adına belirsiz senaryolar görevi (ambiguous scenarios task) uygulanmıştır (Yiend vd., 2011: 893). Belirsiz senaryolar uygulamasında katılımcılara içeriği duygusal ve

mükemmeliyetçi açıdan muğlak olan cümleler verilip daha sonra bu cümleyi (1) mükemmeliyetçi içerikli bir cümle, (2) mükemmeliyetçi olmayan içeriğe sahip bir cümle şeklinde iki hedef cümlesi ve (3) duygusal olarak yüklü olmayan ancak cümledeki senaryoya uzaktan benzer olumsuz içerikli bir cümle ve son olarak (4) olumlu içerikli bir cümleye benzerliği açısından derecelendirmeleri istenmektedir (Eysenck vd., 1991: 148). Yapılan çalışmada mükemmeliyetçiliği yüksek olan kişilerin düşük olan kişilere kıyasla esas cümleleri mükemmeliyetçi içerikli cümlelerle daha benzer bulmaya yatkın oldukları bulunmuştur (Yiend vd., 2011: 895).

Yiend ve diğerlerinin yaptığı çalışmanın değiştirilmiş bir çeşidini kullanan daha güncel bir çalışmada hata yapma endişesi yüksek olan kişilerin verilen senaryoların anlamlarını daha olumsuz olarak yorumlayacakları varsayılmıştır. Mükemmeliyetçiliğin yalnızca hata yapma endişesi ile ilgili alt boyutunu dikkate alan bu çalışmada hata yapma endişesi yüksek olanların olumlu içerikli cümlelere kıyasla olumsuz içerikli cümleleri senaryolara daha çok benzettikleri bulunmuştur (Howell vd., 2019: 266).

Yukarıda ele alınan çalışmaların sonuçları mükemmeliyetçilikte bilişsel yanlılıkların önemli bir rol oynayabileceğini ortaya koymaktadır. Buradan yola çıkarak mükemmeliyetçiliğe sahip kişilerin bilişsel yanlılıklarına yapılacak müdahalelerin bu kişilerin mükemmeliyetçilik seviyeleri üzerinde etkili olabileceği söylenebilir. Mükemmeliyetçiliğe yönelik gerçekleştirilmiş bilişsel yanlılık değişimleme çalışmaları, bilişsel yanlılık değişimleme çalışmaları başlığı altında ele alınacaktır.

1.2. Belirsizliğe Tahammülsüzlük

Belirsizliğe tahammülsüzlük, özellikle kaygı ile ilişkili bozuklukların ortaya çıkması ve devam etmesinde etkili olan tanılararası değişkenlerden biridir (Jacoby, 2020: 77; Carleton vd., 2012: 476). Tanılararası bir değişken olarak pek çok psikolojik bozukluğun mekanizmasında rol oynaması kavramın doğru bir şekilde tanımlanmasını önemli kılmaktadır. Belirsizliğe tahammülsüzlük ile ilgili yapılan tanımlamalara bakıldığında kavramın farklı psikolojik bozukluklarla ilişkisi çerçevesinde farklı açılardan ele alındığı görülmektedir (Starcevic ve Berle, 2006: 56).

Belirsizliğe tahammülsüzlük, kalıcı bir kişilik özelliği olarak incelenmeye başlanmıştır (Budner, 1962: 47; Frenkel-Brunswik, 1949: 115). Bu çalışmaları kavramı daha çok

psikolojik bozukluklarla ilişkisi içerisinde ele almaya başlayan çalışmalar takip etmiştir (Dugas vd., 1997: 601; Obsessive Compulsive Cognitions Working Group, 1997: 675; Dugas vd., 2004: 835). Dugas ve diğerleri (2001) yaptıkları çalışmalarda belirsizliğe tahammülsüzlüğün endişe ile yakından ilişkili olduğunu ve böylelikle yaygın kaygı bozukluğunun en önemli faktörlerinden biri olduğunu ortaya koymuşlardır (Freeston vd., 1994; Ladouceur vd., 2000). Ayrıca her ne kadar endişe ile yakından ilişkili olsa da belirsizliğe tahammülsüzlüğün endişeden farklı olarak ele alınması gerektiğini vurgulamışlardır. Endişe, gelecekte olma ihtimali olan ya da olmayan olumsuz bir olaya yönelik gerçekleştirilen “zihinsel bir eylemken” belirsizliğe tahammülsüzlük, gelecekte olumsuz bir olay yaşanabileceği ihtimaline tahammül edememek şeklinde tanımlanmıştır (Dugas vd., 2004: 146). Öte yandan, belirsizliğe tahammülsüzlüğün obsesif kompulsif bozuklukla yakından ilişkili olduğu ve bozukluğun temelinde yer alan altı boyuttan biri olduğu öne sürülmüştür (Obsessive Compulsive Cognitions Working Group, 1997: 667). Obsesif kompulsif bozukluğun bilişsel değerlendirmesine yönelik yapılan kapsamlı bu grup çalışmasında belirsizliğe tahammülsüzlük muğlaklığa, yeniliğe ve beklenmedik değişikliklere tahammül edememe olarak tanımlanmıştır (Obsessive Compulsive Cognitions Working Group, 1997: 675).

Kavrama yönelik yapılan daha güncel bir tanımlamada belirsizliğe tahammülsüzlük “bilinmeyene yönelik doğuştan gelen korku” şeklinde ele alınmıştır (Carleton, 2012: 938). Bu tanım, yukarıda belirtilen belirsizliğe tahammülsüzlükle ilgili yapılan ilk tanımlamalara benzer olarak kavramı doğuştan gelen bir kişilik özelliği olarak ele alsa da kavramın bilinmeyene yönelik algılama biçimi ile ilgili olduğunu da vurgulamaktadır (Carleton, 2016a: 31). Yine güncel bir çalışmada belirsizliğe tahammülsüzlüğün temelinde bilinmeyene duyulan korku olduğu belirtilmiş ve kavram bu korku ile ilişkili olarak incelenmeye başlanmıştır (Carleton, 2016b: 5).

Başka bir çalışma belirsizliğe tahammülsüzlüğün iki boyutlu bir yapısının olduğunu ileri sürmektedir (Carleton vd., 2007: 114). Boyutlardan birincisi belirsizliğe tahammülsüzlük ölçeğinin kısa formundaki “Geleceğin bana neler getireceğini her zaman bilmek isterim.” maddesinde olduğu gibi gelecekteki bilinmezliğe yönelik kaygıyı içeren ileriye dönük kaygı boyutudur (Carleton vd., 2017: 2309). Boyutlardan ikincisi olan engelleyici kaygı boyutu ise belirsizliği deneyimlememe ya da

belirsizlikle hareket edememe durumunu içermektedir (MacEvoy ve Mahoney, 2011: 120).

1.2.1. Belirsizliğe Tahammülsüzlük ile Psikolojik Bozukluklar Arasındaki İlişki

Bir önceki bölümde verilen tanımlardan da anlaşılacağı üzere belirsizliğe tahammülsüzlüğü olan kişiler belirsiz durumları tahammül edilemez ve rahatsız edici bulmaktadır. Gündelik yaşamda birçok belirsizlikle karşılaşma ihtimalinin yüksek oluşu göz önüne alındığında belirsizliğe tahammülsüzlüğün bu kişilerin yaşam kalitelerini büyük oranda etkileyeceği söylenebilir (Dugas vd., 2001: 552). Belirsizliğe tahammülsüzlük, kişinin gündelik yaşamını etkilemenin ötesinde birçok psikolojik bozukluğun başlangıcında ve devam etmesinde de rol oynamaktadır (Dugas vd., 1997: 601; Gentes ve Ruscio, 2011: 924).

Alan yazında belirsizliğe tahammülsüzlüğün psikolojik bozukluklarla ilişkisi üzerine yazılan araştırmalara bakıldığında belirsizliğe tahammülsüzlük ile yaygın kaygı bozukluğu arasında güçlü bir ilişki olduğu görülmektedir (Dugas vd., 2003: 149). Dugas ve diğerleri (1998: 216) tarafından oluşturulan dört ana değişkenden oluşan yaygın kaygı bozukluğu modelinde belirsizliğe tahammülsüzlük, modelin merkezini oluşturmaktadır. Belirsizliğe tahammülsüzlük ile yaygın kaygı bozukluğu arasındaki bu yakın ilişkinin belirsizliğe tahammülsüzlüğü yüksek olan kişilerin olumsuz sonuçlara daha fazla odaklanmaya ve bu sonuçların ortaya çıkma ihtimallerini abartmaya eğilimli olmaları sebebiyle olabileceği öne sürülmektedir (Dugas vd., 2003: 152). Azımsanamayacak kadar çok çalışma belirsizliğe tahammülsüzlük ile endişe arasındaki bu ilişkiyi ortaya koymaktadır (Buhr ve Dugas: 2006: 231; Dugas vd., 1997: 600; Dugas vd., 1998: 216; Dugas vd., 2001: 555; Ladouceur vd.: 2000: 937). Belirsizliğe tahammülsüzlüğün aynı zamanda klinik olmayan endişeli grup ile yaygın kaygı bozukluğuna sahip kişileri ayırt edebildiği de öne sürülmektedir (Ladouceur vd., 1998: 149; Ladouceur, 1999: 195). Belirsizliğe tahammülsüzlük seviyesinin endişe ve yaygın kaygı bozukluğu üzerindeki bu güçlü etkisi kavramın bu durumların tedavisinde önemli bir rol oynamasını sağlamaktadır (Boswell vd., 2013: 631).

Belirsizliğe tahammülsüzlüğün endişe ile yakından ilişkili oluşu endişenin kaygı bozukluklarında önemli bir faktör olduğu göz önüne alındığında belirsizliğe tahammülsüzlüğü yüksek olan kişileri kaygı bozukluklarına yatkın hale getirmektedir

(Carleton, 2012: 941). Bir önceki bölümde bahsedilen belirsizliğe tahammülsüzlüğün ileriye dönük ve engelleyici kaygı şeklinde iki boyutlu bir yapı olarak ele alındığı modelini temele alarak yapılan bir araştırmada belirsizliğe tahammülsüzlüğün bu iki boyutunun sosyal kaygı, panik bozukluğu ve depresyon ile ilişkili olup olmadığına bakılmıştır (McEvoy ve Mahoney, 2012: 541). Araştırmanın sonuçlarına göre belirsizliğe tahammülsüzlüğün ileriye dönük kaygı boyutu nevroitiklik ile yaygın kaygı bozukluğu ve obsesif kompulsif bozukluk belirtileri üzerinde kısmi aracı değişken olarak rol oynamaktadır (McEvoy ve Mahoney, 2012: 539). Belirsizliğe tahammülsüzlüğün engelleyici kaygı boyutu ise nevroitiklik ile sosyal kaygı, panik bozukluk, agorafobi ve depresyon belirtileri üzerinde kısmi aracı değişken olarak rol oynamaktadır (McEvoy ve Mahoney, 2012: 538).

Kaygı bozukluklarına ek olarak belirsizliğe tahammülsüzlüğün obsesif kompulsif bozukluklar kapsamında sıklıkla araştırılan bir değişken olduğu görülmektedir. Belirsizliğe tahammülsüzlüğün obsesif kompulsif bozuklukla ilişkisini ortaya koyan ilk çalışmalardan biri obsesif kompulsif bilişler çalışma grubunun gerçekleştirdiği çalışma olduğu söylenebilir (Obsessive Compulsive Cognitions Working Group, 1997: 667). Bir önceki bölümde de bahsedilen bu çalışmada belirsizliğe tahammülsüzlüğün obsesif kompulsif bozukluğu oluşturan altı inanç boyutundan biri olduğu öne sürülmektedir. Belirsizliğe tahammülsüzlüğe sahip kişilerin belirsizlik durumunda yaşadıkları sıkıntı, bu sıkıntılı durumu engellemek ya da kontrol etmek için gösterdikleri çaba bu kişileri hem yaygın kaygı bozukluğuna hem de obsesif kompulsif bozukluğa yatkın bir hale getirdiği düşünülmektedir (Boswell vd., 2013: 631). Belirsizliğe tahammülsüzlüğün obsesif kompulsif bozuklukla olan ilişkisinin endişe ile olan ilişkisinden daha zayıf olduğunu öne süren bir çalışma (Dugas vd., 2001) olsa da yapılan başka bir çalışmada obsesif kompulsif bozukluğa ve yaygın kaygı bozukluğuna sahip kişilerin belirsizliğe tahammülsüzlük seviyeleri kaygılı olmayan gruba göre yüksek bulunmuştur (Holaway vd., 2006: 170). Yaygın kaygı bozukluğu olan grubun belirsizliğe tahammülsüzlük seviyesi ile obsesif kompulsif bozukluğa sahip grubun belirsizliğe tahammülsüzlük seviyesi arasında bir fark olmadığı görülmüştür ve buradan yola çıkarak belirsizliğe tahammülsüzlüğün yalnızca yaygın kaygı bozukluğuna has bir değişken olmadığı öne sürülmüştür (Holaway vd., 2006: 170).

Belirsizliğe tahammülsüzlük ile depresyon arasındaki ilişkiye bakıldığında araştırmalar farklı sonuçlar ortaya koymaktadır. Bu araştırmalardan birinde belirsizliğe tahammülsüzlük yaygın kaygı bozukluğu, obsesif kompulsif bozukluk ve sosyal kaygı ile istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkiye sahipken depresyon ile belirsizliğe tahammülsüzlük arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunamamıştır (Boelen ve Reijntjes, 2009: 134). Aynı şekilde Dugas ve diğerleri (2004: 839) tarafından yapılan bir araştırmada belirsizliğe tahammülsüzlüğün depresyondansa endişe ile daha güçlü bir ilişkiye sahip olduğu ortaya konulmuştur. Öte yandan, yapılan bir çalışmada belirsizliğe tahammülsüzlüğün ruminasyon ve depresyon ile güçlü bir ilişkiye sahip olduğu öne sürülmektedir (de Jong-Meyer vd., 2009: 549).

1.2.2. Belirsizliğe Tahammülsüzlükte Bilişsel Yanlılıkların Rolü

Belirsizliğe tahammülsüzlüğün yukarıda bahsedilen bozuklukları etkilemesinin arkasında yatan en önemli faktörlerden birisinin bilişsel yanlılıklar olduğu söylenebilir. Kaygı bozukluklarının temelinde bilgi işleme süreçlerinin önemli bir yere sahip olduğunu belirtilmektedir (Beck ve Clark, 1997). Mükemmeliyetçilik bölümünde de kısaca bahsedilen bu süreçler kişinin içinde bulunduğu durumları nasıl algılayacağını, bu durumlara nasıl tepki vereceğini ve nasıl davranacağını belirlemektedir. Yaygın kaygı bozukluğunun modeli oluşturulurken de bilgi işleme süreçlerine büyük bir önem atfedilmiş ve belirsizliğe tahammülsüzlüğün endişe ve yaygın kaygı bozukluğuna nasıl etkide bulunduğunu belirlemek adına belirsizliğe tahammülsüzlüğe yönelik bilgi işleme sürecinde ortaya çıkan yanlılıklar araştırılmıştır (Dugas vd., 2005: 58). Belirsizliğe tahammülsüzlük ve bilgi işleme süreçleri arasındaki ilişkiyi ele alan ilk çalışma olması bakımından bu araştırma belirsizliğe tahammülsüzlükle ilgili alan yazında önemli bir yere sahiptir (Koerner ve Dugas, 2006: 204).

Belirsizliğe tahammülsüzlük, kişinin belirsiz durumlara vereceği tepkiyi bilişsel, duygusal ve davranışsal anlamda etkileyen bilişsel bir yanlılık olarak da tanımlanmaktadır (Dugas vd., 2005: 58). Bu tanımdan da anlaşılacağı üzere bilgi işleme sürecinde yaşanan bilişsel yanlılıklar aslında belirsizliğe tahammülsüzlüğün ortaya çıkmasına neden olan süreçlerdir. Yapılan bir araştırmada belirsizliğe tahammülsüzlüğü yüksek olan kişilerin belirsizlik içeren kelimeleri belirsizliğe

tahammülsüzlüğü düşük olan kişilere kıyasla daha fazla hatırladığı bulunmuştur. Bu araştırma aynı zamanda belirsizliğe tahammülsüzlüğü yüksek olan kişilerin belirsiz durumları belirsizliğe tahammülsüzlüğü düşük olan kişilere kıyasla daha tehdit edici bulunduğunu ortaya koymaktadır (Dugas vd., 2005: 66). Araştırmanın sonuçlarından belirsizliğe tahammülsüzlüğü yüksek olan kişilerin belirsiz durumlara yönelik bir bellek ve yorumlama yanlılığı gösterdiği anlaşılmaktadır.

Belirsizliğe tahammülsüzlüğü yüksek olan kişilerin belirsizliğe yönelik daha düşük bir algı eşiği olduğu ve belirli sayılabilecek durumları dahi belirsiz olarak değerlendirebilecekleri öne sürülmektedir (Ladouceur vd., 1997). Bu kişiler için belirsizlik bir tehdit içermektedir ve tehlide yönelik bu hassas algı belirsizliğe tahammülsüzlüğün endişe ve yaygın kaygı bozukluğu ile olan yakın ilişkisini de anlaşılır kılmaktadır (Jacoby, 2020: 80). Bölümün başında da belirtildiği üzere bilgi işleme sürecindeki bu algılar kişiyi kaygı bozukluklarına yatkın kılmaktadır. Örneğin, panik bozukluğu olan bir hastanın ne zaman panik atak yaşayacağına dair hissettiği belirsizlik bu kişinin bozukluğa yatkın olmasına neden olmaktadır (Boswell vd., 2013: 631).

Kaygı bozukluklarının bilişsel davranışçı modellerinden yola çıkılarak oluşturulan belirsizliğe tahammülsüzlüğün bilişsel davranışçı modeline bakıldığında belirsizliğe tahammülsüzlüğün ortaya çıkmasını sağlayan bilgi işleme süreçleri daha net olarak anlaşılmaktadır (Jacoby, 2020: 79). Modelin temelinde “Her şeyi net olarak bilmeliyim.”, “Belirsizlik kontrol edilemez” gibi belirsizlikle ilgili temel inançlar yer almaktadır. Bu temel inançlar kişinin belirsiz durumlara yönelik daha hassas olmasına ve belirsiz olayları daha tehdit edici biçimde yorumlamasına sebep olmaktadır. Bu yorumlama yanlılığı kişide kaygı ve sıkıntı oluşturmakta ve aynı zamanda belirsizliğe yönelik hassasiyeti de artırmaktadır (Jacoby, 2020: 80).

1.2.3. Belirsizliğe Tahammülsüzlüğe Yönelik Müdahale Çalışmaları

Belirsizliğe tahammülsüzlük başlangıçta yaygın kaygı bozukluğunun bilişsel davranışçı modelinde endişenin rolünü açıklamak için araştırılmaya başlansa da kavramın psikolojik bozukluklarla ilişkisi bölümünde de görüleceği üzere pek çok psikolojik bozukluğun başlangıcında ve sürdürülmesinde önemli rol oynamaktadır (McEvoy ve Mahoney, 2012: 535). Belirsizliğe tahammülsüzlük, bu bozuklukların

tedavisinde önemli bir tanılararası değişken olarak ele alınmaktadır (Boswell vd., 2013: 632). Yapılan araştırmalar belirsizliğe tahammülsüzlük seviyesindeki değişimin yaygın kaygı bozukluğu, sosyal kaygı ve anoreksiya nervosa gibi bozukluklara sahip kişilerin belirti seviyesindeki değişimi de öngördüğünü göstermektedir (Ladoceur vd., 2000: 966; Mahoney ve McEvoy, 2012: 852; Sternheim ve Harrison, 2018: 7; van der Heiden vd., 2012: 107).

Araştırmalar her ne kadar belirsizliğe tahammülsüzlüğün çeşitli bozukluklar üzerindeki etkisini gösterse de belirsizliğe tahammülsüzlüğü hedef alan tedavi çalışmalarının sayısı kısıtlıdır (Gentes ve Ruscio, 2011: 931). Belirsizliğe tahammülsüzlüğü merkeze alan tedavi modellerinin çoğunluğunu yaygın kaygı bozukluğu tedavileri oluşturmaktadır (Boswell vd., 2013: 632). Yaygın kaygı bozukluğunun bilişsel davranışçı tedavi modeline bakıldığında belirsizliğe tahammülsüzlüğün modelin merkezinde yer aldığı görülmektedir (Robichaud ve Dugas, 2006). Bu modele göre tedavi süreci yedi aşamadan oluşmaktadır. Bu aşamalar; BDT ve yaygın kaygı bozukluğu ile ilgili psiko-eğitim, endişeye yönelik farkındalık eğitimi, belirsizlikle başa çıkma, endişenin faydası ile ilgili inançları tekrar değerlendirme, problem çözme becerilerini geliştirme, hayali maruz kalma yoluyla temel korkuları ele alma ve tekrarı önlemedir (Robichaud ve Dugas, 2006: 290). Bu modelin yaygın kaygı bozukluğuna sahip olan hastalara uygulandığında hastaların belirsizliğe tahammülsüzlük puanlarının tedavi sonrasında istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde düştüğü ve bu değişikliğin altıncı ve on ikinci aylarda tekrarlanan takip çalışmalarında da sürdürüldüğü görülmüştür (Dugas ve Ladouceur, 2000: 651).

Tanılararası değişkenlere yönelik birleştirilmiş bir protokolün uygulandığı bir çalışmada belirsizliğe tahammülsüzlük seviyeleri düşen hastaların kaygı ve depresyon seviyelerinde de azalma görülmüştür (Khakpoor vd., 2019: 409). Alan yazınla paralel olarak belirsizliğe tahammülsüzlükteki değişim ile kaygı seviyesindeki değişim arasındaki ilişki belirsizliğe tahammülsüzlük seviyesindeki değişim ile depresyon seviyesindeki değişim arasındaki ilişkiden daha güçlü bulunmuştur (Khakpoor vd., 2019: 410). Belirsizliğe tahammülsüzlüğe odaklanan bu tedavide ana odaklanma, yargılayıcı olmayan farkındalık ve bilişsel esneklik gibi terapötik teknikler kullanılarak katılımcıların belirsizliğe yönelik algıları değiştirilmeye çalışılmıştır (Khakpoor vd., 2019: 410). Bu tekniklere ek olarak belirsizliğe tahammülsüzlüğe yönelik tedavilerin içerisine belirsizlik sonucu ortaya çıkabilecek tehdidin

felaketleştirilerek algılanmasına, belirsizlikle birlikte oluşabilecek felaket senaryoları ile başa çıkabilme kapasitesini geliştirmeye ve belirsizliğe tahammül edebilme becerisini geliştirmeye yönelik müdahalelerin dahil edilmesi önerilmektedir (Carleton, 2012: 942).

Belirsizliğe tahammülsüzlüğün tedavi modeli olarak merkeze alındığı seçkisiz kontrollü bir araştırmada yaygın kaygı bozukluğuna sahip danışanlar üzerinde belirsizliğe tahammülsüzlük terapisinin ve üst bilişsel terapinin etkililiği karşılaştırılmıştır (van der Heiden, 2012: 100). Danışanların kaygısını ve endişeye yatkınlığını azaltmayı hedefleyen belirsizliğe tahammülsüzlük terapisinde terapist, danışanın belirsizliğe tahammül edebilme, başa çıkabilme ve kabul edebilme becerisini geliştirmeye çalışmaktadır. Bu terapi sürecinde de bir önceki araştırmada olduğu gibi danışana öncelikle endişeye yönelik bir farkındalık eğitimi verilir. Danışanlar bu süreçte problem çözmelerine yardımcı olacak endişeleri ile yardımcı olmayacak endişeleri ayırt ettikten sonra problem çözme eğitimi alırlar. Bir sonraki adımda endişeye maruz kalma etkinlikleri ile bilişsel kaçınma üzerinde durulur. Son olarak endişe ile ilgili olumlu inançlar danışanla birlikte tekrar değerlendirilir (van der Heiden, 2012: 102). 126 danışanın belirsizliğe tahammülsüzlük ve üst bilişsel terapi gruplarına seçkisiz olarak atıldığı bu çalışmada iki terapi modelinin de yaygın kaygı bozukluğu belirtilerini anlamlı derecede azalttığı bulunmuştur (van der Heiden, 2012: 106).

Yukarıda verilen araştırmaların sonuçları göstermektedir ki belirsizliğe tahammülsüzlük yaygın kaygı bozukluğu başta olmak üzere sosyal kaygı bozukluğu, depresyon ve anoreksiya nervosa gibi bozukların belirtileri üzerinde bir değişim faktörü olarak önemli bir rol oynamaktadır. Buradan yola çıkarak belirsizliğe tahammülsüzlüğe yönelik geliştirilecek müdahalelerin pek çok bozukluğun tedavisinde kullanılabileceği öngörülebilir.

1.3. Bilişsel Yanlılık Değişimleme Çalışmaları

Çalışmanın değişkenleri olan mükemmeliyetçilik ve belirsizliğe tahammülsüzlüğün bilişsel yanlılıklarla olan ilişkisi başlıklarında da değinildiği gibi bilişsel yanlılıklar bu değişkenlerin işleyiş süreçlerinde önemli bir rol oynamaktadır. Hem klinik mükemmeliyetçilik modelinde hem de belirsizliğe tahammülsüzlüğün bilişsel

davranışçı modelinde mükemmeliyetçiliği ve belirsizliğe tahammülsüzlüğü yüksek olan kişilerin olayları anlamlandırma, dikkatlerini yönlendirme ve hatta bellek süreçlerinde çeşitli bilişsel yanlılıklara sahip oldukları öne sürülmektedir (Shafran vd., 2002; Jacoby, 2020). Bu sebeple, bilişsel yanlılıkları incelemek hem bu değişkenlerin nasıl işlediğini anlama hem de tedavi etme noktasında önemi bir yere sahip olmaktadır. Bu bağlamda, bilişsel yanlılık değişimleme çalışmaları bize hem bilişsel yanlılıkların psikolojik bozukluklar ya da tanılararası değişkenlerle nasıl bir ilişkisi olduğunu anlamamıza hem de nedensel bir sorgulama yapmamıza olanak sağlamaktadır.

Bilişsel yanlılıklar, kaygı ve depresyon gibi yaygın olarak görülen psikolojik bozukluklara eşlik etmeleri ve bu bozuklukların başlangıcında, devam etmesinde ve tedavi süreçlerinde etkili olmaları sebebiyle hem bilişsel psikoloji hem klinik psikoloji hem de deneysel psikolojinin ilgi alanına girmektedir. Bilişsel yanlılık ile ilgili çalışmalar, bilişsel psikolojinin ilgi alanında olan bilgi işleme süreçleri ile klinik psikolojinin ilgi alanında olan psikolojik bozukluklar arasında bir köprü işlevi görmektedir denilebilir (Mathews ve MacLeod, 1994: 26). Yapılan araştırmalar kaygılı kişilerin tehdit içerikli bilgiye yönelik bir dikkat yanlılığına ve içerik bakımından belirsiz olan bir bilgiyi ise tehdit edici olarak yorumlamaya yönelik bir yanlılığa sahip olduklarını göstermiştir (Mathews ve MacLeod, 1994; Mathews ve MacLeod, 2002: 333; Mineka, 2004: 29). Elde edilen bu bulgularla birlikte bilişsel yanlılıklarda yapılacak değişikliğin bireyin duygu durumunu da etkileyeceği öne sürülmüş ve bilişsel yanlılıklar ile psikolojik bozukluklar arasındaki ilişki yalnızca ilişki olarak araştırılmaktan çıkıp nedensel olarak sorgulanmaya başlanmıştır (Yiend ve Mackintosh, 2004: 190).

Bilişsel yanlılıkları sistematik olarak bilgisayar temelli bir şekilde değiştirme çalışmaları, bilişsel yanlılık değişimleme (CBM) çalışmaları olarak adlandırılmaktadır (Koster vd., 2009). Bu çalışmalarda katılımcılar verilen uyarı istenilen (nötr ya da olumlu) şekilde algılamaları ve istenmeyen (olumsuz ya da tehdit edici) şekilde algılamamaları için yönlendirilirler (Fodor vd., 2020: 506). Kolay ulaşılabilir olması, müdahalenin daha kısa sürmesi ve bilgisayar temelli olması bilişsel yanlılık değişimleme çalışmalarını daha tercih edilebilir kılmaktadır. Öte yandan, bilişsel yanlılık değişimleme çalışmaları, görece otomatik olan bilişsel yanlılık süreçlerine terapiden farklı olarak daha çok oyun tarzında, daha hızlı bir şekilde müdahale etmektedir. Bilişsel davranışçı terapide süreç daha çok danışanın otomatik

düşüncelerini bulması ve bilişsel yanlılıklarını fark etmesi şeklinde ilerlerken bilişsel yanlılık değişimleme çalışmalarında bilişsel yanlılıklara anında müdahale edilmektedir (Beard ve Peckham, 2020: 505). Son yıllarda giderek artan bir biçimde araştırılmaya başlanan bu paradigma, depresyon (Pictet vd., 2016), yaygın kaygı bozukluğu (Mineka, 2004), sosyal kaygı bozukluğu (Beard ve Amir, 2008), obsesif kompulsif bozukluk (Beadel vd., 2011) ve yeme bozuklukları (Yiend vd., 2014) dahil olmak üzere pek çok psikolojik bozukluk ve tanılararası değişkene müdahale etmek için kullanılmaktadır.

Bilişsel yanlılık değişimleme çalışmalarına Mathews ve Mackintosh'un (2000) çalışması ile Mathews ve MacLeod'un (2002) çalışmasının öncülük ettiği söylenebilir. Mathews ve Mackintosh (2000) yaptıkları çalışma ile bilişsel yanlılıkların değiştirilmesinin mümkün olabileceğini ortaya koymuştur. Bu araştırma bilişsel yanlılıkları değiştirmenin mümkün olduğunu ortaya koyarak bir müdahale uygulaması geliştirilmesinin önünü açmıştır. Mathews ve MacLeod (2002: 352) ise bilişsel yanlılıklarda yapılan değişikliğin kaygı üzerindeki etkisini göstererek bu müdahalenin terapötik bir müdahale olarak ele alınabileceğini göstermiştir.

1.3.1. Yorumlama Yanlılığı

Psikolojik bozukluklara dair oluşturulan bilişsel modeller çok sayıda bilişsel yanlılığın olduğunu öne sürse de burada yalnızca yorumlama ve dikkat yanlılığı ile bunlara yönelik müdahaleler ele alınacaktır. Dışarıdan alınan bilginin tutarlı bir şekilde belirli bir yönde (olumlu ya da olumsuz) algılanması durumuna yorumlama yanlılığı denilmektedir (Hirsch vd., 2016: 283). Olumsuz yönde bir yorumlama yanlılığına sahip olmanın psikolojik bozukluklar için önemli bir unsur olduğu ve bu bozuklukların sürdürülmesinde temel mekanizma olarak rol oynadığı bilinmektedir (Beck ve Clark, 1997; Mathews ve MacLeod, 2005). Kişinin sahip olduğu yorumlama yanlılığının içeriği psikolojik bozukluğa göre değişse de bu yanlılıkların bozukluk üzerindeki etkisinin ve müdahale sürecinin hemen hemen aynı olduğu söylenmektedir (Beard ve Peckham, 2020: 504). Örneğin, kaygılı olan kişilerin belirsiz durumları daha çok tehdit edici bir yönde hatırlamaya ve yorumlamaya yatkın oldukları öne sürülmektedir (Hertel ve Mathews, 2011: 522).

1.3.1.1. Belirsiz Senaryolar Paradigması

Yorumlama yanlılığına yönelik bilişsel yanlılık değişimleme çalışmaları (Cognitive Bias Modification- Interpretation, CBM-I, BYD-Y) arasında en yaygın olarak kullanılanlar belirsiz senaryolar paradigması (ambiguous scenarios paradigm) ile kelime cümle çağrışım paradigmasıdır (Word sentence association paradigm, WSAP). Belirsiz senaryolar paradigması ilk olarak Mathews ve Mackintosh (2000) tarafından kullanılmıştır. Mathews ve Mackintosh (2000), Hirsch ve Mathews'in (1997) çalışmalarında kullanılan sosyal senaryoları tanımlama ve Eysenck ve diğerleri (1991) tarafından geliştirilen tanımlama testinden (recognition test) yola çıkarak üç aşamalı bir prosedür geliştirmişlerdir. Bu prosedüre göre ilk olarak katılımcılar aşağıda detaylı bir şekilde ele alınacak müdahale sürecinden geçmektedirler. İkinci aşamada katılımcılar müdahale sürecinde kendilerine gösterilmeyen belirsiz senaryolara maruz bırakılırlar. Son aşamada ise bu belirsiz senaryoları tanımlama testini tamamlarlar (Yiend ve Mackintosh, 2004: 193).

Belirsiz senaryolar paradigmasının müdahale kısmında katılımcıya ilk olarak yaklaşık üç satırlık bir cümle sunulmaktadır. Cümle, son kelimesine kadar duygusal olarak belirsiz kalmakta ve son kelime ile bu belirsizlik olumlu bir şekilde çözümlenmektedir. Bu aşamada son kelimenin birkaç harfi eksik bırakılır ve katılımcının tamamlaması istenir. Katılımcı son kelimedeki harfleri tamamlamak için gerekli tuşlara basıp cümleyi olumlu bir şekilde tamamladıktan sonra ekranda bir kavrama sorusu (comprehension question) belirir. Bu soru, katılımcının verilen senaryoyu kavradığından emin olmak ve senaryonun olumlu olduğunu pekiştirmek için verilen bir evet hayır sorusudur. Katılımcı evet ya da hayır için gerekli tuşlara bastıktan sonra katılımcının cevabına göre katılımcıya “Doğru” ya da “Yanlış” şeklinde geri bildirim verilir. Mevcut tez çalışmasında da mükemmeliyetçiliğe yönelik belirsiz senaryolar müdahale çalışması uygulandığından müdahale ile ilgili bir örnek yöntem başlığı altında verilecektir.

Belirsiz senaryolar müdahalesinin ortalama 4-8 oturum boyunca toplam yaklaşık 60 senaryo verilerek yapıldığı öne sürülmektedir (Beard ve Peckham, 2020: 509). Ancak oturum süreleri ve senaryo sayısı çalışmadan çalışmaya değişmektedir. Belirsiz senaryolar müdahalesi birçok psikolojik bozukluğun belirtilerini azaltmak adına kullanılmaktadır. Belirsiz senaryolar müdahale edilen psikolojik bozukluğa göre değişmektedir. Yaygın kaygı bozukluğunun en önemli unsuru olan endişe üzerine

yapılan bir BYD-Y çalışmasında 90 senaryo kullanılarak tek oturumluk bir müdahale uygulanmıştır (Hayes vd., 2010: 173). Müdahale sonucunda deney grubunun kontrol grubuna kıyasla daha az rahatsız edici olumsuz düşüncelere sahip oldukları bulunmuştur (Hayes vd., 2010: 176). Yapılan bir başka BYD-Y çalışmasında sosyal kaygısı yüksek olan katılımcılardan oluşan deney ve kontrol grubuna dört hafta süren sekiz oturum boyunca yorumlama yanlılığı değişimleme programı uygulanmıştır (Beard ve Amir, 2008: 1137). Her oturumda katılımcılara 76 senaryo verilmiştir. Araştırmanın sonucunda deney grubundaki katılımcıların kontrol grubundakilere kıyasla daha az tehdit içerikli yorumlara sahip oldukları ve sosyal kaygı belirtilerinin azaldığı bulunmuştur (Beard ve Amir, 2008: 1139). Yaygın kaygı bozukluğu ve sosyal kaygı bozukluğuna ek olarak BYD-Y müdahalesinin obsesif kompulsif bozukluğa sahip kişilerin belirtilerini azaltmakta da etkili olduğu bulunmuştur (Clerkin ve Teachman, 2011: 341).

1.3.1.2. Kelime Cümle Çağrışım Paradigması

Yorumlama yanlılığına yönelik bilişsel yanlılık değişimleme müdahalesi olarak kullanılan bir diğer yöntem kelime cümle çağrışım paradigmasıdır (WSAP). Kelime cümle çağrışım müdahalesinde amaç, katılımcının belirsiz durumları olumlu olarak yorumlamasını teşvik edip olumsuz yorumlamalarını söndürmektir (Beard ve Peckham, 2020: 509). Müdahale dört aşamadan oluşur. Birinci aşamada ekranda bir çarpı işareti çıkar ve işaret 500 ms ekranda kalır. Daha sonra katılımcıya önce bir kelime verilir. Kelimedden sonra ekranda bir cümle çıkar ve katılımcıya cümle ile kelimenin alakalı olup olmadığı sorulur. Katılımcı tehdit içerikli cümlenin alakalı olmadığını, olumlu cümlenin ise alakalı olduğunu söylediğinde katılımcıya “Doğru” şeklinde geri bildirim verilir. Böylelikle katılımcının kelimeleri tehdit içerikli olmayan cümlelerle ilişkilendirmesi teşvik edilmiş olur.

Kelime cümle çağrışım paradigması ilk olarak sosyal kaygılı kişilerde kullanılmıştır (Beard ve Amir, 2009). Yapılan bir sistematik derleme çalışması, kelime cümle çağrışım paradigmasının on sekiz farklı psikolojik bozuklukta kullanıldığını göstermektedir (Gonsalves vd., 2019: 133). Amir ve Taylor (2012: 506) yaptıkları çalışma ile kelime cümle çağrışım paradigmasının kullanıldığı BYD-Y müdahalesinin katılımcıların tehdit içerikli cümlelere yönelik yorumlama yanlılığını ve sosyal kaygı

belirtilerini azalttığını ortaya koymuştur. Kaygı bozukluğu olan 13 hastanın dahil edildiği başka bir çalışmada dört hafta ve dört oturum şeklinde uygulanan müdahale sonrasında katılımcıların kaygı belirtilerinin anlamlı şekilde düştüğü bulunmuştur (Brosan vd., 2011: 261). Ek olarak, kelime cümle çağrışım paradigmasının kullanıldığı BYD-Y çalışmalarının obsesif kompulsif bozukluk (Amir vd., 2015: 433), panik bozukluğu (Beard vd., 2016: 795) ve depresyon (Beard vd., 2017: 324) belirtileri üzerinde de anlamlı değişikliklere yol açtığı görülmektedir.

Yukarıda ele alınan yöntemler, verilen çalışmalarda görüleceği üzere BYD-Y çalışmalarında sıklıkla kullanılmaktadır. Her iki yöntemin de kendine özgü avantaj ve dezavantajları bulunmaktadır. Örneğin, belirsiz senaryolar yönteminde senaryo kelime cümle çağrışım yöntemindeki cümleye oranla daha uzun olduğu için katılımcının kendisini senaryonun içerisinde hayal edebilmesine olanak tanır. Öte yandan, kelime cümle çağrışım yöntemi ile katılımcının daha hızlı ve otomatik bir tepki vermesi sağlanır. Aynı zamanda kelime cümle çağrışım yönteminde katılımcılara hem olumlu hem de tehdit içerikli kelimeler sunulduğu için katılımcılar cümleleri ne kadar olumlu ne kadar olumsuz kelime ile eşleştirdiklerini fark edebilirler (Beard ve Peckham, 2020: 511).

1.3.2. Dikkat Yanlılığı

Dikkat yanlılığı da bilişsel yanlılık değişimleme çalışmalarında müdahale edilen bilgi işleme süreçlerinden biridir. Dikkat yanlılığı katılımcılara sunulan tehdit içerikli olan ve olmayan kelimelere ya da resimlere verilen tepki süresi ile ölçülmektedir (Hertel ve Mathews, 2011: 522). Kaygı düzeyi yüksek olan kişilerin tehdit içerikli kelime ya da resimlere daha hızlı tepki gösterdiği bilinmektedir (Bar-Haim vd., 2007; MacLeod vd., 1986). Buradan yola çıkılarak katılımcıların tehdit içerikli kelimelere ya da resimlere olan tepki sürelerini azaltarak dikkat yanlılıklarına müdahale edilebileceği öne sürülmektedir (MacLeod vd., 2002). Dikkat yanlılığına yönelik bilişsel yanlılık değişimleme çalışmaları (Cognitive Bias Modification- Attention, CBM-A, BYD-D) sırasında yaygın olarak nokta izleme çalışmasının kullanıldığı görülmektedir.

1.3.2.1. Nokta İzleme Görevi

Nokta izleme görevi (Dot-probe task), dikkat yanlılığını ölçmek ve müdahale etmek için en sık kullanılan yöntemdir. Dikkat yanlılığına yönelik nokta izleme çalışması ilk olarak MacLeod ve diğerleri (1986) tarafından geliştirilse de güncel çalışmalarda daha çok değiştirilmiş biçimleri kullanılmaktadır. Nokta izleme görevi sırasında katılımcıya öncelikle ekranda biri tehdit içerikli biri nötr olan iki kelime ya da fotoğraf gösterilir. Kelime ve fotoğraf çiftinden sonra katılımcıdan olabildiğince hızlı ve doğru bir şekilde ekranda çıkan ok işaretinin/noktanın bulunduğu bölgeyi gerekli tuşa basarak belirtmesi istenir. Nokta izleme görevinde amaç, katılımcıyı daha çok nötr/tehdit içerikli olmayan içeriğe odaklayarak katılımcının dikkatini tehdit içerikli uyarandan uzaklaştırmaktır (Bar-Haim, 2010: 860).

Nokta izleme görevinin kullanıldığı BYD-D çalışmalarının yaygın kaygı bozukluğu ve sosyal kaygı bozukluğu belirtilerini azaltmada etkili olduğu görülmektedir (Brosan vd., 2011). On iki BYD-D araştırmasının dahil edildiği bir meta analiz çalışmasında dikkat yanlılığı müdahalesinin kaygı belirtileri üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir değişiklik sağladığı ortaya koyulmaktadır (Hakamata vd., 2010: 988). Bu çalışmalara ek olarak, BYD-D'nin panik bozukluğu (Baker vd., 2020) ve obsesif kompulsif bozukluklar (Habedank vd., 2017) üzerinde etkili olduğu gösteren çalışmalar da bulunmaktadır.

1.3.3. Mükemmeliyetçiliğe Yönelik Bilişsel Yanlılık Değişimleme Çalışmaları

Tanımlararası değişkenlere artan ilgi ile birlikte bu değişkenlere yönelik müdahaleler de geliştirilmeye başlanmıştır (Barlow vd., 2004; Fairburn, 2008; Boisseau vd., 2010; Khakpoor vd., 2019). Bilişsel yanlılık değişimleme çalışmaları da yalnızca depresyon, kaygı gibi psikolojik bozukluklara yönelik olarak geliştirilmekle kalmayıp mükemmeliyetçilik, belirsizliğe tahammülsüzlük gibi tanımlararası değişkenlere yönelik de geliştirilmektedir. Bu değişkenlere yönelik bilişsel yanlılık çalışmaları her ne kadar kısıtlı olsa da ilerleyen yıllarda bu alanlarla ilgili çalışma sayısının artacağı düşünülmektedir.

Alan yazında mükemmeliyetçiliğe yönelik yalnızca iki bilişsel yanlılık değişimleme çalışması bulunmaktadır. Bunlardan birincisi Yiend ve diğerlerinin (2011) çalışmasıdır. Yiend ve diğerleri (2011) yaptıkları çalışmanın birinci kısmında

öncelikle mükemmeliyetçilik ile yorumlama yanlılığının ilişkisini ele almışlardır. Yorumlama yanlılığını ölçmek adına mevcut tez çalışmasında da kullanılacak olan tanımlama derecelendirme testinden (recognition ratings) faydalanmışlardır. Bu ölçüm ile ilgili ayrıntılı bilgi yöntem kısmında mükemmeliyetçiliğe yönelik bilişsel yanlılık ölçümü başlığı altında verileceğinden burada yalnızca araştırmanın sonuçları ele alınacaktır.

Yiend ve diğerlerinin (2011) yaptıkları çalışmanın sonucuna göre mükemmeliyetçiliği yüksek olan kişilerin verilen belirsiz senaryoları mükemmeliyetçi olarak yorumlamaya daha yatkın oldukları bulunmuştur. Çalışmanın ikinci aşamasında mükemmeliyetçiliğe yönelik bilişsel yanlılık müdahalesinin etkililiği incelenmiştir. Araştırmada 36 üniversite öğrencisi deney ve kontrol grubu olarak seçkisiz olarak atanmıştır. Çalışmanın sonucuna göre mükemmeliyetçiliğe yönelik gerçekleştirilen bilişsel yanlılık değişimleme-yorumlama müdahalesini alan katılımcıların müdahalenin ardından kontrol grubundaki katılımcılara kıyasla daha fazla mükemmeliyetçi olmayan yorumlamalar yaptıkları ortaya konmuştur. Bu çalışma, mükemmeliyetçilikle yorumlama yanlılıklarının yakından ilişkili olduğunu ve aynı zamanda mükemmeliyetçiliğe yönelik BYD müdahalesinin mükemmeliyetçiliği yüksek olan kişilerin yorumlama yanlılıkları üzerinde etkili olduğunu gösteren ilk çalışma olması bakımından önemlidir.

Mükemmeliyetçiliğe yönelik bilişsel yanlılık değişimlemenin etkililiğinin araştırıldığı bir diğer çalışma Dodd ve diğerlerinin (2019) çalışmasıdır. Çalışmaya Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği'nin (Frost vd., 1990) hata yapma endişesi, şüphe ve kişisel standartlar alt boyutlarından ortalamanın bir standart sapma üstünde puan alan katılımcılar dahil edilmiştir. Analizler dahil olma kriterlerini karşılayan ve müdahaleyi tamamlayan 69 kişi üzerinden yürütülmüştür. Araştırma üç adım şeklinde gerçekleştirilmiştir. İlk adımda katılımcılardan ön testler alınmış ve BYD müdahalesinin birinci oturumu gerçekleştirilmiştir. İkinci adım, birinci adımdan iki üç gün sonra yapılmış ve BYD müdahalesinin ikinci oturumu verilmiştir. Son adımda ise katılımcılardan son test verileri elde edilmiştir. Mevcut tez çalışmasında araştırma kapsamında gerçekleştirilen müdahale kullanıldığından müdahalenin ayrıntıları yöntem bölümünde ele alınacaktır. Dodd ve diğerlerinin (2019) yaptıkları araştırmanın sonuçları Yiend ve diğerlerinin (2011) yaptıkları çalışma ile paralellik taşımaktadır. Araştırmanın sonucunda deney grubundaki katılımcıların kontrol grubundaki

katılımcılara kıyasla mükemmeliyetçi olmayan yorumlamalar yapmaya daha yatkın oldukları bulunmuştur.

1.3.4. Belirsizliğe Tahammülsüzlüğe Yönelik Bilişsel Yanlılık Değişimleme Çalışmaları

Mükemmeliyetçilikte olduğu gibi belirsizliğe tahammülsüzlüğe yönelik de çok fazla çalışma bulunmamaktadır. Alan yazında belirsizliğe tahammülsüzlüğe yönelik bilişsel yanlılık değişimleme müdahalesini uygulayan iki araştırma yer almaktadır. Birinci araştırma Oglesby ve diğerleri (2017) tarafından gerçekleştirilen çalışmadır. Çalışmada müdahale olarak BYD-Y çalışmalarından kelime-cümle çağrışım paradigması uygulanmıştır. Tek oturum şeklinde yapılan bu uygulama kapsamında deney grubundaki katılımcılara aynı kelime-cümle çiftlerinin ikişer kez gösterildiği 160 kelime-cümle çifti verilmiştir. Mevcut tez çalışmasında aynı kelime-cümle çiftleri ve yöntem kullanıldığından ayrıntılı bilgi işlem başlığı altında ele alınacaktır. Yapılan araştırmanın sonucuna göre BYD-Y müdahalesini alan katılımcıların BYD-Y kontrol grubunda olan katılımcılara göre belirsizliğe tahammülsüzlüğe yönelik yorumlama yanlılığı ölçümlerinde anlamlı bir düşüş görülmektedir. Öte yandan, müdahalenin katılımcıların belirsizliğe tahammülsüzlük öz bildirim ölçek puanlarında da istatistiksel olarak anlamlı bir azalma sağladığı görülmektedir (Oglesby, 2017: 53). Bu çalışma, BYD-Y müdahalesinin belirsizliğe tahammülsüzlük üzerinde uygulandığı ilk çalışma olması bakımından önemlidir. Araştırmanın sonuçları göstermektedir ki tek oturumluk BYD-Y müdahalesi belirsizliğe tahammülsüzlük ve belirsizliğe tahammülsüzlüğe yönelik yorumlama yanlılığı üzerinde anlamlı değişikliklere yol açmaktadır. Ancak çalışmanın örnekleme gelişigüzel örnekleme yöntemi ile seçilmiş olup katılımcıların çalışma öncesi ve sonrası psikolojik bozukluklar açısından değerlendirmeleri ile ilgili herhangi bir ölçümün olmaması çalışmanın önemli bir kısıtlılığıdır.

Oglesby ve diğerleri (2017) tarafından gerçekleştirilen çalışma, Li ve diğerleri (2020) tarafından geliştirilerek dört oturumluk bir BYD-Y müdahale programı hazırlanmış ve bu müdahalenin kaygı üzerindeki etkisi incelenmiştir. Müdahale programı dört oturumdan oluşmaktadır ve Oglesby ve diğerlerinin (2017) çalışmasında olduğu gibi kelime-cümle çağrışım paradigması kullanılmaktadır. Oturumlar haftada bir 25'er dakika şeklinde gerçekleştirilmiştir. Her oturumda katılımcılara aynı kelime cümle

çiftlerinin ikişer kez verildiği 160 kelime cümle çifti verilmiştir. Araştırmanın sonucunda belirsizliğe tahammülsüzlüğe yönelik oluşturulmuş BYD-Y müdahalesini alan grubun kontrol grubuna kıyasla belirsizliğe tahammülsüzlük öz bildirim ölçek puanları anlamlı derecede düşmüştür (Li vd., 2021: 146). Aynı zamanda, kontrol grubundaki katılımcıların uygulamadan önce ve sonraki kaygı puanlarında herhangi bir değişiklik gözlenmezken deney grubundaki katılımcıların kaygı puanları anlamlı derecede düşüş göstermiştir. Yapılan bu araştırma belirsizliğe tahammülsüzlük odaklı BYD-Y müdahalesinin etkililiğini incelemesine ek olarak belirsizliğe tahammülsüzlüğün bu müdahale ve kaygı arasındaki ilişkiyi yordayıp yordamadığına da bakılmıştır. Yapılan çok düzeyli doğrusal analiz sonucunda belirsizliğe tahammülsüzlüğün, belirsizliğe tahammülsüzlük odaklı BYD-Y müdahalesi ile kaygı arasındaki ilişkiyi kısmi olarak yordadığı bulunmuştur (Li vd., 2021: 149). Yapılan bu araştırma kaygı bozukluklarında önemli bir tanılararası değişken olarak görülen belirsizliğe tahammülsüzlüğün kaygı üzerindeki etkisini ortaya koyması sebebiyle belirsizliğe tahammülsüzlüğe yönelik geliştirilecek farklı müdahaleler için de bir yol açmaktadır.

1.4. Araştırmanın Amacı

Bilişsel teoriye göre kaygı bozukluklarının temelinde bilgi işleme sürecinde yapılan yanlışlıklar yer almaktadır (Beck ve Clark, 1997: 57). Bu doğrultuda bilişsel yanlışlıklar üzerine yapılacak çalışmalar kaygı bozuklukların tedavisinde önemli bir role sahiptir. Alan yazında, özellikle de bilişsel davranışçı terapi yazınına bakıldığında, bilişsel yanlışlık değişimleme çalışmalarının psikopatolojideki bilgi işleme faktörlerini inceleyebilmek adına güçlü ve yeni araçlar sunduğu görülmektedir (Koster, Fox ve MacLeod, 2009: 2). Yapılan araştırmalar bilişsel yanlışlık değişimleme çalışmalarının yalnızca bu bozukluklara sahip olan kişilerde değil bu bozuklukları geliştirmeye yatkın olan kişilerle yapılmasının da yararlı olacağını göstermektedir (Oglesby ve ark., 2016: 35). Bu sebeple bu araştırmada özellikle kaygı bozuklukları da dahil olmak üzere psikolojik bozukluklara yatkınlık oluşturacağı düşünülen mükemmeliyetçilik ve belirsizliğe tahammülsüzlüğe yönelik bilişsel yanlışlık değişimleme çalışması yürütülmüştür.

Mathews ve Mackintosh'un (2000: 604) yaptığı çalışma bilişsel yanlılık değişimleme alanında öncü olarak kabul edilmektedir. Bu çalışmadan sonra alanda yorumlama, dikkat ve bellek yanlılıklarına müdahale etmek adına birçok çalışma yapılmıştır. Yapılan çalışmaların birçoğunun depresyon ve kaygı bozuklukları gibi belirli bir bozukluk üzerine odaklanmakta olduğu görülmektedir. Mevcut çalışmada ise patolojik bir bozukluğa müdahale etmekten ziyade bu patolojilere yatkınlık oluşturabilecek değişkenlere müdahale edilmiştir. Mükemmeliyetçilik ve belirsizliğe tahammülsüzlüğün kaygı ve obsesif kompulsif bozukluklar gibi bozukluklarla yakından ilişkili olmaları sebebi ile araştırmada müdahale bu iki değişken üzerine yapılmıştır. Mevcut çalışmanın hem önleyici bir müdahale olması hem de tanılararası iki değişkeni incelemesi açısından sahada kaygı bozuklukları ile ilgili yapılan müdahale uygulamalarına katkı sağlayabileceği düşünülmektedir.

Belirsizliğe tahammülsüzlüğün kaygı bozuklukları ve duygu durum bozuklukları ile ilgili alan yazında ciddi bir klinik öneme sahip olması ile birlikte belirsizliğe tahammülsüzlüğe yönelik bir müdahale çalışmasının geliştirilmesi önem arz etmektedir (McEvoy ve Mahoney, 2012). BYD çalışmalarının yukarıda belirtildiği üzere belirsizliğe tahammülsüzlük dahil olmak üzere pek çok bozukluk ve değişken üzerinde etkili olması bu çalışmaların farklı örneklem ve farklı yöntemler ile genellenmesini gerekli ve faydalı kılmaktadır. Öte yandan mevcut tez çalışmasının ikinci değişkeni olan mükemmeliyetçiliğin ve mükemmeliyetçi düşünmeye yönelik yorumlama yanlılığının yeme bozuklukları başta olmak üzere yukarıda da belirtilen çeşitli psikolojik bozukluklarla yakından ilişkili olması mükemmeliyetçiliğe yönelik müdahale çalışmasının bu bozukluklar üzerinde de anlamlı değişikliklere yol açacağı hipotezini anlamlı kılmaktadır. Araştırmanın temel amacı bu iki yapı üzerinde bilişsel yanlılık değişimleme müdahalesinin etkililiğinin sınanmasıdır.

Araştırmanın bir diğer amacı ise bilişsel yanlılık değişimleme çalışmasının ülkemizde etkililiğinin denenmesidir. Şimdiye kadar ülkemizde bu alanda yapılmış bir çalışma bulunmaktadır. Koç (2016) tarafından sosyal kaygı düzeyi yüksek üniversite öğrencileri ile gerçekleştirilen çalışmanın sonuçları ülkemizde bilişsel yanlılık değişimleme çalışmalarının kullanılması ile ilgili umut vadetmektedir. Bu noktada yapılacak farklı çalışmalar hem bu müdahalelerin etkililiğinin tekrar sınanmasını hem de müdahaleyi daha tanınır bir hale getirerek farklı örneklem ve bozukluklar üzerinde uygulanmasını mümkün kılacaktır.

Araştırma kapsamında geliştirilen dört temel hipotez bulunmaktadır:

1. Mükemmeliyetçilik ve belirsizliğe tahammülsüzlüğe yönelik tasarlanmış bilişsel yanlılık değişimleme çalışmasına katılan deney grubundaki katılımcıların mükemmeliyetçilik puanları kontrol grubundaki katılımcılara göre daha düşüktür.
2. Mükemmeliyetçilik ve belirsizliğe tahammülsüzlüğe yönelik tasarlanmış bilişsel yanlılık değişimleme çalışmasına katılan deney grubundaki katılımcıların belirsizliğe tahammülsüzlük puanları kontrol grubundaki katılımcılara göre daha düşüktür.
3. Mükemmeliyetçilik ve belirsizliğe tahammülsüzlüğe yönelik tasarlanmış bilişsel yanlılık değişimleme çalışmasına katılan deney grubundaki katılımcıların belirsizliğe tahammülsüzlüğe yönelik yorumlama yanlılığı seviyeleri kontrol grubundaki katılımcılara göre daha düşüktür.
4. Mükemmeliyetçilik ve belirsizliğe tahammülsüzlüğe yönelik tasarlanmış bilişsel yanlılık değişimleme çalışmasına katılan deney grubundaki katılımcıların mükemmeliyetçiliğe yönelik yorumlama yanlılığı seviyeleri kontrol grubundaki katılımcılara göre daha düşüktür.

İKİNCİ BÖLÜM

YÖNTEM

2.1. Araştırmanın Deseni

Mevcut tez çalışması 2 (grup: Deney, Kontrol) X 3 (zaman: ön test, son test, takip ölçümü) karışık deneysel bir yöntemde sahiptir. Katılımcılar gruplara seçkisiz atama yöntemi ile atanmıştır. Veri toplama araçlarının toplanması ve müdahalenin tamamı çevrimiçi ortamda gerçekleştirilmiştir. Ölçekler müdahaleden önce, müdahaleden sonra ve müdahaleden bir ay sonra olmak üzere üç kere toplanmıştır.

2.2. Örneklem

Araştırmanın örneklemini ön test esnasında Kısa Belirti Ölçeği'nden (Blais vd., 2015) ölçeğin Türkçe geçerlik güvenirlik çalışmasında belirtilmiş olan 70,5 kesme puanının üzerinde puan alan 54 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Katılımcıların 43'ü kadın (%79,6) 11'i (%20,4) erkek katılımcılardan oluşmaktadır. Örneklemin yaş aralığı 18-29 arasındadır ve yaş ortalaması 21,63'tür (ss = 2.09). Araştırmaya katılımcılar bir link gönderilerek davet edilmiştir. Toplam 178 kişi araştırma davetini kabul etmiş ve araştırmaya katılmak için e-posta adreslerini vermişlerdir. Araştırmanın ön test aşamasını ise toplam 110 kişi tamamlamıştır. Bunlardan KBÖ puanı 70,5'in üzerinden olan 54 kişi seçkisiz atama yöntemi ile deney ve plasebo kontrol grubu olmak üzere iki gruba atanmışlardır. Katılımcıların gruplara göre demografik bilgileri Tablo 2.1'de verilmiştir.

Araştırmanın örneklem büyüklüğünü belirlemek adına G*Power 3.1 programı kullanılarak güç analizi yapılmıştır (Faul vd., 2009). Araştırmanın gücü genel kabul gören oran olan %80 olarak, p değeri ise 0,05 olarak kabul edilmiştir. Daha önce yapılan benzer çalışmaların anlamlılık güçlerine bakılarak ve orta (0,4) etki büyüklüğü esas alınarak örneklem büyüklüğü hesaplanmıştır. Bu hesaba göre %80 güç ve 0,05 tip 1 hata ile orta etki büyüklüğüne sahip olabilmek için örneklem sayısının 28 (deney: 14, kontrol: 14) olması hedeflenmiştir. Katılımcıların çalışmadan ayrılma ihtimallerine karşı planlanan kişi sayısından daha fazla kişi araştırmaya dahil edilmiştir.

Tablo 2.1: Gruplara Göre Yaş, Cinsiyet ve Bölüm Bilgileri

Değişken	Deney Grubu (n=27)	Plasebo Kontrol Grubu (n=27)
Cinsiyet (Kadın%)	77,77	81,48
Yaş (Ort.)	21,30	21,96
Bölüm (%)		
Psikoloji	53,33	53,33
Psikoloji Dışı	46,66	46,66

2.3. Veri Toplama Araçları

Uygulama çalışmalarından önce ve sonra katılımcılara Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği (FÇBMÖ, Frost vd., 1990), Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği (BTÖ, Freeston vd., 1994) ve Kısa Belirti Ölçeği (KBÖ, Blais vd., 2015) uygulanmıştır. Aynı zamanda uygulamaların başında ve sonunda katılımcıların yorumlama yanlılıklarını ölçmek adına mükemmeliyetçiliğe ve belirsizliğe tahammülsüzlüğe yönelik yorumlama yanlılığı ölçümleri kullanılmıştır. Müdahaleden bir ay sonra uygulamaları ve son testi tamamlayan katılımcılardan müdahale uygulamalarının uzun süreli etkilerini ölçmek adına bir takip ölçümü alınmıştır. Ölçeklerin ve demografik bilgi formunun birer örneği Ekler bölümünde verilmiştir.

2.3.1. Demografik Bilgi Formu

Katılımcıların yaş, cinsiyet ve üniversitede okudukları bölüm ile ilgili bilgiler ön test ölçümü esnasında alınmıştır.

2.3.2. Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği

Katılımcıların mükemmeliyetçilik belirtilerini ölçmek adına Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği kullanılmıştır (Frost ve ark., 1990). Ölçek, 1 (kesinlikle katılmıyorum) ve 5 (tamamen katılıyorum) arasında puanalan 5’li Likert tipi maddeler içeren bir öz bildirim ölçeğidir. Ölçek 35 madde içermektedir ve altı alt boyuttan oluşmaktadır. Alt boyutlar; hata yapma endişesi, kişisel standartlar, ailesel beklentiler, aileden eleştiri, yaptığından emin olamama ve düzen boyutlarını içermektedir. Bu alt

boyutlar için iç tutarlık katsayıları sırasıyla ,88; ,83; ,84; ,84; ,77 ve ,93 şeklindedir (Frost vd., 1990: 455). Ölçeğin Burns Mükemmeliyetçilik Ölçeği, Rasyonel Olmayan Düşünceler Ölçeğinin Öz-değerlendirme boyutu ve Yeme Bozuklukları Envanterinin Mükemmeliyetçilik ölçeği ile ilişkilerine bakılması sonucunda Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeğinin bu ölçeklerle pozitif yönde korelasyonlara sahip olduğu görülmektedir (Frost vd., 1990: 457).

Ölçeğin Türkçe adaptasyonu Kağan (2011) tarafından yapılmıştır. Yapılan araştırma sonucunda ölçeğin Türkiye örnekleminde yüksek güvenilirlik düzeyine sahip olduğu görülmüştür. Tüm maddeler için iç tutarlık katsayısı ,91 olarak bulunmuştur. Alt ölçeklerin iç tutarlılık katsayıları ise ,64 ve ,94 arasındadır. Öte yandan, yapılan doğrulayıcı faktör analizi sonucu ölçeğin altı faktörlü yapısının geçerli olduğu da ortaya konulmuştur (Kağan, 2011: 195). Ölçeğin toplam puan hesaplaması sırasında düzen alt boyutunun hesaplamaya katılmaması önerilmektedir. Sonuç olarak toplam puanı kalan 29 maddeden alınan puan oluşturmaktadır. Ölçekten alınabilecek puan aralığı 29 ile 145 arasındadır. Ölçek, toplam puan şeklinde kullanılmakla birlikte alt boyutlardan alınan puanların ölçülmesi de alan yazında sıklıkla kullanılmaktadır.

Ölçeğin mevcut araştırmadaki iç tutarlılık analizleri incelendiğinde Cronbach alfa katsayısı hata yapma endişesi alt boyutu için ,89, kişisel standartlar alt boyutu için ,77, ailesel beklentiler alt boyutu için ,87, aileden eleştiri alt boyutu için ,83, yaptığından emin olamama alt boyutu için ,79 ve düzen alt boyutu için ,90 olarak bulunmuştur.

2.3.3. Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği

Katılımcıların belirsizliğe tahammülsüzlük belirtilerini ölçmek adına Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği kullanılmıştır. Ölçeğin aslı Fransızca olup Freeston ve diğerleri (1994) tarafından geliştirilmiştir. Daha sonra ölçek, Buhr ve Dugas (2002) tarafından İngilizceye uyarlanmıştır. 27 maddeden oluşan ölçek, 5’li Likert tipi (1: Beni hiç tanımlamıyor, 5: Beni tam olarak tanımlıyor) maddeler içermektedir. Yapılan faktör analizi sonucu ölçeğin dört faktörden oluştuğu tanımlanmıştır. Faktörler “Belirsizlik üzücü ve stres vericidir”, “Belirsiz olaylar olumsuzdur ve kaçınılması gerekir”, “Belirsizlik adil değildir” ve “Belirsizlik eyleme geçmeyi engeller” şeklindedir (Buhr ve Dugas, 2002: 452). Ölçek her ne kadar dört faktörden oluşsa da bu faktörlerin alt boyutlar gibi farklı ölçümler şeklinde kullanılmaması tavsiye

edilmektedir. Ölçeğin İngilizce uyarlaması için toplam puanı 27 maddeden alınan puan belirlemektedir. Ölçeğin iç tutarlık katsayısı ,94, test-tekrar test güvenilirlik katsayısı ise .74 olarak bulunmuştur. Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği ve Penn Eyalet Endişe Ölçeği'nin karşılaştırılmasıyla bulunan yüksek pozitif korelasyon ile ölçeğin geçerliliği sağlanmıştır.

Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeğinin Türkçe uyarlaması Sarı ve Dağ (2009) tarafından yapılmıştır. Yapılan faktör analizi sonucunda ölçeğin beş faktörden oluştuğu görülmektedir. Bir maddeden oluşan beşinci faktör (10.madde: Beklenmeyen durumlardan kaçınmak için insan hep ileriye bakmalıdır) madde-toplam korelasyonu ($r = .29$) düşük olduğundan ölçekten çıkarılmıştır. Böylelikle ölçek, “belirsizlik stres verici ve üzücüdür”, “belirsizlik ile ilgili olumsuz benlik değerlendirmeleri”, “geleceği bilmemek rahatsız edicidir” ve “belirsizlik eyleme geçmemi engelliyor” faktörlerinden oluşmaktadır. Ölçeğin faktörlerinin iç tutarlılık katsayıları sırasıyla ,88; ,79; ,79 ve ,79 şeklindedir. Ölçeğin toplam puanı kalan 26 maddeden alınan toplam puan ile hesaplanmaktadır. Test-tekrar test ölçümü ile ölçeğin tutarlılığı istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bulunmuştur ($r=0,51-0,67$, $p<0,01$). Ölçeğin bu araştırmadaki iç tutarlılık analizi incelendiğinde Cronbach alfa katsayısı ,95 olarak bulunmuştur.

2.3.4. Kısa Belirti Ölçeği

Katılımcıların genel psikolojik belirti düzeylerini ölçmek adına Kısa Belirti Ölçeği kullanılmıştır (Blais vd.,2005). Ölçek İngilizce olarak Blais ve diğerleri (2015) tarafından geliştirilmiştir. 25 maddeden oluşan ölçek 7'li Likert tipi (0: hiç, 6: aşırı) maddelerden oluşmaktadır. Ölçeğin iç tutarlılık katsayısı ,92 bulunmuştur. Açıklayıcı faktör analizi sonucunda ölçeğin iki maddesi dışında (11: Birbiriyle yarışan ya da kontrol edilemeyen düşünceler ve 15: Öfkeli ya da huzursuz hissetmek) madde yüklerinin iki faktör üzerinde toplandığı bulunmuştur. Ölçeğin sahip olduğu bu iki faktörün psikopatolojinin içselleştirme ve dışsallaştırma boyutları ile benzerlik gösterdiği belirtilmektedir.

Ölçeğin Türkçe uyarlama çalışması Gülüm ve Soygüt (2019) tarafından yapılmıştır. Bu çalışmada ölçeğin iç tutarlılık katsayısı ,92 olarak bulunmuştur. Ölçek aynı zamanda klinik ve klinik olmayan örneklemi başarılı bir şekilde ayırt edebilmektedir. Ölçeğin Türkçe uyarlamasında kesme noktası 70,50 olarak

belirlenmiştir. Ölçek 7’li Likert tipi (1: hiç, 7: aşırı) maddelerden oluşmaktadır. Ölçeğin toplam puanını 25 maddeden alınan puan belirlemektedir. Ölçeğin mevcut çalışmadaki Cronbach alfa katsayısı ,93 olarak bulunmuştur.

2.3.5. Mükemmeliyetçiliğe Yönelik Bilişsel Yanlılık Ölçümü (MYYÖ)

Katılımcıların mükemmeliyetçiliğe yönelik yorumlama yanlılıklarını ölçmek adına tanımlama derecelendirme testi (recognition ratings test) kullanılmıştır. Yöntem ilk olarak Mathews ve Mackintosh (2000: 609) tarafından kullanılmıştır. Mevcut tez çalışmasında ise Dodd ve diğerleri (2019: 170) tarafından geliştirilen tanımlama derecelendirme testi kullanılmıştır. Tanımlama derecelendirme testi Psychopy yazılım programı (Peirce, 2007) üzerinden oluşturulmuş ve ilk hafta uygulama oturumundan önce son hafta ise uygulama oturumunun sonunda verilmiştir. Testte katılımcının derecelendirmesi gereken on senaryo bulunmaktadır. BYD-Y müdahalesinde kullanılan senaryolardan farklı olarak bu senaryoların başında bir de başlık verilmektedir. Senaryo başlığı ile birlikte verildikten sonra katılımcının belirsiz senaryolar paradigmasında olduğu gibi cümlenin son kelimesinde eksik olan harfleri tamamlaması istenir. Katılımcı eksik harfleri tamamladıktan sonra katılımcının cümleyi kavrayıp kavramadığını teyit edebilmek için bir kavrama sorusu verilir. Katılımcı bu şekilde on senaryoyu okuyup kavrama sorularını yanıtladıktan sonra cevaplama için yaklaşık iki üç dakika süren basit matematik işlemleri verilir. Bu işlemler katılımcının gelecek cümlelere yalnızca belleğinde kalanların etkisi ile değil kendi yorumlamasını yansıtacak şekilde cevap vermesini sağlamak için verilmektedir. Daha sonra katılımcıya seçkisiz sıra ile senaryolar ile ilgili yorumlamalarını ölçecek olan dört cümle sunulmaktadır. Her cümle ile birlikte senaryonun başlığı da katılımcıya gösterilmektedir. Katılımcıdan bu aşamada verilen bu dört cümlenin senaryoya ne kadar benzediğini 1 (hiç benzer değil) ile 4 (çok benzer) arasında derecelendirmesi istenir. Senaryo ile ilgili verilen bu cümleler (1) mükemmeliyetçi olmayan bir içeriğe sahip (olumlu hedef cümlesi, positive target, PT), (2) mükemmeliyetçi bir içeriğe sahip (olumsuz hedef cümlesi, negative target, NHC), (3) mükemmeliyetçilikle alakalı olmayan ve olumlu bir içeriğe sahip (olumlu hedef dışı cümle, positive foil, PF), (4) mükemmeliyetçilikle alakalı olmayan ve olumsuz bir içeriğe sahip (olumsuz hedef dışı cümle, negative foil, NF) cümlelerdir. Şekil 2.1’de tanımlama derecelendirme testinin aşamaları verilmiştir.

İlk Aşama

YÜZME YARIŞI:
Şehirlerarası bir yüzme yarışında yüzücü oldun.
Yarışma sırasında elinden gelenin en iyisini yaptın.
Nasıl ilerlediğini görmek için kafanı sudan
kaldırdığında ikinci sırada olduğunu gö_dü_.

Katılımcı eksik harfleri ('r' ve 'n') tamamlar.

Elinden gelenin en iyisini yaptın mı?

Katılımcı sağ ok (evet için) ya da sol ok (hayır için)
tuşuna basar.

10 senaryo tamamlandıktan sonra

Katılımcı yaklaşık 3 dk. süren basit
matematik işlemlerini tamamlar.

İkinci Aşama

Tanımlama derecelendirme testi için yönerge verilir.

YÜZME YARIŞI
Ne kadar ilerlediğini görmek için kafanı sudan
kaldırdığında başardığın için mutlu hissedsersin.

YÜZME YARIŞI
Ne kadar ilerlediğini görmek için kafanı sudan
kaldırdığında birinci olmadığın için hayal kırıklığına
uğramış hissedsersin.

YÜZME YARIŞI
Ne kadar ilerlediğini görmek için kafanı sudan
kaldırdığında seyircilerin neşeli tezahüratlarını duyarsın.

YÜZME YARIŞI
Ne kadar ilerlediğini görmek için kafanı sudan
kaldırdığında gözlüğün seni rahatsız edecek biçimde
yüzünü sıkar.

Katılımcı rastgele bir sırada verilen bu dört cümlenin
birinci aşamada verilen senaryo ile benzerliğini 1 ile 4
arasında derecelendirir.

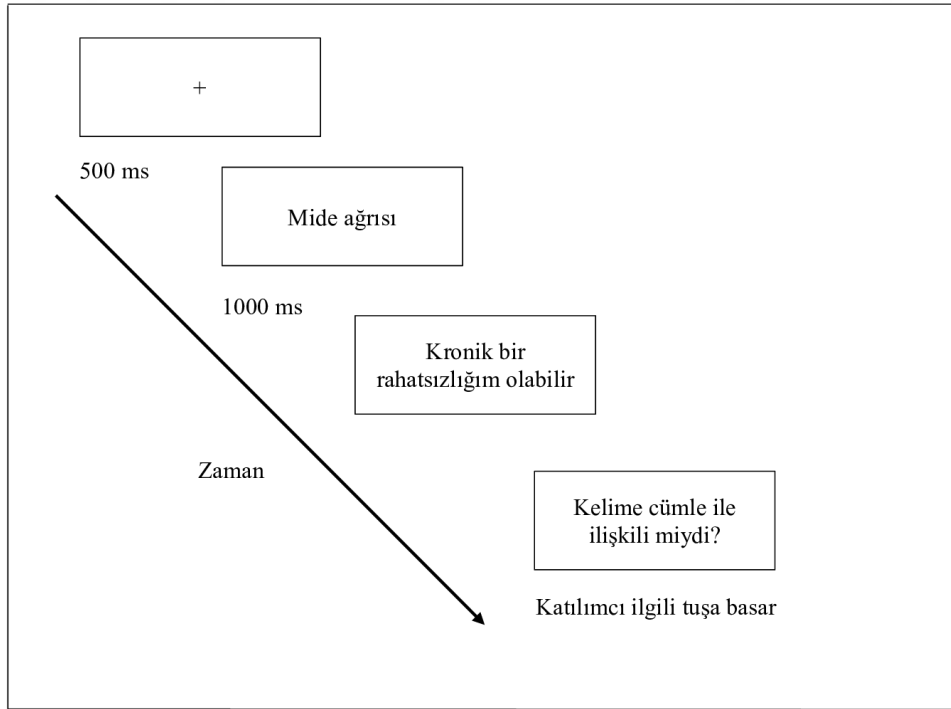
Şekil 2.1: Mükemmeliyetçiliğe Yönelik Bilişsel Yanlılık Ölçümü Örneği

Tanımlama derecelendirme testinin mevcut çalışmadaki güvenilirlik katsayıları ön test ölçümünde PT için ,75; NT için ,77; PF için ,86 ve NF için ,85'dir. Son test ölçümünde PT için ,86; NT için ,86; PF için ,89 ve NF için ,88 şeklindedir.

2.3.6. Belirsizliğe Tahammülsüzlüğe Yönelik Bilişsel Yanlılık Ölçümü (BTYYÖ)

Katılımcıların belirsizliğe tahammülsüzlüğe yönelik yorumlama yanlılıklarını ölçmek adına kelime-cümle çağrışım paradigması kullanılmıştır (Beard ve Amir, 2008). Ölçüm ve müdahale sırasında kullanılan materyaller Oglesby ve diğerleri (2017) tarafından belirsizliğe tahammülsüzlüğe yönelik olarak geliştirilmiştir. Ölçüm, mükemmeliyetçiliğe yönelik yorumlama yanlılığı ölçümünde olduğu gibi ilk hafta uygulama oturumundan önce son hafta ise uygulama oturumunun sonunda uygulanmıştır. Ölçümler PsychoPy programı (Peirce, 2007) üzerinden hazırlanıp link ile birlikte katılımcıların e-posta adreslerine gönderilmiştir.

Ölçüm süreci dört aşamadan oluşmaktadır. İlk olarak katılımcının dikkatini ekrana çekmek ve deneyin başladığını belirtmek için ekranda 500 ms boyunca bir artı işareti '+' gösterilir. Daha sonra 1000 ms boyunca belirsiz bir kelime ya da kelime grubu ekranda çıkar. Kelime grubundan sonra cümle çıkar. Son olarak katılımcıdan kelime ile cümlenin alakalı olup olmadığını sağ ok (alakalı olduğunu düşünüyorsa) ya da sol ok (alakasız olduğunu düşünüyorsa) tuşuna basıp belirtmesi istenir. Ön test aşamasında katılımcılar bu şekilde 40 deneme tamamlamışlardır. Son test aşamasında ise katılımcılara ön test ve müdahalede kullanılan kelime cümle gruplarından farklı 40 deneme verilmiştir. Katılımcı her belirsiz kelimedenden sonra çıkan olumsuz cümleyi alakasız bulduğunda ve nötr cümleyi alakalı bulduğunda 1 puan almaktadır. Tam tersini yaptığında ise 0 puan almaktadır. Belirsizliğe tahammülsüzlüğe yönelik yorumlama yanlılığı toplam puanı ise bu 40 denemeden alınan 0 ile 1 arasında değişen puan oranı ile belirlenmektedir. Toplam puanın 1'e yakın olması katılımcının belirsizliğe tahammülsüzlüğe yönelik daha az yorumlama yanlılığına sahip olduğunu göstermektedir. Belirsizliğe tahammülsüzlüğe yönelik bilişsel yanlılık ölçümünün mevcut çalışmadaki güvenilirlik katsayısı ön test için ,69 son test için ,81 şeklindedir.



Şekil 2.2.: Belirsizliğe Tahammülsüzlüğe Yönelik Bilişsel Yanlılık Ölçümü Örneği

2.4. İşlem

Araştırma süreci çeşitli sosyal medya hesapları ve gruplarından araştırma linkinin paylaşılması ile başlamıştır. Araştırma linki içerisinde katılımcıların okuyup onaylamaları gereken ve araştırmanın etik ilkelerini özetleyen onam formu yer almaktadır. Araştırma davetini kabul eden ve onam formunu onaylayan her bir kişiye random.org üzerinden altı haneli bir sayı dizisi katılımcı numarası şeklinde atanarak araştırmacının körlemesi sağlanmıştır. Katılımcılara ön test ölçekleri bu katılımcı numarası ile birlikte link şeklinde e-posta ile gönderilmiş ve katılımcıların bu numarayı ölçeklere başlamadan önce belirtmeleri istenmiştir. Ön test ölçümü yaklaşık 20-25 dakika sürmektedir. Ön test ölçümlerini dolduran 110 kişi arasından KBÖ puanları 70,5 üzerinde olan 54 kişi seçkisiz olarak BYD-Y deney grubu ve BYD-Y plasebo kontrol grubu olarak iki gruba atanmıştır. Uygulama linkleri katılımcılara her hafta Cuma günü gönderilmiş ve iki gün içinde uygulamayı tamamlamaları istenmiştir. İlk hafta uygulamalarının başında katılımcıların belirsizliğe tahammülsüzlük ve mükemmeliyetçilik ile ilgili yorumlama yanlılık ölçümleri alınmıştır. Uygulama dört hafta boyunca devam etmiştir. Son hafta uygulamasının sonunda tekrar katılımcıların belirsizliğe tahammülsüzlük ve mükemmeliyetçilik ile ilgili yorumlama yanlılık ölçümleri alınmıştır. Yanlılık ölçümlerinin alındığı uygulamalar yaklaşık 20-25 dakika sürmektedir. Yanlılık ölçümlerinin alınmadığı ikinci ve üçüncü hafta uygulaması ise ortalama 10-15 dakika sürmektedir. Dört hafta sonunda son uygulamanın tamamlanmasının ardından uygulamayı tamamlayan kişilere son test ölçekleri yine e-posta yoluyla ulaştırılmıştır. Son test ölçümünü toplam 33 kişi tamamlamıştır. Bir ay sonra son test ölçümünü tamamlayan 33 kişiye takip ölçümü için ölçekler gönderilmiştir. Takip ölçümünü ise 30 kişi tamamlamıştır. Araştırma kapsamında gerçekleştirilen analizlere bu 30 kişi dahil edilmiştir (Araştırmanın akış şeması için Şekil 2.3'e bakabilirsiniz). Araştırmanın bütün aşamalarını tamamlayan katılımcılar ya ek ders puanı almıştır ya da beş kişinin kazanacağı bir 100 TL'lik hediye çeki çekilişine katılmıştır.

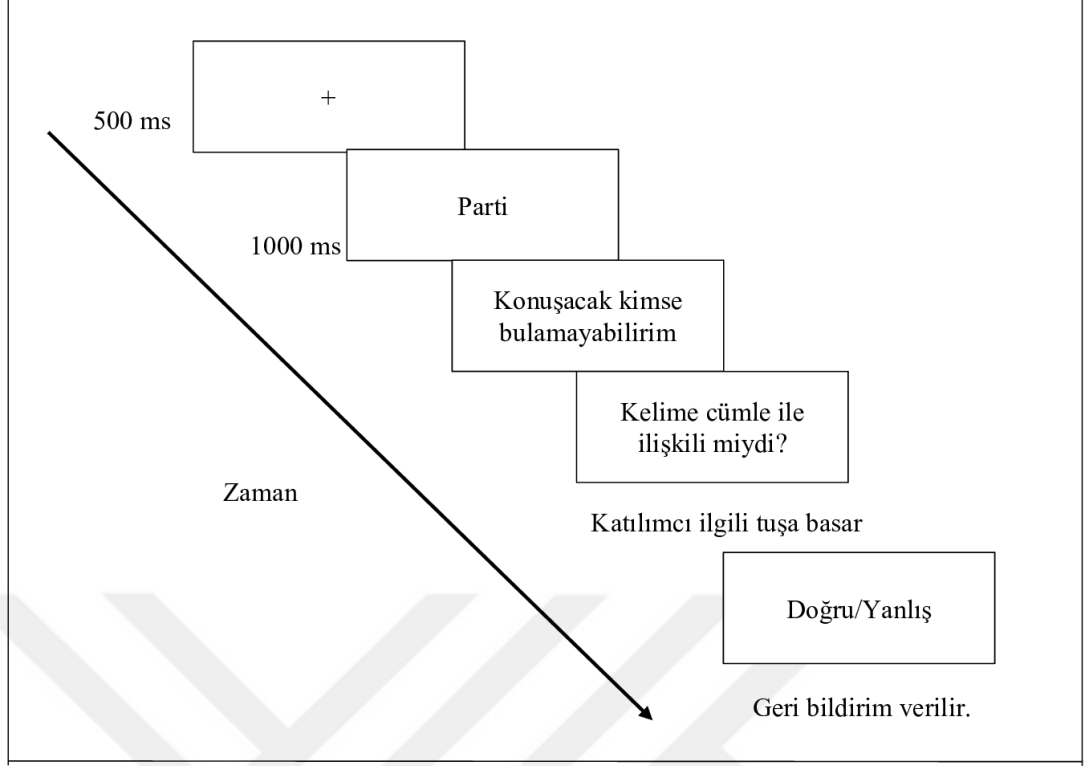
2.4.1. Bilişsel Yanlılık Değişimleme Müdahalesi

BYD-Y müdahalesi yanlılık ölçümlerinde de olduğu gibi PsychoPy v3.0 programı kullanılarak oluşturulmuştur (Peirce, 2007). PsychoPy programı üzerinden oluşturulan linkler her hafta katılımcılara e-posta yoluyla ulaştırılmıştır. Katılımcılar uygulamaya

kendi bilgisayarlarından katılmışlardır. Her uygulamanın başında katılımcının kendisine verilen altı haneli numarayı yazması beklenmiştir. Uygulama süreci deney ve plasebo kontrol grubunda aynı paradigmalardan ileriye ilerlemekle birlikte senaryo, kelime-cümle çiftleri ve verilen geri bildirimler iki grup için değişmektedir. Katılımcılar mükemmeliyetçiliğe ve belirsizliğe tahammülsüzlüğe yönelik uygulamaları aynı gün peş peşe tamamlamışlardır.

2.4.1.1. BYD-Y Deney Grubu

BYD-Y uygulamasına belirsizliğe tahammülsüzlüğe yönelik yorumlama yanlılığı müdahalesi ile başlanmıştır. Bu müdahale kapsamında belirsizliğe tahammülsüzlüğe yönelik yorumlama yanlılığı ölçümünde olduğu gibi kelime-cümle çağrışım paradigması kullanılmıştır. Ölçüm sürecinde farklı olarak müdahale aşamasında katılımcılara geri bildirim verilmektedir. Uygulama ile ilgili yönerge verildikten sonra katılımcının dikkatini ekrana çekmek ve uygulamanın başladığını bildirmek için ekranda bir artı işareti '+' çıkar. Artı işareti 500 ms ekranda kaldıktan sonra kelime grubu ve sonra cümle çıkar. Daha sonra katılımcıdan kelime ile cümlenin alakalı olup olmadığını belirtmesi istenir. Deney grubundaki katılımcıların olumsuz içerikli cümleleri alakasız, nötr cümleleri ise alakalı bulması istendiğinden katılımcıya bu yönde geri bildirim verilir. Katılımcı olumsuz içerikli cümleyi alakasız, nötr cümleyi alakalı olarak belirttiğinde "Doğru" şeklinde bir geri bildirim almaktadır. Öte yandan, katılımcı olumsuz içerikli cümleyi alakalı, nötr cümleyi ise alakasız olarak belirttiğinde "Yanlış" şeklinde geri bildirim almaktadır. Bilişsel yanlılık değişimleme müdahalesi ile bu şekilde katılımcıların nötr yorumlama yanlılıklarını pekiştirip olumsuz yorumlama yanlılıklarının söndürülmesi amaçlanmıştır. Her hafta katılımcılara 20 kelime cümle çifti verilmiştir. Kullanılan kelime cümle çiftleri Oglesby ve diğerleri (2017) tarafından geliştirilmiş olup iki farklı kişi tarafından Türkçe'ye çevrilmiştir. Deney grubuna verilen müdahalenin bir örneği Şekil 2.3'te gösterilmiştir.



Şekil 2.3: Belirsizliğe Tahammülsüzlüğe Yönelik Bilişsel Yanlılık Müdahale Örneği

Belirsizliğe tahammülsüzlüğe yönelik BYD-Y müdahalesinden sonra katılımcılara mükemmeliyetçiliğe yönelik BYD-Y müdahalesi verilmiştir. Mükemmeliyetçiliğe yönelik BYD-Y müdahalesinde belirsiz senaryolar paradigmasından yararlanılmıştır. Tanımlama derecelendirme testine benzer olarak bu uygulamada da öncelikle katılımcıya son kelimesinde bazı harfleri eksik olan bir cümle verilmektedir. Burada önemli olan nokta harfleri eksik olan kelimenin cümlenin belirsizliğini ortadan kaldırıp cümleyi duygusal açıdan anlamlı, olumlu ya da olumsuz bir yöne eğilimli bir hale getirmesidir. Deney grubundaki katılımcılar için verilen senaryolarının tamamının son kelimesi mükemmeliyetçilikle uyumlu olmayan şekilde bitmektedir. Katılımcı eksik harfleri tamamlamak için gerekli tuşlara bastıktan sonra katılımcının senaryoyu anlayıp anlamadığını pekiştirmek için bir kavrama sorusu sorulur. Katılımcı bu soruya evet ya da hayır olarak cevap verdikten sonra müdahale kısmında ölçüm kısmından farklı olarak katılımcıya geri bildirim verilmektedir. Katılımcı kavrama sorusuna mükemmeliyetçi olmayan şekilde cevap verdiğinde “Doğru” mükemmeliyetçi bir şekilde cevap verdiğinde ise “Yanlış” geri bildirim almaktadır. Katılımcının senaryoyu kendisine yönelik okuduğundan emin olmak ve müdahalenin

etkililiğini artırmak adına geri bildirimden sonra katılımcının kendisini 10 saniye boyunca senaryo içerisinde hayal etmesi istenmektedir. Mevcut çalışmada Dodd ve diğerleri (2019) tarafından geliştirilen senaryolar kullanılmaktadır. Katılımcılara ön test ve son test ölçümlerinin alındığı birinci ve dördüncü hafta 10 senaryo, ölçümlerin alınmadığı ikinci ve üçüncü hafta ise 20 senaryo verilmiştir. Mükemmeliyetçiliğe yönelik BYD-Y müdahalesinin bir örneği Şekil 2.4’te verilmiştir.

Akşam dışarı çıkmak için ev arkadaşın ve sen kıyafetlerinizi ütülüyorsunuz. Arkadaşın kıyafetinde birkaç yeri atlar ve bunu umursamaz. Ütü yaparken bazı kısımların gözden kaçması senin için kabul edil_bir_irdir.

Katılımcı eksik harfleri ('e' ve 'l') tamamlar.

Ev arkadaşlarının ütü yapma konusunda kabul edilebilir bir iş çıkardığını düşünüyor musun?

Katılımcı sağ ok (evet için) ya da sol ok (hayır için) tuşuna basar.

Doğru

Katılımcı 'Evet' dediyse 'Doğru'
'Hayır' dediyse 'Yanlış' şeklinde geri bildirim verilir.

Şimdi kendinizi 10 saniye boyunca okuduğunuz senaryonun içerisinde hayal ediniz.

10 saniye geçtikten sonra diğer senaryoya geçilir.

Şekil 2.4: Mükemmeliyetçiliğe Yönelik Bilişsel Yanlılık Müdahale Örneği

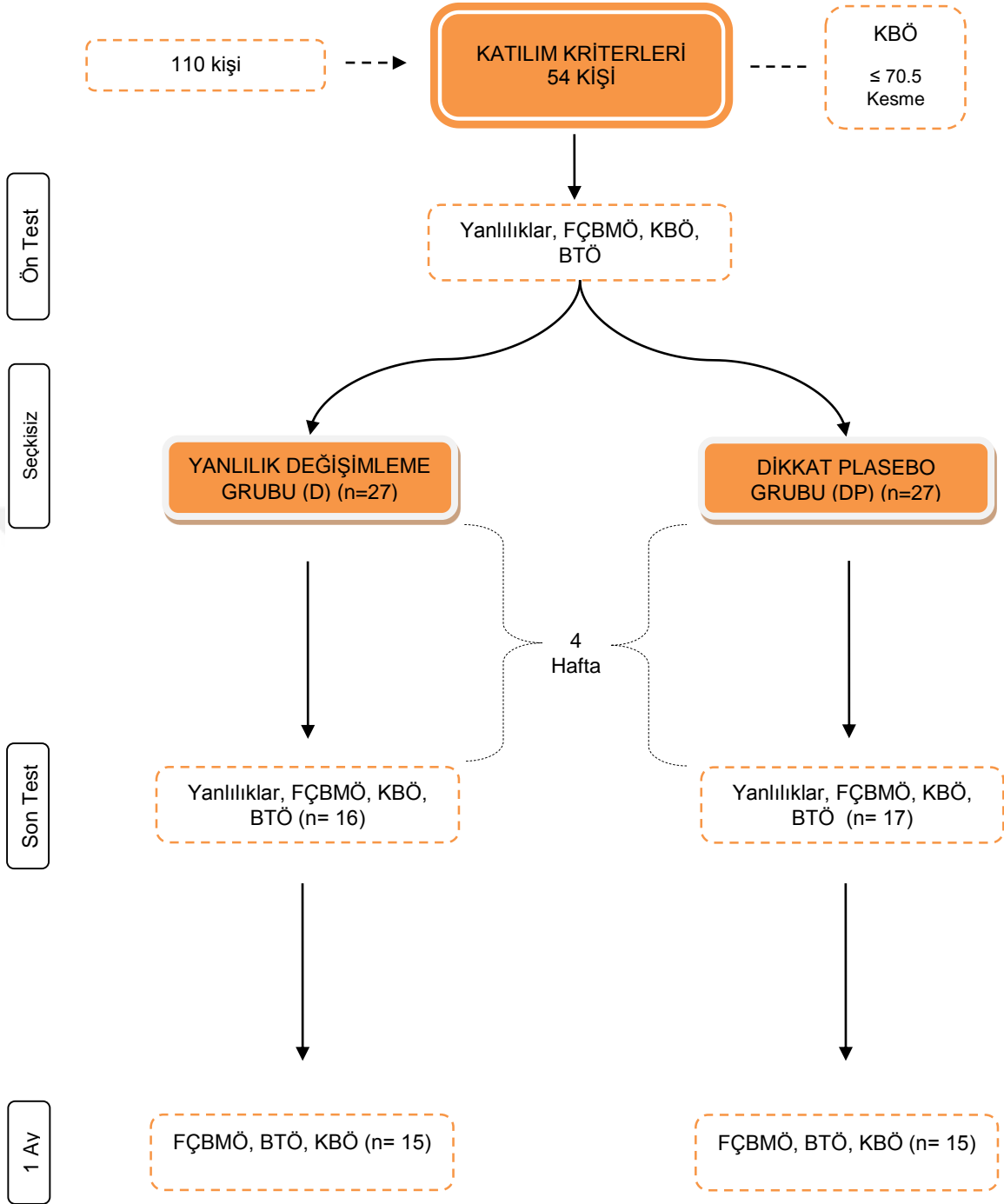
2.4.1.2. BYD-Y Plasebo Kontrol Grubu

Deney grubuna benzer şekilde plasebo kontrol grubu için de uygulama belirsizliğe tahammülsüzlüğe yönelik yorumlama yanlılığı müdahalesi ile başlanmıştır. Plasebo kontrol grubunda belirsizliğe tahammülsüzlüğe yönelik uygulamada deney grubundan farklı olarak kullanılan kelime cümle çiftleri belirsiz durumları içermeyecek şekilde verilmektedir. Plasebo kontrol grubunda kullanılan kelime cümle çiftlerinden alakalı olan bir örnek; “Gelecek-Tatil planlamaları”; alakasız olan bir örnek “Gelecek-Mavi bir araba” şeklindedir.

Plasebo kontrol grubunda mükemmeliyetçiliğe yönelik uygulama kısmında deney grubundan farklı olarak verilen senaryoların yarısı mükemmeliyetçilikle tutarlı olacak biçimde yarısı mükemmeliyetçilikle tutarlı olmayacak biçimde sonlandırılmıştır. Örneğin Şekil 2.4.'te deney grubuna verilen senaryo için plasebo kontrol grubuna aynı cümle “Akşam dışarı çıkmak için ev arkadaşım ve sen kıyafetlerinizi ütülüyorsunuz. Arkadaşın kıyafetinde birkaç yeri atlar ve bunu umursamaz. Ütü yaparken bazı kısımların gözden kaçması senin için kabul edil_m_zdir.” şeklinde verilmiştir. Senaryoların son kelimeleri dışında geri bildirim aşamasında da plasebo kontrol grubuna deney grubuna verilen geri bildirimlerin tam tersi verilmiştir.

2.5. Veri Analizi

Araştırmanın sonuçlarının değerlendirilmesi için ön test, son test ve takip ölçümlerinden elde edilen veriler kullanılmıştır. Uç değerler analizlerden çıkarılıp analizler tekrarlanmış bu değerlerin analizler üzerinde herhangi bir etkisi gözlenmediğinden analizlere dahil edilmesine karar verilmiştir. Analizlerin tamamı SPSS programı kullanılarak gerçekleştirilmiştir (IBM, 2017). Öncelikle veriler normal dağılım açısından incelenmiştir. Müdahalenin etkililiğini sınamak adına üç ölçümün alındığı her bir değişken için (mükemmeliyetçilik, belirsizliğe tahammülsüzlük ve kısa belirti ölçeği) 2 (Grup: deney, plasebo kontrol) x3 (Zaman: ön test, son test, takip ölçümü) faktörlü karışık ANOVA kullanılmıştır. Yorumlama yanlılıkların analizinde ise 2 (Grup: deney, plasebo kontrol) x2 (Zaman: ön test, son test) faktörlü karışık ANOVA kullanılmıştır.



Şekil 2.5: Araştırma Akış Şeması

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

Araştırmanın bu bölümünde araştırmanın amacı bölümünde oluşturulan hipotezlerin sınanması için gerçekleştirilen analiz sonuçlarına yer verilecektir. Analizleri yapmadan önce parametrik testleri uygulayabilmek adına verilerin deney ve plasebo kontrol grubunda normal olarak dağıldığını gösteren basıklık (kurtosis) ve çarpıklık (skewness) değerlerine bakılmıştır. Grupların ön test basıklık ve çarpıklık değerleri Tablo 4.1’de gösterilmiştir. Basıklık çarpıklık için George ve Mallery’nin (2016:114) önerdiği $\pm 2,0$ aralığı dikkate alınmıştır. Çarpıklık ve basıklık değerlerinin bütün değişkenler için kabul edilebilir bir aralıkta olduğu görülmektedir.

Tablo 3.1.: Değişkenlerin Gruplara Göre Betimleyici İstatistikleri

Değişken	Grup	Ort.	Ss.	Çarpıklık	Basıklık
Belirsizliğe Tahammülsüzlük	Deney	85,66	24,03	-,27	-,38
	Kontrol	88,80	17,74	-,41	-,77
Kısa Belirti Ölçeği	Deney	100,80	19,23	,28	-1,20
	Kontrol	93,86	21,62	1,22	1,63
Hata Yapma Endişesi	Deney	22,60	8,43	,24	-1,68
	Kontrol	23,13	7,46	-,56	-,30
Kişisel Standartlar	Deney	27,13	5,35	-,32	-,68
	Kontrol	28,93	5,96	-,35	-,95
Ailesel Beklentiler	Deney	15,20	6,30	,24	-,81
	Kontrol	15,53	5,09	-,67	-,26
Aileden Eleştiri	Deney	11,06	5,18	,17	-1,11
	Kontrol	10,33	4,38	,33	-1,36
Yaptığından Emin Olamama	Deney	13,33	4,35	-,01	-,94
	Kontrol	11,46	3,97	-,09	-,75
Düzen	Deney	24,60	3,96	-,40	-,75
	Kontrol	22,80	5,21	-,68	-,39
BTYYÖ	Deney	,65	,11	,02	-,53
	Kontrol	,66	,10	-,61	,21

MYYÖ	PT	Deney	2,66	,56	-,39	-,37
		Kontrol	2,59	,54	-,64	-,18
	NT	Deney	2,23	,65	,34	-,30
		Kontrol	2,40	,72	,39	-,61
	PF	Deney	1,82	,60	,85	-,50
		Kontrol	2,03	,91	1,01	-,48
	NF	Deney	1,81	,74	,78	-,74
		Kontrol	1,90	,88	1,16	,75

3.2. Bilişsel Yanlılık Değişimlemenin Mükemmeliyetçilik Üzerindeki Etkisi

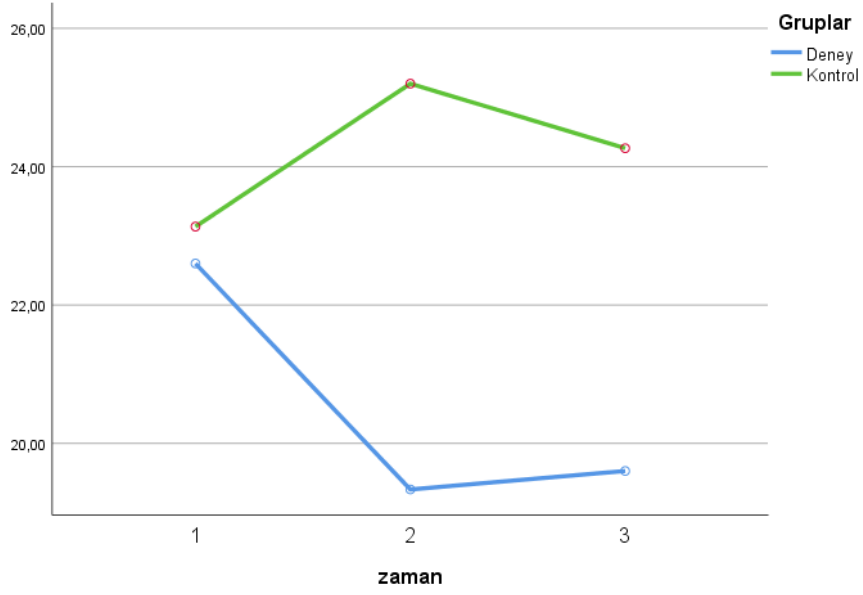
BYD-Y müdahalesinin mükemmeliyetçiliğin alt boyutlarında zaman ve gruplara göre nasıl bir etki gösterdiğini incelemek amacıyla 2 (Grup: Deney, kontrol) x 3 (Zaman: ön test, son test, takip ölçümü) faktörlü karışık ANOVA gerçekleştirilmiştir. Yapılan analiz sonucunda bilişsel yanlılık değişimleme müdahalesi ile FÇBMÖ'nin ilk alt boyutu olan Hata Yapma Endişesi arasında istatistiksel olarak anlamlı bir etkileşim etkisi olduğu görülmektedir (Wilk's Lambda = 0,75; $F(2,27) = 4,38$; $p = 0,0322$, $\eta^2 = 0,24$). Bunun üzerine zıt karşılaştırma (contrast) analizi yapıldığında ön test ölçümü ile son test ölçümü arasında gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir değişim olduğu görülmektedir ($p = 0,006$). Tablo 3.2'den deney grubunun ön test (Ort.= 22,60, ss= 8,43) ve son test ortalamalarına (Ort.= 19,33, ss= 5,88) bakıldığında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir. FÇBMÖ'nin ikinci alt boyutu olan kişisel standartlar için istatistiksel olarak anlamlı bir etkileşim etkisi görülmemiştir ($F(1,28) = 0,314$; $p = 0,58$).

FÇBMÖ'nin üçüncü alt boyutu olan ailesel beklentiler için istatistiksel olarak anlamlı bir etkileşim etkisi görülmemiştir ($F(2,27) = 0,845$; $p = 0,44$). FÇBMÖ'nin üçüncü alt boyutu olan aileden eleştiri için istatistiksel olarak anlamlı bir etkileşim etkisi olduğu görülmüştür (Wilk's Lambda = 0,71; $F(2,27) = 5,45$; $p = 0,010$, $\eta^2 = 0,28$). FÇBMÖ'nin üçüncü alt boyutu olan yaptığından emin olamama için istatistiksel olarak anlamlı bir etkileşim etkisi görülmemiştir (Wilk's Lambda = 0,76; $F(2,27) = 4,19$; $p = 0,026$; $\eta^2 = 0,23$). Son olarak, FÇBMÖ'nin üçüncü alt boyutu olan düzen için istatistiksel olarak anlamlı bir etkileşim etkisi görülmemiştir ($F(2,27) = 0,888$; $p = 0,201$).

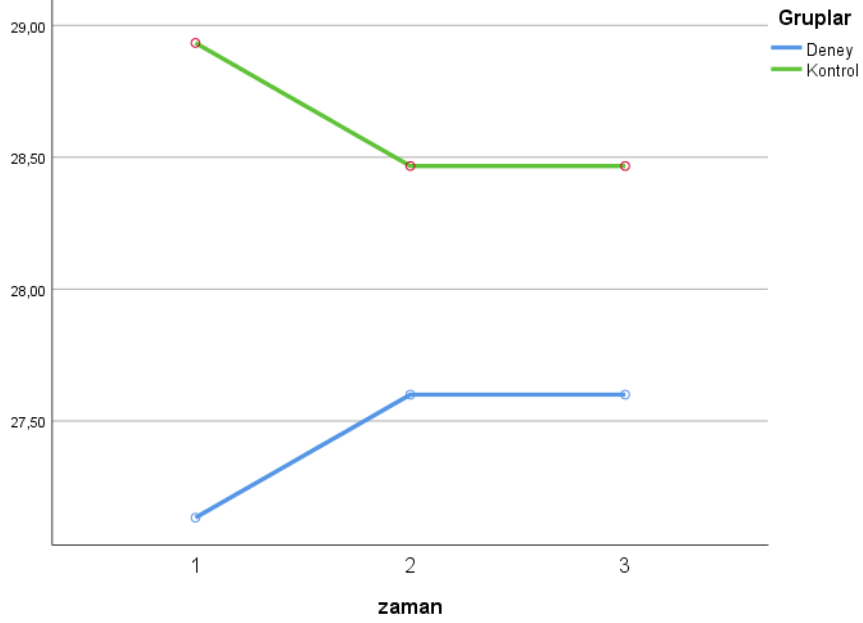
FÇBMÖ'nin altı alt boyutuna ait deney ve kontrol grubunun ön test, son test ve takip ölçümleri ortalamaları standart sapmaları ile birlikte Tablo 3.2'de verilmiştir. Aynı zamanda, mükemmeliyetçiliğin alt boyutlarının deney ve kontrol grubundaki zamana göre değişimi Şekil 3.1, 3.2, 3.3, 3.4, 3.5 ve 3.6'da gösterilmiştir.

Tablo 3.2: Mükemmeliyetçilik Alt Boyutlarının Zamana ve Gruba Göre Ortalama ve Standart Sapmaları

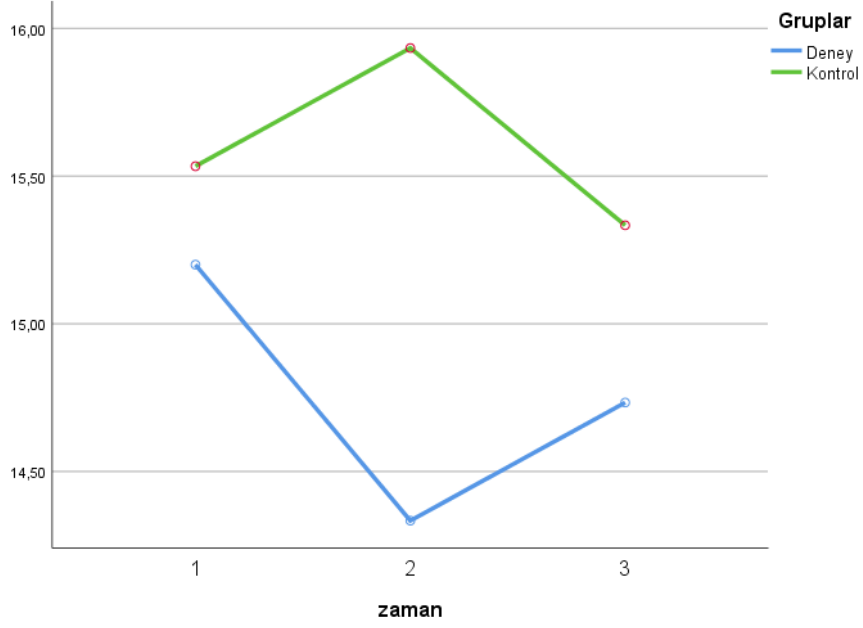
FÇBMÖ Alt Boyutları	Grup	Ön test (T1)		Son test (T2)		Takip Ö. (T3)	
		<i>Ort.</i>	<i>Ss.</i>	<i>Ort.</i>	<i>Ss.</i>	<i>Ort.</i>	<i>Ss.</i>
Hata Yapma	Deney	22,60	8,43	19,33	5,88	19,60	8,61
Endişesi	Kontrol	23,13	7,46	25,20	6,16	24,26	5,93
Kişisel Standartlar	Deney	27,13	5,35	27,60	5,34	26,00	5,02
	Kontrol	28,93	5,96	28,46	4,77	28,73	4,97
Ailesel Beklentiler	Deney	15,20	6,30	14,33	6,14	14,73	7,11
	Kontrol	15,53	5,09	15,93	5,68	15,33	5,82
Aileden Eleştiri	Deney	11,06	5,18	9,60	4,62	10,53	5,62
	Kontrol	10,33	4,38	11,46	4,67	10,80	4,64
Yaptığından Emin	Deney	13,33	4,35	12,26	4,18	13,20	4,91
Olamama	Kontrol	11,46	3,97	12,86	4,30	12,20	4,31
Düzen	Deney	24,60	3,96	22,80	5,40	22,40	5,43
	Kontrol	22,80	5,21	23,80	4,78	22,80	4,70



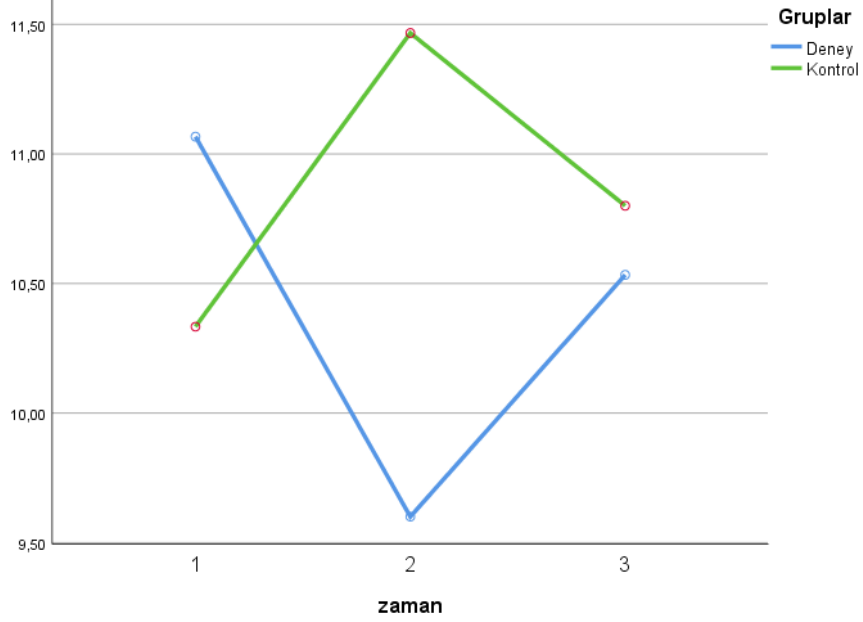
Şekil 3.1.: Mükemmeliyetçilik Hata Yapma Endişesi Alt Boyutunun Zamana ve Gruba Göre Değişimi



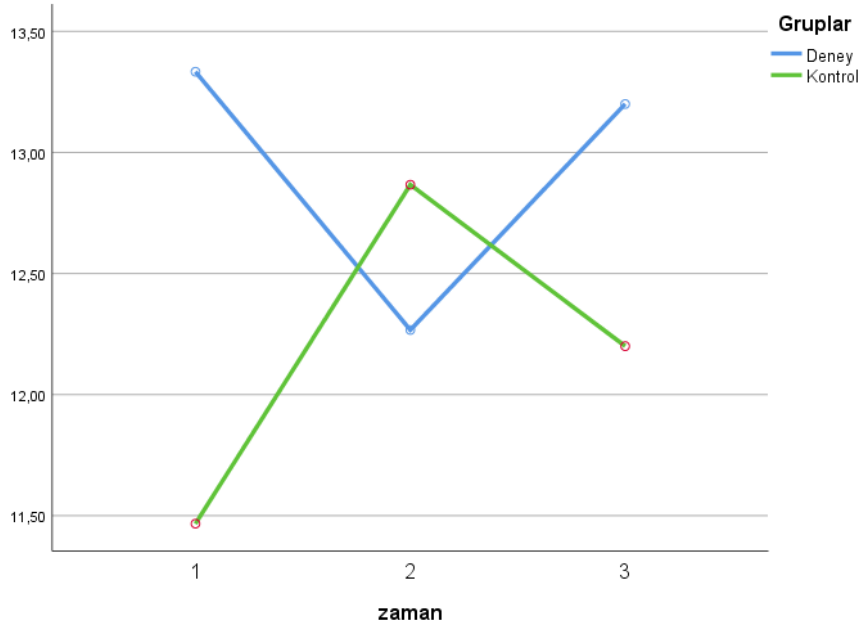
Şekil 3.2.: Mükemmeliyetçilik Kişisel Standartlar Alt Boyutunun Zamana ve Gruba Göre Değişimi



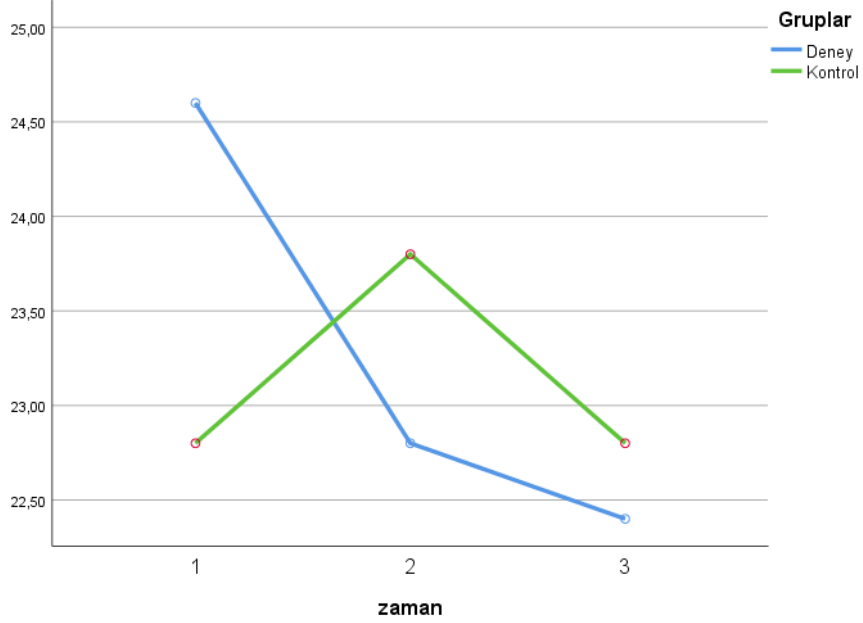
Şekil 3.3.: Mükemmeliyetçilik Ailesel Beklentiler Alt Boyutunun Zamana ve Gruba Göre Değişimi



Şekil 3.4.: Mükemmeliyetçilik Aileden Eleştiri Alt Boyutunun Zamana ve Gruba Göre Değişimi



Şekil 3.5.: Mükemmeliyetçilik Yaptığından Emin Olamama Alt Boyutunun Zamana ve Gruba Göre Değişimi



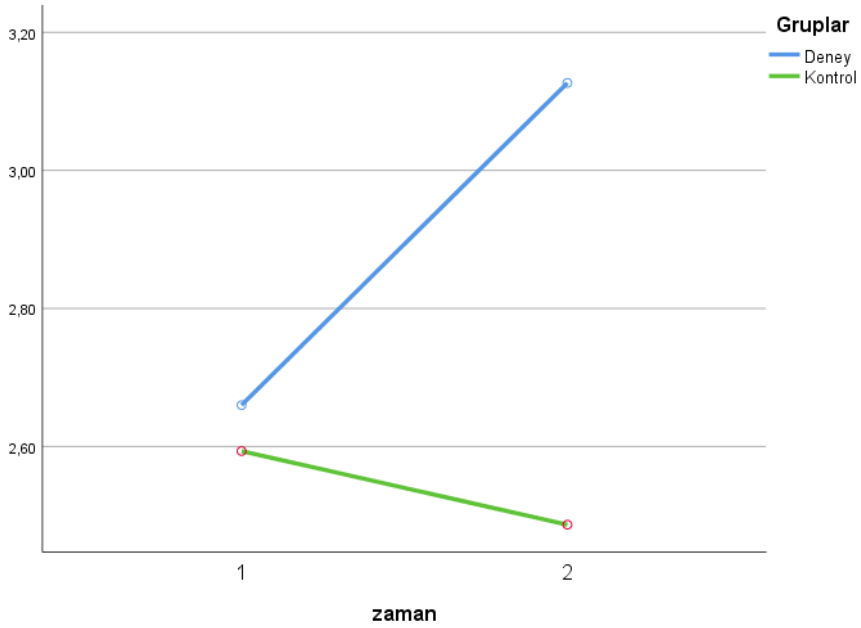
Şekil 3.6.: Mükemmeliyetçilik Yaptığından Emin Olamama Alt Boyutunun Zamana ve Gruba Göre Değişimi

3.3. Bilişsel Yanlılık Değişimlemenin Mükemmeliyetçilikte Yorumlama Yanlılığı Üzerindeki Etkisi

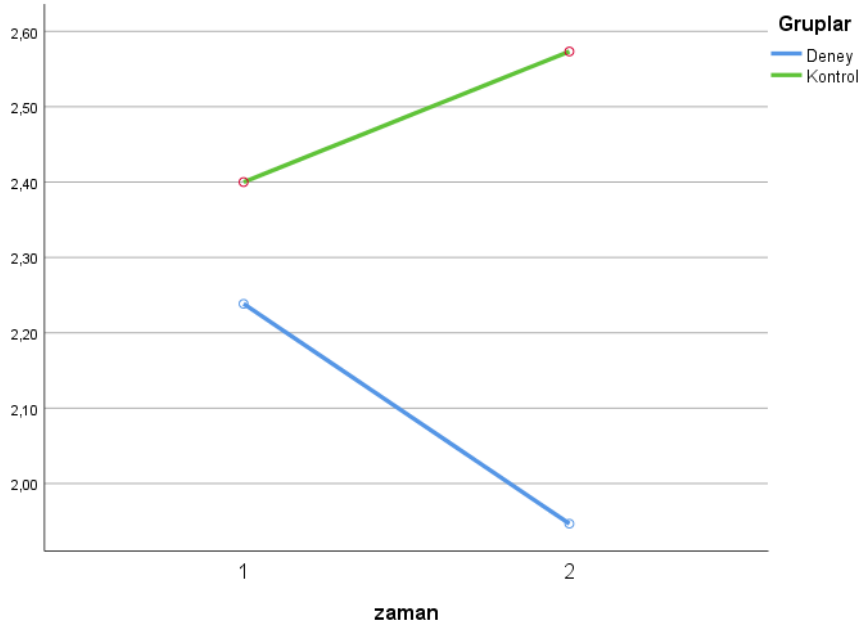
BYD-Y müdahalesinin mükemmeliyetçilikte yorumlama yanlılığı üzerinde zaman ve gruplara göre nasıl bir değişim gösterdiğini incelemek amacıyla her bir mükemmeliyetçilikte yorumlama yanlılığı ölçümü için 2 (Grup: Deney, kontrol) x 2 (Zaman: ön test, son test) faktörlü karışık ANOVA gerçekleştirilmiştir. Yapılan analiz sonucunda PT (mükemmeliyetçi olmayan içeriğe sahip cümleler) için BYD-Y müdahalesinin istatistiksel olarak anlamlı bir etkileşim etkisine sahip olduğu görülmektedir (Wilk's Lambda = 0,86; $F(1,28) = 4,25$; $p = 0,049$; $\eta^2 = 0,13$). Tablo 3.3'e bakıldığında kontrol grubunun PT ön test (Ort.= 2,59, ss= 0,54) ve son test (Ort.=2,48, ss= 0,68) ortalamalarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gözükmezken deney grubunun son test ortalaması (Ort.= 3,12, ss= 0,61) ön test (Ort.= 2,66, ss= 0,56) ortalamasına göre istatistiksel olarak anlamlı bir yükselme göstermiştir. Şekil 3.2'de grupların PT ölçümlerinin zamana göre değişimleri verilmiştir. Öte yandan, NT (mükemmeliyetçi içeriğe sahip cümleler) için deney grubunun ön test ve son test ortalamaları arasında bir düşüş görülse de bu düşüşün istatistiksel olarak anlamlı bir seviyede olmadığı görülmektedir ($F(1,28) = 2,62$; $p = 0,117$). Şekil 3.3'te grupların NT ölçümlerinin zamana göre değişimleri verilmiştir. Aynı şekilde, yapılan analiz sonucunda PF (mükemmeliyetçilikle alakalı olmayan ve olumlu bir içeriğe sahip) ölçümünün istatistiksel olarak anlamlı bir etkileşim etkisine sahip olmadığı görülmektedir ($F(1,28) = 3,20$; $p = 0,084$). Şekil 3.4'te grupların PF ölçümlerinin zamana göre değişimleri verilmiştir. NF (mükemmeliyetçilikle alakalı olmayan ve olumsuz bir içeriğe sahip) ölçümünün de istatistiksel olarak anlamlı bir etkileşim etkisine sahip olmadığı görülmüştür ($F(1,28) = 0,27$; $p = 0,606$). Grupların PF ölçümlerinin zamana göre değişimleri Şekil 3.5'te verilmiştir.

Tablo 3.3.: Mükemmeliyetçilikte Yorumlama Yanlılığının Zamana ve Gruba göre Ortalama ve Standart Sapmaları

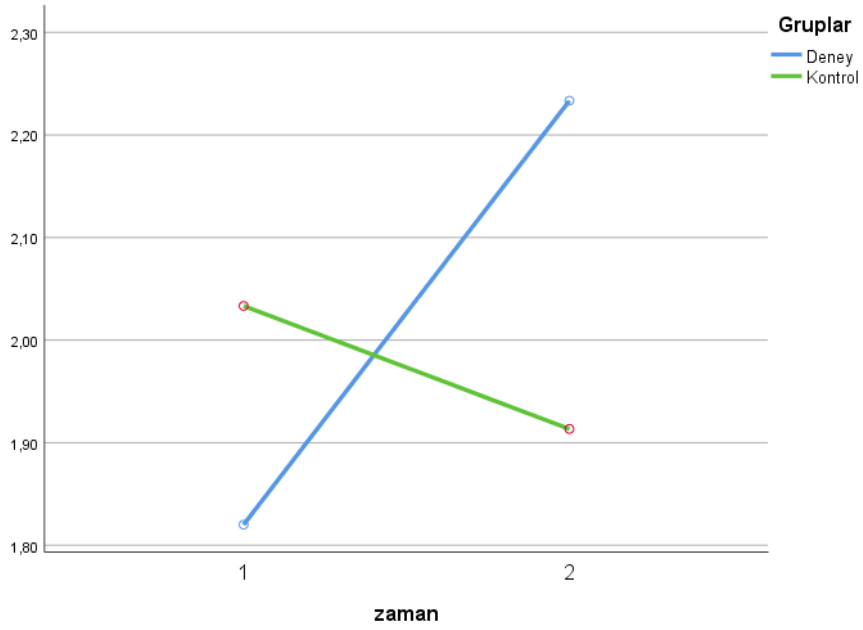
MYÖ	Grup	Ön test (T1)		Son test (T2)	
		Ort.	Ss.	Ort.	Ss.
PT	Deney	2,66	,56	3,12	,61
	Kontrol	2,59	,54	2,48	,68
NT	Deney	2,23	,65	1,94	,83
	Kontrol	2,40	,72	2,57	,66
PF	Deney	1,82	,60	2,23	,89
	Kontrol	2,03	,91	1,91	,80
NF	Deney	1,81	,74	1,84	,78
	Kontrol	1,90	,88	1,75	,76



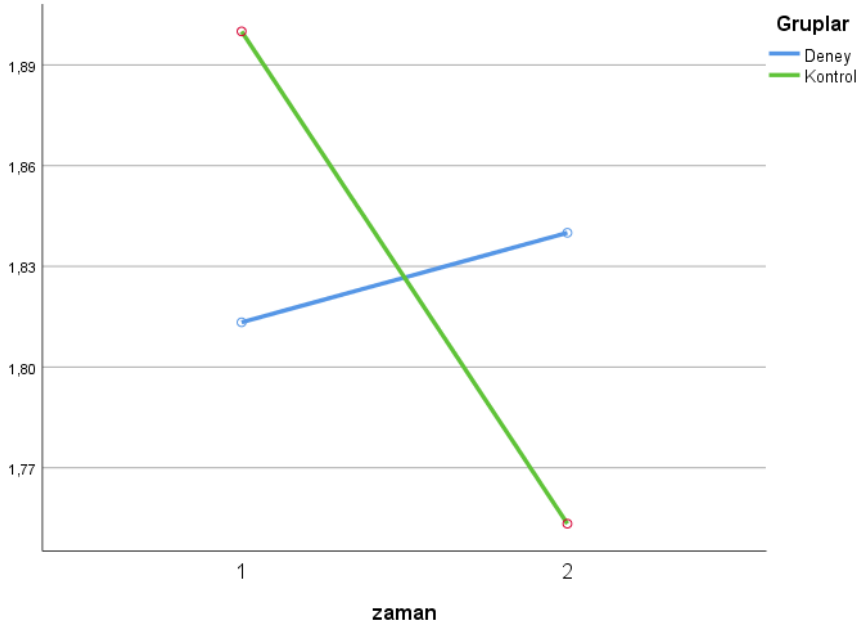
Şekil 3.7.: Mükemmeliyetçilikte Yorumlama Yanlılığı-PT Ölçümünün Zamana ve Gruba Göre Değişimi



Şekil 3.8.: Mükemmelîyetçilikte Yorumlama Yanlılığı-NT Ölçümünün Zamana ve Gruba Göre Değişimi



Şekil 3.9.: Mükemmelîyetçilikte Yorumlama Yanlılığı-PF Ölçümünün Zamana ve Gruba Göre Değişimi



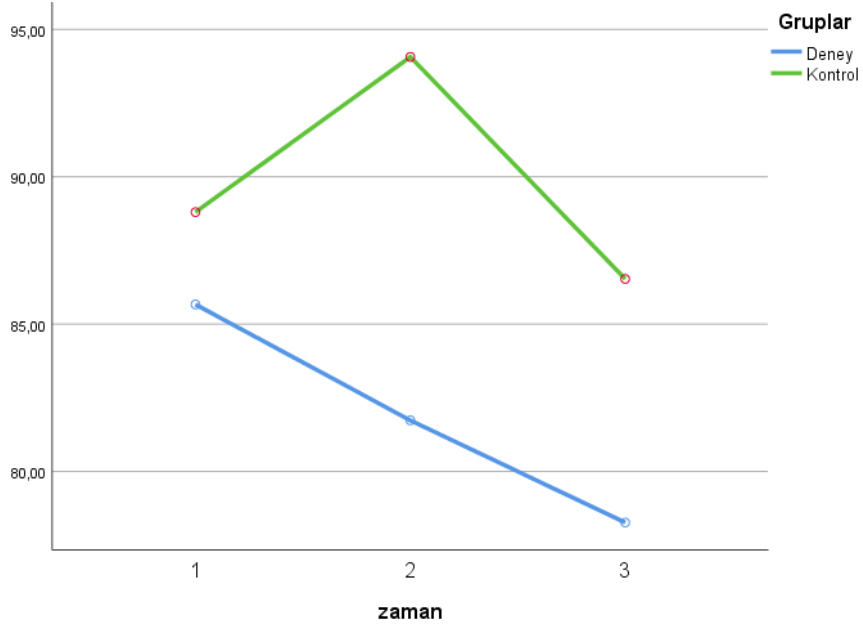
Şekil 3.10.: Mükemmeliyetçilikte Yorumlama Yanlılığı-NF Ölçümünün Zamana ve Gruba Göre Değişimi

3.4. Bilişsel Yanlılık Değişimlerinin Belirsizliğe Tahammülsüzlük Üzerindeki Etkisi

BYD-Y müdahalesinin belirsizliğe tahammülsüzlük belirtileri üzerinde zaman ve gruplara göre nasıl bir değişim gösterdiğini incelemek amacıyla 2 (Grup: Deney, kontrol) x 3(Zaman: ön test, son test, takip ölçümü) faktörlü karışık ANOVA gerçekleştirilmiştir. Yapılan analiz sonucunda BYD-Y müdahalesinin belirsizliğe tahammülsüzlük ölçümü üzerinde zamanın istatistiksel olarak anlamlı bir etkisi olduğu görülmektedir (Wilk's Lambda = 0,787; $F(2,27) = 3,64$; $p = 0,040$; $\eta^2 = 0,21$). Deney grubunun son test puanının (Ort.= 81,73, ss= 18,49) kontrol grubunun son test puanından (Ort.= 94,06, ss= 14,31) istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde yüksek olduğu görülmektedir. Öte yandan, BYD-Y müdahalesinin belirsizliğe tahammülsüzlük ölçümü üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir etkileşim etkisine sahip olmadığı bulunmuştur ($F(2,27) = 1,50$; $p = 0,240$). Grupların ön test, son test ve takip ölçümüne ait ortalama ve standart sapmalar Tablo 3.4'te verilmiştir. Grupların zamana göre değişimi ise Şekil 3.6'da gösterilmiştir.

Tablo 3.4.: Belirsizliğe Tahammülsüzlük Değişkeninin Zamana ve Gruba Göre Ortalama ve Standart Sapmaları

Ölçek	Grup	Ön test (T1)		Son test (T2)		Takip Ö. (T3)	
		Ort.	Ss.	Ort.	Ss.	Ort.	Ss.
BTÖ	Deney	85,66	24,03	81,73	18,49	78,26	17,93
	Kontrol	88,80	17,74	94,06	14,31	86,53	13,66



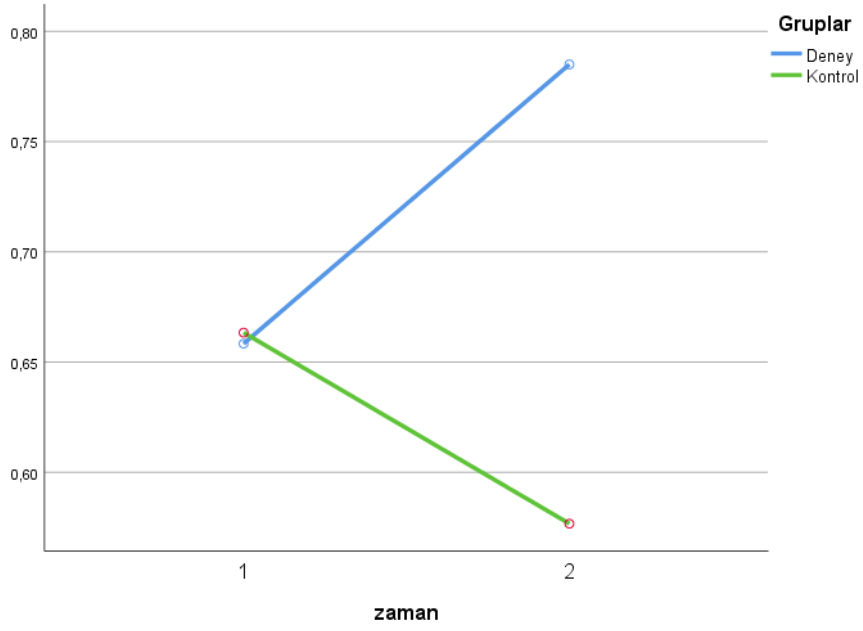
Şekil 3.11.: Belirsizliğe Tahammülsüzlük Düzeyinin Zamana ve Gruba Göre Değişimi

3.5. Bilişsel Yanlılık Değişimlemenin Belirsizliğe Tahammülsüzlükte Yorumlama Yanlılığı Üzerindeki Etkisi

BYD-Y müdahalesinin belirsizliğe tahammülsüzlük yorumlama yanlılığı üzerinde zaman ve gruplara göre nasıl bir değişim gösterdiğini incelemek amacıyla 2 (Grup: Deney, kontrol) x 2 (Zaman: ön test, son test) faktörlü karışık ANOVA gerçekleştirilmiştir. Yapılan analiz sonucunda BYD-Y müdahalesinin belirsizliğe tahammülsüzlük yorumlama yanlılığı ölçümü üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir etkileşim etkisine sahip olduğu görülmektedir (Wilk's Lambda = 0,569; $F(1,28) = 21,21$; $p < 0,01$; $\eta^2 = 0,43$). Zamana göre gruplar karşılaştırıldığında ön test ölçümünde deney ve kontrol gruplarının ortalamaları arasında bir fark gözükmezken son test ölçümünde deney grubunun ortalamasının (Ort.= 0,78, ss= 0,14) kontrol grubunun ortalamasından (Ort.= 0,57, ss= 0,08) istatistiksel açıdan anlamlı olarak daha yüksek olduğu görülmektedir.

Tablo 3.5.: Belirsizliğe Tahammülsüzlükte Yorumlama Yanlılığının Zamana ve Gruba göre Ortalama ve Standart Sapmaları

Ölçek	Grup	Ön test (T1)		Son test (T2)	
		Ort.	Ss.	Ort.	Ss.
BTYYÖ	Deney	,65	,11	,78	,14
	Kontrol	,66	,10	,57	,08

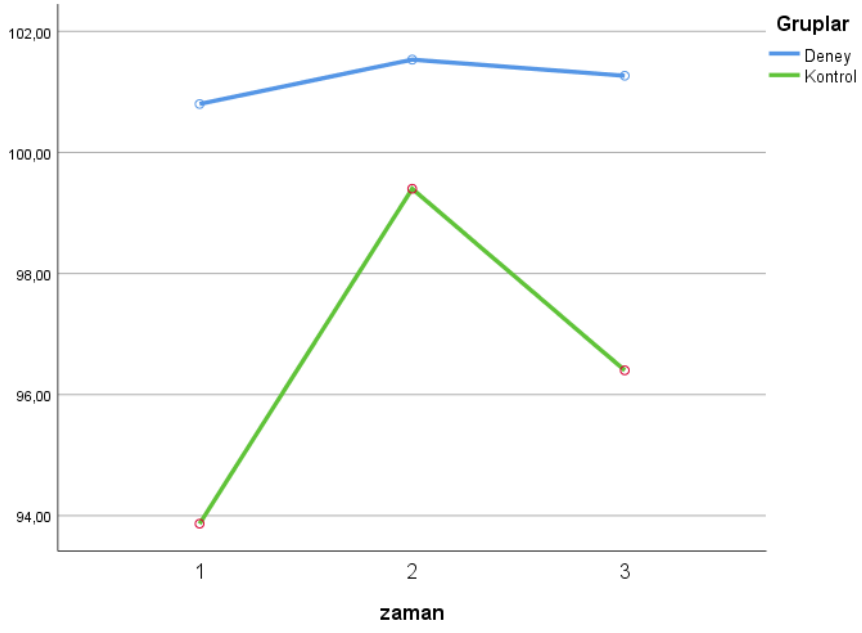


Şekil 3.12.: Belirsizliğe Tahammülsüzlükte Yorumlama Yanlılığı Düzeyinin Zamana ve Gruba Göre Değişimi

3.6. Bilişsel Yanlılık Değişimlemenin Psikopatolojik Belirtiler Üzerindeki Etkisi
 BYD-Y müdahalesinin katılımcıların psikopatolojik belirti düzeyleri üzerinde zaman ve gruplara göre nasıl bir değişim gösterdiğini incelemek amacıyla 2 (Grup: Deney, kontrol) x 3(Zaman: ön test, son test, takip ölçümü) faktörlü karışık ANOVA gerçekleştirilmiştir. Yapılan analiz sonucunda BYD-Y müdahalesinin kısa belirti ölçeğinden alınan puanlar üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir etkileşim etkisine sahip olmadığı görülmektedir ($F(2,27) = 0,980$; $p = 0,759$).

Tablo 3.6.: Kısa Belirti Ölçeğinin Zamana ve Gruba Göre Ortalama ve Standart Sapmaları

Ölçek	Grup	Ön test (T1)		Son test (T2)		Takip Ö. (T3)	
		Ort.	Ss.	Ort.	Ss.	Ort.	Ss.
KBÖ	Deney	100,80	19,23	101,53	21,20	101,26	28,22
	Kontrol	93,86	21,62	99,40	24,52	96,40	21,56



Şekil 3.13.: Kısa Belirti Ölçeğinin Zamana ve Gruba Göre Değişimi

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

TARTIŞMA

Bu bölümde öncelikle mevcut tez çalışmasından elde edilen bulguların özeti sunulacaktır. Daha sonra elde edilen bulguların daha önce yapılan çalışmalarla olan ilişkisine değinilecektir. En son mevcut çalışmanın kısıtlılıkları ve gelecek çalışmalar için önerilere yer verilecektir.

4.1. Temel Bulguların Özeti

Mevcut tez çalışmasında BYD-Y müdahalesinin mükemmeliyetçilik ve belirsizliğe tahammülsüzlük üzerindeki etkisi araştırılmıştır. Yapılan analizlerin sonuçları bir bütün olarak bu başlık altında özetlenecektir.

Araştırmanın hipotezlerinden biri olan BYD-Y müdahalesinin mükemmeliyetçilik belirtileri üzerindeki etkisini incelemek adına deney ve kontrol grubunun ön test, son test ve takip ölçümünde FÇBMÖ'den aldıkları puanlar analiz edilmiştir. Buna göre FÇBMÖ'nin alt boyutlarından olan hata yapma endişesi ve aileden eleştirinin BYD-Y ile istatistiksel olarak anlamlı bir etkileşim etkisine sahip olduğu görülmüştür. Grupların ön test, son test ve takip ölçümleri arasında karşılaştırmalar yapıldığında deney grubunun ön test hata yapma endişesi ve aileden eleştiri puanı ile son test hata yapma endişesi ve aileden eleştiri puanı arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir düşüş görülmektedir. Fakat bu anlamlılık FÇBMÖ'nin diğer alt boyutlarında görülmemektedir.

Mükemmeliyetçilik belirtilerine ek olarak BYD-Y müdahalesinin mükemmeliyetçilikte yorumlama yanlılığı üzerindeki etkisi de incelenmiştir. Mükemmeliyetçilikte yorumlama yanlılığı ölçümü dört farklı başlık altında incelenmektedir. Ölçümlerden birincisi katılımcıların ana senaryoyu ne kadar mükemmeliyetçi olmayan olumlu bir cümleyle (PT) ilişkilendirdiğini ölçmektedir. Mevcut çalışmada deney grubundaki katılımcıların kontrol grubundaki katılımcılara kıyasla PT ölçümlerinin yükselmesi, NT ölçümlerinin ise azalması beklenmekteydi. Yapılan analiz sonucunda BYD-Y müdahalesinin PT ölçümü üzerinde anlamlı bir

etkileşim etkisine sahip olduğu görülmüştür. Grupların zamana göre ortalamaları karşılaştırıldığında deney grubunun PT son test ortalaması ön test ortalamasına göre anlamlı bir yükselme göstermiştir. Ancak bu anlamlılık NT ölçümü için görülmemiştir. PF ve NF ölçümlerinin ortalamaları incelendiğinde az bir farklılık olsa da bu farklılık istatistiksel olarak anlamlı bir sonuç göstermemiştir.

Araştırmanın hipotezlerinden bir diğeri olan BYD-Y müdahalesinin belirsizliğe tahammülsüzlük belirtileri üzerindeki etkisini incelemek için deney ve kontrol grubunun ön test, son test ve takip ölçümünde BTÖ'den aldıkları puanlar analiz edilmiştir. Yapılan analiz sonucunda BYD-Y müdahalesinin belirsizliğe tahammülsüzlük ölçümü üzerinde zamanın anlamlı bir etkisi olduğu görülmüştür. Deney grubunun son test puanının kontrol grubunun son test puanından anlamlı bir şekilde düşük olduğu bulunmuştur.

Ek olarak, BYD-Y müdahalesinin belirsizliğe tahammülsüzlükte yorumlama yanlılığı üzerindeki etkisini incelemek adına deney ve kontrol grubunun BTYYÖ'den aldıkları ön test ve son test puanları analiz edilmiştir. Araştırmanın hipotezine göre deney grubundakilerin müdahale sonrası BTYYÖ puanlarının kontrol grubundakilerden yüksek olması beklenmekteydi. Sonuç olarak BYD-Y müdahalesinin belirsizliğe tahammülsüzlük yorumlama yanlılığı ölçümü üzerinde istatistiksel olarak güçlü anlamlı bir etkileşim etkisine sahip olduğu görülmüştür. Katılımcıların BTYYÖ ön test ve son test verilerine bakıldığında deney grubundakilerin son test puanlarının kontrol grubunun son test puanlarından istatistiksel olarak anlamlı olarak daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Son olarak, BYD-Y müdahalesinin katılımcıların psikolojik rahatsızlık belirtileri üzerinde etkili olup olmadığını incelemek için deney ve kontrol grubunun KBÖ'den aldıkları veriler analiz edilmiştir. Analiz sonuçlarına göre deney ve kontrol grubundaki katılımcıların KBÖ puanları arasında bir farklılaşma görülmemektedir. Elde edilen bu sonuçların bir sonraki bölümde alan yazında var olan benzer çalışmalarla ilişkisi ele alınacaktır.

4.2. Sonuçların Değerlendirilmesi

Araştırmanın değişkenlerinden biri olan mükemmeliyetçilik belirtileri ile ilgili sonuçlara bakıldığında FÇBMÖ'nin hata yapma endişesi ve aileden eleştiri alt

boyutlarının diğere alt boyutlardan farklı olarak anlamlı etkileşim etkisine sahip oldukları görülmektedir. Araştırmanın hipotezlerinden biri BYD-Y müdahalesinin mükemmeliyetçilik belirtileri üzerindeki etkisini incelemektir. Bu bağlamda sonuçlar incelendiğinde yapılan müdahalenin mükemmeliyetçiliğinin özellikle hata yapma endişesi ile ilgili boyutuna etki ettiği söylenebilir. Ön test aşamasında kontrol ve deney gruplarının hata yapma endişesi puanları arasında anlamlı bir fark yokken müdahale sonrası bu puanların deney grubunun puanı yükselecek şekilde değiştiği görülmektedir. Elde edilen bu sonuç alan yazındaki çalışmalar incelendiğinde beklendiği bir sonuç olarak görülmektedir. Yapılan bir çalışmada mükemmeliyetçiliğinin yalnızca hata yapma endişesi alt boyutu dikkate alınmış ve hata yapma endişesi yüksek olan kişilerin hata yapma endişesi düşük olan kişilere kıyasla daha fazla mükemmeliyetçilik ile ilgili yorumlama yanlılığına sahip olduğu bulunmuştur (Howell vd., 2019: 266). Araştırmanın bu sonucu hata yapma endişesinin mükemmeliyetçilikte yorumlama yanlılığı ile yakından ilişkili olduğunu ve bu noktada yapılacak müdahalenin bu boyut üzerinde etkili olmasının beklenir bir sonuç olduğunu göstermektedir. Ek olarak, FÇBMÖ geçerlik ve güvenilirlik çalışmasına bakıldığında hata yapma endişesinin mükemmeliyetçiliğinin en temel bileşeni olduğu görülmektedir (Frost vd., 1990: 454). Bu noktada müdahale sonucunda en yüksek etkileşim etkisi görülen alt boyutun hata yapma endişesi olması makul gözükmektedir. Mükemmeliyetçilik alt boyutlarından istatistiksel olarak anlamlı etkileşime sahip olan bir diğere alt boyut aileden eleştiri boyutu olmuştur. Giriş bölümünde de ele alındığı gibi mükemmeliyetçiliğinin en temel özelliklerinden birisini kişinin kendisine karşı yönelttiği eleştirel tutum ve başarısızlık ya da hata karşısında ailesinin eleştirel bir tutuma sahip olacağına dair algısı oluşturmaktadır (Shafran, Egan ve Wade, 2010). Mevcut çalışmada uygulanan BYD-Y müdahalesi ile deney grubundaki katılımcıların başarısızlıklara olduğu kadar başardıklarına odaklanmaları yönünde pekiştirilmeleri için bu yönde senaryolar verilmiştir. Kullanılan senaryolar incelendiğinde aileden eleştiri boyutundaki değişim beklendiği bir sonuç olarak gözükmektedir. Örneğin, deney grubuna uygulanan müdahalede sınavdan B almanın ailenin gururlanmasına sebep olacağı yönünde yorumlama yapmaları için katılımcılara bir senaryo verilmiştir. “Ebeveynlerinin aldığı notlardan gurur duymalarını bekler misin?” şeklinde verilen kavrama sorusu ve sonrasında verilen geri bildirim ile birlikte bu yorumlama pekiştirilmiştir. Aynı şekilde, mevcut çalışmada kullanılan senaryoların geliştirildiği

çalışmada uygulanan müdahalenin kişinin kendisine karşı yönelttiği eleştiriyi azaltacağı da öne sürülmektedir (Dodd vd., 2019: 168).

BYD-Y müdahalesinin mükemmeliyetçilikte yorumlama yanlılığı üzerindeki etkisini incelemek için katılımcıların mükemmeliyetçilikte yorumlama yanlılığını ölçmek adına kullanılan tanımlama derecelendirme testine verdikleri cevaplar incelenmiştir. Araştırmanın hipotezi BYD-Y müdahalesinden sonra deney grubundaki katılımcıların mükemmeliyetçilikte yorumlama yanlılığı ölçümlerinden PT puanlarının yükselmesi yönündeydi. Mükemmeliyetçilik üzerine BYD müdahalesinin kullanıldığı çalışmalara bakıldığında mükemmeliyetçilikte yorumlama yanlılığı ölçümünde en büyük değişimin PT ölçümünde olduğu görülmektedir (Yiend, 2011: 895; Dodd, 2019: 171). Bu ölçüm, mükemmeliyetçi olmayacak şekilde müdahale alan katılımcıların okudukları senaryoyu mükemmeliyetçi olmayan bir şekilde yorumlayıp mükemmeliyetçi olmayan olumlu cümle ile ana senaryo arasında benzerlik kurduklarını göstermektedir. Müdahalenin temel amacının katılımcıların mükemmeliyetçilikle ilgili yorumlama yanlılıklarını azaltmak olduğundan bu sonuç oldukça anlamlı gözükmektedir. Öte yandan, mükemmeliyetçilikte yorumlama yanlılığı ölçümlerinden NT, PF ve NF için gruplar arası puan farkları olduğu görülse de bu farklılık istatistiksel olarak anlamlı bir düzeyde değildir. Alan yazında yapılan benzer bir çalışmada da NF ve PF ölçümlerinin yine anlamlı bir etkileşim etkisine sahip olmadığı görülmektedir (Dodd vd., 2019: 172). Hedef dışı (mükemmeliyetçilikle ilgili olmayan, PF ve NF) cümlelerin ana senaryo ile olan ilişkilerine dair müdahale sonrası bir değişiklik olmaması beklendik bir sonuçtur.

Araştırmanın diğer bağımlı değişkeni olan belirsizliğe tahammülsüzlükle ilgili sonuçlara bakıldığında alan yazındaki mevcut çalışmaların sonuçlarının (Oglesby vd., 2017; Liv d., 2021) aksine BYD-Y müdahalesinin belirsizliğe tahammülsüzlük belirti düzeyi üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir etkileşim etkisi olmamıştır. Mevcut çalışmada kullanılan belirsizliğe tahammülsüzlük kelime cümle çiftlerinin alındığı çalışmanın sonuçları incelendiğinde belirsizliğe tahammülsüzlük belirti düzeyi üzerinde müdahale sonrası anlamlı bir değişikliğin olduğu ve bu değişimin bir ay sonraki takip ölçümünde de korunabildiği görülmektedir (Oglesby vd., 2017: 55). Yine aynı şekilde kelime cümle çağrışım paradigmasını belirsizliğe tahammülsüzlüğe yönelik olarak uygulayan başka bir çalışmada müdahale sonrası deney grubunun belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerinin kontrol grubuna kıyasla istatistiksel olarak

anlamli bir Őekilde dūŐtūŐu gōrūlmektedir (Li vd., 2021: 146). Alan yazından farklı olarak mevcut çalıŐmada belirsizliŐe tahammūŐsūzlūk belirti dūzeyinde bir deŐiŐiklik gōrūlmemesi sınırlılıklar baŐlıŐı altında da ele alındıŐı ūzere katılımcı sayısı, katılımcıların mūdahaleye hazır oluŐ ve dikkat vermeleri gibi etmenler sebebiyle açıklanabilir. Őte yandan belirsizliŐe tahammūŐsūzlūk yorumlama yanlılıŐı ile ilgili sonuçlara bakıldıŐında ise belirsizliŐe tahammūŐsūzlūk belirti dūzeylerinin aksine istatikselsel olarak anlamlı bir etkileŐim etkisi bulunmuŐtur. Bulunan sonuçlar alan yazındaki çalıŐmalarla paralellik taŐımaktadır (Oglesby, 2017; Li, 2021).

Son olarak, kısa belirti ŐleŐi ile ilgili sonuçlara bakıldıŐında anlamlı bir etkileŐim etkisinin bulunamadıŐı gōrūlmūŐtur. Yapılan çalıŐmanın belirsizliŐe tahammūŐsūzlūk ve mūkemmeliyetilik Őzelinde senaryolar ve kelime çiftlerine sahip olması Őzellikle bu deŐiŐkenler ūzerinde deŐiŐimi saŐlarken diŐer belirti dūzeyleri ile ilgili bir deŐiŐiklik oluŐmamasına sebep olmuŐ olabilir.

4.3. Sınırlılıklar ve Öneriler

Bu bōlūmde mevcut çalıŐmanın kısıtlılıkları ve gelecek çalıŐmalar için Őneriler sunulacaktır. Yapılan bir çalıŐmada BYD mūdahalelerin belirti dūzeyindeki deŐiŐiklikten çok yanlılık dūzeyinde bir etkililik gōsterdiŐi ileri sūrūlmektedir. Bu durum mūdahalenin kısa zamanlı olması, evrimii ortamda yūrūtūlmesi ve katılımcının mūdahaleye katılım isteŐi gibi unsurlar gōze alındıŐında olası gōzūkmektedir (Hallion and Ruscio, 2011: 944). Őte yandan, katılımcıların araŐtırmanın yapıldıŐı sūrete aktif bir tedavi arayıŐında olmamaları alacakları mūdahalenin etkisini dūŐūrmesi de beklendik bir sonuçtur. Gelecek çalıŐmaların katılımcıların mūdahaleye katılımlarını artıracak yōntemleri sūrece dahil etmesi bu noktada faydalı olacaktır. Őstelik mevcut çalıŐmanın evrimii yūrūtūlmesi katılımcıların mūdahaleye katılım gōsterme oranlarını dūŐūrmūŐ olabilir. Őn test Őlūmūnde katılımcı sayısı 54 kiŐi iken takip Őlūmūnde bu sayı 30'a dūŐmūŐtur. Őrneklemin ūniversite ŐŐrencilerinden oluŐması ve ŐŐrencilerin evrimii dersler ve sınavlar sebebiyle evrimii ortamlarda geçirdikleri vakit gōz Őnūne alındıŐında mūdahalenin de evrimii yapılmasının sūreci etkilemiŐ olabileceŐi dūŐūnūlmektedir.

Őte yandan her ne kadar Őnceki çalıŐmaların etki gūlerinden yola çıkılarak yapılan gū analizi sonucunda 28 katılımcının yeterli olacaŐı Őn gōrūlmūŐ olsa da mevcut

katılımcı sayısının müdahalenin etkililiğini ölçmek ve bir güç tespit etmek adına yeterli olmadığı söylenebilir. Örneklem sayısının düşük olması yapılan istatistiksel analizlerde ortalamalar arasında bir fark olsa da yeterli güçte bir anlamlılık etkisine sahip olunamamasına neden olmaktadır. Bu sebeple örneklem sayısının artırılması istatistiksel gücü artıracığından gelecek çalışmalarda düşünülmesi gereken noktalardan biridir.

Giriş bölümünde hem mükemmelliyeçilik hem de belirsizliğe tahammülsüzlük için alan yazından aktarılan çalışmalar incelendiğinde iki değişkenin de görece kalıcı, karakteristik bir kişilik özelliği olduğu görülmektedir (Budner, 1962: 47; Frenkel-Brunswik, 1949: 115; Dugas vd., 1998). İki değişkenin de kalıcı bir kişilik özelliği olmaları bu değişkenler üzerinde yapılacak müdahalelerden hızlı bir sonuç alınamamasına neden olabilmektedir. Mükemmeliyetçi olan kişilerin tedaviden fayda alma oranlarının mükemmeliyetçi kişilik özellikleri sebebiyle etkilendiği bilindiğinden (Blass, 1995) dört haftalık bir programın mükemmeliyetçi belirtiler üzerinde çok ciddi bir değişiklik oluşturmaması makul karşılanabilir. Bu bakımdan araştırmada mükemmeliyetçiliğin bazı alt boyutlarında görülen anlamlı değişiklikler BYD-Y müdahalesinin görece kalıcı olan bir özellik üzerinde dahi kısa sürede birtakım değişikliklere yol açtığını göstermekte ve bu gelecek çalışmalar için umut vadetmektedir.

Mevcut araştırmanın sonuçlarına bakıldığında mükemmeliyetçiliğin hata yapma endişesi ve aileden eleştiri alt boyutları için deney grubunun son test puanları ön test puanlarına göre istatistiksel olarak anlamlı bir değişiklik göstermiştir. Yine aynı şekilde belirsizliğe tahammülsüzlük için son test ölçümünde deney grubunun ortalaması kontrol grubunun ortalamasından istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde yüksektir. Fakat bu iki sonuç da takip ölçümünde korunamamıştır. Alan yazında bilişsel yanlılık değişimleme müdahalelerinin sonuçlarına bakıldığında benzer sonuçlar olduğu görülmektedir. Yine Türkiye’de üniversite öğrencileri ile yürütülen bir bilişsel yanlılık değişimleme çalışmasında deney grubunun müdahale sonra son test ölçümünde puanları kontrol grubuna kıyasla istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gösterse de bu değişim takip ölçümünde korunamamıştır (Koç, 2016).

Ek olarak, belirsizliğe tahammülsüzlük yorumlama yanlılığında azalma görülürken belirsizliğe tahammülsüzlük belirtilerinde bir düşüş görülmemiştir. Bu noktada belirsizliğe tahammülsüzlük müdahalesinde kullanılan kelime cümle çağrışım testinin

etkisi olabilir. Beard'ın (2020) da belirttiği gibi belirsiz senaryolar testinde kişi kendisini daha çok senaryo içerisinde hayal edip daha uzun süre vakit geçirdiğinden müdahalenin etkisinin belirti düzeyine etki etmesi daha beklendik bir sonuçtur. Ancak kelime cümle çağrışım testinde kelime ve cümlelerin kısa yapısı buna olanak sağlamamaktadır. Gelecek çalışmalarda belirsizliğe tahammülsüzlük ile ilgili farklı paradigmalarda kullanıldığı BYD-Y müdahaleleri geliştirilebilir. Ek olarak, belirsizliğe tahammülsüzlük yorumlama yanlılığı ölçümünde anlamlı bir etkileşim etkisi görülürken bu değişimin belirti düzeyinde beklendiği gibi bir etkileşim etkisine sebep olmaması bilişsel yanlılık değişimleme çalışmalarında kullanılan kelime-cümle çiftlerinin yalnızca hayatın belli alanlarına yönelik kelime-cümle çiftlerini içermesi sebebiyle bu kısıtlılığın kısa süreli bir müdahale sonrası hayatın her alanına genellenebilmesini engelleyebileceği öngörülebilmektedir. BYD çalışmaları ile ilgili yapılan bir meta analiz çalışmasında müdahalede kullanılan senaryo ya da kelime-cümle çiftlerinin katılımcı tarafından içselleştirilebilmesi ve hayatına genelleyebilmesi için müdahale sonrası kelime-cümle ya da senaryo ile ilgili bir cümle yazmalarını isteme, senaryo ya da kelime cümle çiftini bir süre durup hayal etme gibi yöntemlerin kullanılabilmesini önermektedir (Jones ve Sharpe, 2017: 179). Gelecek çalışmalarda yapılan müdahale çalışmasına ek olarak katılımcının süreçte daha aktif olabileceği bu gibi tekniklerin eklenmesi müdahalenin etkililiğini artıracaktır.

Mevcut tez çalışmasının yukarıda belirtildiği gibi sınırlılıklara sahip olmasına rağmen BYD gibi hızlı, kolay ve rahat ulaştırılabilecek bir müdahale programının geliştirilebilmesi ve tanınırlığının artırılması yolunda önemli bir adım olduğu düşünülmektedir. Yapılan çalışmanın farklı örneklerde ve değiştirilmiş paradigmalarda tekrar edilmesi hipotezlerin tekrar sınanabilmesi adına faydalı olacaktır.

4.4. Sonuç

Sonuç olarak dört haftalık BYD-Y müdahalesinin belirsizliğe tahammülsüzlük yanlılık ölçümü ve mükemmeliyetçilik yanlılık ölçümü üzerinde etkili olduğu görülmektedir. Aynı anlamlılık mükemmeliyetçiliğin bazı alt boyutları ve belirsizliğe tahammülsüzlük belirti düzeyinde görülmesi de mevcut çalışmanın BYD çalışmalarına anlamlı bir katkı yaptığı düşünülmektedir. Giriş bölümünde alan yazından alınan çalışmalardan görüleceği üzere BYD son yıllarda birçok psikolojik

bozukluk ve tanılararası değişken üzerinde etkili olduğu gösterilen yaklaşımlardan biri olmuştur (Gonsalves vd., 2019: 133). Bilişsel terapinin önemli bir bileşeni olduğu bilindiğinden bilişsel yanlılıkların değişiminin ele alınması önemli bir yer tutmaktadır. Bu noktada bilişsel yanlılık değişimleme çalışmaları alternatif hızlı ulaşılabilen bir tedavi seçeneği sunmasının yanında bir bakıma bilişsel terapi için bir hazırlık safhası işlevi de görmektedir (Yiend ve Mackintosh, 2004: 205). Ülkemizde henüz yalnızca bir çalışmanın (Koç, 2016) yapıldığı bilişsel yanlılık değişimleme çalışmalarının umut vadettiği ve daha önce yapılmış çalışma ile mevcut çalışmanın sonuçları ışığında farklı çalışmaların yapılması bu alanın zenginleşmesini sağlayacaktır.



KAYNAKÇA

- Adler, A. (1998). *Social interest: Adler's key to the meaning of life*. Oneworld Publications Limited.
- Algom, D., Chajut, E., & Lev, S. (2004). A rational look at the emotional stroop phenomenon: a generic slowdown, not a stroop effect. *Journal of Experimental Psychology: General*, 133(3), 323.
- Amir, N., Kuckertz, J. M., Najmi, S., & Conley, S. L. (2015). Preliminary evidence for the enhancement of self-conducted exposures for OCD using cognitive bias modification. *Cognitive Therapy and Research*, 39(4), 424-440.
- Amir, N., & Taylor, C. T. (2012). Interpretation training in individuals with generalized social anxiety disorder: a randomized controlled trial. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 80(3), 497.
- Antony, M. M., Orsillo, S. M., & Roemer, L. (Eds.). (2001). *Practitioner's guide to empirically based measures of anxiety*. Springer Science & Business Media.
- Ashby, J., & Rice, K. (2002). Perfectionism, dysfunctional attitudes, and self-esteem: A structural equation analysis. *Journal of Counseling and Development*, 80, 197-203.
- Bar-Haim, Y. (2010). Research review: attention bias modification (ABM): a novel treatment for anxiety disorders. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 51(8), 859-870.
- Bar-Haim, Y., Lamy, D., Pergamin, L., Bakermans-Kranenburg, M. J., & Van Ijzendoorn, M. H. (2007). Threat-related attentional bias in anxious and nonanxious individuals: a meta-analytic study. *Psychological Bulletin*, 133(1), 1-24.
- Bastiani, A. M., Rao, R., Weltzin, T., & Kaye, W. H. (1995). Perfectionism in anorexia nervosa. *International Journal of Eating Disorders*, 17(2), 147-152.
- Beadel, J. R., Smyth, F. L., & Teachman, B. A. (2014). Change processes during cognitive bias modification for obsessive compulsive beliefs. *Cognitive Therapy and Research*, 38(2), 103-119.

- Beard, C., & Amir, N. (2008). A multi-session interpretation modification program: Changes in interpretation and social anxiety symptoms. *Behaviour Research and Therapy*, 46(10), 1135-1141.
- (2009). Interpretation in social anxiety: When meaning precedes ambiguity. *Cognitive Therapy and Research*, 33(4), 406-415.
- Beard, C., Fuchs, C., Asnaani, A., Schulson, M., Schofield, C. A., Clerkin, E. M., & Weisberg, R. B. (2016). A pilot open trial of cognitive bias modification for panic disorder. *Cognitive Therapy and Research*, 40(6), 792-798.
- Beard, C., & Peckham, A. D. (2020). Interpretation bias modification. In J.S. Abramowitz, S.M. Blakey (Eds) *Clinical Handbook of Fear and Anxiety*. (pp. 76-102).
- Beard, C., Rifkin, L. S., & Björgvinsson, T. (2017). Characteristics of interpretation bias and relationship with suicidality in a psychiatric hospital sample. *Journal of Affective Disorders*, 207, 321-326.
- Beck, A. T., & Clark, D. A. (1988). Anxiety and depression: An information processing perspective. *Anxiety Research*, 1(1), 23-36.
- Belgin, B. (2019). Academic procrastination and academic perfectionism as predictors of self-forgiveness. (Published master's thesis). Middle East Technical University, Ankara.
- Bieling, P. J., Israeli, A. L., & Antony, M. M. (2004). Is perfectionism good, bad, or both? Examining models of the perfectionism construct. *Personality and Individual Differences*, 36(6), 1373-1385.
- Blatt, S. J., Quinlan, D. M., Pilkonis, P., & Shea, T. (1995). The effects of need for approval and perfectionism on the brief treatment of depression. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 63, 125-132.
- Blais, M., Blagys, M. D., Rivas-Vazquez, R., Bello, I., & Sinclair, S. J. (2015). Development and initial validation of a brief symptom measure. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 22(3), 267-277.
- Boelen, P. A., & Reijntjes, A. (2009). Intolerance of uncertainty and social anxiety. *Journal of Anxiety Disorders*, 23(1), 130-135.

- Boswell, J. F., Thompson-Hollands, J., Farchione, T. J., & Barlow, D. H. (2013). Intolerance of uncertainty: A common factor in the treatment of emotional disorders. *Journal of Clinical Psychology, 69*(6), 630-645.
- Brosan, L., Hoppitt, L., Shelfer, L., Sillence, A., & Mackintosh, B. (2011). Cognitive bias modification for attention and interpretation reduces trait and state anxiety in anxious patients referred to an out-patient service: Results from a pilot study. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry, 42*(3), 258-264.
- Bruch, H. (1962). Perceptual and conceptual disturbances in anorexia nervosa. *Psychosomatic Medicine, 24*(2), 187-194.
- Budner, N. Y. (1962). Intolerance of ambiguity as a personality variable 1. *Journal of Personality, 30*(1), 29-50.
- Buhr, K., & Dugas, M. J. (2006). Investigating the construct validity of intolerance of uncertainty and its unique relationship with worry. *Journal of Anxiety Disorders, 20*(2), 222-236.
- Burcaş, S., & Creţu, R. Z. (2021). Perfectionism and Neuroticism: Evidence for a common genetic and environmental etiology. *Journal of Personality*.
- Burns, D. D. (1980). The perfectionist's script for self-defeat. *Psychology Today, 14*(6), 34-52.
- Carleton, R. N. (2012). The intolerance of uncertainty construct in the context of anxiety disorders: Theoretical and practical perspectives. *Expert Review of Neurotherapeutics, 12*(8), 937-947.
- Carleton, R. N. (2016a). Into the unknown: A review and synthesis of contemporary models involving uncertainty. *Journal of Anxiety Disorders, 39*, 30-43.
- (2016b). Fear of the unknown: One fear to rule them all?. *Journal of Anxiety Disorders, 41*, 5-21.
- Carleton, R. N., Mulvogue, M. K., Thibodeau, M. A., McCabe, R. E., Antony, M. M., & Asmundson, G. J. (2012). Increasingly certain about uncertainty: Intolerance of uncertainty across anxiety and depression. *Journal of Anxiety Disorders, 26*(3), 468-479.

- Carleton, R. N., Norton, M. P. J., & Asmundson, G. J. (2007). Fearing the unknown: A short version of the Intolerance of Uncertainty Scale. *Journal of Anxiety Disorders, 21*(1), 105-117.
- Chik, H. M., Whittal, M. L., & O'Neill, M. L. (2008). Perfectionism and treatment outcome in obsessive-compulsive disorder. *Cognitive Therapy and Research, 32*(5), 676-688.
- Clerkin, E. M., & Teachman, B. A. (2011). Training interpretation biases among individuals with symptoms of obsessive compulsive disorder. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry, 42*(3), 337-343.
- Cox, B. J., Enns, M. W., & Clara, I. P. (2002). The multidimensional structure of perfectionism in clinically distressed and college student samples. *Psychological Assessment, 14*(3), 365-373.
- de Jong-Meyer, R., Beck, B., & Riede, K. (2009). Relationships between rumination, worry, intolerance of uncertainty and metacognitive beliefs. *Personality and Individual Differences, 46*(4), 547-551.
- Dodd, D. R. (2020). Attaining Imperfection: An Interpretation Bias Intervention Targeting Clinical Perfectionism (Doctoral dissertation, Miami University).
- Dodd, D. R., Parsons, E. M., Clerkin, E. M., Forrest, L. N., Velkoff, E. A., Kunstman, J. W., & Smith, A. R. (2019). Perfectly imperfect: The use of cognitive bias modification to reduce perfectionism. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry, 64*, 167-174.
- Dugas, M. J., Buhr, K., & Ladouceur, R. (2004). The Role of Intolerance of Uncertainty in Etiology and Maintenance. In R. G. Heimberg, C. L. Turk, & D. S. Mennin (Eds.), *Generalized anxiety disorder: Advances in research and practice* (pp. 143–163). The Guilford Press.
- Dugas, M. J., Freeston, M. H., & Ladouceur, R. (1997). Intolerance of uncertainty and problem orientation in worry. *Cognitive Therapy and Research, 21*(6), 593-606.
- Dugas, M. J., Gagnon, F., Ladouceur, R., & Freeston, M. H. (1998). Generalized anxiety disorder: A preliminary test of a conceptual model. *Behaviour Research and Therapy, 36*(2), 215-226.

- Dugas, M. J., Gosselin, P., & 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., & Phillips, N. A. (2005). Intolerance of uncertainty and information processing: Evidence of biased recall and interpretations. *Cognitive Therapy and Research*, 29(1), 57-70.
- Dugas, M. J., & Ladouceur, R. (2000). Treatment of GAD: Targeting intolerance of uncertainty in two types of worry. *Behavior Modification*, 24(5), 635-657.
- Egan, S.J. & Shafran, R. (2017). Cognitive-behavioral treatment for perfectionism. In Stoeber, J. (Ed), *The Psychology of Perfectionism: Theory, Research, Applications*, Routledge, 284-305.
- Egan, S. J., van Noort, E., Chee, A., Kane, R. T., Hoiles, K. J., Shafran, R., & Wade, T. D. (2014). A randomised controlled trial of face to face versus pure online self-help cognitive behavioural treatment for perfectionism. *Behaviour Research and Therapy*, 63, 107-113.
- Egan, S. J., Wade, T. D., & Shafran, R. (2011). Perfectionism as a transdiagnostic process: A clinical review. *Clinical Psychology Review*, 31(2), 203-212.
- Egan, S.J., Wade, T.D., & Shafran, R. (2012). The transdiagnostic process of perfectionism. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 17(3), 279-294.
- Eysenck, M. W., Mogg, K., May, J., Richards, A., & Mathews, A. (1991). Bias in interpretation of ambiguous sentences related to threat in anxiety. *Journal of Abnormal Psychology*, 100(2), 144.
- Fairburn, C. G., Cooper, Z., & Shafran, R. (2003). Cognitive behaviour therapy for eating disorders: A “transdiagnostic” theory and treatment. *Behaviour Research and Therapy*, 41(5), 509-528.
- Faul, F., Erdfelder, E., Lang, A., & Buchner, A. (2009). G* Power. 3.1. Institute for Experimental Psychology: Herinrich Heine University of Dusseldorf.
- Flett, G. L., & Hewitt, P. L. (2008). Treatment interventions for perfectionism—A cognitive perspective: Introduction to the special issue. *Journal of Rational Emotional Cognitive-Behavioral Therapy*, 26(3), 127-133.

- Flett, G. L., Endler, N. S., Tassone, C., & Hewitt, P. L. (1994). Perfectionism and components of state and trait anxiety. *Current Psychology, 13*(4), 326-350.
- Fodor, L. A., Georgescu, R., Cuijpers, P., Szamoskozi, Ş., David, D., Furukawa, T. A., & Cristea, I. A. (2020). Efficacy of cognitive bias modification interventions in anxiety and depressive disorders: a systematic review and network meta-analysis. *The Lancet Psychiatry, 7*(6), 506-514.
- Freeston, M. H., Rhéaume, J., Letarte, H., Dugas, M. J., & Ladouceur, R. (1994). Why do people worry? *Personality and Individual Differences, 17*(6), 791-802.
- Frenkel-Brunswik, E. (1949). Intolerance of ambiguity as an emotional and perceptual personality variable. *Journal of Personality, 18*, 108–143. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1949.tb01236.x>
- Frost, R. O., Heimberg, R. G., Holt, C. S., Mattia, J. I., & Neubauer, A. L. (1993). A comparison of two measures of perfectionism. *Personality and Individual Differences, 14*(1), 119-126.
- Frost, R. O., & Marten, P. A. (1990). Perfectionism and evaluative threat. *Cognitive Therapy and Research, 14*(6), 559-572.
- Frost, R. O., Marten, P., Lahart, C., & Rosenblate, R. (1990). The dimensions of perfectionism. *Cognitive Therapy and Research, 14*(5), 449-468.
- Frost, R. O., Turcotte, T. A., Heimberg, R. G., Mattia, J. I., Holt, C. S., & Hope, D. A. (1995). Reactions to mistakes among subjects high and low in perfectionistic concern over mistakes. *Cognitive Therapy and Research, 19*(2), 195-205.
- Fusar-Poli, P., Solmi, M., Brondino, N., Davies, C., Chae, C., Politi, P., ... & McGuire, P. (2019). Transdiagnostic psychiatry: a systematic review. *World Psychiatry, 18*(2), 192-207.
- Gentes, E. L., & Ruscio, A. M. (2011). A meta-analysis of the relation of intolerance of uncertainty to symptoms of generalized anxiety disorder, major depressive disorder, and obsessive–compulsive disorder. *Clinical Psychology Review, 31*(6), 923-933.
- Gonsalves, M., Whittles, R. L., Weisberg, R. B., & Beard, C. (2019). A systematic review of the word sentence association paradigm (WSAP). *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry, 64*, 133-148.

- Gülüm, İ. V., & Soygüt, G. (2019). Psychometric Properties of the Turkish Brief Symptom Measure-25. *Current Psychology*, 38(6), 1558-1563.
- Habedank, I., Lennartz, S. J., Arslan, R. C., & Ertle, A. (2017, April 11). Online Attention Bias Modification for Obsessive-Compulsive Disorder: A Randomized Controlled Trial. <https://doi.org/10.17605/OSF.IO/U7CVE>
- Hakamata, Y., Lissek, S., Bar-Haim, Y., Britton, J. C., Fox, N. A., Leibenluft, E., ... & Pine, D. S. (2010). Attention bias modification treatment: a meta-analysis toward the establishment of novel treatment for anxiety. *Biological Psychiatry*, 68(11), 982-990.
- Hallion, L. S., & Ruscio, A. M. (2011). A meta-analysis of the effect of cognitive bias modification on anxiety and depression. *Psychological Bulletin*, 137(6), 940-958.
- Hayes, S., Hirsch, C. R., Krebs, G., & Mathews, A. (2010). The effects of modifying interpretation bias on worry in generalized anxiety disorder. *Behaviour Research and Therapy*, 48(3), 171-178.
- Hertel, P. T., & Mathews, A. (2011). Cognitive bias modification: Past perspectives, current findings, and future applications. *Perspectives on Psychological Science*, 6(6), 521-536.
- Hewitt, P. L., & Flett, G. L. (1990). Perfectionism and depression: A multidimensional analysis. *Journal of Social Behavior and Personality*, 5(5), 423-438.
- (1991). Perfectionism in the self and social contexts: conceptualization, assessment, and association with psychopathology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60(3), 456-470.
- Hewitt, P. L., Flett, G. L., & Mikail, S. F. (2017). Perfectionism: A relational approach to conceptualization, assessment, and treatment. Guilford Publications.
- Hewitt, P. L., Mikail, S. F., Flett, G. L., Tasca, G. A., Flynn, C. A., Deng, X., ... & Chen, C. (2015). Psychodynamic/interpersonal group psychotherapy for perfectionism: Evaluating the effectiveness of a short-term treatment. *Psychotherapy*, 52(2), 205-217.
- Hirsch, C., & Mathews, A. (1997). Interpretative inferences when reading about emotional events. *Behaviour Research and Therapy*, 35(12), 1123-1132.

- Hirsch, C. R., Meeten, F., Krahe, C., & Reeder, C. (2016). Resolving ambiguity in emotional disorders: The nature and role of interpretation biases. *Annual Review of Clinical Psychology*, 12, 281-305.
- Holaway, R. M., Heimberg, R. G., & 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.
- Hollender, M. H. (1965). Perfectionism. *Comprehensive psychiatry*, 6(2), 94-103.
- Horney, K. (1991). *Neurosis and human growth: The struggle toward self-realization*. WW Norton & Company.
- Howell, J. A. (2017). *An Examination of Cognitive Biases and Imagery in Perfectionism* (Doctoral dissertation, Curtin University).
- Jacoby, R. J. (2020). Intolerance of uncertainty. In J. S. Abramowitz & S. M. Blakey (Eds.), *Clinical handbook of fear and anxiety: Maintenance processes and treatment mechanisms* (p. 45–63). *American Psychological Association*. <https://doi.org/10.1037/0000150-003>
- Juster, H. R., Heimberg, R. G., Frost, R. O., Holt, C. S., Mattia, J. I., & Faccenda, K. (1996). Social phobia and perfectionism. *Personality and Individual Differences*, 21(3), 403-410.
- Khakpoor, S., Bytamar, J. M., & Saed, O. (2019). Reductions in transdiagnostic factors as the potential mechanisms of change in treatment outcomes in the Unified Protocol: a randomized clinical trial. *Research in Psychotherapy: Psychopathology, Process, and Outcome*, 22(3).
- Kobori, O., & Tanno, Y. (2012). Self-oriented perfectionism and its relationship to selective attention: An experimental examination using social cognitive paradigm 1. *Japanese Psychological Research*, 54(4), 418-423.
- Koç, V. (2016). *Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Kaygı Belirtilerini Azaltmaya Yönelik Birleştirilmiş Bilişsel Yanlılık Değişimleme Çalışması: Deneysel Bir Araştırma*. (Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi).
- Koerner, N., & Dugas, M. J. (2006). A cognitive model of generalized anxiety disorder: The role of intolerance of uncertainty. Worry and its psychological disorders: *Theory, assessment and treatment*, 201-216.

- Koster, E. H., Fox, E., & MacLeod, C. (2009). Introduction to the special section on cognitive bias modification in emotional disorders. *Journal of Abnormal Psychology, 118*(1), 1.
- Ladouceur, R., Blais, F., Freeston, M. H., & Dugas, M. J. (1998). Problem solving and problem orientation in generalized anxiety disorder. *Journal of Anxiety Disorders, 12*(2), 139-152.
- Ladouceur, R., Dugas, M. J., Freeston, M. H., Rhéaume, J., Blais, F., Boisvert, J. M., ... & Thibodeau, N. (1999). Specificity of generalized anxiety disorder symptoms and processes. *Behavior Therapy, 30*(2), 191-207.
- Ladouceur, R., Gosselin, P., & Dugas, M. J. (2000). Experimental manipulation of intolerance of uncertainty: A study of a theoretical model of worry. *Behaviour Research and Therapy, 38*(9), 933-941.
- Ladouceur, R., Talbot, F., & Dugas, M. J. (1997). Behavioral expressions of intolerance of uncertainty in worry: Experimental findings. *Behavior Modification, 21*(3), 355-371.
- Leone, E. M., & Wade, T. D. (2018). Measuring perfectionism in children: A systematic review of the mental health literature. *European Child & Adolescent Psychiatry, 27*(5), 553-567.
- Li, J., Gao, J., Zhang, Q., Li, C., & Cui, L. (2021). The Efficacy of Intolerance of Uncertainty Intervention on Anxiety and its Mediating Role by Multilayer Linear Model Analysis. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment, 43*(1), 142-151.
- Little, J. N., & Codd, R. T. (2020). Radically Open Dialectical Behavior Therapy (RO DBT) in the treatment of perfectionism: A case study. *Journal of Clinical Psychology, 76*(11), 2097-2108.
- Lloyd, S., Schmidt, U., Khondoker, M., & Tchanturia, K. (2015). Can psychological interventions reduce perfectionism? A systematic review and meta-analysis. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy, 43*(6), 705.
- Lynch, T. R. (2018). *Radically open dialectical behavior therapy: Theory and practice for treating disorders of overcontrol*. New Harbinger Publications.

- Mackintosh, B., Mathews, A., Yiend, J., Ridgeway, V., & Cook, E. (2006). Induced biases in emotional interpretation influence stress vulnerability and endure despite changes in context. *Behavior Therapy, 37*(3), 209-222.
- MacLeod, C., Mathews, A., & Tata, P. (1986). Attentional bias in emotional disorders. *Journal of Abnormal Psychology, 95*(1), 15.
- MacLeod, C., Rutherford, E., Campbell, L., Ebsworthy, G., & Holker, L. (2002). Selective attention and emotional vulnerability: assessing the causal basis of their association through the experimental manipulation of attentional bias. *Journal of Abnormal Psychology, 111*(1), 107.
- Mathews, A., & Mackintosh, B. (2000). Induced emotional interpretation bias and anxiety. *Journal of Abnormal Psychology, 109*(4), 602.
- Mathews, A., & MacLeod, C. (1985). Selective processing of threat cues in anxiety states. *Behaviour Research and Therapy, 23*(5), 563-569.
- (1994). Cognitive approaches to emotion and emotional disorders. *Annual Review of Psychology, 45*(1), 25-50.
- (2002). Induced processing biases have causal effects on anxiety. *Cognition & Emotion, 16*(3), 331-354.
- (2005). Cognitive vulnerability to emotional disorders. *Annual Review of Clinical Psychology, 1*, 167-195.
- McEvoy, P. M., & 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.
- (2012). To be sure, to be sure: Intolerance of uncertainty mediates symptoms of various anxiety disorders and depression. *Behavior Therapy, 43*(3), 533-545.
- Meidlinger, P. C., & Hope, D. A. (2017). The new transdiagnostic cognitive behavioral treatments: Commentary for clinicians and clinical researchers. *Journal of Anxiety Disorders, 46*, 101-109.
- Mineka, S. (2004). The positive and negative consequences of worry in the etiology of generalized anxiety disorder: A learning theory perspective.

- Obsessive Compulsive Cognitions Working Group. (1997). Cognitive assessment of obsessive-compulsive disorder. *Behaviour Research and Therapy*, 35(7), 667-681.
- Oglesby, M. (2016). Examination of Interpretation Bias Modification for Intolerance of Uncertainty (Doctoral dissertation, Florida State University).
- Oglesby, M. E., Allan, N. P., & Schmidt, N. B. (2017). Randomized control trial investigating the efficacy of a computer-based intolerance of uncertainty intervention. *Behaviour Research and Therapy*, 95, 50-57.
- Pacht, A. R. (1984). Reflections on perfection. *American psychologist*, 39(4), 386.
- Pictet, A., Jermann, F., & Ceschi, G. (2016). When less could be more: Investigating the effects of a brief internet-based imagery cognitive bias modification intervention in depression. *Behaviour Research and Therapy*, 84, 45-51.
- Peirce, J. W. (2007). PsychoPy—psychophysics software in Python. *Journal of Neuroscience Methods*, 162(1-2), 8-13.
- Pirinçci, L. N. (2009). *Lise öğrencilerinin mükemmeliyetçilik düzeyleri ile kaygı düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi), Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Purdon, C., Antony, M. M., & Swinson, R. P. (1999). Psychometric properties of the Frost Multidimensional Perfectionism Scale in a clinical anxiety disorders sample. *Journal of Clinical Psychology*, 55(10), 1271-1286.
- Robichaud, M., & Dugas, M. J. (2006). A cognitive-behavioral treatment targeting intolerance of uncertainty. *Worry and its psychological disorders: Theory, assessment and treatment*, 289-304.
- Salzman, L. (1980). *Treatment of the obsessive personality*. New York: Aronson.
- Shafran, R., Egan, S., & Wade, T. (2018). *Overcoming Perfectionism 2nd Edition: A self-help guide using scientifically supported cognitive behavioural techniques*. Robinson.
- Sorotzkin, B. (1985). The quest for perfection: Avoiding guilt or avoiding shame?. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, 22(3), 564.

- Starcevic, V., & Berle, D. (2006). Cognitive specificity of anxiety disorders: a review of selected key constructs. *Depression and Anxiety, 23*(2), 51-61.
- Sternheim, L., & Harrison, A. (2018). The acceptability, feasibility and possible benefits of a group-based intervention targeting intolerance of uncertainty in adolescent inpatients with anorexia nervosa. *Cogent Psychology, 5*(1), 1441594.
- Stoeber, J. (Ed.). (2017). *The psychology of perfectionism: Theory, research, applications*. Routledge.
- (2017). The Psychology of Perfectionism: Critical Issues, Open Questions, and Future Directions. In *The Psychology of Perfectionism* (pp. 333-352). Routledge.
- Stumpf, H., & Parker, W. D. (2000). A hierarchical structural analysis of perfectionism and its relation to other personality characteristics. *Personality and Individual Differences, 28*(5), 837-852.
- Sutandar-Pinnock, K., Blake Woodside, D., Carter, J. C., Olmsted, M. P., & Kaplan, A. S. (2003). Perfectionism in anorexia nervosa: A 6–24-month follow-up study. *International Journal of Eating Disorders, 33*(2), 225-229.
- van der Heiden, C., Muris, P., & van der Molen, H. T. (2012). Randomized controlled trial on the effectiveness of metacognitive therapy and intolerance-of-uncertainty therapy for generalized anxiety disorder. *Behaviour Research and Therapy, 50*(2), 100-109.
- Yiend, J., & Mackintosh, B. (2004). The experimental modification of processing biases. *Cognition, emotion and psychopathology: Theoretical, empirical and clinical directions*, 190-210.
- Yiend, J., Parnes, C., Shepherd, K., Roche, M. K., & Cooper, M. J. (2014). Negative self-beliefs in eating disorders: A cognitive-bias-modification study. *Clinical Psychological Science, 2*(6), 756-766.
- Yiend, J., Savulich, G., Coughtrey, A., & Shafran, R. (2011). Biased interpretation in perfectionism and its modification. *Behaviour Research and Therapy, 49*(12), 892-900.

EKLER

Araştırmada kişisel veri toplanacağından 6698 sayılı Kişisel Verilerin Korunması Kanunu ve ilgili mevzuat uyarınca kişisel verileri korumak amacıyla gerekli tüm tedbirler alınacak, gerekli her türlü yükümlülük özenle yerine getirilecektir. Çalışma bilimsel bir araştırma için veri toplama amaçlamaktadır. Çalışma sonuçları sadece bilimsel amaçlarla kullanılacak, çalışmanın sonuçları katılımcıların aleyhine olacak şekilde kullanılmayacaktır. Çalışmaya katılım gönüllülük esasına dayanmaktadır, verdiğiniz cevaplar tamamen gizli tutulacak ve kimliklerinizi açık edici davranışlardan kaçınılacaktır. Çalışmaya katılım sırasında herhangi bir nedenle rahatsızlık hissetmeniz durumunda istediğiniz zaman katılımınızı sona erdirebilirsiniz.

EK 1. DEMOGRAFİK BİLGİ FORMU

1- Yaşınız:

2- Cinsiyetiniz:

K E

3- Bölümünüz:

4- Üniversitede kaçınıcı yılınız? :

5- Annenizin Eğitim Durumu?

Okur-Yazar Değil

Okur-Yazar

Ortaokul

Lise

Üniversite

6- Babanızın Eğitim Durumu?

Okur-Yazar Değil

Okur-Yazar

Ortaokul

Lise

Üniversite

7- Şu anda herhangi bir psikolojik/psikiyatrik destek alıyor musunuz?

Evet Hayır

8- Daha önce bir uzmandan psikolojik/psikiyatrik destek aldınız mı?

Evet Hayır

9- Herhangi bir tıbbi hastalığınız var mı?

Yok Var (Belirtiniz.....)

EK 2. FROST ÇOK BOYUTLU MÜKEMMELİYETÇİLİK ÖLÇEĞİ

Aşağıda SİZİNLE ilgili bazı ifadeler yer almaktadır. Lütfen bu ifadeleri dikkatlice okuyun ve sizin için ne kadar geçerli olduğunu size uyan rakamı daire içine alarak belirtiniz.

1. Hiç katılmıyorum
2. Pek katılmıyorum
3. Ne katılıyorum ne katılmıyorum
4. Biraz Katılıyorum
5. Tamamen Katılıyorum

	1	2	3	4	5
1. Anne-babamın benim için koyduğu hedef ve beklentiler çok yüksekti.					
2. Plan yapmak benim için çok önemlidir.					
3. Çocukken, işleri en iyi şekilde (mükemmel) yapamadığım için cezalandırılırdım.					
4. Kendim için yüksek standartlar belirlemezsem, ikinci sınıf bir insan olurum.					
5. Anne-babam hiçbir zaman hatalarımı anlamaya çalışmadılar.					
6. Yaptığım her şeye tam anlamıyla hakim olmak benim için önemlidir.					
7. Düzenli/tertipli biriyim.					
8. Planlı, programlı biri olmak için çaba gösteririm.					
9. Eğer yaptığım işte başarısız olursam, kişi olarak başarısızımdır.					
10. Eğer bir hata yaparsam üzgün olmam gerekir.					
11. Anne-babam benim her şeyde en iyi olmamı istediler.					
12. Birçok insana göre, daha yüksek hedeflerim vardır.					
13. Eğer birisi, bir işi benden daha iyi yaparsa, kendimi o işte tamamen başarısız hissederim.					
14. Kısmen başarısız olmam; tamamen başarısız olmam kadar kötü bir şeydir.					
15. Anne babam için sadece üstün başarı iyi bir sonuçtu.					
16. Çabalarımı bir amaca (hedefe) doğru yönlendirmede çok iyiyimdir.					
17. Bir işi çok dikkatli yapsam bile, sık sık, o işi çok doğru yapmadığımı hissederim.					

18. Yaptığım şeylerde, en iyi olamamaktan nefret ederim.					
19. Çok yüksek hedeflerim vardır.					
20. Anne babam benden mükemmel olmamı beklerlerdi.					
21. Eğer bir şeyde hata yaparsam insanlar, beni olduğumdan daha beceriksiz düşüneceklerdir.					
22. Anne babamın beklentilerini karşılayabildiğim duygusunu hiçbir zaman hissetmedim.					
23. Eğer bir şeyi diğer insanlar kadar iyi yapmazsam, bu benim işe yaramaz bir insan olduğum anlamına gelir.					
24. Kendimle karşılaştığımda, diğer insanlar daha düşük yaşam koşullarından memnun gibiler.					
25. Yaptığım işte her zaman iyi olmazsam insanlar bana saygı duymazlar.					
26. Anne babamın, geleceğim hakkında beklentileri daima benimkilerden yüksekti.					
27. Düzenli/tertipli biri olmak için çaba gösteririm.					
28. Basit gündelik işleri bile iyi yaptığım konusunda sık sık kuşku duyarım.					
29. Düzen ve tertiplilik benim için çok önemlidir.					
30. Günlük işlerimi yaparken, çoğu insana göre, kendimden daha yüksek performans beklerim.					
31. Planlı biriyim.					
32. Yaptığım işte genellikle geri kalırım çünkü tekrar tekrar yaptığıma geri dönerim.					
33. Bir şeyi "tam" yapmak çok zamanımı alır.					
34. Ne kadar az hata yaparsam insanlar benden o kadar çok hoşlanacaklardır.					
35. Anne babamın standartlarını karşılayabildiğim duygusunu hiçbir zaman hissetmedim.					

EK 3. BELİRSİZLİĞE TAHAMMÜLSÜZLÜK ÖLÇEĞİ

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 Beni hiç tanımlamıyor.
- 3 Beni kısmen tanımlıyor.
- 5 Beni tam olarak tanımlıyor.

	1	2	3	4	5
1. Belirsizlik sağlam bir fikre sahip olmamı engelliyor.					
2. Emin olamama, kişinin düzensiz olduğu anlamına gelir.					
3. Belirsizlik yaşamı katlanılmaz hale getiriyor.					
4. Yaşamda bir güvencenizin olmaması adaletsiz bir durumdur.					
5. Yarın ne olacağını bilemezsem zihnim rahat olmaz.					
6. Belirsizlik beni rahatsız, endişeli ya da stresli yapıyor.					
7. Önceden kestirilemeyen olaylar beni alt üst ediyor.					
8. İhtiyaç duyduğum bilginin tümüne sahip olamamak beni engelliyor.					
9. Belirsizlik istediğim şekilde bir yaşam sürmemi engelliyor.					
10. Çok iyi planlanmışken bile beklenmeyen ufak bir durum her şeyi bozabilir.					
11. Harekete geçme zamanı geldiğinde belirsizlik elimi kolumu bağlıyor.					
12. Belirsizlik içinde olmam, benim en iyi olmadığımı gösterir					
13. Emin olmadığım zaman, yapacaklarım konusunda ilerleyemiyorum.					
14. Emin olmadığım zaman çok iyi iş çıkartamıyorum.					
15. Benim aksime, diğer insanlar ne yapacaklarından emin gözüküyorlar.					
16. Belirsizlik beni kırılğan, mutsuz ya da hüzünlü kılıyor.					
17. Geleceğin benim için neler getireceğini her zaman bilmek isterim.					
18. Beklenmedik olaylara katlanamıyorum.					
19. En ufak bir şüphe bile harekete geçmemi engelliyor.					
20. Her şeyi önceden organize edebilmeliyim.					
21. Emin olamamam, güvensiz olduğum anlamına gelir.					
22. Başkalarının kendi geleceklerinden eminmiş gibi görünmeleri adaletsizliktir.					
23. Belirsizlik derin uyumamı engelliyor.					
24. Bütün belirsiz durumlardan uzaklaşmalıyım.					
25. Hayattaki belirsizlikler beni strese sokuyor.					
26. Geleceğimle ilgili kararsız olmaya katlanamıyorum.					

EK 4. KISA BELİRTİ ÖLÇEĞİ (KBÖ)

Yönerge: Lütfen her bir soruda, ilgili alanda (şu anda/bugün) yaşadığınız sıkıntının miktarını en uygun şekilde ifade eden sayıyı işaretleyiniz. Lütfen her soruyu yanıtlayınız.							
	Hiç			Orta Derecede			Aşırı Derecede
1. Gergin ya da kaygılı hissetmek	1	2	3	4	5	6	7
2. Düşük özgüven ya da benlik saygısı	1	2	3	4	5	6	7
3. Tek başına ya da yalnız hissetmek	1	2	3	4	5	6	7
4. Yaptığımız şeylerden sıkılmış ya da ilginizi kaybetmiş hissetmek	1	2	3	4	5	6	7
5. Umutsuz ya da çökkün hissetmek	1	2	3	4	5	6	7
6. Ölmeyi dilemek ya da istemek	1	2	3	4	5	6	7
7. Fiziksel sorunlar ya da ağrılar	1	2	3	4	5	6	7
8. Korkular ya da panik ataklar	1	2	3	4	5	6	7
9. Hatırlama sorunları ya da odaklanamamak	1	2	3	4	5	6	7
10. Başkalarının duymadığı ya da görmediği şeyler duymak ya da görmek	1	2	3	4	5	6	7
11. Birbiriyle yarışan ya da kontrol edilemeyen düşünceler	1	2	3	4	5	6	7
12. Sürekli olarak değişen duygudurum ya da duygular	1	2	3	4	5	6	7
13. Kontrol edilemeyen ya da "kompulsif" davranışlar	1	2	3	4	5	6	7
14. Rahatsız edici ya da mantıklı olmayan düşünceler	1	2	3	4	5	6	7
15. Öfkeli ya da huzursuz hissetmek	1	2	3	4	5	6	7
16. Cinsel içerikli düşünceler ya da davranışlar	1	2	3	4	5	6	7
17. Alkol ya da madde kullanma arzusu	1	2	3	4	5	6	7
18. Kendinize ya da başkalarına zarar verme arzusu	1	2	3	4	5	6	7
19. Çok az ya da çok fazla uyumak gibi uyku sorunları	1	2	3	4	5	6	7
20. Çok az ya da çok fazla yemek gibi iştah sorunları	1	2	3	4	5	6	7
21. Başkalarına karşı şüpheli olmak ya da onlardan korkmak	1	2	3	4	5	6	7
22. Yaşamınızda olup biten şeylerden dolayı bunalmış hissetmek	1	2	3	4	5	6	7
23. Gerçek dışı ya da dünya ile bağlantısız hissetmek	1	2	3	4	5	6	7
24. Diğer insanlardan farklı olduğunu hissetmek	1	2	3	4	5	6	7
25. Diğer insanların sizi anlamadığını hissetmek	1	2	3	4	5	6	7

ÖZGEÇMİŞ

KİŞİSEL BİLGİLER

Kübra TÖR

EĞİTİM

Yüksek Lisans: İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Klinik Psikoloji, 2021,
İstanbul

Lisans: Boğaziçi Üniversitesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık, 2019, İstanbul

İŞ DENEYİMİ

Öğrenci Asistanlığı, Boğaziçi Üniversitesi, Eğitim Fakültesi Dekanlığı, 2020

DİLLER

İngilizce-C1

İspanyolca-B1