

## Araştırma Makalesi

## Yetişkin Bireylerde Aleksitimi ve Mükemmeliyetçilik Arasındaki İlişkide Belirsizliğe Tahammülsüzlüğün Aracı Etki Rolünün İncelenmesi

İlayda ŞAHİN\*<sup>1</sup>, Betül ÇETİNTULUM HUYUT<sup>1</sup><sup>1</sup> İstanbul Arel Üniversitesi, Fen-Edebiyat Fakültesi, Klinik Psikoloji Bölümü, İstanbul, Türkiye

## Makale Bilgisi

## Öz

## Anahtar Kelimeler:

aleksitimi, mükemmeliyetçilik, belirsizliğe tahammülsüzlük, yapısal eşitlik, SmartPLS.

Aleksitimi, belirsizliğe tahammülsüzlük ve mükemmeliyetçilik kavramları günümüzde çok sık karşımıza çıkan tanılar üstü kavramlardır. Bu araştırmanın temel amacı, aleksitimi ile mükemmeliyetçiliğin üç boyutu (katı, öz eleştirel, narsist) arasındaki ilişkide belirsizliğe tahammülsüzlüğün iki boyutunun (ileriye yönelik kaygı, engelleyici kaygı) aracılık rolünü gösteren bir yapısal model önermektir. Bu doğrultuda Toronto Aleksitimi Ölçeği (TAÖ-20), Büyük Üçlü Mükemmeliyetçilik Ölçeği (BUMÖ-16) ve Belirsizliğe Tahammülsüzlük (BT-12) ölçekleri Türkiye'de yaşayan 18-60 yaş aralığındaki 388'i kadın 152'i ise erkek olan 540 katılımcıya çevrimiçi olarak uygulanmıştır. Veriler SmartPLS 4 istatistik programı kullanılarak analiz edilmiştir. Faktör analizleri sonucunda araştırmanın iç tutarlık güvenilirliği, birleşme ve ayrışma geçerliği sağladığı bulunmuştur. Bu çalışmanın değişkenlerinin ortak paydasının tanılar üstü kavramlar olması kategorik tanı sistemiyle karşılaştırılmasına imkân tanımıştır. Araştırma sonuçları, aleksitimik belirtileri yüksek olmasının mükemmeliyetçiliğin "öz eleştirel mükemmeliyetçilik" alt boyutunu artırdığını göstermektedir. Bireylerin aleksitimik belirti düzeyinin yüksek olması, belirsizliğe tahammülsüzlüğün "ileriye yönelik kaygı" "engelleyici kaygı" alt boyutlarını artırmaktadır. İleriye yönelik kaygı alt boyutu ile bireylerin katı, öz eleştirel ve narsist mükemmeliyetçilik alt boyutlarıyla pozitif yönde etkisi bulunmuş ve araştırmanın hipotezleri doğrulanmıştır. Engelleyici kaygı alt boyutu ile sadece narsist mükemmeliyetçilik alt boyutu arasında pozitif yönde etki bulunmuştur. Aleksitimi ve mükemmeliyetçilik boyutları arasındaki ilişkide belirsizliğe tahammülsüzlüğün alt boyutlarının bütünlüycü kısmı ve tam olmak üzere aracı etki rolleri bulunmuştur.

## Abstract

## Keywords:

alexithymia, perfectionism, intolerance of uncertainty, structural model, SmartPLS

Alexithymia, intolerance of uncertainty, and perfectionism are transdiagnostic concepts frequently encountered in today's context. The main purpose of this study was to propose a structural model that shows the mediating role of intolerance of uncertainty in two subscales in the relations between alexithymia and the three subscales of perfectionism. In this regard, the Toronto Alexithymia Scale (TAS-20), Big Three Perfectionism Scale (BTPS-16), and Intolerance of Uncertainty (IU-12) scale were used. These scales are registered with 540 Turkish community adults, 388 of whom are women and 152 of whom are men aged 18-60. Data were collected online and analyzed using the SmartPLS 4 statistical program. According to the results of factor analyses, the research provided internal consistency reliability and convergent and discriminant validity. The common feature of the variables of this study is that they are transdiagnostic concepts, allowing them to be compared with the definite diagnostic system. This study showed that individuals with high alexithymic symptoms increase the "self-critical perfectionism" subscale of perfectionism. High alexithymic symptom levels of individuals increase the "prospective anxiety" and "inhibitory anxiety" subscales of intolerance of uncertainty. A positive correlation was found between the prospective anxiety subscale and the rigid, self-critical, and narcissistic perfectionism subscales of individuals, and the research hypotheses were confirmed. A positive correlation was found only between the inhibitory anxiety and narcissistic perfectionism subscale. In the correlation between alexithymia and dimensions of perfectionism, mediating roles of intolerance of uncertainty, both complementary partial and complete, have been identified.

\* Sorumlu Yazar, İstanbul Arel Üniversitesi, Fen-Edebiyat Fakültesi, Klinik Psikoloji Bölümü, İstanbul, Türkiye

e-mail: [psk.ilaydasahin@gmail.com](mailto:psk.ilaydasahin@gmail.com)

DOI: 10.31682/ayna.1370626

Gönderim Tarihi (Received): 09.10.2023; Kabul Tarihi (Accepted): 19.04.2024

ISSN: 2148-4376



## Giriş

Günlük yaşamda karşılaşılan durumlara, olaylara ve kişilere verdiğimiz tepkiler kendi psikolojik süreçlerimizden birer parça taşırlar (Türkçapar ve diğerleri, 2022). Bu psikolojik süreçler birbiriyle etkileşim içerisinde olan duygular, düşünceler ve davranışlardır (Şalcıoğlu, 2022). Duygular, davranışların ortaya çıkmasında belirleyici olabilirken dış dünyayla ise iletişim kurma kanalıdır (Tutlu, 2021). Bu sebeple bireylerin toplum içinde sağlıklı bir birey olarak yaşamını sürdürebilmesi için duyguların önemli bir yeri vardır (Alsancak Akbulut, 2018). Bu durumda, bireyin kendisinin ve çevresindeki insanların yaşadığı bu duyguları anlamlandırmak ve düzenlemek gibi çeşitli baş etme yöntemlerini öğrenmesi için duyguları fark edebilme ve tanımlayabilme becerisini kazanmış olması gerekmektedir. (Yalçın ve Hamarta, 2013). Alanyazında duygulara ilişkin bahsedilen bu becerilere yönelik öğrenme, pekiştirme ve sürdürebilme aşamalarında yetersiz kalan bireyler için özetle duyguları tanımlama ve ifade etmede zorluk yaşama durumu olarak tanımlanan “aleksitimi” kavramı yer almaktadır (Tutlu, 2021).

"Aleksitimi" terimi ilk defa Peter Sifneos tarafından 1973'te kullanılmıştır. Yunan kökenli olan terim “a” (*eksiklik*), “lexis” (*kelimeler*), “thymos” (*duygu*) yani “kelimelerin eksikliği” anlamına gelmektedir (Şatır ve Kavlak, 2023). Aleksitimi, duyguları tanımlamada bilişsel ve duygusal zorluk çekmek anlamına geldiği gibi bu duyguları başkalarına aktarma becerisinin de yetersizliği, duyguları somatik belirtilerden ayırt etme güçlüğü anlamına da gelmektedir (Motomura ve diğerleri, 2023).

Aleksitiminin tarihsel gelişimine bakıldığında ilk kuramlarda aleksitiminin bir kişilik özelliği olduğu ve psikosomatik bozuklukları olan hastaları tanımlamak için kullanıldığı görülmektedir (Erdeğer, 2021). Günümüz araştırmalarında ise aleksitiminin ortaya çıkışında çevresel etkilerin de görülebileceği ve aleksitiminin duygu düzenleme becerilerini bozduğu, bu sebeple aleksitimik bireylerin duygu düzenleme becerilerine ilişkin işlevsel olmayan baş etme yöntemlerini kullanma eğiliminde olduklarına dair bulgular bulunmaktadır (Preece ve diğerleri, 2022).

Bu bulguların, aleksitimi tanısının ortaya çıkmasında çevresel etkilerin rol oynadığını yani tanının altında bilişsel ve davranışsal ortak faktörlerin de olabildiğini göstermesi; mevcut araştırmada aleksitimi değişkeninin belirli protokoller benimseyen kategorik yaklaşımlar yerine tanılar üstü kavram olarak ele alınmasında etkili olmuştur. Tanılar üstü yaklaşım, bozukluğun kendisini ve belirtilerini temel almak yerine bu bozukluğun ortaya çıkmasında ve onu sürdürmekte etkili olan faktörlere odaklanmaktadır (Şalcıoğlu, 2022). Böylece psikolojik bozuklukların ortak nedenlerine ve sürdürücü faktörlerine odaklanarak tedavi planı oluşturan terapötik yaklaşımların tedavideki başarı oranını da etkilediği, Salles ve diğerlerinin (2023)

yaptığı araştırmada farkındalık temelli üçüncü dalga bilişsel davranışçı terapilerin (BDT) başarılı sonuçlar elde etmesiyle desteklenmektedir. Özellikle psikolojik bozukluklarda görülen eş tanılama yani tanıların yüksek komorbiditesi, tedavi sonucu ulaşılan sonuçların benzerlikleri ve psikolojik bozuklukların temelindeki duygularla ilişkili ortak kavramlar, tedavide tanılar üstü kavramsallaştırmayı ve müdahaleyi öngörmektedir (Norton ve diğerleri, 2013).

Psikolojik bozuklukların temelinde yer alan ortak sürdürücü değişkenleri belirlemek, onları tanılar üstü bir perspektiften ele almak, ruhsal bozukluğun tanı kriterlerinin yanı sıra bireyin bulunduğu bağlamı ve ona ait öyküyü gözetererek değerlendirilmesini de sağlamaktadır. Bu idyografik yöntem, kişinin tedavisini de biricik ve özgün kılmasını sağlamaktadır (Şalcıoğlu, 2022). Böylece kişileri belirli tanısal kategorilere yerleştirmek yerine içinde bulunduğu bağlamın ortak bir dizi sorununun aynı anda kavramsallaştırılmasına ve eş tanı bozukluklarının aynı anda tedavi edilmesine imkân sağlayacaktır. Bu bağlamda tanılar üstü bir perspektiften bakıldığında, aleksitiminin yanı sıra psikolojik bozuklukların ortak nedenlerini ve sürdürücü faktörlerini değerlendirmek ve tedavi protokolleri geliştirmek için yapılan çalışmalarda başka ortak tanılar üstü kavramların da (duygu düzenleme güçlüğü, ruminasyon, mükemmeliyetçilik vb.) tanımlandığı görülmektedir (Twohig ve diğerleri, 2010).

Nitekim mevcut araştırmanın değişkenlerinden biri olan “belirsizliğe tahammülsüzlük” de bireyin belirsiz yaşam olaylarını yüksek bir tehdit olarak algılaması (Karşlı, 2022) ve bu olayların bilinmezlik içeren olası çıktılarına yönelik ortaya çıkan duyguları tolere etmekte zorlanması anlamına gelen bir diğer tanılar üstü kavramdır (Liao ve Wei, 2011). Belirsizliğe tahammülsüzlük, ileriye yönelik ve engelleyici kaygı olmak üzere iki alt boyuttan oluşmaktadır (Gümüšoğlu ve Aşçı, 2020). İleriye yönelik kaygı, kişinin geleceğe ilişkin belirsiz durumlar karşısında yaşadığı kaygıdır (Kurban, 2022). Engelleyici kaygı ise belirsiz durumların karşısında donma tepkisi yaşamak, karşılık verememek, aksiyon almakta zorlanmak ve eyleme geçmeye yönelik motivasyonun düşmesi olarak tanımlanmaktadır (Fourtounas ve Thomas, 2016). Gelecek, soyut düşünmeyi gerektiren bir kavramdır. (Yıldız ve Güllü, 2018). Aleksitimik bireyler soyut kavramları somut kavramlara kıyasla bilişsel düzeyde daha zor anlamlandırmakta (Ogrodniczuk ve diğerleri, 2011) ve aleksitimik özellikler yüzeysel düşünmeyle birlikte “gelecek” kavramına yönelik hayal gücünü sınırlamaktadır (Sifneos, 1996). Bu sebeple bu bireylerde geleceğe yani ileriye yönelik kaygıyı artırdığı düşünülmektedir. Bu durumda aleksitimik bireyler için belirsiz durumların sonuçlarını hayal edebilmek zorlayıcı olmaktadır. Haliyle bu belirsiz durumların sonuçları henüz gerçekleşmemiş iken birey bu durumu oldukça gerçekçi bir şekilde olumsuz bir sonuç gerçekleşmiş gibi algılamaktadır

(Lyvers ve diğerleri, 2020). Yapılan bir çalışmada (Özmen, 2022) belirsizliğe tahammülsüzlük ve aleksitimi arasındaki ilişkide anksiyetenin aracı rol oynadığı görülmüştür.

Yıldız ve Güllü (2018) tarafından yapılan bir diğer çalışmada ise belirsizliğe tahammülsüzlük ile aleksitimi arasında pozitif bir ilişki bulunduğu, kişilerin aleksitimi belirtileri arttıkça belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerinin de arttığı görülmektedir. İtalya’da Scimeca ve diğerlerinin (2014) yaptığı çalışmada aleksitimi ve belirsizliğe tahammülsüzlük arasında pozitif bir ilişki bulunduğunun görülmesi de alanyazındaki bulguları destekler niteliktedir.

Belirsizliğe tahammülsüzlüğü yüksek bireylerin yaşadıkları ileriye yönelik ve engelleyici kaygı duygusunun içinde kalmakta zorlandıkları ve bunun sonucunda huzursuz hissettikleri görülmektedir (Salık, 2022). Bu sebeple bireylerde işlevsel olmayan bir baş etme yöntemi olarak huzursuzluğu ortadan kaldırmak adına belirsiz durumları kendisinden ve çevresinden uzaklaştırmaya yönelik davranışlar görülmektedir (Aktay, 2014). Her türlü detayı bilme arzusuyla belirsiz durumları tüm ayrıntılarıyla ele almak ve onları sürekli olarak kontrol altında tutmak adına kusursuz planlamalar yapmak belirsizliği ortadan kaldırmaya yönelik davranışlardır (Tallis, 1991). Belirsizliğe tahammülsüzlüğü yüksek olan bireylerin bu davranış özelliklerinin, mükemmeliyetçiliğin katı kuralları ve kusursuz olmaya dair özellikleriyle ilişkili olduğu düşünülmektedir. Alanyazında, Saatçı'nın (2020) İstanbul’da üniversite öğrencileriyle yaptığı araştırmasında mükemmeliyetçilik ve belirsizliğe tahammülsüz arasında pozitif ilişki bulması bu düşünceleri destekler niteliktedir. Başçı ve Hamamcı'nın (2022) araştırmasında ise üniversite öğrencilerinin mükemmeliyetçilik düzeyleri ile belirsizliğe tahammülsüzlük ile öz duyarlılık arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmanın sonucunda, mükemmeliyetçiliği yüksek olan kişilerin belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerinin de yüksek olduğu görülmektedir. Toroslu'nun (2020) erken dönem uyum bozucu şema alanlarını çalıştığı bir diğer çalışmada ise romantik ilişki ve partner odaklı obsesif kompulsif belirtiler arasındaki ilişkide mükemmeliyetçilik ve belirsizliğe tahammülsüzlüğün aracı değişkeni olarak da ele alındığı görülmektedir.

Mevcut araştırmanın bir diğer önemli tanılar üstü değişkeni olan mükemmeliyetçilik ise kişinin kendi potansiyel sınırlarının üstünde, gerçekleşmesi imkânsız ya da çok düşük olan yüksek hedefleri belirlemesi ve bunlara ulaşma çabası olarak adlandırılmaktadır (Odacı ve Kaya, 2019). Mükemmeliyetçi özellikler taşıyan bireyler, aynı zamanda belirledikleri yüksek standartlara ulaşamama ve başarısız olma korkusu ile kendilerine karşı aşırı eleştirel davranarak kusursuz olmayı istemektedirler (Topçu, 2022). Alanyazında mükemmeliyetçilik Smith ve diğerlerine göre (2016) “Öz-eleştirel mükemmeliyetçilik”, “Katı mükemmeliyetçilik” ve “Narsist mükemmeliyetçilik” olarak ele alınmaktadır. Öz eleştirel mükemmeliyetçilik,

bireyin kendi performansına yönelik beklediği kusursuz ve hatasız olma halidir. Bunun yanı sıra bu bireyler, etrafındaki insanların da kendisinden mükemmel performans beklediğine ve talep ettiğine inanırlar (Dunkley ve diğerleri, 2003). Katı mükemmeliyetçilik, bireyin kendisinde ya da çevresinde hatayı kabul etmemesi ya da hata yapmaya yönelik toleransının düşük olması ve kusurlara yönelik esneklik yerine sert eleştirel tutumları olmasını içermektedir (Topçu, 2022). Narsist mükemmeliyetçilik, narsizim kişilik bozukluğuna ait klinik belirtileri ile mükemmeliyetçiliğin en iyiyi hedefleyen klinik özelliklerinin birleştiği bir noktadır. Başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik, aşırı eleştirelilik, hak görme, büyülenme olmak üzere dört alt boyutta toplanmıştır (Smith ve diğerleri, 2016).

Öz eleştirel mükemmeliyetçi özelliklere sahip bireylerin, kendi yüksek standartlarına göre yeterince iyi ve başarılı bir konumda olamadıklarında (Özdemir ve diğerleri, 2023) ve eksik kaldıklarını düşündüklerinde başarısızlığa yönelik korku ve kusursuz olmaya yönelik kaygı gibi duyguları artmaktadır (Başcı ve Hamamcı, 2022). Bu bağlamda korku, kaygı, yetersizlik gibi duyguları tanımak, ifade etmek ve baş etmeye çalışmak ise aleksitimik bireyler için daha da zorlaşmaktadır (Tör, 2021). Bireyin, özellikle yetersizlik duygularını tanımlamakta ve düzenlemekte zorlanması ile kusursuz olmaya yönelik beklentileri artarak buna yönelik mükemmeliyetçi özellikler taşıyan davranışlar sergilediği düşünülmektedir (Başcı ve Hamamcı, 2022). Alanyazında aleksitimi ve mükemmeliyetçilik arasındaki bu ilişkiyi destekleyen, Kantack (2014) tarafından yapılan araştırmada ise aleksitimi belirtilerinin olmasının mükemmeliyetçilik davranışlarını artırdığı sonucuna ulaşılmıştır.

Aleksitimi ve mükemmeliyetçilik arasındaki ilişkiye bakıldığında; aleksitimik bireylerin başkalarından onay alma (Kantack, 2014), her daim kusursuz gözükmek için hatalarını saklama davranışları ortaya çıkmaktadır (Ruggiero ve diğerleri, 2011). Mükemmeliyetçi özelliklerin sonucunda ortaya çıkan hayal kırıklığı gibi olumsuz duyguları ise tanımlamak ve düzenlemekte zorlandıkları düşünülmektedir. Bu noktadan yola çıkarak mevcut araştırmanın değişkenlerinin ortak özelliğinin tanımlar üstü kavramlar olmasında alanyazındaki yukarıda bahsedilen tüm bu bulgular etki etmiştir.

Bu doğrultuda mevcut araştırmanın amacı aşağıdaki hipotezleri test etmektir:

H<sub>1</sub>: Aleksitimi değişkeni mükemmeliyetçilik değişkenini pozitif yönde etkiler.

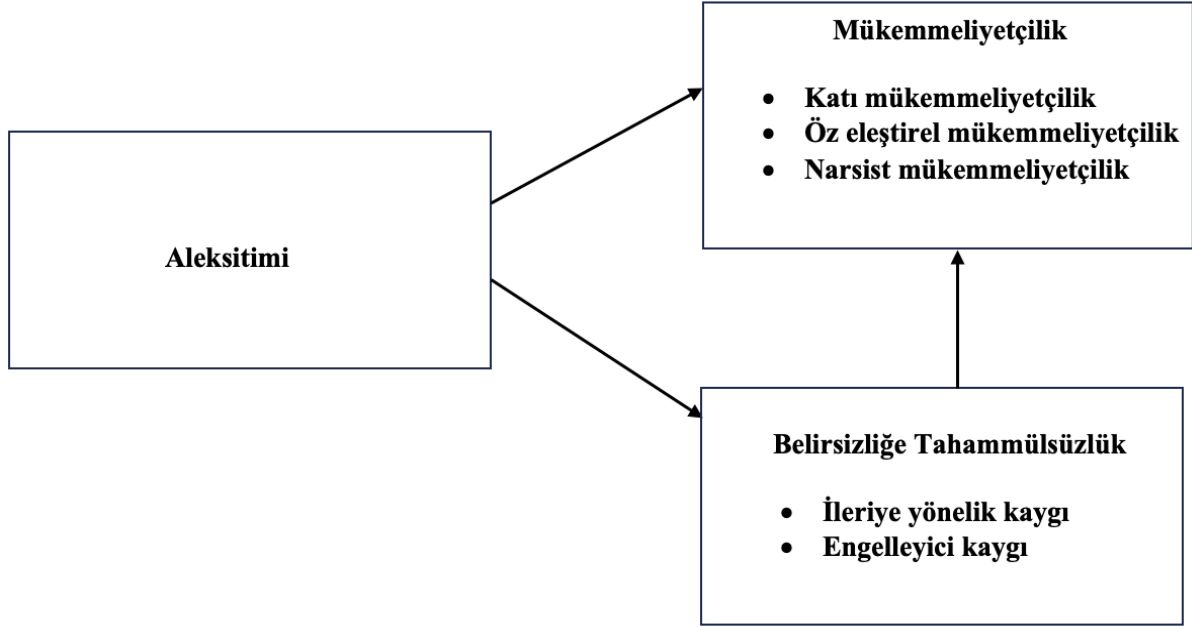
H<sub>2</sub>: Aleksitimi değişkeni belirsizliğe tahammülsüzlük değişkenini pozitif yönde etkiler.

H<sub>3</sub>: Aleksitimi ve mükemmeliyetçilik değişkeni arasındaki ilişkide belirsizliğe tahammülsüzlüğün aracılık rolü vardır.

## Yöntem

### Araştırma Modeli

Araştırma kapsamında test edilecek model Şekil 1’de sunulmuştur.



Şekil 1. Araştırma Modeli

### Araştırma Örneklemi

Araştırmanın örneklemi 18-60 yaş arasındaki ( $Ort.= 31.16$ ,  $SS=8.59$ ) yetişkin katılımcılardan oluşmuştur. Araştırmaya 388’i (%71.9) kadın 152’si (%28.1) erkek toplamda 540 kişi gönüllü olarak katılmıştır. Olasılığa dayalı olmayan örnekleme tekniklerinden kolayda örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Aşağıdaki Tablo 1 ve Tablo 2’de katılımcılara ilişkin demografik bilgiler verilmiştir.

### Veri Toplama Araçları

**Demografik Bilgi Formu.** Katılımcıların yaş, cinsiyet, medeni durumu, eğitim durumu, ekonomik düzeyi, çalışma durumu, şu an ya da geçmişte psikolojik yardım alma durumlarına, bu yardımın süresine, bir ruhsal bozukluk tanısı alıp olmadıklarına ilişkin bilgileri elde etmek amacıyla araştırmacı tarafından oluşturulmuş bilgi formudur.

Tablo 1.

*Katılımcıların Demografik Özellikleri*

	Sıklık dağılımı (f)	Yüzde dağılımı (%)
Yaş		
18-25 Arası	158	29.3
26-35 Arası	234	43.3
36-45 Arası	102	18.9
46-60 Arası	46	8.5
Toplam	540	100
Cinsiyet		
Kadın	388	71.9
Erkek	152	28.1
Toplam	540	100
Medeni Durum		
Evli	184	34.1
Bekâr	352	65.2
Dul (Eşi Ölmüş)	4	0.7
Toplam	540	100
Eğitim		
İlkokul	4	0.7
Ortaokul	0	0
Lise	38	7
Lisans	364	67.4
Yüksek Lisans ve Üstü	134	24.8
Toplam	540	100
Ekonomik Düzey		
Gelir gidere denk	248	45.9
Gelir giderden az	144	26.7
Gelir giderden çok	148	27.4
Toplam	540	100
Çalışma Durumu		
Çalışıyor	362	67
Çalışmıyor	178	33
Toplam	540	100

Tablo 2.

*Katılımcıların Devam Eden ve Geçmişte Almış Olduğu Psikiyatrik / Psikolojik Tedavi Bilgileri*

	Devam Eden		Geçmiş	
	Sıklık dağılımı (f)	Yüzde dağılımı (%)	Sıklık dağılımı (f)	Yüzde dağılımı (%)
<b>Psikolojik Destek</b>				
Evet	110	20.4	228	42.2
Hayır	430	79.6	312	57.8
Toplam	540	100	540	100
<b>Psikolojik Destek Süresi</b>				
1 Aydan Az	12	2.2	32	5.9
3 Ay ve Daha Fazla	44	8.1	100	18.5
1 Yıl ve Daha Fazla	54	10	96	17.8
Toplam	110	20.4	228	42.2
<b>Ruhsal Bozukluk</b>				
Depresyon	24	4.4	54	10
Kaygı	34	6.3	96	17.8
Travma	6	1.1	6	1.1
DEHB	8	1.5	8	1.5
OKB	2	0.4	10	1.9
Kişilik Bozuklukları	5	0.7	14	2.6
Tanımsız/Diğer	30	5.6	40	7.4
Toplam	108	20	228	42.2

**Toronto Aleksitimi Ölçeği (TAÖ-20).** Bagby ve diğerleri (1994) tarafından geliştirilen 20 maddelik bir ölçektir. Cronbach Alfa iç tutarlık katsayısını toplam ölçek için .78 olarak bildirmişlerdir. Güleç ve diğerleri (2009) tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır. Türkçe'ye uyarlanan ölçeğin alfa iç tutarlılık toplam puanı .70 bulunmuştur. Beşli likert tipi kullanılmıştır. “Hiç Katılmıyorum” (1)’den “Tamamen Katılıyorum” (5)’a doğru uzanmaktadır. Ölçekte alınabilecek toplam puan 20 ve 100 puan arasındadır. Bireyin 61 ve üzeri puan alması yüksek aleksitimik özelliklere sahip olduğunu göstermektedir. Türkçe'ye uyarlanan formunda ise kesme puanı çalışılmamıştır. Ölçeğin duygularını tanımada güçlük, duygularını söze dökmeye güçlük ve dışavuruk düşünme olmak üzere üç alt boyut bulunmaktadır. İlk boyutun alfa iç tutarlılık toplam puanı .78, ikincisi .75, üçüncüsü ise .66 bulunmuştur.



**Büyük Üçlü Mükemmeliyetçilik Ölçeği (BUMÖ-16).** Ölçek ilk olarak Smith ve diğerleri (2016) tarafından geliştirilirken 45 madde olarak geliştirilmiş sonrasında Feher ve diğerleri (2020) 16 maddelik kısa formunu oluşturmuşlardır. Ölçeğin orijinal formunun alfa iç tutarlılık toplam .92 bulunmuştur. Bu form Kaçar-Başaran ve diğerleri (2020) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Türkçeye uyarlanan ölçeğin alfa iç tutarlılık toplam puanı ise .88 olarak hesaplanmıştır. 5’li likert derece ile puanlanmaktadır; puanlama “Kesinlikle Katılmıyorum” (1)’dan “Kesinlikle Katılıyorum” (5)’a doğru uzanmaktadır. Ölçekten elde edilen toplam puan 16 ile 80 arasında değişebilmektedir; alınan puanların artması mükemmeliyetçilik özelliğinin arttığına işaret eder. Ölçek, “Katı Mükemmeliyetçilik”, “Öz-Eleştirel Mükemmeliyetçilik” ve “Narsist Mükemmeliyetçilik” olmak üzere üç alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçeğin Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayıları “Katı Mükemmeliyetçilik” alt boyutu için .85, “Öz-Eleştirel Mükemmeliyetçilik” alt boyutu için .86, “Narsistik Mükemmeliyetçilik” alt boyutu için .75 olarak bulunmuştur. Ters madde kullanılmamıştır.

**Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği (BT-12).** Freeston ve diğerleri (1994) tarafından geliştirilen 27 maddelik ölçeğin kısa formunu Carleton ve diğerleri (2007) 12 madde ile yeniden oluşturmuştur. Ölçeğin orijinal formunun alfa iç tutarlılık toplam .91 bulunmuştur. Sarıçam ve diğerleri (2014) ise ölçeği Türkçeye uyarlayarak geçerlik ve güvenilirlik çalışmalarını gerçekleştirmişlerdir. Türkçe’ye uyarlanan ölçeğin alfa iç tutarlılık toplam puanı .88 bulunmuştur. 5’li Likert tipi ölçek ile derecelendirilmiş, 1 “Bana hiç uygun değil” ve 5 “Bana tamamen uygun” anlamına gelmektedir. Yüksek puanlar belirsizliğe tahammülsüzlüğün yüksek düzeyde olduğunu göstermektedir. “İleriye Yönelik Kaygı” ve “Engelleyici Kaygı” olmak üzere 2 alt boyuttan oluşmaktadır. İleriye yönelik kaygı için alfa iç tutarlılık puanı .84 ve engelleyici kaygı alt boyutu için .77 olarak bulunmuştur. Ters madde yoktur.

## İşlem

Araştırma verileri çevrimiçi olarak 12 Temmuz - 15 Eylül tarihleri arasında anket yöntemiyle toplanmıştır. Veriler toplanmadan önce katılımcılara yazılı şekilde bilgilendirilmiş onam formu sunulmuş ve çalışmanın önemi hakkında bilgi verilmiştir. Demografik Bilgi Formu, Toronto Aleksitimi Ölçeği, Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği, Büyük Üçlü Mükemmeliyetçilik Ölçeği kullanılarak anket soruları hazırlanmıştır. Anketin doldurulması yaklaşık olarak 10-15 dakika sürmüştür. Araştırma verileri, SmartPLS 4.0 programı kullanılarak analiz edilmiştir. İç tutarlılık güvenilirliği için Cronbach’s Alfa ve birleşik güvenilirlik (CR) katsayıları incelenmiştir. Birleşme geçerliğinin tespitinde, faktör yükleri ile açıklanan ortalama varyans (AVE) değerleri kullanılmıştır. Ayrışma geçerliğinin tespitinde; çapraz yükler, Fornell ve Larcker (1981) tarafından önerilen kriter ile Henseler ve diğerleri (2015)

tarafından önerilen HTMT ölçütü kullanılmıştır. Araştırma modelinin analiz edilmesinde kısmi en küçük kareler yol analizi (PLS-SEM) kullanılmıştır. Araştırma modeline ilişkin; doğrusallık, yol katsayıları, R<sup>2</sup> ve etki büyüklüğünü (f<sup>2</sup>) hesaplamak için PLS algoritması; tahmin gücünü (Q<sup>2</sup>) hesaplamak için de PLSpredict analizi çalıştırılmıştır. Araştırma için İstanbul Arel Üniversitesi Etik Kurulu'ndan onay alınmıştır (Sayı:05).

### Araştırmada Kullanılan Ölçeklere Ait Güvenirlik ve Geçerlik Analiz Sonuçları

Araştırma modeli test edilmeden önce ölçeklerin geçerlik ve güvenirlik analizleri yapılmıştır. Bu doğrultuda faktör analizi uygulanmıştır. Faktör analizi kapsamında; birleşme ve ayrışma geçerliği ile iç tutarlık güvenirliği kontrol edilmiştir. İç tutarlık güvenirlik analizinde Cronbach's Alfa ve birleşik güvenirlik (CR) değerleri incelenirken, birleşme geçerliliği analizinde ise açıklanan ortalama varyans (AVE) değerleri kontrol edilmiştir. Faktör yükleri için Hair ve diğerlerinin (2022) belirttiği eşik değeri  $\geq .70$  'dır. Değişkenlerin Cronbach's Alfa ve CR katsayıları için  $\geq .70$  iken AVE değeri de  $\geq .50$  olarak görülmektedir. Bu ölçüm sonuçları Tablo 3'te gösterilmektedir.

Tablo 3.

#### Ölçüm Modeli Sonuçları

	İfade Kodu	Faktör Yüğü	Cronbach's Alfa	CR	AVE
<b>Aleksitimi</b>					
Duyguları Söze Dökmede Güçlük	Dsg	.88	.63	.80	.60
Duygularını Tanımada Güçlük	Dsg	.91	.63	.80	.60
Dışa vuruk Düşünme	Dg	.43	.63	.80	.60
<b>Mükemmeliyetçilik</b>					
Katı Mük.	m11	.87	.81	.87	.64
	m14	.66	.81	.87	.64
	m16	.81	.81	.87	.64
	m3	.84	.81	.87	.64
Öz Eleştirel Mük.	m10	.84	.84	.88	.57
	m13	.69	.84	.88	.57
	m2	.66	.84	.88	.57
	m6	.78	.84	.88	.57
	m8	.72	.84	.88	.57

Tablo 3. (devam)

	m9	.81	.84	.88	.57
Narsist Mük.	m12	.69	.69	.81	.52
	m15	.74	.69	.81	.52
	m4	.73	.69	.81	.52
	m5	.71	.69	.81	.52
Belirsizliğe Tahammülsüzlük					
İleriye Yön. Kaygı	b1	.74	.85	.89	.54
	b2	.78	.85	.89	.54
	b3	.56	.85	.89	.54
	b4	.71	.85	.89	.54
	b5	.76	.85	.89	.54
	b6	.84	.85	.89	.54
	b7	.71	.85	.89	.54
Engelleyici Kaygı	b8	.80	.87	.90	.66
	b9	.83	.87	.90	.66
	b10	.79	.87	.90	.66
	b11	.83	.87	.90	.66
	b12	.80	.87	.90	.66

Mükemmeliyetçilik değişkeninin narsist mükemmeliyetçiliği ölçmek amacıyla yer alan 1 “Diğer insanların kusurunu çok eleştiririm.” ve 7 “Mükemmel olduğumu biliyorum.” ifadeleri ölçüm modelinden çıkartılmıştır. Hair ve diğerlerine (2022) göre faktör yükleri  $\geq .70$  olmalıdır. Faktör yükü .40’ın altında olan ifadeler ölçüm modelinden direkt çıkartılırken, faktör yükü .40 ile .70 arasında olan ifadelerde ise ait olduğu değişkenin AVE veya CR değerlerine bakılmalıdır. Bu durumda 1 numaralı ifadenin faktör yükü .42 ve 7 numaralı ifadenin faktör yükü .69 olarak bulunan maddelerin AVE değerlerine bakılmıştır. 1 numaralı ifadenin AVE değeri (.43) ve 7 numaralı ifadenin AVE değeri (.49) eşik değerin ( $\geq .50$ ) altında olmasından dolayı maddeler ölçüm modelinden çıkarılmıştır.

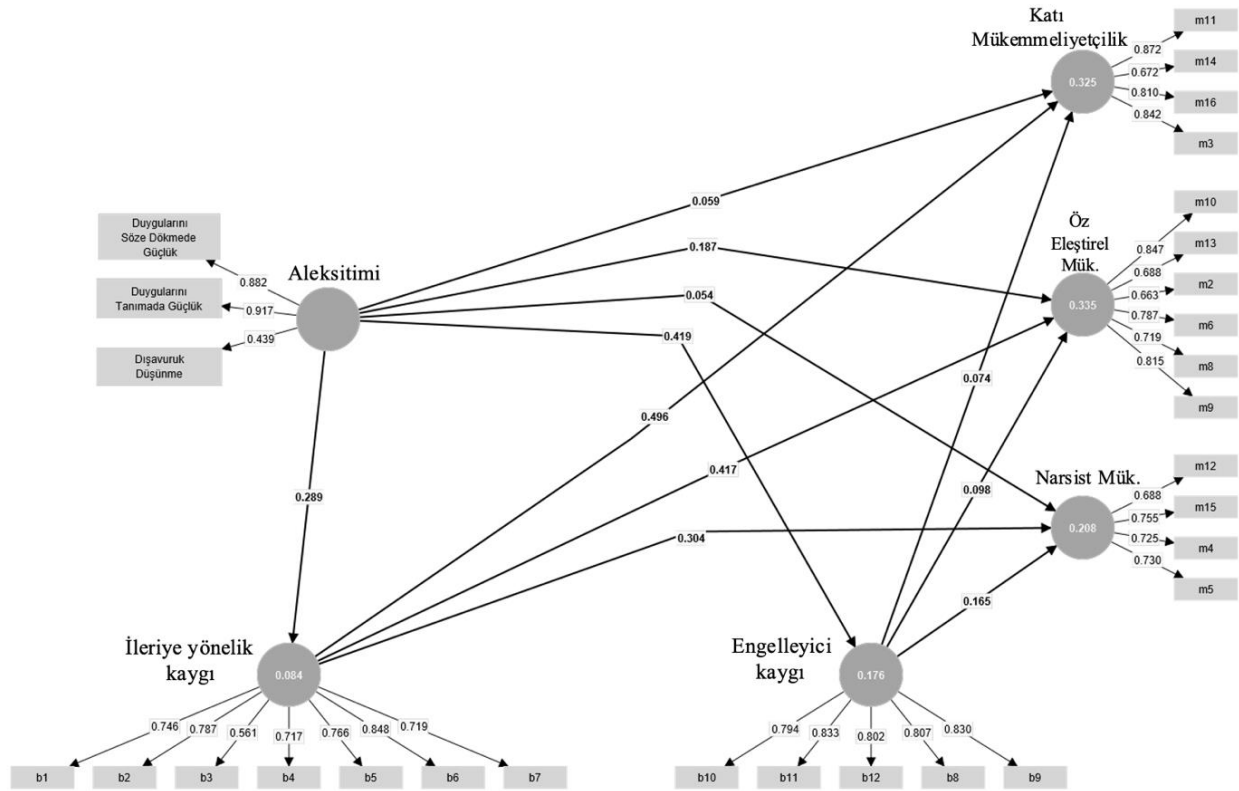
Tablodaki sonuçlara göre, Cronbach’s Alpha katsayıları .63 ile .87; CR katsayıları da .80 ile .90 arasında bulunmuştur. Bu bulgular doğrultusunda değişkenlerin iç tutarlık güvenilirliğini karşıladığını görülmektedir (Hair ve diğerleri, 2022). Birleşme geçerliği tespiti için ise değişkenleri ölçeğin faktör yüklerinin .43 ile .91; AVE katsayıları da .52 ile .66 arasında olması kontrol edilmiş ve birleşme geçerliği sağlanmıştır (Hair ve diğerleri, 2022). Son olarak

ayırışma geçerliğinin kontrol edilmesi için HTMT katsayıları hesaplanmıştır (Henseler ve diğerleri, 2015). HTMT katsayıları .22 ile .75 arasında bulunmuştur. Bu bulgulara göre veri setinde ayırışma geçerliği sağlandığı görülmektedir.

## Bulgular

### Hipotez Testleri

Şekil 2’de, araştırma modeli doğrultusunda geliştirilen hipotezlerin test edilmesi için oluşturulan yapısal eşitlik modeli gösterilmiştir.



Şekil 2. Hipotez Testi Yapılan Yapısal Eşitlik Modeli

Hipotez testlerinin yapılabilmesi için kısmi en küçük kareler yol analizi (PLS-SEM) yöntemi kullanılmıştır. Veriler SmartPLS 4 istatistik programı kullanılarak analiz edilmiştir (Ringle ve diğerleri, 2022; Yıldız, 2021). Hipotez testleri yapılmadan önce değişkenler arasında doğrusallık problemi olup olmadığını kontrol etmek için VIF katsayıları ile endojen değişkenlerin  $R^2$  leri ölçülmüştür. 10.000 alt örneklem alınarak yeniden örnekleme yöntemi yapılmıştır ve  $t$  puanları da hesaplanarak hipotez sonuçları elde edilmiştir.

Araştırma değişkenlerinin VIF (*Variance Inflation Factor*) katsayıları 1.000 ile 1.851 arasında gerçekleşmiştir. Hair ve diğerleri (2022), değişkenler arasındaki VIF katsayıları 5'ten küçükse doğrusallık problemi olmadığını öne sürerler. Dolayısıyla araştırma değişkenleri arasında doğrusallık problemi olmadığı ifade edilebilir.  $R^2$  değerlerine göre katı mükemmeliyetçiliğin %33, öz eleştirel mükemmeliyetçiliğin %34 narsist mükemmeliyetçiliğin %21 ileriye yönelik kaygının %8 engelleyici kaygının ise %18 oranında açıklandığı tespit edilmiştir. Tablo 4'te yeniden örnekleme yöntemi ile ölçülen doğrudan etki katsayıları yer alırken Tablo 5'te ise dolaylı etki katsayıları verilmiştir.

Tablo 4.

*Araştırma Modeli Doğrudan Etki Sayıları*

	Standardize $\beta$	Standart Sapma	<i>t</i> değeri	<i>p</i> değeri
Aleksitimi				
Katı Mük.	.05	.04	1.38	.16
Öz Eleştirel Mük.	.18	.04	4.18	0
Narsist Mük.	.05	.04	1.10	.27
Aleksitimi				
İleriye Yönelik Kaygı	.28	.04	6.54	0
Engelleyici Kaygı	.41	.03	11.70	0
İleriye Yönelik Kaygı				
Katı Mük.	.49	.05	9.60	0
Öz Eleştirel Mük.	.41	.05	8.16	0
Narsist Mük.	.30	.06	4.77	0
Engelleyici Kaygı				
Katı Mük.	.07	.05	1.32	.18
Öz Eleştirel Mük.	.09	.05	1.86	.06
Narsist Mük.	.16	.06	2.69	0

Tablo 4'teki değerler incelendiğinde; aleksitimi değişkeninin öz eleştirel mükemmeliyetçilik alt boyutu ( $\beta=.18, p<.05$ ) üzerinde, istatistiksel açıdan anlamlı olduğu bulunurken katı mükemmeliyetçilik ( $\beta=.05, p>.05$ ) ve narsist mükemmeliyetçilik ( $\beta=.05, p>.05$ ) alt boyutları üzerinde etkilerinin istatistiksel açıdan anlamlı etkilerinin bulunmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Aleksitimi değişkeninin ileriye yönelik kaygı alt boyutu ( $\beta=.28, p<.05$ ) ve engelleyici kaygı alt boyutu üzerinde ise ( $\beta=.41, p<.05$ ) anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. İleriye yönelik kaygı alt boyutunun katı mükemmeliyetçilik ( $\beta=.49, p<.05$ ), öz eleştirel mükemmeliyetçilik ( $\beta=.41, p<.05$ ) ve narsist mükemmeliyetçilik ( $\beta=.30, p<.05$ ) alt boyutları üzerinde anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Engelleyici kaygı alt boyutunun narsist mükemmeliyetçilik alt boyutu ( $\beta=.16, p<.05$ ) üzerinde istatistiksel olarak anlamlı olduğu öz eleştirel mükemmeliyetçilik ( $\beta=.09, p>.05$ ) alt boyutu üzerinde ise anlamlılığa yakın bir değer bulunmuştur. Katı mükemmeliyetçilik ( $\beta=.07, p>.05$ ) üzerinde ise istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Bu bulgular doğrultusunda aleksitimin öz eleştirel mükemmeliyetçilik, ileriye yönelik kaygı ve engelleyici kaygı alt boyutları üzerinde pozitif yönde etkisi olduğu bulunmuştur. İleriye yönelik kaygı alt boyutunun ise katı, öz eleştirel ve narsist mükemmeliyetçilik alt boyutları üzerinde pozitif yönde etkisi bulunmuştur. Engelleyici kaygının ise sadece narsist mükemmeliyetçilik arasında pozitif yönde etkisi olduğu bulunarak hipotezler desteklenmiştir.

Tablo 5.

*Yol Analizi Dolaylı Etki Katsayıları*

Aleksitimi	Standardize $\beta$	Standart Sapma	t değeri	p değeri
<i>İleriye Yönelik Kaygı</i>				
Katı Mük.	.14	.02	5.33	0
Öz Eleştirel Mük.	.12	.02	5.03	0
Narsist Mük.	.08	.02	3.56	0
<i>Engelleyici Kaygı</i>				
Katı Mük.	.03	.02	1.30	.19
Öz Eleştirel Mük.	.04	.02	1.83	.06
Narsist Mük.	.06	.02	2.58	.01

Tablo 5'teki değerler incelendiğinde, ileriye yönelik kaygı alt boyutu üzerinden katı mükemmeliyetçilik alt boyutu üzerinde ( $\beta=.14, p<.05$ ) öz eleştirel mükemmeliyetçilik üzerinde

( $\beta=.12$ ,  $p<.05$ ) ve narsist mükemmeliyetçilik boyutu üzerinde ( $\beta=.08$ ,  $p<.05$ ) aleksitimi değişkeninin dolaylı etkilerinin anlamlı olduğu görülmektedir.

Engelleyici kaygı alt boyutu üzerinden narsist mükemmeliyetçilik alt boyutu üzerinde ise ( $\beta=.06$ ,  $p<.05$ ) dolaylı etkilerinin anlamlı olduğu görülmektedir. Öz eleştirel mükemmeliyetçilik ( $\beta=.04$ ,  $p>.05$ ) üzerinde aleksitimi değişkeninin dolaylı etkisinin istatistiksel açıdan anlamlılığa yakın bir değer olduğu görülürken, katı mükemmeliyetçilik ( $\beta=.03$ ,  $p>.05$ ) değişkeni üzerinde dolaylı etkinin istatistiksel açıdan anlamlı olmadığı görülmektedir.

Zhao ve diğerleri'ne (2010) göre, bağımsız değişkenlerin aracı değişkenler, aracı değişkenlerinde bağımlı değişkenler üzerindeki etkilerinin anlamlı yani dolaylı etkiler olması aracı etkinin varlığı olarak değerlendirilir. Bu nedenle aleksitimi değişkeninin mükemmeliyetçilik değişkeni, mükemmeliyetçilik değişkeninin de belirsizliğe tahammülsüzlük değişkeni üzerindeki etkilerinin anlamlı olması nedeniyle aracı etkilerden söz edilebilir. Aleksitimi, ileriye yönelik kaygı ve narsist mükemmeliyetçilik yolundaki dolaylı etkinin anlamlı olduğu, aleksitimi ve narsist mükemmeliyetçilik yolundaki doğrudan etkinin anlamsız olduğu görülmektedir. Bu durumda ileriye yönelik kaygı alt boyutunun aleksitimi değişkeni ve narsist mükemmeliyetçilik alt boyutu arasındaki ilişkide tam aracılık rolü olduğu tespit edilmiştir. Aleksitimi, ileriye yönelik kaygı ve öz eleştirel mükemmeliyetçilik yolundaki dolaylı etkinin anlamlı olduğu, aleksitimi, öz eleştirel mükemmeliyetçilik yolundaki doğrudan etkinin anlamlı olduğu görülmektedir. Bu durumda yol katsayılarının da pozitif olması nedeniyle, ileriye yönelik kaygı alt boyutunun aleksitimi değişkeni ve öz eleştirel mükemmeliyetçilik alt boyutu arasındaki ilişkide bütünleyici kısmi aracılık rolü olduğu bulunmuştur. Aleksitimi, engelleyici kaygı ve narsist mükemmeliyetçilik yolundaki dolaylı etkinin anlamlı olması, aleksitimi ve narsist mükemmeliyetçilik yolundaki doğrudan etkinin anlamsız olması nedeniyle, engelleyici kaygı alt boyutunun aleksitimi değişkeni ve narsist mükemmeliyetçilik alt boyutu arasındaki ilişkide tam aracılık rolü olduğu tespit edilmiştir.

## **Sonuç, Tartışma ve Öneriler**

Bu araştırmanın temel amacı, aleksitimi ile mükemmeliyetçiliğin üç boyutu (katı, öz eleştirel, narsist) arasındaki ilişkide belirsizliğe tahammülsüzlüğün iki boyutunun (ileriye yönelik kaygı, engelleyici kaygı) aracılık rolünü gösteren bir yapısal eşitlik modeli önermektir.

Mevcut çalışmanın sonuçlarına bakıldığında, aleksitimi düzeyi arttıkça “öz eleştirel mükemmeliyetçilik” düzeyinin de arttığı görülmektedir. Aleksitimik bireylerin korku, kaygı ve yetersizlik gibi duyguları tanımlamakta ve düzenlemekte zorlanması (Tutlu, 2021), bireyin yaptığı hatalar karşısında esnek olamama ve kusursuz olmaya yönelik öz eleştirel

mükemmeliyetçilik özelliklerini artırmaktadır. (Başcı ve Hamamcı, 2022). Başkalarının gözünde mükemmel olmaya yönelik ihtiyaçlarıyla beraber (Kantack, 2014) kendisi için yüksek standartlara ulaşmaya çalışma hedefleri gerçekleşmediğinde bireyler sürekli olarak mükemmeliyetçi davranışlarının sonucunda hayal kırıklığı yaşamaktadırlar. Aleksitimik bireyler için hayal kırıklığını tanımlamak, ifade etmek ve düzenlemek ise oldukça zor olmakta ve böylelikle mükemmeliyetçi davranışlar sürmeye devam etmektedir (Ruggiero ve diğerleri, 2011). Bozburun'un (2022) bir süredir romantik ilişkisi olan üniversite öğrencileriyle yapmış olduğu araştırmada, üniversite öğrencilerinin aleksitimi belirtilerinin yüksek olmasının romantik ilişkilerdeki mükemmeliyetçiliklerini de artırdığını gösteren bulgular elde etmesi, mevcut araştırmanın bulgularını destekler niteliktedir. Aleksitiminin, katı mükemmeliyetçi ve narsist mükemmeliyetçilik alt boyutları arasında ise istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Bu durum; bireylerin duygularını tanımlayamama, deneyimlememe ve düzenleyememe gibi aleksitimik özelliklerinin kendi öz duygu değerlendirmelerini içermesi ile ilişkili olabilir. Nitekim katı ve narsist mükemmeliyetçilik özellikleri daha çok diğerleriyle olan ilişkilerde ortaya çıkan (Smith ve diğerleri, 2016) ve diğerlerinin hatalarına karşı düşük tolerans göstermek ile ilgilidir. Bu bireyler kendilerine yönelik eleştirilere karşı büyülenmeci tutumları içeren, diğerlerine karşı aşırı eleştirel bir yapı sergilemektedir. Bu diğerlerine yönelik katı ve narsist mükemmeliyetçi tutumlar bir duygulanım kısıtlılığında ziyade eleştiriye karşı duyguların aşırı deneyimlenmesi ile ilişki olabilir. Diğer bir yandan mükemmeliyetçiliğin ölçek ifadelerini incelediğimizde öz eleştirel mükemmeliyetçiliğe ilişkin *"Hata yapma fikri, beni korkutur."* gibi korku, hayal kırıklığı, şüphe ve utanç gibi duyguları içeren ifadeleri içermektedir. Bu sebeple aleksitimi ile öz eleştirel mükemmeliyetçilik alt boyutu arasında katı ve narsist mükemmeliyetçiliğe kıyasla anlamlı bir sonuç bulunmasını anlaşılır kılmaktadır.

Aleksitimi ve belirsizliğe tahammülsüzlük arasındaki pozitif anlamlı bir ilişki bulunması mevcut araştırmanın bir diğer bulgusudur. Bireylerin aleksitimik özelliklerinin artması yakın ya da uzak gelecekte yaşanabilecek belirsiz durumlara karşı "ileriye yönelik kaygı" ve bu belirsiz durumlar karşısında harekete geçirmeyi zorlaştıran "engelleyici kaygı" artırmaktadır. Ayrıca aleksitimik bireylerin, duyguları tehdit algısı olarak deneyimledikleri ve soyut düşünme kapasiteleri düşük olduğu için belirsiz durumlara karşı olumsuz varsayımları gerçekmiş gibi algıladıkları ve bunu ayırt etmekte zorlandıkları görülmektedir (Carpenter ve Chung, 2011). Bu sonuçlara paralel olarak, Uzun ve diğerlerinin (2020) ergenlerle ve Yıldız ve Güllü'nün ise (2018) üniversite öğrencileri ile yaptığı çalışmalarda aleksitimi ve belirsizliğe tahammülsüzlük arasındaki ilişkinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ve belirsizliğe tahammülsüzlüğün aleksitimiye yordadığı sonucuna ulaşılmıştır.



İleriye yönelik kaygının artması ile mükemmeliyetçiliğin katı, öz eleştirel ve narsist alt boyutlarının arttığı görülmektedir. Bireyin ileriye yönelik kaygı yaşamasının, geleceğe dair tüm belirsiz durumları ortadan kaldırmaya yönelik sıkı, kuralcı ve kontrolcü bir yaklaşımının katı mükemmeliyetçiliğini; bu durumları ortadan kaldıramadığında kendini daha çok eleştirmesinin öz eleştirel mükemmeliyetçiliğini; belirsiz durumlar karşısında yetersiz hissetmemek adına almış olduğu kusursuz görünme tavırlarının narsist mükemmeliyetçilik özelliklerini artırdığı görülmektedir (Salık, 2022). Yapılan bir başka çalışmada (Erol, 2020) da belirsizliğe tahammülsüzlük ve mükemmeliyetçilik arasında pozitif yönde bir ilişki bulunduğu görülmektedir. Bu çalışmalar mevcut araştırmanın bulgularını destekler niteliktedir.

Engelleyici kaygı ile narsist mükemmeliyetçilik arasında pozitif ilişki bulunmuştur. Bireylerdeki engelleyici kaygının artması narsist mükemmeliyetçiliği artırmaktadır. Engelleyici kaygısı yükselen birey belirsiz durumlar karşısında davranışsal aktivasyonunu zayıflatmakta ve böylece eyleme geçmekte zorluk yaşamaktadır. Bu durumda başkaları tarafından kendisinin eksiksiz ve mükemmel görünmesine daha çok önem vermekte ve bireyin narsist mükemmeliyetçi belirtileri de artmaktadır. Bu bulgulara paralel olarak Buhr ve Dugas'ın (2006) belirsizliğe tahammülsüzlük, mükemmeliyetçilik ve algılanan kontrol arasındaki ilişkileri incelemek üzere öğrencilerle yaptığı çalışmada, belirsizliğe tahammülsüzlük ve mükemmeliyetçilik arasında anlamlı düzeyde pozitif ilişkiler bulunmuştur. Bir başka çalışmada ise, Salık (2022) belirsizliğe tahammülsüzlük ve mükemmeliyetçilik ile ruminasyon arasında pozitif yönlü bir ilişki tespit etmiştir. Bu bulgular, mevcut çalışmanın sonuçlarıyla paralellik göstermekte ve araştırma hipotezini doğrulamaktadır. Engelleyici kaygı alt boyutu ile katı mükemmeliyetçilik arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamışken öz eleştirel mükemmeliyetçilik alt boyutu arasında ise anlamlılığa yakın bir değer bulunmuştur. Bu bulgu; engelleyici kaygı alt boyutunun, belirsiz durumlar karşısında donarak ve tepki vermekte zorlanarak kişinin harekete geçme motivasyonunu düşürmesi (Fourtounas ve Thomas, 2016) ve kaygının olası olumsuz sonuçlarını deneyimlememek için adım atması önünde bir engel olması ile açıklanabilir. Nitekim katı ve öz eleştirel mükemmeliyetçilik alt boyutları, kişinin kendi performansının tam ve eksiksiz olması için güçlü bir istek duymasını ifade eder. Sürekli bir rekabet içerisinden olmak ve mükemmele ulaşmak için her türlü deneyimi gerçekleştirme çabası (Dunkley ve diğerleri, 2003), engelleyici kaygıdan ziyade ileriye yönelik duyulan bir kaygının ortaya çıkardığı davranışlar gibi görünmektedir ve araştırma bulgularımız bunu destekler niteliktedir. Engelleyici kaygı ile katı mükemmeliyetçilik arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkinin bulunmaması, katı mükemmeliyetçilik özellikleri taşıyan bireylerin deneyimi gerçekleştirme çabasının narsist mükemmeliyetçilik özellikleri taşıyan bireylere kıyasla daha yüksek olması

ile açıklanabilir. Engelleyici kaygı ve öz eleştirel mükemmeliyetçilik alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlılığa yakın bir değer bulunması ise öz eleştirel mükemmeliyetçilik özellikleri taşıyan bireylerin deneyimi gerçekleştirme çabasının narsist mükemmeliyetçiliğe kıyasla daha az olduğu ile açıklanabilir.

Aleksitimi ve mükemmeliyetçilik değişkenleri arasındaki ilişkide belirsizliğe tahammülsüzlüğün alt boyutlarının bütünleyici kısmi ve tam olmak üzere aracı etki rolleri bulunmuştur. Bağımlı ve bağımsız değişken arasındaki ilişkide doğrudan etki yok fakat dolaylı etki varsa tam aracılık rolü olduğu hem doğrudan etki hem dolaylı ilişkinin de bulunması durumunda ise bütünleyici kısmi aracılık rolü olduğu söylenebilir (Zhao ve diğerleri, 2010).

İleriye yönelik kaygı ve aleksitimi arasındaki ilişkide katı ve narsist mükemmeliyetçilik alt boyutları arasında tam aracılık rol oynarken öz eleştirel mükemmeliyetçiliğin bütünleyici kısmi aracılık rol oynadığı tespit edilmiştir. Mevcut araştırmanın bir diğer bulgusu, engelleyici kaygının aleksitimi ve narsist mükemmeliyetçilik arasındaki ilişkide tam aracılık rolü olduğunu göstermektedir. Belirsizliğe tahammülsüzlüğün aracı etki rolünün incelendiği Reuther ve diğerlerinin (2013) bir araştırması, obsesif kompulsif bozukluk tanısı alan bireyler ile mükemmeliyetçilik ve OKB arasındaki ilişkide belirsizliğe tahammülsüzlüğün tam aracılık rolü olduğunu ortaya koymuştur. Obsesif kompulsif bozukluğun engelleyici kaygı alt boyutuyla ilişkili olduğu düşünülmektedir. Bu bağlamda aleksitimi ve mükemmeliyetçilik arasındaki ilişkide, belirsizliğe tahammülsüzlüğün tam aracılık rolünü gösteren araştırmaların olduğu söylenebilir. Aleksitimi ile katı mükemmeliyetçilik boyutu arasındaki ilişkide ise engelleyici kaygı boyutunun istatistiksel açıdan aracı rolü bulunmamıştır. Bu bulgu, katı mükemmeliyetçilik alt boyutunun öz eleştirel ve narsist mükemmeliyetçilik alt boyutlarına kıyasla katı mükemmeliyetçi özellikleri taşıyan bireylerin duyguları tanımla ve deneyimleme süreçlerinin farklı olabileceğini düşündürmektedir.

Bu çalışmanın ileri istatistik programı olan SmartPLS yapısal eşitlik modeli ile analiz edilmesi, faktör ortalamaları yerine değişkenlerin tüm alt boyutlarıyla çalışarak her sorunun katkısını ortaya koyma imkânı tanımakta ve bu yönüyle araştırmayı önemli kılmaktadır. Gelecek araştırmalar için aleksitimi ve katı mükemmeliyetçiliğin alt boyutu arasındaki ilişkide doğrudan ve dolaylı etki edebileceği düşünülen ilgili değişkenlerin yapısal eşitlik modeli ile incelenmesi önerilebilir. Aynı zamanda aleksitiminin bağımsız değişken olarak ele alındığı ve alt boyutlarının da dahil edildiği araştırmalar yapılabilir.

Araştırmada belirsizliğe tahammülsüzlüğün mükemmeliyetçilik üzerinde aracı etki rolünün bulunması, klinik uygulamalarda tedavide mevcut sorun listesinde önceliklendirmenin doğru yapılması noktasında fayda sağlamaktadır. Bireylerin duygularını tanımlamak, deneyimlemek ve düzenlemek gibi duyguyla ilişkili deneyimlerinde

kısıtlılıklarının yani aleksitimik özelliklerinin (Motomura ve diğerleri, 2023) olması, onların belirsizliği tolere etmekte ve belirsizliğin ortaya çıkardığı duyguları deneyimlemekte zorlanmalarına sebep olduğu görünmektedir. Böylece bireyler belirsizlik karşısında mükemmeliyetçi özellikleri içeren davranışlar sergileyerek belirsizliği netleştirmeye çalışıyor gibi görünmektedir. Bu bağlamda bireylerin ileriye yönelik ya da engelleyici kaygılarını içeren belirsizliğe tahammülsüzlüğü ile çalışıldığında bireylerin aleksitimi ve mükemmeliyetçilik belirtilerinin de azalacağı öngörülmektedir. Aynı zamanda belirsizliğe tahammülsüzlük ve mükemmeliyetçilik alt boyutlarıyla ele almak ruh sağlığı çalışanlarının ele aldıkları klinik vakalarda daha spesifik ve belirgin bir şekilde tedavi planları oluşturulmasına fayda sağlayacağı düşünülmektedir.

Aleksitimi, belirsizliğe tahammülsüzlük ve mükemmeliyetçilik kavramlarının ortak paydası ise tanılar üstü kavramlar olmalarıdır. Bu ortak paydanın klinik uygulamalarda ruh sağlığı çalışanlarına yardımcı olacağı düşünülmektedir. Çünkü tanılar üstü yaklaşım, bu değişkenlerin klinik çerçevedeki belirtilerinden ve tanılarında ziyade bu tanının altında yatan bilişsel ve davranışsal ortak süreçleri hedef alarak geniş ve büyüyen klinik uygulama yelpazesi sunmaktadır. Bu bağlamda tanılar üstü yaklaşım, psikolojik problemlerin tanısız karşılığı bulunma kaygısı güdülmeyen idyografik yani kişinin öyküsünün biricik olmasına vurgu yapan özgün bir yaklaşım içermektedir (Şalcıoğlu, 2022). Mevcut araştırmada alt boyutlarla ilgili elde edilen bulguların tedaviyi daha fazla kişiselleştirebildiği ve bu araştırmanın tanılar üstü kavramların tedavideki özgünlüğüne uygun olduğu düşünülmektedir. Bu sebeple araştırmanın klinik psikoloji alanında kategorik tanı sisteminin sınırlamalarına takılmadan değişkenleri anlamlandırma ve bu hastalıkların tedavisinde ruh sağlığı çalışanlarına klinik işlevsel analiz formüle ederek yüksek tedavi plan çerçeveleri çizmelerine yol gösterici olma hedefiyle önem arz ettiği düşünülmektedir.

Bu araştırmanın sınırlılıkları olarak yetişkin bireylere kolayda örnekleme yöntemi ile erişilmesi, verilerin anlık şekilde toplanması ve örneklemin büyük bir kısmının kadınlardan oluşuyor olması sayılabilir. Örnekleme cinsiyetin homojen dağılım göstermesi, cinsiyet farklılıklarına yönelik bir değerlendirme yapılmasına olanak sağlayabilir. Bu araştırmanın değişkenlerinin cinsiyete göre olan değişkenliğini gösterebilir. Ayrıca verilerin anlık şekilde toplanması ve tek bir anda tüm ölçeklerin art arada verilmesi ölçeklerin birbirleriyle ilişkilendirilmesine sebep olabilir. Ayrıca kolayda örnekleme yönteminin ana kütleyi temsil yeteneğinin daha zayıf olduğu düşünüldüğünde verilerin genellenmesine ilişkin bir sınırlılık ortaya çıkabilir. İleri çalışmalarda tesadüfi örneklemin kullanılması çalışmanın gücünü arttıracaktır.

---

**Araştırmacıların Katkı Oranı Beyanı:**

Birinci yazar, literatür tarama, araştırma ve makale yazımına; ikinci yazar yazım sürecinin süpervize edilmesi ve makalenin kontrolüne katkıda bulunmuştur.

**Çıkar Çatışması Beyanı:**

Herhangi bir çıkar çatışması bulunmamaktadır.

**Finansal Destek Beyanı:**

Yazarlar bu yazı için herhangi finansal destek almamıştır.

**Etik Kurul Onayı:**

Bu çalışma için İstanbul Arel Üniversitesi Etik Kurulu'ndan onay alınmıştır (Sayı:05).

---

## Kaynakça

- Aktay, M. (2014). *Üniversite Öğrencilerinde Aleksitimi ve Depresyonun Yordayıcısı Olarak Bağlanma Stilleri* [Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. İstanbul Arel Üniversitesi.
- Alsancak Akbulut, C. (2018). Depresyonun duygu düzenleme süreçlerinin incelenmesi. *Klinik Psikiyatri*, 21(2), 184-192. doi: [10.5505/.2018.24855](https://doi.org/10.5505/.2018.24855)
- Başçı, Z. ve Hamamcı, Z. (2022). Üniversite öğrencilerinde belirsizliğe tahammülsüzlük ve mükemmeliyetçilik ile öz duyarlılık arasındaki ilişki. *Humanistic Perspective*, 4(2), 204- 226. doi: [10.47793/hp.1048298](https://doi.org/10.47793/hp.1048298)
- Bagby, R. M., Parker, J. D. A., Taylor, G. J. (1994). The Twenty-Item Toronto Alexithymia Scale: I. Item Selection And Cross-Validation Of The Factor Structure. *J Psychosom Res*, 38(1), 23-32. doi: [10.1016/0022-3999\(94\)90005-1](https://doi.org/10.1016/0022-3999(94)90005-1)
- Bozburun, İ. (2022). Üniversite öğrencilerinin romantik ilişkilerde mükemmeliyetçiliklerinin bilinçli farkındalık ve aleksitimi açısından incelenmesi [Yüksek Lisans Tezi]. Necmettin Erbakan Üniversitesi.
- Buhr, K. ve 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. doi: [10.1016/j.janxdis.2004.12.004](https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2004.12.004)
- Carleton, R. N., Norton, M. P. J. ve Asmundson, G. J. (2007). Fearing the unknown: A short version of the intolerance of uncertainty scale. *Journal of anxiety disorders*, 21(1), 105-117. doi: [10.1016/j.janxdis.2006.03.014](https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2006.03.014)
- Carpenter, L. ve Chung, M. C. (2011). Childhood trauma in obsessive compulsive disorder: The roles of alexithymia and attachment. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 84(4), 367-388. doi: [10.1111/j.2044-8341.2010.02003.x](https://doi.org/10.1111/j.2044-8341.2010.02003.x)
- Dunkley, D. M., Zuroff, D. C. ve Blankstein, K. R. (2003). Self-Critical Perfectionism and Daily Affect: Dispositional and Situational Influences on Stress and Coping. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(1), 234-252. doi: [10.1037/0022-3514.84.1.234](https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.1.234)
- Erdeğer, M. (2021). *Genç Yetişkinlerde Aleksitiminin İncelenmesi* [Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Hasan Kalyoncu Üniversitesi.
- Erol, S. (2020). *Beliren yetişkinlerin belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyleri ile kişilerarası duyarlılık ve mükemmeliyetçilik düzeyleri arasındaki ilişki* [Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. İstanbul Üniversitesi.
- Feher, A., Smith, M. M., Saklofske, D. H., Plouffe, R. A., Wilson, C. A. ve Sherry, S. B. (2020). The big three perfectionism scale–short form (BTPS-SF): Development of a brief self-report measure of multidimensional perfectionism. *Journal of Psychoeducational Assessment*, 38(1), 37–52. doi: [10.1177/0734282919878553](https://doi.org/10.1177/0734282919878553)
- Fornell, C. ve Larcker, D. F. (1981). Evaluating Structural Equation Models with Unobservable Variables and Measurement Error. *Journal of marketing research*, 18(1), 39-50. doi: [10.1177/002224378101800104](https://doi.org/10.1177/002224378101800104)
- Fourtounas, A. ve Thomas, S. J. (2016). Cognitive Factors Predicting Checking, Procrastination and Other Maladaptive Behaviours: Prospective Versus Inhibitory Intolerance of Uncertainty.

*Journal of Obsessive-Compulsive and Related Disorders*, 9, 30-35. doi: [10.1016/j.jocrd.2016.02.003](https://doi.org/10.1016/j.jocrd.2016.02.003)

- Freeston, M., Rhéaume, J., Letarte, H., Dugas, M. J. ve Ladouceur, R. (1994). Why do people worry? *Personality and Individual Differences*, 17(6), 791-802. doi: [10.1016/0191-8869\(94\)90048-5](https://doi.org/10.1016/0191-8869(94)90048-5)
- Gümüšoğlu, Ö. ve Aşçı, H. (2020). Yetişkin sporcularda belirsizliğe tahammülsüzlüğün yordanmasında mükemmeliyetçilik ve zihinsel dayanıklılığın rolü. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 18(1), 96-110. doi: [10.33689/spormetre.551536](https://doi.org/10.33689/spormetre.551536)
- Güleç, H., Köse, S., Güleç, M., Çitak, S., Evren, C., Borckardt, J. ve Sayar, K. (2009). The turkish version of the 20-item Toronto Alexithymia Scale (TAS-20): Reliability, validity, and factorial structure. *Klinik Psikofarmakoloji Dergisi*, 19(3), 214- 220.
- Hair, J. F., Hult, G. T. M., Ringle, C. M. ve Sarstedt, M. (2022). *A Primer on Partial Least Squares Structural Equation Modeling (PLS-SEM)* (3. Basım). Sage.
- Henseler, J., Ringle, C. M. ve Sarstedt, M. (2015). A new criterion for assessing discriminant validity in variance-based structural equation modelling. *Journal of the Academy of Marketing Science*, 43(1), 115-135. doi: [10.1007/s11747-014-0403-8](https://doi.org/10.1007/s11747-014-0403-8)
- Kaçar-Başaran, S., Gökdağ, C., Erdoğan-Yıldırım, Z. ve Yorulmaz, O. (2020). A different view to perfectionism: An investigation of the psychometric properties of the big three perfectionism scale in a Turkish community sample. *Current Psychology*, 41(9), 6511-6521. doi: [10.1007/s12144-020-01131-2](https://doi.org/10.1007/s12144-020-01131-2)
- Kantack, W. A. (2014). The relationships between alexithymia, perfectionism, selfesteem, ethnicity and body image disturbance [Doktora Tezi]. Detroit Mercy Üniversitesi.
- Karlı, F. (2022). Belirsizliğe Tahammülsüzlük, Sorun Çözme ve İntihar Arasındaki İlişki: Bir Durumsal Aracılık Modeli [Doktora Tezi]. Aydın Adnan Menderes Üniversitesi.
- Kurban, İ. (2022). Üniversite Öğrencilerinin Gelecek Zaman Perspektifi ile Yaşam Anlamı, Psikolojik Esneklik ve Belirsizliğe Tahammülsüzlük Arasındaki İlişkinin Yol Analizi ile İncelenmesi [Yüksek Lisans Tezi]. Çukurova Üniversitesi.
- Liao, K. Y.H. ve Wei, M. (2011). Intolerance of Uncertainty, Depression, and Anxiety: The Moderating and Mediating Roles of Rumination. *Journal of Clinical Psychology*, 67(12), 1220-1239. <https://doi.org/10.1002/jclp.20846>
- Lyvers, M., Randhawa, A. ve Thorberg, F. A. (2020). Self-compassion in relation to alexithymia, empathy, and negative mood in young adults. *Mindfulness*, 11(7), 1655-1665. doi: [10.1007/s12671-020-01379-6](https://doi.org/10.1007/s12671-020-01379-6)
- Motomura, Y., Fukuzaki, A., Eto, S., Hirabayashi, N., Gondo, M., Izuno, S., Togao, O., Yamashita, K., Kikuchi, K., Sudo, N. ve Yoshihara, K. (2023). Alexithymia characteristics are associated with salience network activity in healthy participants: An arterial spin labeling study. *Journal of Physiological Anthropology*, 42(1), 1-13. doi: [10.1186/s40101-023-00336-1](https://doi.org/10.1186/s40101-023-00336-1)
- Norton, P. J., Barrera, T. L., Mathew, A .R., Chamberlain, L. D., Szafranski, D. D., Reddy, R. ve Smith, A. H. (2013). Effect of transdiagnostic cbt for anxiety disorders on comorbid diagnoses. *Depress Anxiety*, 30(2), 168-173. doi: [10.1002/da.22018](https://doi.org/10.1002/da.22018)

- Odacı, H. ve Kaya, F. (2019). Mükemmeliyetçilik ve umutsuzluğun akademik erteleme davranışı üzerindeki rolü: Üniversite öğrencileri üzerinde bir araştırma. *Yükseköğretim ve Bilim Dergisi*, 1(9), 43-51.
- Ogrodniczuk, J. S., Piper, W. E. ve Joyce, A. S. (2011). Effect of alexithymia on the process and outcome of psychotherapy: a programmatic review. *Psychiatry Res*, 190(1), 43-48. doi: 10.1016/j.psychres.2010.04.026
- Özdemir, S. Ç., Semerci, V. ve Metin, T. (2023). Effect of Alexithymia Severity on Attitudes Toward Hypertension Prevention in Adults: A Cross- Sectional Study. *MAS Journal of Applied Sciences*, 8(3), 511-519.
- Özmen, F. H. (2022). Son Ergenlik Döneminde Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Aleksitimi Arasındaki İlişkide Anksiyetenin Aracı Etkisinin İncelenmesi [Yüksek Lisans Tezi]. Işık Üniversitesi.
- Preece, D. A., Mehta, A., Becerra, R., Chen, W., Allan, A., Robinson, K., Boyes, M., Hasking, P. ve Gross, J. J. (2022). Why is alexithymia a risk factor for affective disorder symptoms? The role of emotion regulation. *Journal of Affective Disorders*, 296(1), 337-341. doi: 10.1016/j.jad.2021.09.085
- Ringle, C. M., Wende, S. ve Becker, J. M. (2022). *SmartPLS 4*. www.smartpls.com sitesinden alınmıştır.
- Reuther, E. T., Davis III, T. E., Rudy, B. M., Jenkins, W. S., Whiting, S. E. ve May, A. C. (2013). Intolerance of uncertainty as a mediator of the relationship between perfectionism and obsessive-compulsive symptom severity. *Depression and Anxiety*, 30(8), 773-777. doi: [10.1002/da.22100](https://doi.org/10.1002/da.22100)
- Ruggiero, G. M., Scarone, S. S., Marsero, S. S., Bertelli, S. S. ve Sassaroli, S. S. (2011). The relationship between alexithymia and maladaptive perfectionism in eating disorders: A mediation moderation analysis methodology. *Eating And Weight Disorders*, 16(3), 182-187. doi: [10.1007/BF03325130](https://doi.org/10.1007/BF03325130)
- Saatçı, E. (2020). Üniversite öğrencilerinde mükemmeliyetçilik, belirsizliğe tahammülsüzlük ve psikolojik dayanıklılığın kendini engelleme üzerindeki etkisi [Yüksek Lisans Tezi]. Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi.
- Salık, B. Ç. Ç. (2022). Üniversite öğrencilerinde belirsizliğe tahammülsüzlük ve mükemmeliyetçiliğin ruminasyon düzeyleri ile ilişkisinin incelenmesi [Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi.
- Salles, B. M., Maturana de Souza, W., Dos Santos, V. A. ve Mograbi, D. C. (2023). Effects of DBT-based interventions on alexithymia: a systematic review. *Cognitive Behaviour Therapy*, 52(2), 110-131. doi: [10.1080/16506073.2022.2117734](https://doi.org/10.1080/16506073.2022.2117734)
- Sarıçam, H., Erguvan, F., Akın, A. ve Akça, M. (2014). Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği (BTÖ-12) Türkçe formu: geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Route Educational and Social Science Journal*, 1(3), 148-157. doi: [10.17121/ressjournal.109](https://doi.org/10.17121/ressjournal.109)
- Scimeca, G., Bruno, A., Cava, L., Pandolfo, G., Muscatello, M. R. A., Zoccali, R. (2014). The Relationship Between Alexithymia, Anxiety, Depression, and Internet Addiction Severity in a Sample of Italian High School Students. *The Scientific World Journal*, 2014(5), 376-504. doi: 10.1155/2014/504376
- Sifneos, P. E. (1996). Alexithymia: Past and present. *Am J Psychiatry*, 153(7), 137-142. doi: [10.1176/ajp.153.7.137](https://doi.org/10.1176/ajp.153.7.137)

- Şalcıoğlu, E. (2022). *Bilişsel ve davranışçı terapilerde vaka formülasyonu ve terapi planlama* (1.Basım). Nobel Akademik Yayıncılık.
- Şatır, D. G. ve Kavlak, O. (2023). Alexithymia and fetal attachment in expectant fathers. *Artuklu International Journal of Health Sciences*, 3(2), 123-128. doi: [10.58252/artukluder.1293993](https://doi.org/10.58252/artukluder.1293993)
- Smith, M. M., Saklofske, D. H., Stoeber, J. ve Sherry, S. B. (2016). The big three perfectionism scale: A new measure of perfectionism. *Journal of Psychoeducational Assessment*, 34(7), 670-687. doi: [10.1177/0734282916651539](https://doi.org/10.1177/0734282916651539)
- Tallis, F., Eysenck, M. ve Mathews, A. (1991). Elevated Evidence Requirements and Worry. *Personality and Individual Differences*, 12(1), 21- 27. doi: 10.1016/0191- 8869(91)90128-X
- Tutlu, M. G. (2021). *Üniversite Öğrencilerinde Aleksitimi ve Duygusal Yeme Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* [Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Hasan Kalyoncu Üniversitesi.
- Türkçapar, M. H., Ozdel, K. ve Sargin, A. E. (2022). Cognitive Behavioral Therapy in Turkey. İçinde Terjesen M.D. ve Doyle K.A. (Edl.), *Cognitive Behavioral Therapy in a Global Context* (ss. 481-504). Springer International Publishing. doi: [10.1007/978-3-030-82555-3\\_31](https://doi.org/10.1007/978-3-030-82555-3_31)
- Topçu, Z. B. (2022). *COVID-19 pandemisinde ebeveynlerin kişilik özellikleri, mükemmeliyetçilik, tükenmişlik ve kaygı düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Maltepe Üniversitesi.
- Toroslu, B. (2020). *Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar ile Romantik İlişki ve Partner Odaklı Obsesif Kompulsif Belirtiler Arasındaki İlişkide Mükemmeliyetçilik ve Belirsizliğe Tahammülsüzlüğün Aracı Rolü* [Yüksek Lisans Tezi]. Başkent Üniversitesi.
- Tör, K. (2021). *Bilişsel Yanlılık Değişimlerinin Mükemmeliyetçilik ve Belirsizliğe Tahammülsüzlük Üzerine Etkisi: Deneysel Bir Çalışma* [Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi.
- Twohig, M., Field, C., Armstrong, A. ve Dahl, A. (2010). Acceptance and mindfulness as mechanisms of change in mindfulness-based interventions for children and adolescents. İçinde R.A. Baer (Edl.), *Assessing mindfulness and acceptance processes in clients: Illuminating the theory and practice of change* (ss. 225-249). New Harbinger Publications.
- Uzun, K., Gönültaş, O. ve Akın, M. S. (2020). Ergenlerin aleksitimi düzeylerinin yordayıcıları olarak belirsizliğe tahammülsüzlük ve akılcı olmayan inançlar. *Humanistic Perspective*, 2(2), 191-211.
- Yalçın, S. B. ve Hamarta, E. (2013). Üniversite öğrencilerinin duygularını ifade edebilmelerinin aleksitimi ve psikolojik ihtiyaçlarına göre incelenmesi. *Türkiye Sosyal Politika ve Çalışma Hayatı Araştırmaları Dergisi*, 3(4).36-82.
- Yıldız, E. (2021). *SmartPLS ile yapısal eşitlik modellemesi reflektif ve formatif yapılar* (2. Basım). Seçkin Yayıncılık.
- Yıldız, B. ve Güllü, A. (2018). Belirsizliğe tahammülsüzlük ile aleksitimi arasındaki ilişki ve bazı sosyo-demografik değişkenlere göre incelenmesi. *Adnan Menderes Üniversitesi Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 9(1), 113-131.
- Zhao, X., Lynch, J. G. ve Chen, Q. (2010). Reconsidering Baron and Kenny: Myths and truths about mediation analysis. *Journal of Consumer Research*, 37(2), 197-206. doi: [10.1086/651257](https://doi.org/10.1086/651257)



## **Examining the Mediating Role of Intolerance of Uncertainty in the Relationship Between Alexithymia and Perfectionism in Adults**

### **Summary**

Alexithymia, intolerance of uncertainty, and perfectionism are transdiagnostic concepts frequently encountered in today's context. Research showed that these concepts may underlie many psychological disorders, such as anxiety disorder, obsessive-compulsive disorder, and eating disorders (Salles et al., 2023). The main purpose of this research was to propose a structural model that shows the mediating role of intolerance of uncertainty in two subscales (i.e., prospective anxiety, inhibitory anxiety) in the relations between alexithymia and the three subscales of perfectionism (i.e., rigid, self-critical, narcissistic). In the literature, the concept of "alexithymia" arises from having difficulty defining and expressing emotions. Alexithymia means having cognitive and emotional difficulty in defining emotions, the inability to convey these emotions to others, and the difficulty distinguishing emotions from somatic symptoms (Motomura et al., 2023). Alexithymic individuals have difficulty in coping with negative emotions, and their inability to cope with these emotions causes people to have trouble in dealing with the "uncertain" situations they encounter in many parts of their lives (Karataş & Uzun, 2018). In this situation, called "intolerance of uncertainty", people feel excessive anxiety and worry about the uncertainty of future events or conditions and perceive a high threat against the possible consequences of these situations (Gümüšoğlu & Aşçı, 2020). In case of inability to cope with the uncertainty of future events and a potential negative outcome is perceived as a significant threat, we encounter the concept of perfectionism (Başçı & Hamamcı, 2022). Perfectionism is a person's effort to achieve high goals by setting high goals that are impossible or unlikely to achieve (Odacı & Kaya, 2019). In this regard, the Toronto Alexithymia Scale (TAS-20), Big Three Perfectionism Scale (BTPS-16), and Intolerance of Uncertainty (IU-12) were used. These scales are registered with 540 Turkish community adults, 388 of whom are women and 152 of whom are men aged 18-60. Data were collected online and analyzed using the SmartPLS 4 statistical program. According to the results of factor analyses, the research provided internal consistency, reliability, and convergent and discriminant validity.

The results of this study show that individuals with high alexithymic symptoms increase the "self-critical perfectionism" subscale of perfectionism. Perfectionist individuals develop high standards because they cannot cope with the accompanying feelings of anxiety and fear as their intolerance of uncertainty increases. According to the research findings, individuals' high levels of alexithymic symptoms increase the subscale of "prospective anxiety" against

uncertain situations that may occur in the near or distant future and "inhibitory anxiety", which makes it challenging to take action against these uncertain situations. A positive correlation was found between prospective anxiety and individuals' rigid, self-critical, and narcissistic perfectionism subscales, and the research hypotheses were confirmed. A positive correlation was found only between the inhibiting anxiety subscale and the narcissistic perfectionism subscale. There was no statistically significant relationship between the inhibiting anxiety subscale and the rigid and self-critical perfectionism subscales.

In the relationship between alexithymia and dimensions of perfectionism, mediating roles of intolerance of uncertainty, both complementary partial and complete, have been identified. As a result, it is predicted that as self-critical perfectionism increases, intolerance of uncertainty may increase. As far as the literature has been identified, this study is one of the rare studies that analyze the mediating effect of intolerance of uncertainty in the relationship between alexithymia and perfectionism with a structural equation modeling (*SEM*) with the subscales of the variables. For this reason, it is thought that it will contribute to the academic and psychological fields.