T. C.
MALTEPE ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ PROGRAMI

UYUMLU VE UYUMSUZ MÜKEMMELİYETÇİLİK ÖZELLİKLERİ VE BİLİŞSEL DUYGU DÜZENLEME STRATEJİLERİ İLE DEPRESYON ARASINDAKİ İLİŞKİLER

YÜKSEK LİSANS TEZİ

SEHER DUYGU İŞLER

131106102

Danışman Öğretim Üyesi:
Yrd. Doç. Dr. Kuntay ARCAN

İSTANBUL, OCAK 2018

T.C. Maltepe Üniversitesi
Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürlüğü'ne,

22.12.2017 tarihinde tezinin savunmasını yapan Seher Duygu İŞLER'e ait "Uyumlu ve Uyumsuz Mükemmelliyetçilik Özellikleri ve Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri İle Depresyon Arasındaki İlişkiler " başlıklı çalışma, Jürimiz tarafından Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı, Psikoloji (Klinik Psikoloji) Tezli Yüksek Lisans Programında Yüksek Lisans Tezi Olarak **Oy Birliğiyle /Oy Çokluğuyla** kabul edilmiştir.

.....

Yrd.Doç.Dr. Kuntay ARCAN
(Başkan)-Danışman

.....

Yrd.Doç.Dr. Başak BAHTİYAR
(Üye)

.....

Yrd.Doç.Dr. Melis Seray ÖZDEN YILDIRIM
(Üye)

maltepe üniversitesi istanbul www.maltepe.edu.tr maltepe university istanbul www.maltepe.edu.tr

YEMİN METNİ

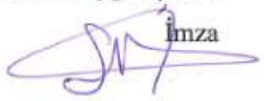
11/01/2018

Yüksek Lisans tezi olarak sunduğum "Uyumlu ve Uyumsuz Mükemmeliyetçilik Özellikleri ve Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri ile Depresyon Arasındaki İlişkiler" adlı çalışmanın, proje safhasından sonuçlanmasına kadar olan bütün süreçlerinde bilimsel ahlak ve geleneklere aykırı düşecek bir yardıma başvurulmaksızın tarafımca yazıldığını ve yararlandığım bütün eserlerin "Kaynakça"da gösterilenlerden oluştuğunu, "Kaynakça"da yer alan bu eserlerden metin içinde atıf yaparak yararlanmış olduğumu belirtir ve onurumla doğrularım.

131106102

Seher Duygu İŞLER

İmza



ÖZET

Bu araştırmada mükemmeliyetçi olmayan, uyumlu mükemmeliyetçi ve uyumsuz mükemmeliyetçi özelliklere sahip olan yetişkin bireylerin kullandıkları bilişsel duygu düzenleme stratejileri ve depresyon düzeyleri arasındaki farklılıklar ile uyumlu ve uyumsuz mükemmeliyetçi özellikler, bilişsel duygu düzenleme stratejileri ve depresyon arasındaki ilişkilerin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırma örneklemini oluşturan yetişkin bireylerin (n=355, 18-65 yaş aralığındaki) verileri analiz edilerek elde edilen bulgulara göre, mükemmeliyetçi olmayan bireyler ile uyumlu ve uyumsuz mükemmeliyetçi olan bireylerin kullandıkları bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin ve depresyon düzeylerinin farklılık gösterdiği bulunmuştur. Diğer yandan, uyumlu mükemmeliyetçi özellik değişkeni (yüksek standartlar) ile uyumlu bilişsel duygu düzenleme stratejilerinden bazılarının ilişkili olduğu, depresyonun ise ilişkili olmadığı saptanırken; uyumsuz mükemmeliyetçi özellik değişkeni (çelişki) ile depresyonun ilişkili olduğu, uyumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejileri arasından çelişki ile en güçlü ilişkiye sahip olan stratejinin ise felaketleştirme olduğu saptanmıştır. Aynı zamanda uyumlu bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin (kabul hariç) depresyon ile negatif yönde ilişkili olduğu görülürken, depresyonun uyumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejileri ile pozitif yönde ilişkili olduğu gözlenmiştir.

Katılımcıların sosyo-demografik özellikleri bakımından araştırma değişkenlerinin karşılaştırıldığı analizler sonucunda, bireylerin sosyo-ekonomik özelliklerinden eğitim ve gelir düzeyine göre uyumlu ve uyumsuz mükemmeliyetçilik özelliklerinin farklılık gösterdiği ve yine cinsiyet, gelir ve eğitim düzeyine göre kullanılan bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin farklılık sergilediği bulunmuştur. Yapılan regresyon analizi sonuçlarına göre eğitim düzeyi ve medeni durumun depresyon toplam puanı ile ilişkili olduğu, sosyo-demografik özellikler kontrol edildiğinde mükemmeliyetçi özelliklerden uyumsuz mükemmeliyetçi özellik değişkeninin (çelişki) depresyon ile ilişkili olduğu, öte yandan sosyo-demografik özellikler ile mükemmeliyetçi özellikler kontrol edildiğinde felaketleştirme stratejisinin depresyonu yordadığı gözlenmiştir.

Anahtar Kelimeler: Depresyon, Uyumlu Mükemmeliyetçilik, Uyumsuz Mükemmeliyetçilik, Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri

ABSTRACT

The aim of this study was to investigate the differences of cognitive emotion regulation strategies and depression scores among the adult participants who had adaptive, maladaptive perfectionist features and non-perfectionist features in addition to examine the relations between adaptive, maladaptive perfectionist features, cognitive emotion regulation strategies and depression. According to the results of the analyses, cognitive emotion regulation strategies and depression scores of the participants (n=355, age range: 18-65) differed between the groups of non-perfectionist, adaptive perfectionist and maladaptive perfectionist. On the other hand, adaptive perfectionism (high standards) was found to be related to the some of the cognitive emotion regulation strategies but not related to the depression; maladaptive perfectionism (discrepancy) was found to be most robustly related to the catostrophizing among the other regulation strategies. Depresion was found to be negatively related to the adaptive cognitive emotion regulation strategies (except accept) and positively related to the maladaptive cognitive emotion regulation strategies.

Results of the analyses which compared the research variables in respect to the socio-demographics revealed that adaptive and maladaptive perfectionist features differed according to education and income; and cognitive emotion regulation strategies differed in according to sex, income, and education levels of the participants. Education and marital status in the first step, maladaptive perfectionist feature (discrepancy) in the second step, and catostrophizing emotion regulation strategy in the third step was found to be significantly related to the depression scorest of the participants as the result of the hierarchical regression analysis.

Keywords: Depression, Adaptive Perfectionism, Maladaptive Perfectionism, Cognitive Emotion Regulation Strategies

ÖNSÖZ

Öncelikle, tezimin her aşamasında desteklerini esirgemeyen, mesleki deneyimi ve fikirleri ile hem tez sürecimde hem de yüksek lisans eğitimim süresince bana yol gösteren değerli hocam Yrd. Doç Dr. Kuntay ARCAN'a teşekkürlerimi sunarım.

Bu çalışmanın veri toplama sürecinde benden desteklerini esirgemeyen Isparta Devlet Hastanesi çalışanları ve yöneticileri ile henüz yeni tanışmamıza rağmen ne zaman ihtiyacım olsa bana tüm içtenliğiyle destek olan meslektaşım Neslihan SAYRAÇ'a ve benimle birlikte bu zorlu süreci paylaşan Burcu BORAN'a teşekkür ederim.

Dostluğa olan inancımı ayakta tutan, hayattaki en büyük kazanımlarımdan biri olduğuna emin olduğum, en güzel anılarımda ve en zor zamanlarımda hep yanımda olan ve her zaman olacağına emin olduğum, bu hayattaki en koca yürekli insanlardan birine; Gonca Nebioğlu'na teşekkür etme fırsatı bulmuş olduğum için minnettarım. Ne zaman arasam telefonun diğer ucunda olduğuna emin olduğum, dostluğa inancımı kaybettiğim zamanlarda beni hissedip elimden tuttuğuna inandığım, yüksek lisans eğitimim süresince de bana ailesiyle birlikte evinin kapılarını açan kendimi yalnız hissetmememin en büyük sebebi, tanıdığım en gerçek, en dürüst dost Pınar Erçevik'e teşekkürü borç bilirim.

Hayatımın her anını benimle birlikte tüm içtenliğiyle paylaşan, bu tez sürecinde benimle birlikte ağlayıp benimle birlikte gülen, sırf bana destek olmak için psikoloji literatürünü hayatına dâhil eden, tezimi bitirmem ve hayallerime ulaşmam için elinden gelen herşeyi kendinden vazgeçerek yapan, hayatımdaki en koca yürekli adama eşim Hüseyin Tatlı'ya, bana olan emeği ve sevgisi için sonsuz teşekkür ederim.

Bazen acıyla bazen de sonsuz bir sevgiyle kalbimdeki en büyük yere sahip olan, bana sevgiyi öğreten, her zaman en büyük desteği veren, çocukluğumun en büyük kahramanı, bugünümün en büyük sebebi annem Sıddıka İşler'e ve benim meslek seçimimin en büyük nedeni, beni hayatta ve bu meslekte bu günlere getiren, ilham veren babam Abdullah İşler'e teşekkür ederim. Son olarak, hayattaki en büyük desteğim, her zaman her koşulda bana destek olacağını bildiğim, sesimdeki en ufak bir değişiklikte dahi anında yanıbaşımda biten, hem arkadaşım, sırdaşım, ailem, hem de ikinci annem olan ablam Gülden İşler'e hayatımda olduğu için minnettarım. Aynı zamanda son yıllarda en büyük hayat sevinçlerim, gülümseme sebeplerim olan yeğenlerim Neslihan ve Gökalp'e hayatıma girdikleri için teşekkür eder, gördüğüm en iyi babalardan ve en güvenilir insanlardan biri olan, tezimle ilgili benden desteklerini esirmeyen Gökhan Özdamar'a da sonsuz teşekkür ederim.

İÇİNDEKİLER

ÖZET iv

ABSTRACT vi

ÖNSÖZ vii

İÇİNDEKİLER viii

KISALTMALAR LİSTESİ xii

TABLOLAR LİSTESİ xiii

1. GİRİŞ 1

1.1. Mükemmeliyetçiliğin Tanımı ve Kavramsallaştırılması 5

1.2. Mükemmeliyetçiliğin Kuramsal Açıklamaları 10
1.2.1. Dinamik Yaklaşım 10
1.2.2. Davranışçı Yaklaşım 12
1.2.3. Bilişsel Yaklaşım 13

1.3. Mükemmeliyetçiliğin Boyutları ve Mükemmeliyetçilik Ölçümleri 17
1.3.1. Uyumlu ve Uyumsuz Mükemmeliyetçilik 21

1.4. Mükemmeliyetçiliğin Psikopatoloji ile İlişkisi 27

1.5. Duygu Düzenleme 34
1.5.1. Bilişsel Duygu Düzenleme 35

1.6. Duygu Düzenlemenin Psikopatoloji ile ilişkisi 39

1.7. Mükemmeliyetçilik, Duygu Düzenleme ve Psikopatoloji Arasındaki İlişki ... 42

1.8. Araştırmanın Amacı 54

1.9. Araştırmanın Önemi 54

1.10. Araştırma Soruları ve Hipotezler 57

2. YÖNTEM 60

2.1. Örneklem 60

2.2. Veri Toplama Araçları 62
2.2.1. Kişisel Bilgi Formu 62
2.2.2. APS-R Mükemmeliyetçilik Ölçeğinin Kısa Formu (SAPS) 62
2.2.3. Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği 64
2.2.4. Beck Depresyon Ölçeği 65

2.3. İşlem 66
2.3.1. Veri Toplama 66
2.3.2. Analiz 66

3. BULGULAR 68

3.1. Verilerin Parametrik İstatistik Yöntemlerine Uygunluğunun Sınanması 68

3.2. Araştırma Sorularına Yanıt Bulmak İçin Yapılan Analizlerden Elde Edilen Bulgular 69
3.2.1. Değişkenler Arası Korelasyon Katsayıları Analizi 69
3.2.2. Katılımcıların Mükemmeliyetçilik Özelliklerine Göre Depresyon Puanlarının Karşılaştırılması 71
3.2.3. Katılımcıların Mükemmeliyetçilik Özelliklerine Göre Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri Puanlarının Karşılaştırılması 72
3.2.4. Demografik Değişkenlere Göre Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeğine İlişkin Bulgular 75
3.2.4.1. Cinsiyete Göre Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri Puanlarının

Karşılaştırılması 75
3.2.4.2. Eğitim Düzeyine Göre Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri Puanlarının Karşılaştırılması 76
3.2.4.3. Gelir Düzeyine Göre Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri Puanlarının Karşılaştırılması 79
3.2.5. Demografik Değişkenlere Göre Mükemmeliyetçi Özellikler Ölçeğine İlişkin Bulgular 81
3.2.5.1. Cinsiyete Göre Mükemmeliyetçi Özellikler Puanlarının Karşılaştırılması 81
3.2.5.2. Medeni Duruma Göre Mükemmeliyetçi Özellikler Puanlarının Karşılaştırılması 81
3.2.5.3. Eğitim Düzeyine Göre Mükemmeliyetçi Özellikler Puanlarının Karşılaştırılması 82
3.2.5.4. Gelir Düzeyine Göre Mükemmeliyetçi Özellikler Puanlarının Karşılaştırılması 83
3.2.6. Regresyon Analizleri 84
3.2.6.1. Depresyon Toplam Puanının Yordanmasına İlişkin Hiyerarşik Regresyon Analizi 84

4. TARTIŞMA 86

4.1. Katılımcıların Mükemmeliyetçi Özellikleri ile Depresyon Düzeyleri Arasındaki İlişkiler ve Mükemmeliyetçilik Özelliklerine Göre Depresyon Puanlarının Karşılaştırılmasına Dair Bulguların Tartışılması 86

4.2. Katılımcıların Mükemmeliyetçi Özellikleri ile Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri Arasındaki İlişki ve Mükemmeliyetçilik Özelliklerine Göre Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Bulguların Tartışılması 91

4.3. Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri ile Depresyon Arasındaki İlişkiye Dair Bulguların Tartışılması 96

4.4. Demografik Değişkenlere Göre Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Bulguların Tartışılması 101

4.4.1. Cinsiyete Göre Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Bulguların Tartışılması 101
4.4.2. Eğitim Düzeyine Göre Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Bulguların Tartışılması 104
4.4.3. Gelir Düzeyine Göre Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Bulguların Tartışılması 106

4.5. Demografik Değişkenlere Göre Mükemmeliyetçi Özellikler Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Bulguların Tartışılması 108

4.6. Depresyon Toplam Puanının Yordanmasına İlişkin Yapılan Hiyerarşik Regresyon Analizine Dair Bulguların Değerlendirilmesi 111

4.7. Genel Değerlendirme 117

KAYNAKLAR 123

EKLER 151

EK 1: Bilgilendirilmiş Onay Formu 151
EK 2: Kişisel Bilgi Formu 152
EK 3: APS-R Mükemmeliyetçilik Ölçeği Kısa Formu (SAPS) 153
EK 4: Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği 154
EK 5: Beck Depresyon Ölçeği 156

ÖZGEÇMİŞ 159

KISALTMALAR LİSTESİ

ANOVA **:** Tek Yönlü Varyans Analizi

APS-R **:** APS Mükemmeliyetçilik Ölçeği Gözden Geçirilmiş Formu *(Almost Perfect Scale-Revised)*

BDÖ **:** Beck Depresyon Ölçeği

BDDÖ **:** Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği

SAPS **:** APS-R Mükemmeliyetçilik Ölçeği Kısaltılmış Formu *(Short Almost Perfect Scale)*

SİMGELER LİSTESİ

X **:** Ortalama

ss **:** Standart Sapma

n **:** Toplam Sayı

p **:** Anlamlılık Düzeyi

r **:** Korelasyon Katsayısı

TABLOLAR LİSTESİ

Tablo 2.1 Katılımcılara Ait Demografik Bilgiler..... 61
Tablo 3.1 Ölçeklerden Elde Edilen Puan Ortalamaları, Standart Sapma, Minimum ve Maksimum Değerleri 69
Tablo 3.2 Değişkenler Arası Korelasyon Katsayıları 70
Tablo 3.3 Mükemmeliyetçilik Özelliğine Göre Depresyon Puanlarının Farklılaşmasına İlişkin Varyans Analizi Sonuçları 72
Tablo 3.4 Mükemmeliyetçilik Özelliğine Göre Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri Puanlarının Farklılaşmasına İlişkin Varyans Analizi Sonuçları..... 74
Tablo 3.5 Cinsiyete göre Bilişsel Duygu Düzenlenme Stratejileri Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin t-Testi Analizi Sonuçları 76
Tablo 3.6 Eğitim Düzeyine göre Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Varyans Analizi Sonuçları..... 78
Tablo 3.7 Gelir Düzeyine göre Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Varyans Analizi Sonuçları..... 80
Tablo 3.8 Cinsiyete göre Mükemmeliyetçi Özellikler Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin t-Testi Analizi Sonuçları 81
Tablo 3.9 Medeni Duruma göre Mükemmeliyetçi Özellikler Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin t-Testi Analizi Sonuçları 82
Tablo 3.10 Eğitim Düzeyine göre Mükemmeliyetçi Özellikler Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Varyans Analizi Sonuçları..... 83
Tablo 3.11 Gelir Düzeyine göre Mükemmeliyetçi Özellikler Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Varyans Analizi Sonuçları..... 84
Tablo 3.12 Depresyon Toplam Puanının Yordanmasına İlişkin Hiyerarşik Regresyon Analizi..... 85

1. GİRİŞ

Bugün içinde bulunduğumuz toplumsal hayatın birçok alanında Adler'in (1964) doğadaki tüm varlıkların eksi bir durumdan artı bir duruma geçmeye çalışması gibi insanın da doğuştan getirdiği bir eksiklik duygusu ile kendi gücünü kanıtlamak için bir üstünlük mücadelesi içerisinde olduğu ve Maslow'un (1987) kişinin kendini gerçekleştirmek için yeteneklerini mükemmelleştirme mücadelesinin gerekli olduğu ile ilgili görüşlerinin yansımalarını görmekteyiz.

Adler'in (1964), doğal yaşamın bir parçası olarak insanın sosyal yaşamda yer almasını ve eyleme geçme davranışını güdülediğini belirttiği mükemmeliyetçi çabaları doğrultusunda sosyal yaşamın bir parçası olan insanlar, günümüzde gerek eğitim ve iş hayatlarında gerekse yaşamın diğer birçok alanında kendi istekleriyle ya da diğerlerinin onlardan beklentileri doğrultusunda en iyiyi elde etme, en iyi olma ve kendini kanıtlama mücadelesi içindedirler. Örneğin, eğitim hayatları boyunca birçok öğrenci, ailelerinin onlardan bekledikleri başarıyı sağlamakla en iyiye ulaşma çabasında iken, iş yerinde bir çalışan yöneticilerinin beklentilerini karşılamak için ya da kendini gerçekleştirme çabasının sonucunda daha iyiye ulaşmaya çalışarak bir üstünlük mücadelesi içerisinde hayatına devam etmektedir.

Maslow'un (1987) bireyin kendini gerçekleştirme çabası sonucunda oluştuğunu, Adler'in (1964) ise; bireyde doğuştan getirilen bir eksiklik duygusu nedeniyle ortaya çıkan üstünlük mücadelesi sonucunda oluştuğunu ifade ettiği mükemmeliyetçilik konusunda farklı kuramcılar ise, mükemmeliyetçiliğin şekillenmesinde çocuğun ebeveynleri tarafından yetiştirilme tarzının öncül olduğunu ileri sürmektedirler (örn. Bandura, 1971; Missildine, 1963). Çünkü yetişkinlerin dünyasında çaresiz olan çocuk, kendisini onlara kanıtlamak istemekte ve onlar tarafından onaylandığını gördüğünde güçlü olduğunu hissedebilmektedir. Performans standartları aşırı derecede yüksek olan ve eleştirel yapıdaki ebeveynlerin ise; çocukta

koşullu olarak kabul edilme hissiyatı nedeniyle güvensizlik yarattıkları (Barrow ve Moore, 1983; Frost, Lahart ve Rosenblate, 1991; Hollander, 1965; Missildine, 1963; Patch, 1984) ve bu ebeveyn yapısında çocuğun asla ebeveynlerini memnun etmeyi öğrenemediği ve yalnızca işleri en doğru şekilde yaptığında ebeveynleri tarafından onaylandığı bilinmektedir (Hamackek, 1978).

Çocuğun ancak mükemmel olduğunda kabul göreceği ve sevilebileceği düşüncesini oluşturan bu aile yapısı, aslında doğuştan gelerek normal gelişimin bir parçası olan kendini kanıtlama ihtiyacını olumsuz bir mükemmeliyetçi çabaya doğru sürükleyebilmektedir. Ellis'in (1962) de kuramında bahsettiği gibi insanlar amaçlarını çoğunlukla içinde bulundukları aile ve kültürün isteklerine bağlı olarak öğrendikleri için, bu tarz mükemmeliyetçi aile yapısına sahip olan çocuklar ileride "meli-malı" içerikli bir düşünce yapısında, "her yerde mükemmel olmalıyım" gibi mantıklı olmayan inançlar geliştirerek bunları yetişkin hayatlarında da sürdürebilmektedirler.

Bireylerin yaptıkları herhangi bir işte kendilerinden daha iyi sonuçlar beklemeleri ve kendilerine daha yüksek hedefler belirleyerek bunları karşılama çabaları aslında tamamen olumsuz olmayan bir özellik ve gelişen bir varlık olan insanın hayatta kalma ve kendini gerçekleştirme mücadelesinin de gerekliliği olarak bilinse de, bireyin kendinden beklentileri ve belirlediği standartlar yapabileceklerinin ötesine geçtiğinde ve mantık dışı olmaktan öteye gidemediğinde bireyde hayal kırıklığı, başarısızlık, değersizlik ve yetersizlik gibi hislerin oluşmasına neden olmaktadır. Bu mantık dışı inançlar yaşanılan her olayda tekrar eden hale geldiğinde ise çeşitli psikolojik sorunlara yol açmaktadır. Bandura'nın (1971) mükemmeliyetçilik ile ilgili görüşlerinde de sorunlu mükemmeliyetçi davranışın, bireyin inancına rağmen mükemmellik seviyesi ulaşılamayacak kadar yüksek olduğunda ortaya çıktığı, aynı zamanda depresyon ve anksiyete ile sonuçlandığı belirtilmektedir (akt., Bergman, Nyland ve Burns, 2007).

Doğuştan itibaren yaşamımızda büyük bir yer kapladığı görülen mükemmeliyetçilik kavramı bu nedenle uzun yıllardır araştırmacıların ilgi alanı olmuş, mükemmeliyetçiliğin kavramsallaştırılması adına çeşitli araştırmalar yapılmış ve yapılmaya devam etmektedir. Geçmişten günümüze kişilik özellikleri üzerinde

çalışan araştırmacıların teorik yönelimleri, klinik deneyimleri ve yapılan araştırmaların sonuçları mükemmeliyetçilik kavramının yapısını oluşturmakta (örn. Borynack, 2003; Chan, 2008; Slaney ve Ashby, 1996) ve mükemmeliyetçilik günümüzde tanılar arası bir özellik olarak ele alınmaktadır (Caso-Tolliver, 2016). Her ne kadar mükemmeliyetçiliğin psikolojik yapısının tanımlanmasında güçlükler tespit edilmiş olsa da, yapılan araştırmalar incelendiğinde bu kavramın kişilik temelli bir yapı olduğu üzerinde ortak bir görüş bulunmaktadır (örn. Flett ve Hewitt, 2002; Frost, Marten, Lahart ve Rosenblate, 1990; Rice, Ashby ve Slaney, 1998; Slaney ve Ashby, 1996; Stoeber ve Otto, 2006; Vieth ve Trull, 1999).

Mükemmeliyetçilik geçmişte tek boyutlu ve yalnızca olumsuz bir özellik olarak kavramsallaştırılan bir yapı olsa da (örn. Burns 1980; Patch, 1984; Sorotzkin, 1985), günümüzde mükemmeliyetçiliğin tek boyutlu ve sadece olumsuz bir özellik olarak nitelendirilmesi düşüncesinden öteye gidilerek, yapı çok boyutlu ve olumlu-olumsuz yönleriyle ele alınan bir kişilik yapısı olarak incelenmekte ve bazı araştırmacılar, mükemmeliyetçiliği yalnızca uyumsuz yansımaları olan bir kişilik özelliği olarak ele almanın yanlış olacağını belirtmektedirler (örn. Chan, 2008; Lo ve Abbott, 2013; Stoeber ve Otto, 2006).

Hamackek'in (1978) de mükemmeliyetçilik üzerine olan görüşlerinde mükemmeliyetçiliği normal ve nevrotik olarak iki boyutlu bir şekilde ele aldığı görülmektedir. "Nevrotik Mükemmeliyetçileri"; çabaları onlara asla yeterli görünmeyen ve her zaman daha iyisini yapabileceklerini düşündükleri için yüksek standartlarına ulaştıklarında asla memnuniyet hissi duymayan kişiler olarak tanımlarken, "Normal Mükemmeliyetçileri"; yüksek standartları için çabalamaktan ve performanslarını geliştirme gayretlerinden dolayı gerçek bir zevk duyan, başarılarından dolayı memnuniyet duyan ve kendini iyi hisseden bireyler olarak tanımlamıştır.

Yapılan araştırmalar incelendiğinde, yalnızca yüksek kişisel standartlara odaklanan ve bunlar için aktif çaba gösteren bireyler olarak görülen mükemmeliyetçiliğin uyumlu yönünün yanı sıra, yüksek kişisel standartlarına ulaşamama endişesi ile sürekli olarak hatalara odaklanan ve kendini eleştirmeye bağlı boyutu olarak tanımlanan uyumsuz yönünün çeşitli psikolojik rahatsızlıklar ile

ilişkili olduğu görülmektedir (örn. Douilliez ve Lefévre, 2011; Sherry, Richards, Sherry ve Stewart, 2014). Bu çalışmalarda, mükemmeliyetçiliğin uyumsuz yönünün özellikle stresli yaşam olayları karşısında algılanan stres düzeyini artırdığı ve sonuçta özellikle depresyon gibi duygu durum bozukluklarına karşı savunmasızlığa neden olduğu belirtilmektedir (örn. Park ve Jeong, 2016; Rice, Leever, Christopher ve Porter, 2006). Özellikle günlük hayatın eğitim ya da iş gibi başarıyla ilişkili stresli yaşam olayları karşısında mükemmeliyetçi endişeleri yüksek olan uyumsuz mükemmeliyetçi kişilerin, endişelenmekten ziyade yalnızca standartları için çaba gösteren ve bundan memnuniyet duyan mükemmeliyetçilere göre yaşamsal stresi daha fazla algılamaya ve depresyona daha yatkın oldukları görülmektedir (Ashby, Noble ve Gnilka, 2012).

Son yıllarda yapılan araştırmalarda ise, uyumsuz mükemmeliyetçi bireylerin uyumlu mükemmeliyetçi olanlara göre stres ve depresyon düzeylerinin yüksek olması sonucu üzerinde etkili olan, bu ilişkinin nedenlerini ortaya çıkaran aracı değişkenlerin neler olabileceği konusu üzerinde durulmaktadır (örn. Dunkley ve Blankstein, 2000; Tran ve Rimes, 2017). Uyumsuz mükemmeliyetçi özelliklere sahip olan bireylerin günlük hayatta karşılaştıkları özellikle performans sergilemelerini gerektiren stresli yaşam olaylarına karşı olan bu hassasiyetlerinin, olaylar karşısında uyumsuz başa çıkma ve problem çözme becerileri ile tepki vermelerinden dolayı stresi kalıcı hale getirmeleri ve artırmaları nedeniyle olduğu fikri belirtilmektedir (Hewitt ve Flett, 2002).

Stresli yaşam olayları karşısında ruminasyon, kaçınma ve bastırma gibi uyumsuz başa çıkma, duygu düzenleme ya da aktif olmayan problem çözme becerilerinin kullanılmasının ise psikopatolojiye yatkınlığı artırdığı ve çeşitli duygusal sorunlara neden olduğu (örn. Aldao, Nolen-Hoeksema ve Schweizer, 2010; Stikkelbroek, Bodden, Kleinjan, Reijnders ve van-Baar, 2016) ve aynı zamanda stresli yaşam olaylarının depresyona direk neden olmak yerine, duygu düzenleme becerilerinin stresli yaşam olayları ile birlikte etkileşime girmesiyle depresyonu dolaylı olarak ortaya çıkardığı da bilinmektedir (Arnarson ve ark., 2016).

Literatürde yer alan bu çalışmalar sonucunda, uyumsuz mükemmeliyetçi bireylerin stresli yaşam olayları karşısında duygu düzenlemede yaşadıkları sıkıntılar

ve uyumlu olmayan stratejileri kullanmaları nedeniyle depresyona daha yatkın olabilecekleri fikri ortaya çıkmaktadır. Aynı zaman da mükemmeliyetçilik ile ilgili çeşitli kuramsal görüşler ve yapılan araştırmalar birlikte değerlendirildiğinde; mükemmeliyetçilik konusunu incelerken, bireyin ne tür bir mükemmeliyetçiliğe sahip olduğunun araştırılmasının, konu ile ilgili daha kapsayıcı ve önyargısız sonuçlara ulaşmaya katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Bireylerin ne tür bir mükemmeliyetçi kişilik özelliğine sahip olduğunun onların depresyon seviyelerine etkisinin incelenmesinin yanı sıra, bu ilişkinin daha iyi anlaşılabilmesi adına bu kişilerin stresli yaşam olayları karşısında kullandıkları duygu düzenleme stratejilerinin bilinmesinin de aradaki ilişkinin nedenlerini daha iyi anlamamıza katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Bu çalışmanın birinci bölümünde mükemmeliyetçilik ve duygu düzenleme kavramı ile ilgili literatür bilgisi ve bu kavramların psikopatoloji ile olan ilişkisi ile ilgili yapılan araştırma bulguları yer almaktadır. Daha sonra bu sırayı mevcut araştırmanın amaçları, araştırmanın önemi ve araştırma hipotezleri izlemektedir. Araştırmanın ikinci 'yöntem' bölümünde, araştırmanın örnekleminin özellikleri ve çalışma için kullanılan ölçüm araçları ayrıntılı olarak tanıtılmaktadır. Üçüncü 'bulgular' bölümünde, araştırmanın hipotezlerini test etmek amacıyla yapılan analizlerden elde edilen bulgular rapor edilmektedir. Son olarak dördüncü 'tartışma' bölümünde; araştırmanın bulguları, konuya ilişkin daha önceki araştırma bulgularıyla karşılaştırılarak yorumlanmakta ve araştırmanın sınırlılıkları tartışılmaktadır.

1.1. Mükemmeliyetçiliğin Tanımı ve Kavramsallaştırılması

Psikolojik yapısını tanımlamadaki güçlükler ve araştırmacıların bu yapıyı daha iyi tanımlamak için geliştirdiği farklı ölçüm metotlarıyla bilinen (Borynack, 2003) mükemmeliyetçilik kavramı, genellikle kusursuzluk için çabalamak ve daha iyi performans için aşırı yüksek standartlar koymakla karakterize edilen bir kişilik tarzı olarak düşünülmektedir (Stoeber ve Otto, 2006).

Geçmişten günümüze kişilik özellikleri üzerinde çalışan araştırmacıların teorik yönelimleri, klinik deneyimleri ve yapılan araştırmaların sonuçları mükemmeliyetçilik kavramının yapısını oluşturmakta (örn. Borynack, 2003; Chan,

2008; Slaney ve Ashby, 1996) ve mükemmeliyetçilik günümüzde tanılar arası bir özellik olarak ele alınmaktadır (Caso-Tolliver, 2016). Her ne kadar mükemmeliyetçiliğin psikolojik yapısının tanımlanmasında güçlükler tespit edilmiş olsa da, yapılan araştırmalar incelendiğinde bu kavramın kişilik temelli bir yapı olduğu üzerinde ortak bir görüş bulunmaktadır (örn. Flett ve Hewitt, 2002; Frost ve ark., 1990; Rice ve ark., 1998; Slaney ve Ashby, 1996; Stoeber ve Otto, 2006; Vieth ve Trull, 1999).

Etimolojik olarak mükemmel sözcüğünün kelime anlamı Arapçada "kml" kökünden türetilen "kemale erdirilmiş olan, eksiksiz" anlamındaki "mukammal" kelimesinden gelmekte olup, mukammal; "tam ve olgun olma, mükemmellik" anlamına gelen kamal sözcüğünün kamala fiilinden oluşan tamamlayıcısı olarak belirtilmektedir (Etimolojiturkce, 2014).

Türk Dil Kurumu'nun sözlüğünde (2015) mükemmeliyetçi kelimesi, "mükemmel olma yolunda aşırı çaba sarf eden kimse" olarak tanımlanmaktadır. Farklı güncel sözlük tanımlarında mükemmeliyetçilik; "kusursuz olmayan veya son derece yüksek standartlara uymayan herhangi bir şeyden rahatsız olma eğilimi" (American Heritage Dictionary of the English Language, 2016) ve "kişisel performans için katı yüksek standartlar koyma eğilimi ya da mükemmellik için en yüksek standartları talep etme" (Collins English Dictionary, 2014) olarak tanımlanırken, geçmiş sözlük tanımlarında; "mükemmelin dışında olan her şeyi kabul edilemez olarak görme eğilimi" (Merriam Webster's Collegiate Dictionary, 1993, s. 863), "bireyin işinde aradığı aşırı ya da uç seviyedeki mükemmellik çabası" (Webster 's Ninth New College Dictionary, 1998, s. 873) ve Kapsamlı Psikolojik ve Psikanalitik Kuramlar Sözlüğü'nde (Comprehensive Dictionary of Psychological and Psychoanalytical Terms); "Bireyin kendisinden ve başkalarından şartların gerektirdiğinden daha yüksek kalitede performans beklemesi" (English ve English, 1958, s. 783) olarak tanımlanmaktadır (akt. Slaney, Rice, Mobley, Trippi ve Ashby, 2001). Yukarıda belirtilen tanımlamalar da psikoloji literatüründe ele alındığı gibi mükemmeliyetçilik kavramı ile ilgili "aşırı çaba ve çok yüksek kişisel standartlar" üzerine odaklanmaktadır (Slaney ve Ashby, 1996).

Mükemmeliyetçilik kavramı ile ilgili ilk görüşleri oluşturan teorisyenlerden olan Horney (1950), mükemmeliyetçilik kavramından "gerekliliklerin zulmü" olarak bahsetmiş ve mükemmeliyetçileri kendilerine inanılmaz derecede ideal bir benlik yaratmak için özsaygılarını kaçınılmaz olarak düşüren nevrotik bireyler olarak tanımlamıştır. Yine mükemmeliyetçilik ile ilgili ilk teorisyenlerden olan Missildine (1963), kendinden hoşnutsuzluğun ve benlik saygısının düşüklüğünün mükemmeliyetçiliğin temel unsurları olduğunu söyleyerek benzer bir fikri savunmuştur. Hollander (1965) ise, mükemmeliyetçiliği, "kişinin kendisinden ya da diğerlerinden olduğundan daha yüksek performans kalitesi talep etmesi" olarak tanımlamış ve mükemmeliyetçi bireylerin sürekli olarak yanlışlarına odaklandıklarını, kendini küçümseme hissiyatına kapıldıklarını ve kendini değerlendirmeye bağımlı olduklarını ifade etmiştir. Mükemmeliyetçilik kavramına katkıda bulunan bu ilk araştırmacılar, aynı zamanda, mükemmeliyetçiliğin kökenlerinin mükemmeliyetçi, mükemmellik talep eden ve performans standartları aşırı derecede yüksek olduğu için eleştirel olan ebeveynleri tarafından "koşullu kabul edilme" nedeniyle çocuklukta oluşan güvensizlikten ileri geldiğini belirtmişlerdir (Barrow ve Moore, 1983; Frost ve ark., 1991; Hollander, 1965; Missildine, 1963; Patch, 1984). Bu ebeveyn yapısında çocuğun asla ebeveynlerini memnun etmeyi öğrenemediği ve çocuk yalnızca işleri en doğru şekilde yaptığında ebeveynleri tarafından onaylandığı belirtilmiştir (Hamackek, 1978). Patch'in (1984) "sevilebilir olduklarını ispatlamak için gerçek dışı yüksek hedefler koyan kimseler" olarak yaptığı mükemmeliyetçilik tanımının da yukarıdaki açıklamalara benzer bir nitelik taşıdığı düşünülebilir.

Hamackek (1978), her ne kadar mükemmeliyetçiliği normal ve nevrotik olarak iki boyutlu bir yapı şeklinde ele almış olsa da yukarıdaki tanımlarda görüldüğü gibi, 1980'li yıllarda mükemmeliyetçilik ile ilgili ilk kavramsallaştırmalarda, yapının boyutsal olmayan bir şekilde ve patolojik olarak tasvir edildiği belirtilmektedir (örn. Rice ve Ashby, 2007; Slade, Coppel ve Townes, 2009; Stoeber ve Otto, 2006).

Bu araştırmacıların başında gelen Burns (1980), mükemmeliyetçi bireyleri aklın ötesinde imkânsız hedefler için kendilerini zorlayan, kendi değerlerini sadece başarıları ile ölçen ve kendilerini değerlendirme sürecine son derece bağımlı bireyler

olarak tanımlamış ve bu yapılarının verimliliklerini artırmadığını aksine sağlıklarını bozduğunu, onları kendine hâkimiyeti zayıf, kişisel ilişkileri sıkıntılı ve kendine saygısı düşük bireyler haline getirdiğini vurgulamıştır.

Patch (1984), "mükemmeliyetçiliğin sinsi doğası" etiketiyle mükemmeliyetçiliği olumsuz bir özellik olarak ele almış; amaçlarının gerçekçi olamayacak kadar yüksek olduğunu düşündüğü bu bireylerin, çoğu zaman başarısız olduklarını, bir başarı elde ettiklerinde bile bunun tadına varamadıklarını ve dünyayı siyah-beyaz görme gibi bilişsel çarpıtmalarından kurtulmadıkları sürece mutsuz bir yaşama mahkûm olacaklarını belirtmiştir. Sorotzkin (1985) de, mükemmeliyetçilerin sıklıkla ulaşılamaz hedeflerin başarılması ile kendi değerlerini ölçerek katı bir şekilde öz-eleştiri yaptıklarını ve bunun da benlik saygılarını düşürdüğünü ifade ederek benzer bir görüş sunmuştur (akt., Sorotzkin, 1998).

1990'lı yıllara gelindiğinde Burns (1980), Patch (1984) ve Sorotzkin' in (1985) görüşlerini onaylayan Blatt (1995) ise; kavramla ilgili olumsuz görüşlerini, son derece yetenekli ama aşırı derecede kendini eleştiren başarılı kişilerin intihar olaylarından yola çıkarak, mükemmeliyetçiliğin bazı kimseleri depresyona ve intihara sürükleyebildiğini ifade ederek belirtmiştir. Bu yıllarda, mükemmeliyetçiliğin tek boyutlu ve sadece olumsuz bir özellik olarak nitelendirilmesi düşüncesinden öteye gidilerek, yapının çok boyutlu ve olumlu-olumsuz yönleriyle ele alınan bir kişilik yapısı olarak incelenmeye başlandığı belirtilmektedir (örn. Chan, 2008; Lo ve Abbott, 2013; Stoeber ve Otto, 2006). Mükemmeliyetçilik kavramının sadece yüksek kişisel standartlara odaklı olarak tek boyutlu kavramsallaştırılmasının yetersiz olduğu fikrini ilk olarak savunan araştırmacılar çok yönlü ölçüm araçları geliştirerek mükemmeliyetçiliği farklı boyutlarıyla birlikte ele almışlardır (Frost ve ark., 1990; Hewitt ve Flett, 1990; Hewitt ve Flett, 1991). Günümüzde de mükemmeliyetçilik çok boyutlu bir yapı olarak ele alınmaya devam etmektedir (örn. Flett, Nepon, Hewitt ve Fitzgerald, 2016; Gnilka, Rice, Ashby ve Moate, 2016; Gökkaya, 2016; Hill, Hall ve Appleton, 2012).

Aynı zamanda Adler' in (1964), mükemmellik çabasının normal gelişimin bir parçası olduğu ancak, gerçekçi olmayan üstün standartlar dayatıldığında problemli hale geldiği ve Maslow'un (1987), kişinin kendini gerçekleştirmek için yeteneklerini

mükemmelleştirme mücadelesinin gerekli olduğunu ifade ettikleri görüşlerinin de bugünkü mükemmeliyetçiliğe tek boyutlu ve sadece olumsuz bir özellik olarak bakılmaması gerektiği düşüncesinin öncülü olduğu kabul edilebilir.

Mükemmeliyetçilik kavramsallaştırmasında bugün gelinen noktada özellikle mükemmeliyetçiliğin sadece olumsuz ve tek boyutlu bir yapı olarak ele alınamayacağı fikrinin Hamackek'in (1978) ilk görüşlerinden ileri geldiği bilinmektedir (Lo ve Abbott; 2013; Stoeber ve Otto, 2006). Hamackek (1978), "Normal ve Nevrotik" olmak üzere iki mükemmeliyetçilik boyutu tanımlamıştır. "Nevrotik Mükemmeliyetçileri"; çabaları onlara asla yeterli görünmeyen ve her zaman daha iyisini yapabileceklerini düşündükleri için yüksek standartlarına ulaştıklarında asla memnuniyet hissi duymayan kişiler olarak belirtirken, "Normal Mükemmeliyetçileri"; yüksek standartları için çabalamaktan ve performansını geliştirme gayretlerinden dolayı gerçek bir zevk duyan, başarılarından dolayı memnuniyet duyan ve kendini iyi hisseden bireyler olarak belirtmiştir.

Günümüzde mükemmeliyetçiliğin yalnızca olumsuz bir kavram mı olduğu yoksa olumlu taraflarının da olup olmadığı konusunda ise henüz bir fikir birliğine varılamadığı görülmektedir (örn. Caso-Tolliver, 2016; Flett, Coulter, Hewitt ve Nepon, 2011; Flett ve Hewitt, 2006; Shafran, Cooper ve Fairburn, 2002; Stoeber, Schneider, Hussain ve Mathews, 2014). Ancak konu üzerinde çalışan araştırmacılar tarafından mükemmeliyetçiliğin çok boyutlu bir kişilik özelliği olduğu ve bu farklı boyutlarıyla ölçüldüğünde daha iyi anlaşılabileceği konusunda ortak bir görüş bulunmaktadır (örn. Dunkley, Blankstein, Zuroff, Lecce ve Hui, 2006; Dunkley, Blankstein, Masheb ve Grilo, 2006; Rice ve Ashby, 2007; Rice ve Slaney, 2002; Stoeber, 2012; Ward ve Ashby, 2008). Bu nedenle, geçmişten günümüze araştırmacıların farklı teorik görüşlerini yansıtsa da ortak noktalarının çok boyutlu ölçümler olduğu birçok ölçek geliştirilmiştir. Bir sonraki bölümde mükemmeliyetçiliğin ele alınan boyutlarıyla birlikte bu ölçüm araçları üzerinde durulacaktır.

1.2. Mükemmeliyetçiliğin Kuramsal Açıklamaları

1.2.1. Dinamik Yaklaşım

Klasik psikanalitik teori kişilik özelliklerinin, psikolojik yapılar ve erken çocukluk deneyimleri ve algılamaları arasındaki karşıt güçlerden kaynaklanarak oluşan bir kökeni olduğunu savunmaktadır (Freud, 1959).

Psikanalitik yaklaşımda Freud (1920), psikolojik süreçlerde haz ilkesinin üstünlüğüne inanmakta ve zihnin haz ilkesine yönelik bir eğiliminin olduğunu ancak, bununla birlikte belirli güç veya koşullarla haz eğilimi uyumlu olmadığından egonun içgüdüsü ile haz ilkesinin ertelenmesinin sağlandığını ve gerçeklik ilkesi ile değiştirildiğini belirtmektedir. Freud (1920), dış çevreden gelen baskılar sonucu haz ilkesi ile hareket eden bastırılmış içgüdünün herhangi bir yol ile tatmin edilemeyeceğini ve süperegonun içgüdünün memnuniyetini engelleme girişimlerinin nevrotik fobi gelişimine sebep olmaktan başka bir işe yaramayacağını belirtmiştir. İnsanlığın, onu entelektüel yüksekliğe ulaştıran, ahlaki bir kahraman haline getirmesinin beklendiği mükemmellik yönünde bir dürtü yaşadığını, ancak buna inanmadığını ve bu mükemmellik ile ilgili hoşnutluğu korumanın bir yanılsama olduğunu düşündüğünü belirtmiştir. Azınlık insanda görülebilen mükemmelliğin, onun en değerli gördüğü haz ilkesine yönelik içgüdülere olan baskıdan ibaret olduğunu ileri sürmüştür.

Freud'un ebeveynlerle özdeşleşme dönemi olarak bahsettiği ödipal dönem, yapısal kişilik kuramında belirttiği süperegonun geliştiği döneme rastlamaktadır. Kişiliğin id ve egodan sonra gelişen son dönemi olarak belirtilen süperego sistemi, çocuğa anne ve babası tarafından aktarılan ödül ve ceza uygulamalarıyla pekiştirilen, geleneksel değerlerin ve toplum ideallerinin içsel temsilcisidir, kişiliğin vicdani ve ahlaki yönüdür ve gerçeklikten çok ideale ve kusursuzluğa ulaşmak ister. Süperegonun başlıca işlevleri, içten gelen toplumun hoş karşılamayacağı dürtüleri bastırmak, egoyu gerçekçi amaçlar yerine ahlaki amaçlara yönelmeye inandırarak kusursuz olmaya çabalamaktır (Gençtan, 2002).

Özetle, Freud'un görüşüne göre (1959) mükemmeliyetçilik eğilimi, çocuğun üst-benliğinin geliştiği ödipal dönemde idrak edilen, libidinal tehdidin algılanan yüksekliği ile baş edilemeyen durumlarda, içten gelen dürtüleri bastırarak suçluluk duygusundan kaçınmak için anal döneme doğru yaşanan regresyonla süperegonun aşırı gelişmiş fonksiyonundan kaynaklanmaktadır.

"İnsan olmak kendini aşağı hissetmek demektir. Her psikolojik yaşamın başlangıcında, derin bir aşağılık duygu yer alır." sözleriyle kuramsal görüşünü ifade eden Adler de (1964) psikodinamik yaklaşımı benimseyen önemli kuramcılardan biridir. Adler (1964), doğadaki tüm varlıkların eksi bir durumdan artı bir duruma gelebilmek için çabalaması gibi, insanın da doğuştan bir eksiklik duygusu ile yaşama başladığı, çocuğun güçlü yetişkinler arasında yaşayan çaresiz bir varlık olarak yaşamı boyunca gücünü kanıtlamak için çaba gösterdiği görüşünü savunmaktadır. Yaşanılan bu eksiklik duygularını aşağılık kompleksi olarak adlandırırken, bu eksiklik duygularının üstesinden gelmek için kusursuz bir varlık olmaya çalışma mücadelesini de üstünlük çabası olarak adlandırmaktadır. Adler'e göre (1964), bu eksiklik duyguları evrenseldir ve ne kadar acı verici olsa da davranışları güdüleyen bir güç olarak bireyin eyleme geçmesini sağlamaktadır. Bu nedenle Adler (1964), mükemmellik için çaba gösterme davranışını normal ve doğal işleyişin bir sonucu olarak görürken, bu çabanın insanın sosyal bir şekilde yaşamasına da yardım ettiğini savunmaktadır.

Adler (2000) bu görüşlerinden yola çıkarak mükemmellik için çabalamanın "normal ve nevrotik" olmak üzere iki farklı boyutunu sunan ilk araştırmacılardandır. Normal olanlar; aşağılık duygularını yönetebilen, onlarla yapıcı ve yararlı yollarla başa çıkabilen bireylerdir; sosyal ilgi seviyeleri yüksek olan bu kişiler, üstünlük mücadelelerini ve belirledikleri amaçları toplumsal çıkarlar doğrultusunda yönlendirirken nevrotik kişilerin seçtikleri amaçlar topluma değil, kişisel çıkarlarına yönelik ve bencil niteliktedir. Nevrotik bireyler, daha büyük ölçülerde aşağılık duygularına sahiptir. Nevrotik bireylerin sosyal ilgi seviyeleri düşük olduğu gibi, onlar diğer insanlarla girdiği üstünlük mücadelesinde onların görüşlerini paylaşmamak için insanlardan uzak durur ve kendilerini soyutlarlar. Nevrotik kişinin düşünceleri normal olanlara kıyasla daha katı ve değişmez niteliktedir.

Psikodinamik yaklaşımı benimseyen kuramcılardan bir diğeri olan Horney ise; karakteri, bir insanın yaşamı boyunca geliştirmiş olduğu duygu, düşünce ve algılama alışkanlıklarının oluşturduğu genel bir organizasyon olarak tanımlamaktadır ve bunların tümüne tutumlar adını vermiştir. Bu tutumların kişinin çocukluk yıllarında geliştiğini ve içinde yaşanılan kültüre göre farklılık gösterdiğini belirtmektedir (akt., Gençtan, 2002). Horney (1950), kusursuz olma ihtiyacını, benliğin idealleştirilmiş imgesine bağlamakta ve kendisine ideal benlik imgesi yaratarak sürekli olarak bu doğrultuda amaçlarına ulaşmaya çabalayan insanların da nevrotik bireyler olduklarını savunmaktadır. Kültürel koşullar tarafından yaratılan, çocuğun psikolojik gelişimini engelleyen çevresel faktörler aracılığıyla kendisine ideal bir benlik yaratarak mükemmel için çabalamanın, bireyi kendi gerçek benliğinden uzaklaştırarak, hatta kendinden nefret ederek, kendi benliği ve ideal benliği arasında kalarak içsel bir çatışmaya sokan nevrotik bir süreç olduğuna inanmaktadır. Bu süreçte kişinin kendisini yok ettiğini, kendi kendini gerçekleştirme potansiyelinden uzaklaşarak idealleştirdiği imajın gerçekleşmesi için potansiyelini israf ettiğini ifade etmektedir.

1.2.2. Davranışçı Yaklaşım

Bu yaklaşımın mükemmeliyetçilik kavramıyla ilgili direk kuram niteliğinde bir açıklamasının olmadığı ancak, mükemmeliyetçiliği anlamak için daha sonra geliştirilen modellere yol gösterici olduğu ifade edilmektedir (Tunç, 2015).

Skinner'in Edimsel Koşullama ile öğrenme modelinden (1968) yola çıkıldığında, bir davranışın artırılması ya da azaltılmasını sağlayan öncüllerin belirli koşullanma prosedürleri (örn, Olumlu-olumsuz pekiştirme gibi) olduğu bilinmektedir. Skinner'in kuramında (1968); "olumlu pekiştirme, bir tepki veya davranışın ardından, olumlu pekiştirici olarak adlandırılan hoş bir olayın gerçekleşmesi ya da sunulması sonucunda, davranışın yapılma olasılığının artması (olumlu pekiştireç-örn. ödev yaptığı için aferin almak)" (akt. Davison ve Neale, 2004, s. 43), olumsuz pekiştirme ise; "davranışın sonucunda yer alan olumsuz, itici bir olay ya da uyarandan (olumsuz pekiştireç-ödev yaptığı için azardan kurtulması)

kaçınmak amacıyla davranışın yapılma olasılığının artırılmasıdır" (akt. Davison ve Neale, 2004, s. 43).

Bandura (1971); edimsel koşullama ile öğrenme modelindeki pekiştirmenin, bir davranışın öğrenilmesinde ve sürdürülmesindeki önemini kabul etmesine rağmen, insan davranışının sadece pekiştirme ya da cezalandırmayla öğrenilemeyecek kadar karmaşık olduğunu savunmuş ve ödüllendirilecek davranışın belirlenmesinde ve izlenerek öğrenilmesinde kişinin bilişsel değerlendirmesinin önemli olduğunu belirtmiştir (akt., Burger, 2006). Bandura'nın Sosyal Öğrenme Kuramı'na göre (1971) birey, başka insanların davranışlarını gözlemleyerek, doğrudan deneyim ve model alma ile bir davranışı öğrenebilir. Buna göre, çocuklar mükemmeliyetçiliği ebeveynlerinin davranışlarını ve davranışlarının sonuçlarını gözlemsel öğrenme veya modelleme yoluyla öğrenebilirler. Burada birey neyin pekiştirildiğinin farkında olarak, aynı şekilde davranırsa tekrar ödül elde edeceğini ummaktadır. Bandura'nın (1971) hipotezine göre; pekiştireç yalnızca mükemmellik elde edildiğinde verilirse, birey pekiştireci elde etmek için sürekli mükemmele ulaşma ihtiyacı hissedecektir. Tam tersine mükemmel sonuçlar daha az ortaya çıktığında, birey cezalandırılmayı bekleyebilir. Bu nedenle; davranışla ilgili pekiştireçlerden ileri gelen tüm alanlarda en yüksek standartların belirlenmesi ve mükemmeliyetçi eğilimler ortaya çıkmaktadır. Bu teoriye göre, sorunlu mükemmeliyetçi davranış, mükemmellik seviyesi ulaşılamayacak kadar yüksek olduğunda ortaya çıkmakta, aynı zamanda depresyon ve anksiyete ile sonuçlanmaktadır (Bergman, Nyland ve Burns, 2007). Mükemmeliyetçiliğin olumlu ve olumsuz taraflarına vurgu yapan kuramda olumlu pekiştirme almak yerine cezalandırmayı önlemeye yönelik belirlenen yüksek standartlar mükemmeliyetçi davranışın sorunlu niteliği olarak, normal mükemmeliyetçi davranış ise, geçmişte olumlu sonuçları elde etmiş veya olumlu bir sonuç ile pekiştirilen gerçekçi yüksek standartlar ile belirlenir (Borynack, 2003).

1.2.3. Bilişsel Yaklaşım

Ellis ve Dryden'e göre (1988), insanlar farklı hedefler ve amaçlar oluşturmaya yönelik güçlü bir eğilimle doğar ve kendini koruma, düşündüklerini değerlendirme, yaratıcı olma ve hatalarını öğrenme gibi yetenekleri sayesinde potansiyellerini gerçekleştirme eğilimindedirler. Bu görüşün yanı sıra, Ellis'in Akılcı

Davranışsal Terapi kuramı (1993), insanların amaçlarını çoğunlukla içinde bulundukları ailenin ve kültürün isteklerine bağlı olarak öğrendiklerini, aynı zamanda mutlakiyetçi bir "meli-malı" yapıda olduklarını, kötü sonuçlara yol açtığını bilmelerine rağmen çocuklukta öğrendikleri bazı çarpık düşünme, duygulanma ve davranımlarını sürdürme eğiliminde olarak kendi kendilerini duygusal ve davranışsal olarak işlevsiz hale getirmeye eğilimli olduklarını belirtmektedir (akt., Dinç-Yurtal, 1999).

Ellis (1962) kuramında mükemmeliyetçilik kavramını, bireylerde duygusal sorunların ortaya çıkmasına neden olarak düşündüğü "akılcı olmayan inançlar" başlığı altında değerlendirmektedir. "Her problemin mükemmel bir çözümü vardır ve o bulunmazsa felaket olacaktır" içeriğindeki bir düşüncenin akılcı olmadığını ve başarısızlıkla sonuçlanarak kaygı ve paniğe neden olacağını belirtmektedir. Mükemmeliyetçiliği, temel bir akılcı olmayan inanç olarak değerlendiren Ellis (1962), mükemmeliyetçi bireylerin "her yerde mükemmel olmalıyım" gibi mükemmel performansa aşırı önem veren yapıları nedeniyle kendilerini yenilgiye uğrattıklarını ifade etmiştir. Ellis (1962), "herkes tarafından sevilmeliyim" gibi zorunluluk başlığı altında ele aldığı mükemmeliyetçi inançların ise, duygusal rahatsızlıkları ürettiklerini savunmuştur (akt. Dinç-Yurtal, 1999). Ellis (2002), aynı zamanda, mükemmeliyetçi bireyleri aşırı kendilik hırsı olan, diğer insanlarla aşırı rekabetçi, değerlendirme sonuçlarına aşırı odaklı kimseler olarak tanımlamış ve mükemmeliyetçiliği kendini koşulsuz olarak kabul edemeyen bir kişilik tarzı olarak belirtmiştir.

Bilişsel yaklaşımda mükemmeliyetçiliğin, stresle etkileşim paradigması ile birlikte Beck'in bilişsel modelini içeren bilişsel kırılganlık kavramıyla açıklandığı da görülmektedir. Stresle etkileşim paradigması, stresli yaşam olayları karşısında bireyin sahip olduğu bilişsel değişkenlerin (örn. inanç sistemleri) duygusal problemlere karşı bir savunmasızlık faktörü olabileceğini açıklamaktadır. Bilişsel zayıflıklar da, erken dönem kişi-çevre etkileşimleriyle gelişen ve kişiliğe derinlemesine yerleşen katı tutum ve inançlar olarak önerilmektedir (Clark ve Beck, 2010).

Bilişin en derin seviyeleri, şematik yapıda içeriği oluşturan temel ve ara inançlardır (Beck, Emery ve Greenberg, 2005). Temel ve ara inançlar, koşulsuz ve uzun süreli tecrübeler aracılığıyla zaman içinde güçlenebilmektedir. Bunun yanı sıra negatif inançları içeren şemaların, bilişin ikinci türü olan bilgi işleme konusundaki etkilerini gösteren bir referans çerçevesi oluşturduğu belirtilmektedir (Covin, Dozois, Ogniewicz ve Seeds, 2011). Clark ve Beck'e göre (2010) şematik içerik veya temel inançlar, benliğin, diğerlerinin ve geleceğin istikrarlı zihinsel temsillerini ifade etmektedir. Bu yaklaşıma göre, mükemmeliyetçilik düzeyi yüksek olan bireylerin bir işte yüksek bir başarı elde etseler de negatif çekirdek inançları sebebiyle yetersiz oldukları düşüncesine kapılmaları söz konusu olmaktadır. Dahası, bu çekirdek inançların kişisel olarak önemli hedeflerin başarılmasını engelleyeceği ve kişisel performans sergilenmesinin gerekli olduğu durumlarda belirgin bir yetersizlik ve değersizlik algısı oluşturduğu ifade edilmiştir (Beck ve ark., 2005; Shafran ve ark., 2002).

Bilişsel yaklaşıma göre; mükemmeliyetçi şemalar yetenek, performans ve standartlar arasında önemli bir tutarsızlık ve katı öz-değerlendirmenin temelini oluşturan bir referans çerçevesi oluşturur (Frost ve ark., 1990). İç ve dış deneyimleri yapılandırmaktan sorumlu olan bu şemaların tehlike ortaya çıktığında aşırı aktif hale geldiği ve gelen verilerin daha sonra, kişinin güçlü yönlerinden ziyade kendine güveninin azalmasına neden olan açıklarına göre işlendiği belirtilmektedir (Beck ve ark., 2005). Sonuç olarak, mükemmeliyetçilerin tutarsızlığı azaltmak için kişisel standartlarını karşılama konusundaki çabalarına rağmen, başarı yeteneği konusunda güvenlerinin olmayacağı ifade edilmektedir (Eum ve Rice, 2011; Rice, Bair, Castro, Cohen ve Hood, 2003).

Mükemmeliyetçi şema ve inançları bilişsel zayıflık olarak değerlendiren birçok araştırmacı tarafından mükemmeliyetçiliğin zihinsel açıdan stres-etkileşim modeli bağlamında, güvenlik açığı, değersizlik ve / veya yetersizlik temalarını içeren bir bilişsel şema olarak tanımlandığı görülmektedir (örn. Beck ve ark., 2005). Bazı araştırmacılar ise, mükemmeliyetçi inançların diğerleri tarafından ya da öz-kabul için kişinin mükemmel olması gerektiği ile ilgili düşüncesini ifade eden koşullu kabul kavramı tarafından en iyi ele alındığını ileri sürmektedir (örn. Campbell ve DiPaula, 2002).

Weissman ve Beck (1978) tarafından geliştirilen ve mükemmeliyetçilik ölçümlerinin literatürdeki ilk örneği olarak bilinen "İşlevsel Olmayan Tutum Ölçeği" (DAS) faktörlerine bakıldığında da, mükemmeliyetçilik kavramının işlevsiz tutumlardan biri olarak ele alındığı görülmektedir. Beck, Brown, Steer ve Weissman'ın (1991) DAS'ın boyutlarıyla ilgili yaptıkları araştırmalarında, mükemmeliyetçiliğin başarıya bağımlılık, aşırı ve gerçek dışı sonuçların gerekli görüldüğü ile ilgili toplumsal endişeler, "meli-malı" ile ifade edilen zorunluluk fiilleri ile ilişkili olduğu belirtilmektedir. Aynı zamanda bu ölçüm aracında yer alan işlevsel olmayan tutumların, mükemmeliyetçiliğin bilişsel temelini oluşturduğu ifade edilmiştir.

Yukarıda belirtilen kuramsal görüşlerden yola çıkılarak mükemmeliyetçiliği bilişsel kapsamda değerlendirerek yapılan çalışmalarda, mükemmeliyetçiliğin psikolojik sıkıntıya potansiyel bir eğilim ve tedavi için önemli bir yordayıcı ve engel olarak ele alındığı görülmektedir (örn. Blatt ve Zuroff, 2002; Caso-Tolliver, 2016; Egan, Wade ve Shafran, 2011; Enns, Cox, Sareen ve Freeman, 2001; Rice ve Aldea, 2006). Bu son araştırmalara göre, mükemmeliyetçi inançları içeren şemalar psikolojik sıkıntı için bir savunmasızlık faktörü olarak ele alınmaktadır (örn. Brown ve Beck, 2002; Egan ve ark., 2011; Shafran ve ark., 2002).

Bilişsel kuramın görüşlerini temel alarak oluşturulan, en az belirli bir alanda kendi kendine dayatılmış standartların kişisel olarak talep edildiği ve olumsuz sonuçlara rağmen bu sonuçlar ile kendi kendini değerlendirmeye olan aşırı bağımlılık olarak tanımlanan "Klinik Mükemmeliyetçilik" ise, mükemmeliyetçiliğin bilişsel yönünü ele alan bir kavram olarak varlığını sürdürmektedir (Shafran ve ark., 2002). Klinik mükemmeliyetçiliğin temel bileşenlerinin, öz-eleştiri ve yüksek standartların birlikte etkisi ile sağlıklı ve pozitif çabalardan ayrılan kendini değerlendirmeyle ilgili hataların olumsuz etkisi olarak belirtilmektedir (Shafran ve ark., 2002). Klinik mükemmeliyetçilik ile mükemmeliyetçilik yapısının tek boyutlu ve patolojik bileşenleri vurgulanarak, mükemmeliyetçilik bilişsel bir savunmasızlık faktörü olarak ele alınmakta, bu tanımlamada erken dönemde öğrenilen şemalar ve olumsuz olarak görülen mükemmeliyetçi şemaların stres ile harekete geçirilerek psikolojik sıkıntıya neden olduğu üzerinde durulmaktadır (Shafran ve ark., 2002).

1.3. Mükemmeliyetçiliğin Boyutları ve Mükemmeliyetçilik Ölçümleri

Tek yönlü ve olumsuz bir yapıdan olumlu ve olumsuz yönleri olan çok boyutlu bir yapı olarak anlaşılmaya başlanan mükemmeliyetçiliğin, kavramsallaştırılmasına paralel bir şekilde değerlendirilmesi de, tek boyutlu ölçeklerin geliştirilmesinden yapının çok boyutlu doğasını vurgulayan ölçeklerin geliştirilmesine doğru ilerlemiştir (Chan, 2008).

Mükemmeliyetçilik ile ilgili ilk ölçümlerin İrrasyonel Düşünceler Testi (IBT: Jones, 1968), Disfonksiyonel Tutumlar ölçeği (DAS: Weisman ve Beck, 1978) ve Yeme Bozuklukları Envanterinde bulunan Kişisel Standartlar Ölçeği (EDI: Garner, Olmstead ve Polivy, 1983) ile yapıldığı ve bu ölçüm araçlarının sadece mükemmeliyetçiliği ölçmek üzere tasarlanmış ölçüm araçları olmadığı bilinmekte olup, mükemmeliyetçiliğin bu ölçeklerde bir alt boyut olarak ölçüldüğü görülmektedir. Bu ölçümlerden DAS'ın, mükemmeliyetçiliği Beck'in (1967, 1976) bilişsel modeli göz önüne alınarak psikopatolojiye neden olan işlevsel olmayan inançlar başlığı altında ölçtüğü bilinmektedir (Beck, Brown, Steer ve Weissman, 1991). Daha sonra Burns (1980), DAS'ın ele aldığı bu bilişsel yapılardan bazılarını ayrıştırarak oluşturduğu "Mükemmeliyetçilik Ölçeği" (PS) ile ilk kez tek başına mükemmeliyetçiliği ölçen bir ölçüm aracı ortaya çıkmıştır. Geliştirilen bu ilk mükemmeliyetçilik ölçeğinin, mükemmeliyetçiliğin tek boyutlu ve olumsuz bir kişilik özelliği olarak kavramsallaştırılmasına karşılık gelen yapıyı ölçtüğü ve ölçekte kişinin "aşırı yüksek standartlar için ne dereceye kadar çalıştığı ile kendini başarı ve verimlilik açısından değerlendirip değerlendirmediği" gibi inançlarını ölçen maddelerin olduğu görülmektedir.

Mükemmeliyetçiliğin değerlendirilmesine yönelik daha sonraki çabalar çok yönlü bir yaklaşımla devam etmiş ve her ikisi de "Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği" olarak adlandırılmış olan iki ölçek oluşturulmuştur (Frost ve ark., 1990; Hewitt ve Flett, 1989). Bunlardan ilki; Hewitt ve Flett'in (1989, 1991) geliştirdiği, "Kendine Yönelik Mükemmeliyetçilik", "Diğerlerine Yönelik Mükemmeliyetçilik" ve "Sosyal Düzene Yönelik Mükemmeliyetçilik" olarak adlandırılan üç boyutu olan 45 maddelik "Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği"dir. Ölçeğin boyutları Hewitt ve Flett (1991) tarafından aşağıdaki gibi açıklanmaktadır:

- Kendine Yönelik Mükemmeliyetçilik: Kişinin kendisinden beklediği aşırı yüksek kişisel standartlara odaklanmaktadır (Hewitt ve Flett, 1991). Bu kişilerin gerçekçi olmayan amaçlar belirleyen, bu amaçlar için takıntılı bir şekilde çabalayan ve "ya hep ya hiç tarzı düşünme" gibi kutupsal düşünmeye yatkın kişiler olduğu belirtilmektedir (Flett, Hewitt ve Singer, 1995).

- Diğerlerine Yönelik Mükemmeliyetçilik: Bir kişinin diğerleri tarafından karşılanmasını beklediği yüksek standartlara sahip olma eğilimine odaklanmaktadır. Bu yapıdaki kişiler kendi belirledikleri yüksek standartlara diğerlerinin de uymasını beklerken, onların mükemmel olmalarında paylarının olduğunu düşünmekte ve genellikle diğerlerinin kendi istediklerini tam olarak yapamayacağına inandıkları için onlara çok fazla görev vermemekte, ya da istedikleri gibi olmadığında diğerlerini suçlayabilmektedirler (Hewitt ve Flett, 1991).

- Sosyal Düzene Yönelik Mükemmeliyetçilik: Kişinin, başkalarının kendisinden beklediği standartların gerçek dışı şekilde yüksek olduğu ile ilgili inancına odaklanmaktadır. Bu kişiler bu standartların başkaları tarafından dayatıldığına inandıkları için kendilerini baskı altında hissetmekte ve diğerleri tarafından yargılanacakları endişesiyle yaşamaktadırlar (Hewitt ve Flett, 1991).

Geliştirilen bir diğer ölçek yine "Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği" olarak adlandırılmış olan "hatalara karşı aşırı ilgi, yüksek kişisel standartlar, yüksek ebeveynsel beklenti, aşırı ebeveynsel eleştiri, davranışlardan şüphe duyma ve düzen" olmak üzere 6 boyuttan oluşan bir ölçektir (Frost ve ark., 1990). Frost ve arkadaşları (1990) bu boyutları oluştururken o güne dek ortaya konan mükemmeliyetçilik yaklaşımlarından yola çıkarak, bu yaklaşımların kavramın merkezine "yüksek derecede kişisel standartları" koyduğunu belirtmiştir. Bu boyutta bireylerin kendileri için yüksek standartlar belirledikleri ve kendilerini bu standartlara göre değerlendirdikleri görüşü dikkate alınmaktadır. "Hatalara karşı aşırı ilgi" boyutu; kişinin aşırı derecede eleştirel değerlendirici eğilimleri nedeniyle özellikle de performansında yaptığı hatalar konusundaki aşırı endişe düzeyiyle ilgilidir. Hataları hakkında aşırı endişe duyan kişinin, hatalarını başarısızlık olarak gördüğü ve hata

yaparsa diğer insanlar tarafından eleştirileceği, onların saygısını yitireceği korkularını yaşadığı belirtilmektedir. “Yüksek ebeveynsel beklenti”; kişinin ailesini yüksek standartları olan ve ondan bu standartları karşılamasını bekleyen bireyler olarak algılaması ve kendisinin ailesi tarafından bu standartlar üzerinden değerlendirileceğini düşünmesini ifade etmekte olup, “aşırı ebeveynsel eleştiri” boyutu; eğer bu standartları karşılayamazsa ailesi tarafından eleştirileceği, ailesi tarafından kabul görmeyeceği ve sevilmeyeceği endişesini ifade etmektedir. “Davranışlardan şüphe duyma”; bireyin performansının kalitesiyle ilgili şüphe duyma eğilimi olarak belirtilmektedir. Bu kişiler, takıntılı düşünce bozukluğu olan kişilere benzer bir şekilde işlerini yaparken yaşadıkları belirsizlik nedeniyle uzun süre vakit harcayarak ve kontrol ederek hareket etmektedirler. Son olarak “düzen” boyutunda ise; kişinin günlük işlerinin organizasyonu ve temizlik gibi konularda titiz olmaya olan eğilimi ölçülmektedir.

Geliştirilen bu ölçek sonucunda araştırmacılar tarafından ölçeğin boyutlarından hatalara aşırı ilginin mükemmeliyetçilik açısından özellikle de psikopatolojiye en yakını olması ile birlikte merkezi bir boyut olduğu ifade edilmiştir. Ölçeğin hatalara aşırı ilgi ve davranışlarından şüphe duyma boyutlarının olumsuz kişilik özellikleri ve psikopatolojiyle yakından ilişkili olduğunun bulunmasının yanı sıra, yüksek kişisel standartlar ve düzen boyutlarının ise birkaç olumlu kişisel özellikle ilişkilendirildiği belirtilmiştir (Frost ve ark., 1990).

Frost, Heimberg, Holt, Mattia ve Neubauer (1993), ilerleyen yıllarda geliştirilen bu iki çok boyutlu ölçeği karşılaştıran bir çalışma yaparak, ölçeklerin farklı alt boyutlarının “uygun olmayan değerlendirme kaygıları” ve “olumlu çaba” olarak iki faktör altında toplandığını bulmuşlardır. Uygun olmayan değerlendirme kaygıları faktörünün altında; Hewitt ve Flett’in (1991) “sosyal düzene yönelik mükemmeliyetçilik” boyutu ile Frost ve arkadaşlarının (1990) “hatalara aşırı ilgi, ebeveyn beklentileri, ebeveyn eleştirisi ile eylemler hakkında şüpheler” boyutlarının toplandığı; olumlu çaba faktöründe ise; Hewitt ve Flett’in (1991) “kendine yönelik mükemmeliyetçilik” boyutu ile Frost ve arkadaşlarının (1990) “yüksek kişisel standartlar ve düzen” boyutlarının toplandığı görülmüştür.

Yapılan bu karşılaştırma çalışmasından yola çıkılarak da Slaney ve Johnson (1992) dört alt faktörden meydana gelen "The Almost Perfect Scale" (APS) adını verdikleri mükemmeliyetçilik ölçeğini geliştirmişlerdir. "Standartlar ve Düzen", "Anksiyete", "Kişiler Arası İlişkiler ve Danışma İlişkileri" ve "Erteleme" boyutlarından oluşan ölçeğin diğer ölçekler ile yapılan karşılaştırma çalışmaları sonucunda bu faktörlerin yüksek standartları temel alan mükemmeliyetçilik tanımlarını net olarak ölçtüğü görülse de uygun olmayan değerlendirilme kaygılarını net olarak ölçmediği belirlenmiştir (Slaney, Ashby ve Trippi, 1995; Slaney ve ark., 2001). Bunun üzerine "APS" revize edilerek "The Almost Perfect Scale Revised" (APS-R) ismiyle "Çelişki", "Standartlar" ve "Düzen" alt boyutlarından oluşan APS'nin gözden geçirilmiş formu olan ölçek meydana getirilmiştir (Slaney ve ark., 2001). Bu ölçeğin "Standartlar" boyutu; kişisel standartlarla ilgili çabalar ve yüksek kişisel performans beklentilerini, "Çelişki" boyutu; bireyin kişisel standartları ile performansı arasındaki farkı nasıl algıladığı ve bu alandaki mükemmeliyetçi endişeleri, "Düzen" boyutu ise; bireyin düzen tercihini ölçektedir. Bu ölçüm aracında kişisel standartlar ve düzen boyutlarının mükemmeliyetçiliğin uyumlu yönü, çelişki boyutunun ise uyumsuz yönü olduğu varsayılmıştır (Slaney ve ark., 2001).

Zaman içinde geliştirilen bu ölçeğin üç faktörlü yapısı yapılan çeşitli araştırmalarla desteklenmiştir (örn. Suddart ve Slaney, 2001; Wang, Yuen ve Slaney, 2009). Yapılan çalışmalarda yüksek çelişki puanının depresyon, kaygı, kişilik problemleri, düşük yaşam doyumu ve kültürel stres gibi değişkenlerle ilişkili olduğu (örn. Ellion, Wang, Slaney ve French, 2012; Gilman, Adams ve Nounopoulos, 2011; Rice, Choi, Zhang, Morero ve Anderson, 2012; Rice ve Stuart, 2010), standartlar boyutundan alınan yüksek puanların da benlik saygısı, yüksek akademik performans, yüksek yaşam doyumu gibi pozitif içeriğe sahip değişkenlerle ilişkili olduğu bulunmuştur (örn. Rice ve ark., 2006; Wang ve ark., 2009). Düzen boyutu ile ilgili yapılan bazı araştırmalarda ise, boyutun faktöriyel yapısı ve iç tutarlılığı iyi olmasına rağmen, standartlar boyutu ve çelişki boyutu gibi mükemmeliyetçiliği anlamada çok fazla bilimsel öngörü sağlamadığı düşüncesi üzerinde durulmuş (örn. Gnilka, Ashby ve Noble, 2012; Stoeber ve Eysenck, 2008; Rice, Richardson ve Tueller, 2014) ve Stoeber ve Otto (2006), bu faktörün gözardı edilebileceği önerisinde bulunmuştur. Bunun üzerine son olarak, düzen boyutunun ölçekten çıkarılması ve ölçeğin sekiz

maddeye kısaltılması ile elde edilen APS-R'nin kısaltılmış versiyonu olan ölçek "Short Almost Perfect Scale" (SAPS) adıyla geliştirilmiştir (Rice ve ark., 2014).

Mükemmeliyetçilik kavramını olumlu ve olumsuz taraflarıyla ölçen farklı ölçekler de geliştirilmiştir. Bunlardan biri; "Pozitif-Negatif Mükemmeliyetçilik Ölçeği" (PANPS) adıyla anılan, pozitif taraf olarak elde edilen başarı sonuçları ve bu sonuçlardan kişisel memnuniyet ve negatif taraf olarak, negatif sonuçlardan kaçınma ile ilgili davranışları temel alan 20 maddelik ölçektir (Terry-Short, Owens, Slade ve Dewey, 1995). Diğerleri; "Spora Özgü Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği" (SMPS) adıyla mükemmeliyetçiliğin olumlu yanını "mükemmeliyetçi çaba" ve olumsuz yanını "mükemmeliyetçi endişe" boyutlarıyla ifade eden ölçek (Dunn, Dunn ve Syrotuik, 2002) ve Rhéaume, Freeston ve Ladouceur'un (1995) alt boyutlarını işlevsel olan ve işlevsel olmayan mükemmeliyetçilik olarak adlandırdığı mükemmeliyetçilik ölçeğidir.

1.3.1. Uyumlu ve Uyumsuz Mükemmeliyetçilik

Mükemmeliyetçiliğin olumsuz bir kişilik özelliği olarak kavramsallaştırıldığı yıllardan sonra olumlu ve olumsuz boyutlarıyla değerlendirilmeye başlanması üzerinde etkili olan bazı teorik yaklaşımların olduğu görülmektedir.

Bu yaklaşımların başında Adler'in (1964), tüm insanların yaşama bir eksiklik duygusuyla başlaması nedeniyle doğadaki tüm varlıklar gibi doğal olarak bir üstünlük mücadelesine girdikleri ve bu nedenle mükemmel için çabalamanın normal bir durum olduğu, hatta davranışları güdüleyici bir güç olarak bireyin eyleme geçmesini sağladığı görüşü gelmektedir. Adler (2000), teorisinde mükemmel için çabalamanın normal ve nevrotik olarak iki farklı tipini de açıklamaktadır. Normal olanların; aşağılık duygularını yönetebilen, onlarla yapıcı ve yararlı yollarla başa çıkabilen kimseler olduğunu, sosyal ilgi seviyelerinin yüksek olduğunu ve diğerlerinden yarar sağlayarak bu duygunun üstesinden gelebildiklerini ifade etmiştir. Nevrotiklerin ise; daha büyük ölçülerde aşağılık duygularına sahip olduklarını, diğerlerinin sosyal ilgisinden bağımsız olarak kişisel güç ve üstünlük için mücadele eden bireyler olduklarını vurgulamıştır. Nevrotik davranışların en önemli özelliklerinin, hayali bir üstünlük düzeyine ulaşmak için aşırı çaba harcama,

abartılmış amaçlar belirleme ve bunlara ulaşmak için katı yöntemler geliştirme olduğunu belirtmiştir.

Hamackek'in (1978) bundan 40 yıl önceki normal ve nevrotik mükemmeliyetçilik ayrımı da bugün mükemmeliyetçiliğin olumlu ve olumsuz iki boyutunun oluşmasına katkı sağlayan önemli bir yaklaşım olarak görülmektedir (Stoeber ve Otto, 2006). Bu yaklaşımda normal mükemmeliyetçiler; hedeflere yönelik çabaları onlara bir başarı ve zevk hissi verenler olarak tanımlarken, nevrotik mükemmeliyetçiler; çabaları onlara asla yeterli görünmeyen, hep daha iyi yapabileceklerini hisseden bireyler olarak tanımlanmıştır. Bu iki boyut arasındaki ayrımın, kişinin çabaları sonucunda hissettiği doyum ve memnuniyet olduğu görülmektedir (Hamackek, 1978).

Bu iki temel görüşle birlikte mükemmeliyetçiliği daha iyi kavramsallaştırabilme adına geliştirilen farklı ölçekler ve yapılan araştırmalarla mükemmeliyetçiliğin olumlu ve olumsuz sonuçlarına odaklanılan yapı; pozitif-negatif (Terry-Short ve ark., 1995), sağlıklı-sağlıksız (Stoeber ve Eismann, 2007), Aktif-pasif (Lynd-Stevenson ve Hearn, 1999), uyumlu-uyumsuz (Slaney ve ark., 2001), işlevsel olan-olmayan (Rhéaume ve ark., 2000), mükemmeliyetçi çaba-endişe (Dunkley, Blankstein, Halsall, Williams ve Winkworth, 2000) gibi farklı isim ve ölçüm araçlarıyla araştırılmaya devam etmiştir.

Bu araştırmaların başında Frost ve arkadaşlarının (1993) çok boyutlu iki mükemmeliyetçilik ölçeğini karşılaştırarak "uygunsuz değerlendirilme endişeleri" (hatalara aşırı ilgi, ebeveynsel eleştiri, sosyal düzene yönelik mükemmeliyetçilik) ve "olumlu çaba" (yüksek kişisel standartlar, kendine yönelik mükemmeliyetçilik ve düzen)" faktörlerini belirledikleri araştırma gelmektedir. Bu iki faktör arasından değerlendirilme endişeleri ile ilgili hatalara aşırı ilgi ve sosyal düzene yönelik mükemmeliyetçilik faktörlerinin negatif duygulanım ile ilişkili olduğu tespit edilmiştir. Olumlu çaba olarak değerlendirilen yüksek kişisel standartlar ve kendine yönelik mükemmeliyetçilik faktörlerinin ise, pozitif duygulanım ile ilişkili olduğu belirlenmiştir. Ardından bu faktörler üzerine yapılan çalışmalarla "uygunsuz değerlendirilme endişeleri" nin mükemmeliyetçiliğin uyumsuz yönü olduğu ve psikolojik sıkıntı, düşük özsaygı ve yaşam doyumu ve olumsuz kişilik özellikleri ile

ilişkili olarak değerlendirilebileceği, olumlu çabanın ise, yüksek yaşam doyumu, özsaygı, akademik başarı ve olumlu kişilik özellikleri ile ilişkili uyumlu bir yön olarak değerlendirilebileceği görüşü desteklenmiştir (örn. Antony, Purdon, Huta ve Swinson, 1998; Ayoğlu, 2012; Bieling, Israeli ve Antony, 2004; Boysan ve Kıral, 2016; Cox, Enns ve Clara, 2002; Erbaş, 2012; Gökkaya, 2016; Kiper, 2016; Mızrak, 2006; Rice ve Dellwo, 2002; Soenens, Vansteenkiste, Luyten, Duriez ve Goossens, 2005; Stöber ve Joormann, 2001).

Bu çalışmalardan birinde uyumsuz değerlendirilme endişeleri ile depresyon, kaygı, stres ve performans kaygısı arasında olumlu çaba faktörü ile olan ilişkiden daha güçlü bir ilişki bulunarak mükemmeliyetçiliğin iki boyutu arasındaki bu ayrımın desteklendiği belirtilmiştir (Bieling ve ark., 2004). Hewitt ve Flett'in (1991) ölçeği ile Frost ve arkadaşlarının (1990) geliştirdiği faktörlerin birlikte kullanılarak yapıldığı bir diğer çalışmada ise, uyumlu mükemmeliyetçilik faktörleri ile bilinçlilik ve akademik başarı ilişkili bulunurken, uyumsuz mükemmeliyetçilik faktörleri ile nevrotiklik ve psikolojik sıkıntı semptomlarının ilişkili olduğu bulunmuştur (Cox ve ark., 2002).

Frost ve arkadaşlarının (1990) ölçeği ile yapılan diğer araştırmalarda; endişenin uyumsuz mükemmeliyetçilik olarak adlandırılan faktörlerden hatalara aşırı ilgi ile ilişkili olduğu, uyumlu mükemmeliyetçilik faktörlerinden yüksek kişisel standartlar ile ilişkili olmadığı (Stöber ve Joormann, 2001); uyumsuz mükemmeliyetçilik faktörünün algılanan ebeveyn kontrolü, benlik saygısı ve depresyon ile güçlü ilişkilerinin olduğu (Soenens ve ark., 2005;) uyumlu ve uyumsuz mükemmeliyetçi öğrenciler arasında benlik gelişimi, duygusal ve akademik uyum arasında önemli farklılıklar olduğu bulunmuştur (Rice ve Dellwo, 2002).

Daha sonra Slaney ve Johnson'ın (1992) geliştirdiği "Almost Perfect Scale" (APS) ölçeğinin revize edilmesiyle oluşan "APS-R" ölçeğinin kişisel standartlar ve düzen boyutuyla mükemmeliyetçiliğin olumlu, çelişki boyutuyla olumsuz bir yapı olarak adlandırılabileceği görüşü destek bulmuştur (Slaney ve Ashby, 1996). Bu ölçek ile mükemmeliyetçiliğin uyumlu-uyumsuz ayrımı üzerine psikolojik sıkıntı, benlik saygısı, yaşam ve iş doyumu, tükenmişlik, ilişki kalitesi, başa çıkma ve duygu düzenleme stratejileri, stres, öfke, kişilik özellikleri, anne-baba tutumları ve

akademik başarı gibi birçok değişkenin ele alındığı araştırmalar mevcuttur (örn. Ashby ve ark., 2012; Davis ve Wosinski, 2012; Karababa, 2012; Moate, Gnilka, West ve Bruns, 2016; Öngen, 2010; Ozbilir, Day ve Catano, 2015; Rice ve Richardson, 2014; Rice ve Stuart, 2010; Tire, 2011).

Kişilik özellikleri ile uyumlu-uyumsuz mükemmeliyetçilik arasındaki ilişkinin araştırıldığı bir çalışmaya göre, uyumlu mükemmeliyetçilerin uyumsuz mükemmeliyetçiler ve mükemmeliyetçi olmayanlara göre daha sağlıklı narsisizm, sosyal ilişkiler ve idealizasyona sahip oldukları (Ward ve Ashby, 2008), yurtiçinde yapılan bir diğer araştırmada, uyumlu mükemmeliyetçiliğin özdisiplin, deneyime açıklık ve dışadönüklük kişilik özellikleri tarafından yordandığı, uyumsuz mükemmeliyetçiliğin ise, nevrotiklik kişilik özelliği tarafından yordanırken, bağlanmanın kaygı ve kaçınma boyutları ile ilişkili olduğu bulunmuştur (Ulu, 2007).

Uyumlu-uyumsuz mükemmeliyetçilik ve ilişki kalitesi üzerine yapılan farklı bir çalışmada uyumsuz mükemmeliyetçilerin, mükemmeliyetçi olmayanlar ve uyumlu mükemmeliyetçilerden daha düşük ilişki kalitesi puanları aldıkları belirtilmiştir (Ashby, Rice ve Kutchins, 2008). Ashby ve Rice'nin (2002) araştırmasında ise; uyumlu mükemmeliyetçilik puanları yüksek olan katılımcıların benlik saygılarının uyumsuz mükemmeliyetçilerden daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Bu araştırmaların yanı sıra uyumsuz mükemmeliyetçiliğin psikopatoloji, tükenmişlik, sağlıksız başa çıkma, stres ve umutsuzluk, kaygılı ve kaçınan bağlanma ve duygu düzenleme güçlükleri ile olan ilişkileri yapılan birçok araştırmanın sonucunda yer bulmuştur (örn. Gnilka ve ark., 2012; Rice, Tucker ve Desmond, 2008; Mobley, Slaney ve Rice; 2005; Rice ve ark., 1998; Rice ve ark., 2006; Rice ve Slaney, 2002; Rice ve Mirzadeh, 2000; Rice ve Richardson, 2014).

Bazı araştırmacıların uyumlu-uyumsuz mükemmeliyetçilik yapılarını oluşturan boyutlardan yüksek kişisel standartlar, düzen gibi uyumlu mükemmeliyetçilik özelliklerini "mükemmeliyetçi çaba"; çelişki, hatalara aşırı ilgi gibi uyumsuz mükemmeliyetçilik özelliklerini ise "mükemmeliyetçi endişe" olarak adlandırdığı çalışmalar da mevcuttur (örn. Gaudreau ve Thompson, 2010; Stoeber,

Harris ve Moon, 2007; Stoeber ve Otto, 2006). Bu araştırmalardan birinde, uyumlu mükemmeliyetçilerin mükemmeliyetçilik için çaba gösteren bireyler olduğu ve gurur duygusunu uyumsuz mükemmeliyetçilerden ve mükemmeliyetçi olmayanlardan daha fazla yaşadığı, uyumsuz mükemmeliyetçilerin ise; mükemmeliyetçi endişelerle hareket ederek utanç ve suçluluk duygularını uyumlu mükemmeliyetçiler ve mükemmeliyetçi olmayanlardan daha fazla yaşadıkları belirtilmiştir (Stoeber ve ark., 2007). Yine bir diğer araştırmada, mükemmeliyetçi çabanın başarı performansı ile pozitif ilişkili olduğu (Stoeber, 2012), yapılan bir diğer çalışmada da mükemmeliyetçilik için çabalamanın daha yüksek motivasyon ve başarı ile ilişkili olumlu bir özellik olduğu, mükemmeliyetçi endişelerin ise, üzüntü ile ilişkili olduğu belirtilmiştir (Stoeber ve Eismann, 2007).

Dunn ve arkadaşlarının (2002), sporcularda mükemmeliyetçi çaba ve endişe kavramlarını ölçerek geliştirdikleri "Spora Özgü Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği (SMPS)" ölçeği kullanılarak sporcular ile yaptıkları bir araştırmada, mükemmeliyetçi çaba ile ilişkili yüksek kişisel standartların daha düşük seviyede utanç duygusu ve başarısızlık korkusu ile ilişkili olurken, hatalar üzerinde endişeleri fazla olan sporcuların ise daha yüksek ebeveyn baskısı ve utanç duygusu ile başarısızlık korkusu hissettiklerini bulmuşlardır (Sagar ve Stoeber, 2009).

Olumlu-olumsuz olarak iki tür mükemmeliyetçi yapının ortaya çıkması ile ilgili ortaya atılan teorik yaklaşımlardan biri de; Slade ve Owens'ın (1998) "İkili Süreç Modeli" dir. Bu modelin Skinner'in (1968) edimsel koşullama ile öğrenme kuramından yola çıkarak, mükemmeliyetçiliği bireyin karakter özelliği olarak görmektense davranışın ilgili yönlendiricilerinin ortaya çıkardığı bir davranış özelliği olarak gördüğü söylenebilir (Slade ve Owens, 1998). Bu modelde mükemmeliyetçi davranışın olumlu ya da olumsuz olması, davranışın ilgili yönlendiricilerinin pozitif ya da negatif olup olmadığı ile açıklanmaktadır ve mükemmeliyetçinin yaşadığı sonuçlar dikkate alınmadan mükemmeliyetçilik için olumlu ya da olumsuz denilemeyeceği savunulmaktadır. Modelde davranışın yönlendiricileri olarak bahsedilen kavram, Skinner'in (1968) edimsel koşullanma kuramında bir davranışın ortaya çıkması için gerekli olarak düşündüğü koşullanma prosedürlerinden "olumlu ve olumsuz pekiştirme" olarak belirtilmektedir (Slade ve Owens, 1998).

Slade ve Owens'a (1998) göre; davranışlarını olumlu pekiştirme ile kazanan uyumlu mükemmeliyetçiler, kişisel başarı, mükemmellik ve onay alma gibi hedeflere ulaşmaya çalışırlar. Mükemmeliyetçi davranışlarını olumsuz pekiştirme ile geliştiren uyumsuz mükemmeliyetçiler ise başarısızlık, kusurluluk, reddedilme gibi sonuçlardan kaçınmak için uğraşırlar. Olumlu mükemmeliyetçilerin standartları ulaşılmaz olmaktan ziyade gerçekçi olma eğiliminde iken ve bu kimseler başarı isteği ile motive edilirken, olumsuz mükemmeliyetçiler sıradanlıktan veya kişisel başarısızlıktan kaçmak için gerçekdışı şekilde çok yüksek standartlar belirleme eğilimindedirler. Buna bağlı olarak uyumlu mükemmeliyetçiler performanslarıyla ilgili olarak olumlu duygulanıma, uyumsuz mükemmeliyetçiler ise olumsuz duygulanıma daha açık olmaktadır. Çünkü başarılı olduklarında, uyumlu mükemmeliyetçiler koşullanma geçmişlerinden etkilenerek tatmin yaşayacakken, uyumsuz mükemmeliyetçiler başarısız olmaktan kaçındıkları için geçici bir rahatlama hissedeceklerdir. Başarısızlık koşulunda ise, uyumlu mükemmeliyetçiler sadece olumlu uyaranın yokluğunu hissedecekken, uyumsuz mükemmeliyetçiler memnuniyetsizlik, utanç ve suçluluk hissedeceklerdir.

İkili süreç modelinin ortaya atılması ile birlikte bu modeldeki kavramlar göz önünde bulundurularak, Hamackek (1978) ve Slade (1982) tarafından tanımlanan nevrotik mükemmeliyetçilik kavramından da esinlenerek "Pozitif-Negatif Mükemmeliyetçilik Ölçeği" (PANPS) geliştirilmiştir. Negatif sonuçlardan kaçınmanın ölçeğin negatif mükemmeliyetçilik boyutunu oluşturduğu, pozitif başarı sonuçları ve bu sonuçlardan kişisel memnuniyet ve diğerlerinden algılanan onayın pozitif mükemmeliyetçilik boyutunu oluşturduğu belirtilmiştir.

Mükemmeliyetçiliğin olumlu-olumsuz boyutlarının ayrımı ile ilgili farklılığı belirten ikili süreç modeli ile ilgili de yapılan araştırmalar bu modelin geçerliliğine kanıt sağlamaktadır (örn. Haase ve Prapavessis, 2004). Yapılan araştırmalarda, pozitif mükemmeliyetçilik ile bilinçli/adaptif başarı çabası, gurur duygusu ve yaşam doyumu (örn. Fedewa, Burns ve Gomez, 2005; Hill ve ark., 2012;), negatif mükemmeliyetçilik ile ikili (ya hep ya hiç tarzı) düşünme ve katı düşünce tarzı, utanç ve suçluluk duyguları, duygu düzenleme güçlükleri, bilişsel çarpıtmalar, depresyon (örn. Bergman ve ark., 2007; Egan, Piek, Dyck ve Rees, 2007) arasında ilişkiler

bulunarak olumlu-olumsuz mükemmeliyetçilik kavramının ayrımına dikkat çekilmiştir.

Her ne kadar mükemmeliyetçiliğin olumlu ve olumsuz tarafları olduğuna dair günümüzde yapılan çalışmalar artmış olsa da, mükemmeliyetçilikle ilgili yüksek standartlar için çabalamanın ya da kendine yönelik mükemmeliyetçilik faktörlerinin her zaman olumlu sonuçlar doğurmadığıyla ilgili tartışmalar devam etmektedir (örn. Besser, Flett ve Hewitt, 2004; Flett ve ark., 2011b; Enns, Cox ve Clara, 2005; O'Connor ve O'Connor, 2003; Shafran ve ark., 2002; Stoeber ve ark., 2014). Örneğin, halen kullanılmakta olan "Klinik Mükemmeliyetçilik Ölçeği" ile yapılan çalışmalar, kişisel standartları yüksek olan insanları, kendi kendine empoze ettikleri aşırı yüksek standartlar peşinde koşan değerlendirmeye bağımlı bireyler olarak görmekte, kişisel standartlar boyutunu da patolojik olarak yorumlamaya devam etmektedirler (Shafran ve ark., 2002).

Yapılan çalışmalardan birinde, kendine odaklı mükemmeliyetçiliğin düşük başa çıkma becerileri ile ilişkili olduğu ve bu bireylerde umutsuzluğun da yüksek olduğu bulunmuştur (O'Connor ve O'Connor, 2003). Bununla birlikte yüksek kişisel standartlara odaklı olan kendine yönelik mükemmeliyetçiliğin yalnızca mükemmeliyetçi çabalar için olumlu bir yapı olarak tayin edilemeyeceği fikri de savunulmaktadır (Hewitt, Flett ve Harvey, 2003). Olumlu mükemmeliyetçiliğin olumsuz şartlar altında uzun süreli negatif etkilerinin olabileceği fikri de araştırmacılar tarafından sunulan fikirler arasında bulunmaktadır (Dunkley ve ark., 2000).

1.4. Mükemmeliyetçiliğin Psikopatoloji ile İlişkisi

Mükemmeliyetçilik geçmişteki ilk kavramsallaştırmalarda nevrotik bir kişilik yapısı olarak görülmüştür (örn. Freud, 1959; Horney, 1950). Çok boyutlu kavramsallaştırmalarda da kendine yönelik mükemmeliyetçilik boyutunun nevrotik kişiliğin vicdan azabı ve başarı ile ilgili yönleriyle ilişkili olduğu belirlenmiştir. Ayrıca sosyal olarak algılanan mükemmeliyetçiliğin nevrotizmin depresyon alt ölçeği ile ilişkili olduğu belirtilmiştir (Hill, McIntire ve Bacharach, 1997).

Mükemmeliyetçilik ve kişilik özellikleri (özellikle, nevrotizm) arasındaki ilişki üzerinde duran çalışmalardan bazıları mükemmeliyetçi bireylerin anksiyete ve depresyona karşı artan bir duyarlılıkla doğduğunu göstermektedir (örn. Clark, Lelchook ve Taylor, 2010; Ulu ve Tezer, 2010). Yapılan bazı boylamsal çalışmalar ise, mükemmeliyetçiliğin süreç içerisinde depresyon semptomlarını arttırdığını (örn. Enns ve ark., 2001) ve altı ay sonraki intihar düşüncesini öngördüğünü göstermektedir (Beevers ve Miller, 2004).

Tanılar arası bir yapı olarak görülen mükemmeliyetçiliğin çok çeşitli psikolojik rahatsızlıkların gelişmesinde önemli bir rol oynadığı araştırmalarca belirtilmekte olup (örn. Egan ve ark., 2011); depresyon (örn. Enns, Cox ve Clara, 2002; Sherry ve ark., 2014; Wu ve ark., 2017), yeme bozuklukları (örn. Byrne, Eichen, Fitzsimmons-craft, Taylor ve Wilfley, 2016; Çakır, 2013; Ercan, 2015), somatik bozukluklar (örn. Benk, 2006), uykusuzluk ve kronik yorgunluk (örn. Kempke ve ark., 2011), kaygı bozuklukları (örn. Ashby ve Bruner, 2005; Ayoğlu, 2012; Gökkaya, 2016; Kiper, 2016; Özdel, 2009; Tuncer, 2006) bunların başında gelmektedir. Bazı fiziksel rahatsızlıkların gelişmesinde rol oynadığı da araştırmalarda görülmektedir (örn. Molnar, Reker, Culp, Sadava ve DeCourville, 2006).

Yapılan araştırmalarda mükemmeliyetçilik aynı zamanda psikolojik sıkıntıya neden olan bilişsel bir hassasiyet faktörü ve psikopatolojiye karşı bir savunmasızlık faktörü olarak ele alınmaktadır (örn. Arpin-Cribbie ve Cribbie, 2007; Caso-Tolliver, 2016; Hewitt ve Flett, 1991; Shafran ve Mansell, 2001). Özellikle Beck'in bilişsel kuramını temel alarak çalışan bazı araştırmacılar mükemmeliyetçi bireyleri, standartları aşırı derecede yüksek olan ve aynı zamanda bu yüksek standartlarla ilgili sürekli olarak hata yapacağı endişesi ve başarısızlık korkusu ile ilgili mükemmeliyetçi inançları içeren şemaları olan bireyler olarak ele almakta ve bu şemaların da psikolojik sıkıntıya yatkınlığı artıran yapılar olduğunu savunmaktadır (örn. Brown ve Beck, 2002; Egan ve ark., 2011; Shafran ve ark., 2002). Bu araştırmalar, mükemmeliyetçi inançların, bazı olumsuz olaylara karşı duyarlılığı artırması yoluyla olumsuz olayların ruh hali üzerindeki etkisine karşı savunmasızlık yarattığını ortaya koymaktadır (örn. Kopala-Sibley ve Santor, 2009; Zuroff, Mongrain ve Santor, 2004). Tüm bunlar göz önüne alındığında mükemmeliyetçi inançların, kısmen olumsuz duygular için yaygın ve sürekli bir güvensizlik duygusu

ve düşük hoşgörü eğilimi tarafından geliştirildiği söylenmektedir (Dunkley, Blankstein ve Berg, 2012).

Mükemmeliyetçilik alanında çalışan araştırmacılardan bazıları çok boyutlu sınıflandırmalara karşı mükemmeliyetçi bireyleri, olumsuz sonuçlarına rağmen kendi kendine dayattığı yüksek standartlarına aşırı bağımlı bireyler olarak tanımlamış ve mükemmeliyetçiliği yalnızca "kendini aşırı eleştiri" ile bağlantılı bir şekilde ele alarak sağlıklı mükemmeliyetçi çabalardan ayırmış ve psikopatolojiye neden olan bir kavram olarak klinik mükemmeliyetçilik tanımlamasını kullanmışlardır (örn. Egan ve ark., 2011; Shafran ve ark., 2002). Yapıyı çok boyutlu olarak kendine, diğerlerine yönelik mükemmeliyetçilik ve sosyal olarak algılanan mükemmeliyetçilik kavramlarıyla birlikte ele alan araştırmacılar ise, klinik mükemmeliyetçilik tanımlamasına benzer şekilde belirlenen üç boyutun da çoğu zaman psikopatoloji ile ilişkili olduğunu belirtmişlerdir (Hewitt ve Flett, 1991). Bu görüşler doğrultusunda yapılan çalışmalar ele alındığında; kendine yönelik mükemmeliyetçi standartları yüksek olan bireylerin, bu standartları olumsuz yaşam olayları ile birlikte tetiklendiğinde olumsuz duygulanıma bağımlı oldukları görülmüştür (Cox ve Enns, 2003). Çalışmalarda aynı zamanda kendine yönelik mükemmeliyetçiliğin herhangi bir başarısızlık ile ilgili yaşam olayında depresyona yatkınlığı artırdığı tespit edilmiştir (Enns ve Cox, 2005). Ayrıca eleştiriye karşı hassas olan kendine yönelik mükemmeliyetçi bireylerin gösterdikleri bir performans sonrasında olumsuz bir geri bildirime karşı olumsuz bilişsel kırılganlıklarının ve duygusal tepkilerinin fazla olduğu belirlenmiştir (Besser ve ark., 2004). Kendine yönelik mükemmeliyetçiliğin ve sosyal olarak algılanan mükemmeliyetçiliğin bireyleri sosyal destek almaktan uzaklaştırarak depresif semptomlara yatkınlaştırdığı mükemmeliyetçilik çalışmalarında ulaşılan sonuçlardan bir diğeridir (Sherry, Law, Hewitt, Flett ve Besser, 2008). Hatalara aşırı dikkat eden, sosyal olarak algılanan mükemmeliyetçilik seviyesi yüksek bireylerin depresyon düzeylerinin yüksek olduğu (Imprachim, 2016) bulguları da benzer çalışmalarda elde edilen sonuçlar arasındadır.

Yapılan bir araştırmada başkalarından gelen taleplerin mükemmeliyetçi olduğunu algılama, başkalarını mükemmelleştirme ve algılanan kusurları diğerlerinden gizleme ile ilişkili olarak belirtilen kendini mükemmeliyetçi olarak tanımlamanın psikolojik sıkıntı için bir savunmasızlık ve kişilik bozukluklarının

altında yatan bir faktör olduğu belirtilmiştir (Sherry, Hewitt, Flett, Lee-Baggley ve Hall, 2007). Farklı bir araştırmada, mükemmeliyetçi bireylerin başarısızlık deneyimlerinden sonra mükemmeliyetçi olmayan bireylere göre daha fazla negatif duygulanım sergiledikleri, sosyal olarak algılanan mükemmeliyetçi bireylerin ilk başarısızlık deneyimlerinin ardından anksiyete, depresyon ve öfke puanlarının yüksek olduğu, başarısızlık tekrarından sonra da artan bir öfke duyguları olduğu bulunmuş olup, kendine yönelik mükemmeliyetçilerin de başarısızlık deneyimlerinden sonra anksiyete puanlarının arttığı gözlenmiştir (Stoeber ve ark., 2014).

Mükemmeliyetçi bireyler ile ilgili klinisyenlerin deneyimlerinden gelen görüşler ve yapılan bazı deneysel araştırmalarda üzerinde durulan konulardan biri de, mükemmeliyetçiliğin psikolojik bozukluğun başarılı bir şekilde tedavi sürecini engelleyici bir özellik olduğu ve mükemmeliyetçilerin bazı otomatik düşüncelerinin ve işlevsiz inançlarının tedaviye direnç oluşturduğudur (örn. Flett ve Hewitt, 2008; Riley, Lee, Cooper, Fairburn ve Shafran, 2007). Bu araştırmacılar aynı zamanda psikolojik bozuklukların tedavisini engelleyebileceği için mükemmeliyetçiliği anlamanın önemli olduğu fikri üzerinde durmaktadır (Shafran ve Mansell, 2001).

Mükemmeliyetçilerin tedavi gelişimindeki zararlı unsurlarının onları tedaviye karşı hassas kılan başarısızlık, utanç ve kendilerine karşı cezalandırılma korkuları ile iyileşme ihtimaline karşın kötümser ve umutsuz olarak gerçekçi olmayan hedef ve yükümlülüklerine olan katı bağlılıkları olduğu belirtilmektedir (Flett ve Hewiit, 2007). Örneğin araştırmalardan birinde, bireysel olarak yapılan bilişsel davranışçı terapi sonucunda katılımcıların depresyon ve endişe semptomlarında anlamlı bir azalma olmadığı gözlenerek, mükemmeliyetçi bireylerin tedavi sonucunda psikolojik sıkıntılarının iyileşmemesindeki nedenin katı tutumlarının olduğu görüşü desteklenmiştir (Egan ve Hine, 2008). Farklı bir araştırmada ise, kişisel standartlar ve değerlendirici kaygılar faktörleri ile ölçülen mükemmeliyetçiliğin, 113 üniversite öğrencisinden oluşan bir örneklemde altı hafta boyunca tedavi edildikleri halde değişmeden kaldığı gözlenmiştir (Wimberly ve Stasio, 2013).

Mükemmeliyetçiliğin, tedavide önemli bir engel olarak görülmesinin yanı sıra genel olarak tedavi sonucunun da önemli bir yordayıcısı olduğu tespit edilmiştir

(örn. Blatt ve Zuroff, 2002; Hawley, Ho, Zuroff ve Blatt, 2006). Mükemmeliyetçiliğin, psikolojik sıkıntının azalması için tedavi edilmesi gereken bir yapı olduğunu öngören bir grup araştırmacı tarafından web tabanlı stres yönetimi müdahalesine yönelik yapılan bir psikolojik eğitim protokolünde araştırmacılar, psikolojik sıkıntıdaki iyileşme miktarının önemli ölçüde bireylerin mükemmeliyetçi düşüncelerindeki iyileşme miktarına bağlı olduğunu belirtmişlerdir (Arpin-Cribbie ve ark., 2008).

Mükemmeliyetçi bireylerin mükemmeliyetçi inançlarının özellikle stresle etkileşime girene kadar gizli ve önemsiz olarak kalabildiği, ancak stresle bir araya geldiğinde psikopatolojiye neden olduğu görüşü de yapılan araştırmalar da sıklıkla belirtilen bulgulardan biridir (örn. Cox, Clara ve Enns, 2009; D'Souza, Egan ve Rees, 2011; Hewitt ve ark., 2002; Mandel, Dunkley ve Moroz, 2015). Örneğin bir araştırmada, kendine yönelik mükemmeliyetçiliğin günlük yaşam stresi ile etkileşime girerek depresyonu yordadığı ve yaşam stresi ile etkileşime girdiğinde mükemmeliyetçi çabanın etkisini azaltarak kaygıya neden olduğu bulunmuştur (O'Connor, Rasmussen ve Hawton, 2010). Bir diğer araştırmada, kendine yönelik mükemmeliyetçiliğin sosyal stresle etkileşime girerek kaygı ile ilişkili ve sosyal stres ve başarı stresi ile etkileşime girerek depresyon ile ilişkili olduğu, sosyal olarak algılanan mükemmeliyetçiliğin; depresyon, kaygı, sosyal stres ve öfke ile ilişkili olduğu bulunmuştur (Hewitt ve ark., 2002).

Bilişsel kırılganlık stres-etkileşim paradigması, psikolojik sorunların gelişimi, sürdürülmesi ve tekrar etmesine katkıda bulunan faktörleri araştıran entegre bir bilişsel kuramdır. Bu model, belirli bilişsel yapıların (örn. uygun olmayan şemalar) ilgili stresörle karşılaştıklarında psikolojik sıkıntı yaşama riskini arttırdığını varsaymaktadır (Riskind ve Alloy, 2006). Bu paradigmaya göre yapılan bir araştırmada, mükemmeliyetçi inançların etkisinin yetişkinlik döneminde stres ve psikolojik sıkıntıların daha fazla deneyimine sebep olmasının yanı sıra, daha az yaşam memnuniyetini öngördüğü durumlarda oldukça istikrarlı olduğu sonucuna varılmıştır (Chang ve Sanna, 2012).

Mükemmeliyetçi bireylerin benlik tanımlamalarının sadece gösterdikleri performansın sonucuna bağlı olarak başarılarına odaklı olmasının strese karşı

hassasiyetlerini artıran ve uzun süren stresli yaşam deneyimlerine dayanma güçlerini zayıflatarak psikopatolojiye neden olan bir durum olduğu belirlenmiştir. Aynı araştırmada, mükemmeliyetçiliğin boyutlarının başarısızlık deneyimlerine karşı stres tepkileri ile ilişkili olduğu, başarısız oldukları durumlarda kendilerinin diğerleri tarafından eleştirileceğine inanan sosyal olarak algılanan mükemmeliyetçi bireyler ve mükemmeliyetçi otomatik düşünceleri yüksek olan bireylerin algıladıkları stres puanlarının yüksek olduğu saptanmıştır. Araştırmada ayrıca bireylerin depresif semptomlarının bu durumlarla ilişkili olduğu, uzayan stres durumlarının ve sosyal değerlendirmeye karşı tepkiselliğin, sosyal olarak algılanan mükemmeliyetçilik ile depresif belirtiler arasındaki ilişkiye aracılık ettiği bulunmuştur (Flett ve ark., 2016).

Olumsuz mükemmeliyetçi inançlara odaklanan araştırmaların yanı sıra yalnızca yüksek kişisel standartlara odaklanan ve bunlar için aktif çaba gösteren bireyler olarak ifade edilen mükemmeliyetçiliğin uyumlu yönüne vurgu yapan araştırmalar da bulunmaktadır. Aynı zamanda bu araştırmalarda, yüksek kişisel standartlara ulaşma endişesi taşıyan uyumsuz mükemmeliyetçi bireylerin strese karşı savunmasızlığa bağlı olarak psikopatolojiye yatkınlıklarının daha fazla olduğu belirtilmektedir (örn. Azam, 2015; Baytak, 2015; Bekes ve ark., 2015; Chang, 2000; Lynd-Stevenson ve Hearne, 1999). Bu araştırmalardan rehber öğretmen grubuyla yapılan bir çalışmada, uyumsuz mükemmeliyetçilerin mükemmeliyetçi olmayanlar ve uyumlu mükemmeliyetçilere kıyasla algılanan stres ve iş ile ilgili tükenmişlik düzeylerinin daha yüksek olduğu bulunurken (Moate ve ark., 2016), mükemmeliyetçilik boyutlarını benzer şekilde gruplandıran bir diğer araştırmada uyumsuz mükemmeliyetçilik puanları yüksek olanların uyumlu mükemmeliyetçiler ve mükemmeliyetçi olmayanlara göre daha yüksek stres ve negatif duygulanım seviyesine sahip oldukları bulunmuştur (Chang, Banks ve Watkins, 2004).

Uyumlu ve uyumsuz mükemmeliyetçilerin karşılaştırıldığı farklı bir araştırmada, uyumsuz mükemmeliyetçilerin uyumlu mükemmeliyetçilere göre daha yüksek stres ve depresyon puanlarına sahip olduğu ve stresin uyumsuz mükemmeliyetçilik ile depresyon arasındaki pozitif yönlü ilişkiye aracılık ettiği bulunmuştur (Ashby ve ark., 2012).

Uyumsuz mükemmeliyetçi grupta, uyumlu mükemmeliyetçiler ve mükemmeliyetçi olmayanlara göre stresin umutsuzluk, depresyon ve akademik uyum üzerindeki etkisinin çok daha büyük olduğunun görüldüğü bir araştırmada ise, uyumlu mükemmeliyetçilerde de stres faktörü araya girdiğinde olumsuz duygulanım sonuçlarının beklendiği yönde olumlu olmadığı belirtilmiştir (Rice ve ark., 2006).

Mükemmeliyetçiliğin psikopatoloji ile ilişkisinin genel olarak yüksek standartlar için çabalamanın uyumlu, hatalar ile ilgili endişeli olma ve başarısızlık korkusuna odaklı olarak çabalamanın mükemmeliyetçi endişe ya da uyumsuz mükemmeliyetçilik olarak tanımlanan uyumsuz boyutları ve mükemmeliyetçi olmayanların karşılaştırıldığı oldukça fazla çalışmanın olduğu görülmektedir (örn. Dibartolo, Li ve Frost, 2008; Flett, Blankstein ve Hewitt, 2009; Rice ve Slaney, 2002; Slaney, Chadha, Mobley ve Kennedy, 2000; Ulu, Tezer ve Slaney, 2012). Farklı mükemmeliyetçilik ölçümleri ile birlikte yapılan bu araştırmalar incelendiğinde alanda uyumsuz mükemmeliyetçiliğin depresyon ile pozitif yönde ilişkili olduğuna dair çalışmaların yoğunlukta olduğu görülmektedir (örn. Ashby, Rice ve Martin, 2006; Park ve Jeong, 2016; Rice ve ark., 1998; Rice ve Delwo, 2002; Rice ve ark., 2008; Sapmaz, 2006; Soenens ve ark., 2005; Wang ve ark., 2009; Wu ve ark., 2017).

Uyumlu-uyumsuz mükemmeliyetçi olan ve mükemmeliyetçi olmayan bireylerin karşılaştırıldığı diğer çalışmalarda ise, uyumsuz mükemmeliyetçilerin uyumlu mükemmeliyetçilere ve mükemmeliyetçi olmayanlara göre daha yüksek seviyede depresyon/olumsuz duygulanım ya da endişe/kaygı puanlarına sahip olduğu görülmektedir (örn. Borynack, 2003; Mobley ve ark., 2005; Rice ve Mirzadeh, 2000; Wang, Slaney ve Rice, 2007).

Mükemmeliyetçi değerlendirilme endişeleri ile ilgili puanları yüksek olanların, yalnızca yüksek kişisel standartları için çabalayan mükemmeliyetçilere göre depresyon/anksiyete, olumsuz duygulanım belirtilerinin daha fazla olduğu da yapılan çalışmalarda ortaya konmuştur (örn. Bieling ve ark., 2004; Bieling, Israeli, Smith ve Antony, 2003; Douilliez ve Lefévre, 2011; Enns ve ark., 2001; Sherry ve ark., 2014; Stöber ve Joormann, 2001).

Klinik olan ve olmayan olarak gruplara ayrılan yetişkin bireylerin örneklemi oluşturduğu, tükenmişlik, depresyon ve anksiyete semptomlarının yüksek kişisel standartlar ve çelişki puanları ile ilişkisinin araştırıldığı bir araştırmada, yüksek kişisel standartlar boyutunun klinik grupla ilişkisi bulunmazken, standartlar ile performans arasındaki çelişki ile ölçülen uyumsuz mükemmeliyetçilik puanları ve sosyal olarak algılanan mükemmeliyetçilik puanlarının klinik grupta yüksek olduğu bulunmuştur (Van Yperen, Verbraak ve Spoor, 2011).

Genç müzisyenlerle yapılan bir çalışmada mükemmeliyetçiliğin sadece kendine yönelik yüksek standartlarla ilgili olumlu bir boyutu olarak belirtilen mükemmeliyetçi çaba puanı yüksek olanların daha yüksek içsel motivasyon, başarı duygusu ve düşük psikolojik sıkıntı ifade ederken, yalnızca mükemmeliyetçi endişelerine ve hatalarına odaklananların ise dışsal motivasyon puanlarının ve psikolojik sıkıntı seviyelerinin yüksek olduğu bulunmuştur (Stoeber ve Eismann, 2007).

Mükemmeliyetçiliğin sadece bir takım psikolojik sorunları öngörmekle kalmayıp aynı zamanda psikolojik iyilik halini de ısrarla etkilediğini ortaya koyan pozitif psikoloji araştırmaları da bulunmakta ve bu araştırmaların sonuçlarında uyumlu mükemmeliyetçilik ile ilgili değişkenlerin iyilik hali/yaşam doyumu ya da olumlu duygulanım ile ilişkili olduğu, uyumsuz mükemmeliyetçilik ile ilgili değişkenlerin ise tam tersine pozitif psikoloji kavramları ile negatif yönde ilişkili olduğu belirtilmektedir (örn. Gilman, Ashby, Sverko, Florell ve Varjas, 2005; Gnilka, Ashby ve Noble, 2013; Karababa, 2012; Öngen, 2009; Wang ve ark., 2009).

1.5. Duygu Düzenleme

Duygu genel olarak, biyolojik ve bilişsel öğelere sahip olan ve kişinin beklentileri, ilgi alanları ve ihtiyaçlarına yönelik olarak açığa çıkan ve bireyin davranışını etkileyen duyumlar veya değerlendirme süreci olarak tanımlanabilir (Greenberg, Rice ve Elliot, 1993; Morgan, 1993).

Duygu düzenleme kavramı ise; bireyin ilgi ve ihtiyaçlarına yönelik olarak ortaya çıkan duygusal tepkileri gözlemleme, değerlendirme ve değiştirme ile birlikte

aynı zamanda bireyin amacına ulaşmasını sağlamakla sorumlu olan tüm içsel ve dışsal süreçleri kapsayan bir yapı olarak ele alınmaktadır (Thompson, 1994). Duygu düzenleme, yeni bir duygusal tepkinin başlatılmasını ya da devam eden duygusal tepkilerin değişmesini içeren (Ochsner ve Gross, 2005), kişilerin olumlu ya da olumsuz duygularını azaltmak, sürdürmek ya da artırmak için kullandıkları bilinçli ve bilinçsiz stratejilerin bir bütünü olarak da ifade edilmektedir (Gross, 2001).

Thompson ve Calkins'e (1996) göre; duygu düzenleme kavramı, bireyin kendi duygularını, başkalarının bireyde oluşturduğu duyguları, duygunun kendisini ve duygunun altında yatan özellikleri düzenleme gibi pek çok unsuru içeren geniş bir kavram olarak değerlendirilmektedir. Gross ve Thompson (2007) ise, duygu düzenleme süreçlerini otomatik ya da kontrollü, bilinçli ya da bilinçdışı olabilen, duygunun dinamiklerinde değişime neden olabildiği gibi davranışsal, deneyimsel ya da fizyolojik alanlardaki tepkilerin başlangıcı, şiddeti, süresi ve bitişini de içeren, kişinin hedeflerine bağlı olarak hissedilen duyguyu azaltabilen, arttırabilen ya da sadece sürdürebilen kültürel ve kendine has heterojen bir yapı olarak ele almışlardır.

1.5.1. Bilişsel Duygu Düzenleme

Duygu düzenlemeyi; biyolojik, sosyal, davranışsal, bilinçli ve bilinçsiz bilişsel süreçler olarak tanımlayan Garnefski, Kraaij ve Spinhoven (2001); fizyolojik bir şekilde, duyguların hızlı nabız, artan nefes alma oranı (veya nefes darlığı), terleme veya duygusal uyarılmanın diğer eşlikçileri tarafından kendiliğinden düzenlendiğini ortaya koymuştur. Araştırmada sosyal bir yaklaşımla, duyguların bir kişinin kişilerarası ve maddi destek kaynaklarına erişmek suretiyle düzenlendiğini gösteren sonuçlar elde edilmiştir. Davranışsal açıdan ise, duyguların bağırma, çığlık atma, ağlama davranış örneklerinde olduğu gibi, bir stres aracına tepki olarak ortaya çıkan duyguları yönetmek için gösterilen çeşitli davranışsal (başa çıkma) yanıtlarının bulunduğu belirlenmiştir. Garnefski ve arkadaşlarına (2001) göre duygular, seçici dikkat süreçleri, bellek çarpıklığı, inkâr veya yansıtma gibi bilinçaltı süreçler tarafından yönetildiği gibi kendini sorumlu tutma, başkalarını suçlama veya felaketleştirme gibi bir dizi daha bilinçli bilişsel (başa çıkma) süreç tarafından da yönetilebilir.

Bilişsel kuramlara göre, bir duygunun deneyimlenmesini ve deneyimlenecek olan duygunun hangi duygu olacağını bilişsel değerlendirmeler belirlemekte (Joormann, Yoon ve Siemer, 2010) ve bilişlerin duyguyu etkilediği gibi duygular da bilişleri etkileyerek karşılıklı bir ilişki içerisinde bulunmaktadırlar (Lazarus, 1991). Duygu konusuna bilişsel açıdan yaklaşan Lazarus (1991), bireylerin karşılaştığı herhangi bir durumda duygusal tepki vermeden önce bilişsel öğeler geliştirdiğini, sonrasında duygusal tepkilerin gösterildiğini belirtmekte ve duygu düzenleme mekanizmalarının bireylerin karşılaştığı sıkıntılara etkili bir şekilde tepki vermelerini destekleyen en iyi müttefikler olduğunu ileri sürmektedir.

Garnefski ve arkadaşları (2001), duygu düzenlemeyi yukarıda bahsedilen bilişsel yönüyle ele alarak bilişsel başa çıkma kavramı ile eşdeğer bir yapı olarak görmüş ve bilişsel duygu düzenleme kavramını ortaya çıkarmıştır. Monat ve Lazarus'un (1991), başa çıkmayı, bir bireyin ona zarar veren, tehdit ya da değişim içeren, kaynaklarını aşan ya da zorlayıcı olarak algıladığı durumlar karşısında temel ihtiyaçları için çaba göstermesi olarak tanımlaması üzerine, başa çıkılacak tüm bu sorunların duygu düzenlemenin kapsamına da girdiği belirtilmiştir (Garnefski ve ark., 2001).

Genel olarak başa çıkma problem odaklı ve duygu odaklı olmak üzere iki önemli özelliği ile birlikte değerlendirilmektedir. Problem odaklı başa çıkma stratejisi, doğrudan stres faktörüyle ilişkili duyguları yönetme girişimlerine odaklanan, duygu odaklı başa çıkma stratejisinden daha etkili bir strateji olarak belirtilirken, duygu odaklı başa çıkma stratejisi ise, sorunu değiştirmek için yararlı hiçbir şeyin yapılamayacağı koşullar altında stres faktörüyle ilişkili duyguları yönetme girişimi olarak belirtilmektedir (Compas, Orosan ve Grant, 1993; Lazarus, 1993). Problem ve duygu odaklı başa çıkma stratejileri başa çıkma literatüründe yaygın olarak kabul edilmesine rağmen, bu yaklaşımın alt boyutlarının yetersiz olduğu ve aynı zamanda alt boyutlarıyla ilgili ölçümlerde yapının sınıflandırılmasında düşünce ve davranış içeriğinin tek boyutta ve birbirine karışacak şekilde ölçülmesinin sakıncalı olduğu belirtilmiştir. Bu nedenle ilgili literatürde bu sorunu ortadan kaldıran, bilişsel başa çıkma ve bilişsel duygu düzenleme kavramlarının eşdeğer yapılar olarak ele alındığı dokuz alt boyuttan oluşan "Bilişsel

Duygu Düzenleme Ölçeği" adıyla yeni bir duygu düzenleme ölçeği geliştirilmiştir (Garnefski ve ark., 2001).

Bilişlerin stres veren bir olay sırasında ya da sonrasında insanların duygularını yönetmesi, kontrol etmesi ya da düzenlemesinde önemli yapılar olduğunu belirten araştırmacılar, bilişsel duygu düzenlemeyi; sıkıntı verici problem ve duyguların ruhsal yollar kullanarak üstesinden gelme olarak tanımlamaktadır (Garnefski ve ark. 2001). Bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin her birinin, insanların zaman zaman tehdit edici ya da stres veren yaşam olayları karşısında başvurduğu başa çıkma yolları olarak karşımıza çıktığı söylenmektedir (Ataman, 2011) Garnefski ve arkadaşları (2001) geliştirdiği "Bilişsel Duygu Düzenleme" ölçeğinin kendini suçlama, diğerlerini suçlama, düşünceye odaklanma (ruminasyon) ve felaketleştirme boyutlarının psikopatoloji ile yüksek oranda ilişkili uyumsuz stratejiler; plan yapmaya yeniden odaklanma, kabul, olumlu yeniden odaklanma, olumlu yeniden değerlendirme ve olayın değerini azaltma stratejilerinin ise daha çok yüksek iyilik haliyle ilişkili olan uyumlu stratejiler olarak adlandırıldığı görülmektedir. Bu stratejiler aşağıda kısaca açıklanmıştır:

- Kendini Suçlama: Yaşanılan olaylardan bireyin kendini sorumlu tutması, kendini suçlayıcı düşünceleri olarak tanımlanmakta ve çoğu çalışmada kendini suçlama tarzının depresyon ve sağlık sorunları ile ilişkili olduğu belirtilmektedir (Anderson, Miller, Riger, Dill ve Sedikides, 1994).

- Diğerlerini Suçlama: Yaşanılan olumsuz ya da tehdit edici olaylar sonrasında hissedilen sorumluluğun başkalarının üzerine atılması şeklindeki düşünce tarzına atıf yapmakta ve bu stratejinin duygusal problemlerle ilişkili olduğu düşünülmektedir (Tennen ve Affleck, 1990).

- Ruminasyon veya Düşünceye Odaklanma: Olumsuz olayla ilgili sürekli olarak duygu ve düşünceler üzerinde düşünmektir. Ruminatif başa çıkma stilinin depresyonun daha yüksek seviyeleri ile ilişkili olma eğilimi gösterdiği belirtilmektedir (Nolen-Hoeksema, Parker ve Larson, 1994).

- Felaketleştirme: Bir deneyimin dehşetinin açıkça vurgulanması olarak ifade edilmekte ve uyumsuzluk, duygusal stres ve depresyon ile ilişkilendirilmektedir (örn. Sullivan, Bishop ve Pivik, 1995).

- Kabul: Yaşanılan şeyi kabul etme ve kendini olayın akışına bırakma ile ilgili düşünceleri ifade eden, iyimserlik ve benlik saygısı ile pozitif, kaygı ile orta derecede negatif ilişki içinde olan etkili bir başa çıkma mekanizması olarak belirtilmektedir (Carver, Scheier ve Weintraub, 1989).

- Plan Yapmaya Yeniden Odaklanma: Olumsuz bir olay sonucunda hangi adımların atılması gerektiği ve olumsuz olayın nasıl ele alınacağı konusunda düşünmek anlamına gelen (Garnefski ve ark., 2001) ve iyimserlik ve benlik saygısı ile pozitif, kaygı ile negatif ilişki içinde olduğu ortaya konan stratejidir (Carver ve ark., 1989).

- Olumlu Yeniden Odaklanma: Gerçek olayı düşünmek yerine sevinçli ve keyifli konularda düşünmeyi ifade ettiği söylenen olumlu şeyleri yeniden düşünmenin, bir "zihinsel çekilme" olarak görülebileceği belirtilmektedir. Düşüncelerin daha olumlu konulara yeniden odaklanmasının kısa vadede yararlı bir cevap olduğu düşünülmektedir; bununla birlikte, uzun vadede uyumlu başa çıkmayı engelleyebildiği söylenmektedir (Garnefski ve ark., 2001).

- Olumlu Yeniden Değerlendirme: Kişisel gelişme açısından olaya olumlu bir anlam yükleyen düşünceler anlamına gelmektedir ve Carver ve arkadaşları (1989), başa çıkma stratejisi olarak "pozitif yeniden değerlendirme “yi kullanmanın iyimserlik ve benlik saygısı açısından olumlu olduğunu ve bu stratejinin anksiyete ile negatif yönde ilişkili olduğunu belirtmiştir.

- Olayın Değerini Azaltma: Olayın ciddiyetini yıkmak ya da diğer olaylarla karşılaştırıldığında göreceliğini vurgulamak için var olan düşünceler olarak ifade edilmektedir (Allan ve Gilbert, 1995). Genel olarak iyilik hali ile ilişkili olduğu düşünülen stratejinin depresyonla pozitif yönde ilişkili olduğuna dair araştırmalar da bulunmaktadır (Schroevers, Kraaij ve Garnefski, 2007).

1.6. Duygu Düzenlemenin Psikopatoloji ile ilişkisi

Duygu düzenlemenin psikopatoloji ile olan ilişkisi araştırmacılar tarafından geliştirilen farklı ölçüm araçları ile birlikte depresyon ve kaygı bozuklukları (örn. Mennin, Holoway, Fresco, Moore ve Heimberg, 2007; Nolen-Hoeksema, Wisco ve Lyubomirsky, 2008), yeme bozuklukları (örn. Fairburn ve Beglin, 1994; McCarthy, 1990; Polivy ve Herman, 2002), alkol kötüye kullanımı (örn. Sher ve Grekin, 2007; Tice, Bratslavsky ve Baumeister, 2001) başta olmak üzere farklı psikolojik ve fiziksel rahatsızlıklar (örn. Bahremand, Alikhani, Zakiei, Janjani ve Aghaei, 2016; Hamama-Raz ve ark., 2016; Khosravani, Alvani, Bastan, Ardakani ve Akbari, 2016; Rey ve Extremera, 2016) üzerinde incelenerek geçmişten günümüze üzerinde önemle durulan bir çalışma alanı haline gelmiştir.

Araştırmalar, bireylerin alışılmış duygu düzenleme stratejilerinde farklılıklar olduğunu ve bu farklılıkların duygusal deneyimleri, bilişsel ve sosyal işlevsellikleri gibi yaşamlarının birden fazla alanına etki ettiğini göstermektedir (örn. Gross ve John 2003; John ve Gross, 2004). Benzer şekilde, araştırmacılar tarafından günlük stresli olaylara karşı duyguların etkili bir şekilde yönetilememesinin, psikopatolojik belirtilerin ve duygusal bozuklukların geliştirilmesi ve sürdürülmesinde belirgin bir rol oynadığı belirtilmektedir (Garnefski ve ark., 2002; Gross ve Munoz 1995).

Alanda yapılan araştırmalardan birinde, stresli yaşam olaylarının depresyon üzerinde direk bir etkisinin olmadığı, duygu düzenlemenin yaşam olayları ve depresyon ilişkisinde aracı bir rolünün olduğu belirtilmiştir. Araştırmanın sonuçlarına yaşam olaylarının birey üzerindeki olumlu ya da olumsuz etkisinin bireyin ona kattığı anlam ile birlikte değerlendirilmesi gerektiği belirtilmiştir. Buna örnek olarak da duygu düzenlemedeki bireysel farklılıkların yaşam olayları ile birlikte etkileşime girerek depresyona yol açması verilebilir. Özellikle, yaşam olayları üzerinde sürekli bir biçimde düşünme olarak tanımlanan ruminasyon adlı stratejinin depresyon ile güçlü bir ilişkisinin olduğu bulunmuştur (Arnarson ve ark., 2016).

Travmaya maruz kalmış bireylerin kullandıkları duygu düzenleme stratejileri ile stresle ilişkili semptom bildirme sıklıklarının araştırıldığı bir çalışmada, baskılama ya da yeniden değerlendirme olarak adlandırılan iki stratejiden, ifadelerini

bastırma odaklı stratejiyi kullanan bireylerin stresle ilişkili psikolojik semptomlarının yüksek olduğu, olaylar üzerinde olayların anlamını yeniden değerlendirerek duygularını düzenleyen bireylerin ise daha az psikolojik semptom bildirdikleri görülmüştür (Moore ve ark., 2008).

Genel duygu düzenleme becerilerindeki eksikliklerin depresyon semptomlarıyla bağlantılı olup olmadığını majör depresif bozukluk hastalarıyla inceleyen bir araştırmada, bu tür becerilerin depresyon ile baş etmede etkili olduğu bulunurken, duygu düzenleme becerileri ile ilgili hastalara verilen eğitimin sonucunda duygu düzenleme becerileri gelişen hastaların düşük düzeyde depresyon, kaygı ve genel psikolojik sıkıntı bildirdikleri ortaya konmuştur (Wirtz ve ark., 2014).

Anksiyete, depresyon, yeme bozukluğu ve madde kullanım bozukluğu yaşayan klinik gruplar ile herhangi bir psikopatoloji grubuna dahil edilmeyen normal örneklemin karşılaştırıldığı bir çalışmada, stresli olaylar karşısında uyumsuz stratejiler olarak belirlenen ruminasyon, kaçınma ve bastırma stratejilerinin klinik grupta daha sık kullanıldığı ve bu stratejilerin psikopatolojiye yatkınlığı arttırdığı belirtilirken, olaylar karşısında kabul, problem çözme ve yeniden değerlendirme gibi duygularını olumlu kabul edilen stratejilerle düzenleyenlerin ise psikopatolojiye yatkınlıklarının daha az olduğu bulunmuştur (Aldao ve ark., 2010). Stikkelbroek ve arkadaşları (2016) araştırmasında, stresli yaşam olayları karşısında uyumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejilerini kullananların uyumlu stratejileri kullananlara göre daha yüksek depresyon seviyeleri bildirdiklerini bulmuştur.

Farklı örneklemler ile yapılan çalışmalarda da bilişsel duygu düzenleme stratejileri ve psikopatoloji arasındaki güçlü ilişkinin varlığı ortaya konulmuştur (örn. Garnefski ve Kraaij, 2006; Garnefski, Legerstee, Kraaij, Van Den Kommer ve Teerds, 2002; Garnefski, Rieffe, Jellesma, Terwogt ve Kraaij, 2007; Garnefski ve ark., 2004). Bu çalışmalardan birinde, Garnefski, Kraaij ve Van Etten (2005), olumsuz olaylarla yüz yüze geldiğinde uygunsuz bilişsel başa çıkma stratejileri ile cevap vermeye eğilimli olan ergenlerin gelişmekte olan psikopatolojik sorunlara karşı daha savunmasız olduğunu iddia ederek uyumlu bilişsel başa çıkma stratejilerinin olumsuz duygulara karşı koruyucu işlevleri yerine getirdiğini de ifade etmişlerdir. Aynı zamanda 9-11 yaşları arasındaki çocuklarla yapılan bir araştırmada,

çocuklardaki depresif belirtiler ile uyumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin pozitif yönde ilişkili olduğu belirtilmiştir (Garnefski ve ark., 2007).

Kadın ve erkek yetişkin bireylerle yapılan bir araştırmada ise; benzer şekilde her iki grupta da kendini suçlama, ruminasyon ve felaketleştirme stratejilerinin depresyon ile pozitif yönde güçlü bir ilişkisinin olduğu, pozitif yeniden değerlendirme olarak adlandırılan uyumlu bilişsel duygu düzenleme stratejisinin ise depresyon ile negatif yönlü ilişkisinin olduğu ortaya konulmuştur (Garnefski ve ark., 2004). Ergen, yetişkin ve yaşlı bireyler olarak farklı yaş gruplarından ve psikiyatri hastalarından oluşan örneklemin, kullandıkları bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin araştırıldığı çalışmada ise; ergenlikten yetişkinliği doğru bilişsel kapasitenin artmasına bağlı olarak bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin kullanımının arttığı, bu gruplar arasında uyumsuz stratejilerin kullanımının en fazla psikiyatri hastaları örnekleminde olduğu, en yüksek kabul puanının ise yaşlı bireylerde olduğu görülmüştür. Tüm gruplarda ise depresyon semptomlarının bilişsel duygu düzenleme stratejileri ile güçlü bir ilişkisinin olduğu, özellikle ruminasyon, felaketleştirme ve pozitif yeniden değerlendirme eksikliğinin depresyon ile pozitif yönde güçlü ilişkisinin olduğu bulunmuştur (Garnefski ve Kraaij, 2006).

Bilişsel duygu stratejilerinin psikopatoloji ile güçlü şekilde ilişkisinin yanı sıra bir de özellikle bazı stratejilerin madde kötüye kullanımı ya da yeme bozukluğu gibi dışsallaştırıcı bozukluklardan ziyade depresyon ve kaygı gibi içselleştirici bozukluklarla daha çok ilişkili olduğu belirtilmektedir (Aldao ve ark., 2010). Bu stratejiler içerisinde özellikle ruminasyon ve kendini suçlamanın depresyon ile ilişkilerinin oldukça güçlü olduğunun bir çok araştırmada ön plana çıktığı görülmekte olup (örn. Aldao ve ark., 2010; Kıral, 2011; Kirkegaard-Thomsen, 2006; Malik, Wells ve Wittkowski, 2015; Megreya, Latzman, Al-Attiyah ve Alrashidi, 2016; Rey-Pena ve Extremera- Pacheco, 2012; Westermann, Boden, Gross ve Lincoln, 2013), stresli olayların en kötü sonuçlarını öngören felaketleştirme stratejisinin ise, kaygı bozukluklarına karşı bir savunmasızlık faktörü olduğu belirtilmiştir (Chan, Poon ve Hang-Tang, 2016). Bu stratejiler içerisinde kabul stratejisinin uyumlu olarak mı yoksa uyumsuz olarak mı değerlendirileceği araştırma sonuçlarına göre tartışmalı olarak görülmektedir. Çünkü bazı araştırma sonuçlarına göre, bazı durumlarda yüksek kabulün duygusal bastırma ile eşdeğer olarak etkisiz

bir başa çıkma mekanizması olarak görülebileceği belirtilmiştir (örn. Ataman, 2011; Martin ve Dahlen, 2005; Rey-Pena ve Extremera-Pacheco, 2012).

Uyumsuz bilişsel duygu düzenlemenin psikopatolojiyle ilişkisinin öneminin yanı sıra, uyumlu duygu düzenlemenin olumlu yeniden odaklanma ve değerlendirme ile plan yapmaya odaklanma stratejilerinin psikolojik iyilik ve öznel iyilik hali (örn. Balzarotti, Biassoni, Villani, Prunas ve Velotti, 2016; Özen-Rıza, 2016), psikolojik dayanıklılık (örn. Min, Yu, Lee ve Chae, 2013) ve sağlıkla ilgili yaşam kalitesiyle (örn. Exteremera ve Rey, 2014) ilişkili olduğuna dair araştırma örnekleri de mevcuttur.

Yurt dışında yapılan araştırmaların yanı sıra son yıllarda yurt içindeki araştırmalarda da özellikle obsesif kompulsif bozukluk (örn. Ercan, 2015; Üncüer, 2015), depresyon ve kaygı (örn. Ataman, 2011; Gürdal, 2015; Kılıç, 2014) ile uyumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin ilişkisine dair bulgulara ulaşıldığı görülmektedir.

1.7. Mükemmeliyetçilik, Duygu Düzenleme ve Psikopatoloji Arasındaki İlişki

Mükemmeliyetçiliğin bilişsel başa çıkma ve duygu düzenleme stratejileri ile olan ilişkisi genel olarak mükemmeliyetçiliğin bilişsel kurama yönelik kavramsallaştırmalarından ve psikopatoloji ile olan ilişkisinin açıklandığı çalışmalardan ileri gelmektedir. Mükemmeliyetçiliğe bu bakış açısından bakıldığında kavramın psikopatolojiye karşı savunmasızlık oluşturan bir dizi bilişsel ve davranışsal öğeyi barındırdığı belirtilmekte ve belirtilen bu olumsuz sonuçların altında yatan bilişsel özelliklerin ve mekanizmaların bilinmesinin mükemmeliyetçilik ve psikopatoloji arasındaki nedensel bağın açıklanmasında önemli olduğu ileri sürülmektedir (Macedo, Marques ve Pereira, 2014).

Bu bağlamda Shafran ve arkadaşlarının (2002) geliştirdiği klinik mükemmeliyetçilik kavramının ele aldığı yapı bu görüşler üzerinde duran, bilişsel-davranışsal bir modele dayanmaktadır (Macedo ve ark., 2014). Bu yaklaşıma göre klinik mükemmeliyetçiler, gerçekçi olmayan hedefler belirlemeleri nedeniyle bu hedeflere genellikle ulaşamazlar ve onların kaçınılmaz şekilde başarısızlıkla

sonuçlanacak olan mükemmeliyet arayışı için kendilerine yaptıkları baskı, üretkenliklerini ve performanslarını düşürür ve görevden kaçınmalarına neden olur. Sonrasında kendilerine yaptıkları özeleştiri de onları duygusal sıkıntıya yatkınlıkla karşı karşıya bırakmaktadır (Shafran ve ark., 2002). Başarısızlık korkusu ve hataları tolere edememe ile ilişkili inançlar klinik mükemmeliyetçiliğin temel psikopatolojik özellikleri ve temel motivasyon gücü olarak belirtilmektedir (Flett, Hewitt, Blankstein ve Koledin, 1991).

Yapılan araştırmalarda da, gösterdiği performans sonucunda olumsuz sonuçlar alacağı endişesiyle ve bu nedenle cezalandırılacağı korkusuyla hareket eden mükemmeliyetçi endişeleri yüksek olan bireylerin utanç ve suçluluk duygularını sıklıkla yaşadıkları ve bu duyguların da psikopatolojiye zemin hazırladığı üzerinde durulmaktadır (örn. Fedewa ve ark., 2005; Sagar ve Stoeber, 2009). Örneğin, üniversite öğrencileri ile yapılan bir çalışmada mükemmeliyetçilik sağlıklı (mükemmeliyetçi çaba) ve sağlıksız (mükemmeliyetçi endişe) olarak iki boyutuyla ölçülerek, katılımcıların başarı ve başarısızlık deneyimlerinden sonra hissedecekleri gurur, utanç ve suçluluk duyguları karşılaştırılmıştır. Sonuçlara göre, mükemmeliyetçilik için çaba gösteren ancak başarısızlık ile ilgili mükemmeliyetçi endişeleri düşük olan sağlıklı mükemmeliyetçilerin, sağlıksız mükemmeliyetçiler ve mükemmeliyetçi olmayanlara göre daha düşük seviyede utanç duygusu yaşadıkları ve hem sağlıklı hem de sağlıksız mükemmeliyetçilerin mükemmeliyetçi olmayan bireylere oranla daha yüksek seviyede suçluluk duygusu yaşadıkları bulunmuştur (Stoeber ve ark., 2007).

Klinik mükemmeliyetçilik yaklaşımı, mükemmeliyetçilerin başarısızlıktan korkma nedenlerinin başında "koşullu kabul" adı verilen, kişinin yalnızca her şeyde mükemmel olursa başkaları tarafından sevilebileceği inancının geldiğini söylemektedir. Bu nedenle, mükemmeliyetçiler, mükemmel oldukları veya mükemmel bir performans gösterdikleri takdirde, yalnızca başkaları tarafından kabul ve saygı duyulacağı algıları ile hareket eder. Başkaları tarafından reddedilmekten duyulan bu korku, onu önlemek ve sonuç olarak diğer insanları memnun etmek için artan bir mükemmeliyetçilik döngüsüne yol açmaktadır (Macedo ve ark., 2014). Örneğin, Scott (2007) araştırmasında, diğerlerinin kendilerinden beklentilerinin yüksek olduğuna inanan sosyal olarak algılanan mükemmeliyetçilerin depresyon

seviyelerinin yüksek olmasında koşullu kendini kabulün aracı rolü olduğunu bulmuştur. Flett, Besser, Davis ve Hewitt (2003) ise; yaptıkları araştırmada kendine odaklı, diğerlerine odaklı ve sosyal olarak algılanan mükemmeliyetçilik kavramları ile tanımladıkları mükemmeliyetçi kişilik özelliklerinin her birinin koşullu kendini kabul ile ilişkili olduğunu ve koşullu kendini kabulün de depresyon ile ilişkili olarak, sosyal olarak algılanan mükemmeliyetçilik ile depresyon ilişkisine aracılık ettiğini bulmuşlardır.

Başarısızlık korkusunun yoğun olduğu bu insanların aynı zamanda uzun saatler çalışmak, yaptıklarını tekrar kontrol etmek ya da yeniden yapmak gibi kaçınma stratejilerini kendi istemedikleri düşünce ya da duygulardan kurtulmak için kullanabilecekleri (örn. Kişinin durumu, öz eleştirel düşünceleri, yetersizlik duyguları gibi şüpheler) (Conroy, Kaye ve Fifer, 2007) ya da göreve başlamayı geciktirmek, yarım bırakmak ve hiç başlamamak gibi davranışlarla bu durumlardan tamamen kaçınabilecekleri belirtilmektedir (örn. Antony ve ark., 1998; Shafran, Egan ve Wade, 2010). Yapılan birçok araştırmada mükemmeliyetçi bireylerin kaçınma odaklı başa çıkma stratejilerini sıklıkla kullandıkları görülmektedir (örn. Dunn, Whelton ve Sharpe, 2006; Noble, Ashby ve Gnilka, 2014; van der Kaap-Deeder ve ark., 2016; Weiner ve Carton, 2012). Bu araştırmalardan birinde, yaşanan stresli yaşam olaylarına karşı öz-eleştirel mükemmeliyetçiliğe sahip olan bireylerin bu olaylarla başa çıkarken problem odaklı stratejiler yerine kaçınma odaklı stratejileri kullandıkları, algılanan sosyal destek seviyelerinin düşük olduğu ve olumsuz duygulanım seviyelerinin yüksek, olumlu duygulanımlarının düşük olduğu bulunmuştur. Aynı zamanda öz-eleştirel mükemmeliyetçilik ve olumsuz duygulanım arasındaki ilişkiye kaçınma odaklı başa çıkma stratejisinin aracılık ettiği belirtilmiştir (Dunkley, Zuroff ve Blankstein, 2003).

Yine mükemmeliyetçiliği olumsuz mükemmeliyetçi inançlar kavramı ile ölçen işlevsel olmayan davranışlar ölçeğinin kullanıldığı bir araştırmada da mükemmeliyetçi inançların depresif semptomlara neden olmasında kaçınma odaklı başa çıkma ve olumsuz sosyal destek algısının aracılık ettiği belirtilmiştir (Dunkley, Sanislow, Grilo ve McGlashan, 2006).

Flett, Druckman, Hewitt ve Wekerle (2012) cinsel istismar öyküsü olan mükemmeliyetçi kişilik özelliğine sahip gençlerle yaptıkları bir çalışmada, sosyal olarak algılanan mükemmeliyetçilerin depresif belirtilerinin yüksek olduğu ve sosyal olarak algılanan mükemmeliyetçiliğin depresif belirti seviyesinin yüksekliğine kaçınma odaklı başa çıkma ile birlikte neden olduğu bulunmuştur. Sosyal olarak algılanan mükemmeliyetçilik seviyesi yüksek bireylerin psikolojik sıkıntıya girmelerinde kaçınma odaklı başa çıkma stratejisini kullanma düzeylerine göre farklılık gösterip göstermediklerini araştıran bir çalışmada ise, kaçınma odaklı stratejiyi daha fazla kullananların psikolojik sıkıntı seviyelerinin daha yüksek olduğu, daha az kullananların ise daha düşük olduğu ve bu ilişkide kaçınmanın düzenleyici bir etkisinin olduğu belirtilmiştir (O'Connor ve O'Connor, 2003). Mükemmeliyetçiliği çok boyutlu olarak ele alan ve uyumsuz mükemmeliyetçilik boyutu ile endişenin pozitif yönde ilişkili olduğunu belirten bir diğer çalışmada da, kaçınma odaklı başa çıkmanın uyumsuz mükemmeliyetçilik ile endişe arasındaki ilişkide aracı rolünün olduğu bulunmuştur (Santanello ve Gardner, 2007).

Tüm bunlarla birlikte, bir noktada mükemmeliyetçilerin kaçınma stratejilerini terk edecekleri, çünkü standartlarını veya hedeflerini karşılamamanın, olumsuz etkilenişin deneyiminden daha acı verici ve dayanılmaz olacağı belirtilmektedir (Macedo ve ark., 2014). Her ne kadar kaçınma stratejilerinden uzaklaşsalar da, mükemmeliyetçi bireylerin başarısızlık korkularının temelini oluşturduğu belirtilen diğerleri tarafından koşulsuz olarak sevilmemeye dair inançları (Macedo ve ark., 2014), bu bireylerin stresli yaşam olayları karşısında strese karşı verdikleri tepkileri etkileyebilmektedir.

Hewitt ve Flett'e göre (2002) mükemmeliyetçi bireylerde strese karşı ortaya çıkan bazı mekanizmalar vardır. İlk olarak mükemmeliyetçiler stresli yaşam olaylarına neden olan gerçekçi olmayan amaçların peşinden giderek stresin ortaya çıkmasını sağlarlar. İkincisi, olası stres yaratacak faktörleri göz önünde bulundurmaya çalışarak gelecekte yaşayacakları stresi tahmin etmeye çalışırlar. Üçüncüsü, uzun süre devam eden stresli olaylara karşı ruminasyon gibi uyumsuz eğilimleri harekete geçirerek ve uyumsuz başa çıkma ve problem çözme becerileri ile tepki vererek stresi kalıcı hale getirir ve artırırlar. Stresli yaşam olayları karşısında ruminasyon, kaçınma ve bastırma gibi uyumsuz başa çıkma, duygu düzenleme ya da

aktif olmayan problem çözme becerilerinin kullanılmasının psikopatolojiye yatkınlığı artırdığı ve çeşitli duygusal sorunlara neden olduğu (örn. Aldao ve ark., 2010; Stikkelbroek ve ark., 2016) ve aynı zamanda stresli yaşam olaylarının depresyona direk neden olmak yerine, duygu düzenleme becerilerinin stresli yaşam olayları ile birlikte etkileşime girmesiyle depresyonu dolaylı olarak ortaya çıkardığı bilinmektedir (Arnarson ve ark., 2016). Bu bilgilere dayanılarak mükemmeliyetçiliğin çok boyutlu ancak olumsuz bir özellik olarak nitelendirildiği çalışmalardan birinde, mükemmeliyetçiliğin yüksek seviyelerinin (kendine yönelik ve sosyal olarak algılanan mükemmeliyetçilik) ruminasyonun yüksek seviyeleri ve yüksek stres deneyimleri ile birlikte, dört haftalık bir süreçte depresif semptomlardaki en yüksek artışı belirlediği bulunmuştur. Dahası, kendine yönelik ve sosyal olarak algılanan mükemmeliyetçiliğin ruminasyonun artan seviyelerine bağlı olarak depresyonu yordadığı belirlenmiştir (Olson ve Kwon, 2008).

Yapılan bir diğer çalışmada günlük stresli yaşam olayları karşısında öz-eleştirel mükemmeliyetçilik ile günlük sıkıntı ve psikolojik sıkıntı arasındaki ilişkide günlük stresli yaşam olayları ile kaçınma ve kendini suçlama gibi olumsuz duygu odaklı başa çıkma stratejilerinin aracı rolünün olduğu bulunmuştur (Dunkley ve Blankstein, 2000). Shirazi (2016) ise çalışmasında, sosyal olarak algılanan mükemmeliyetçilik seviyesinin yüksekliği ile anksiyete seviyesinin yüksekliği arasındaki pozitif yönlü ilişkide duyguların kabulü, duygusal açıklık, dürtü kontrolü gibi etkili duygu düzenleme stratejilerindeki yetersizliğin aracı rolünün olduğunu ortaya koymuştur.

8-12 yaş aralığındaki çocuklarla yapılan, çocukların başkalarının kendilerine karşı olan mükemmeliyetçi beklentilerini karşılıksız bırakmamak için baskı altına girdiklerini açıklayan bir araştırmada, çocukların sosyal olarak algılanan mükemmeliyetçilik seviyelerinin yüksek olması ile depresyon seviyeleri arasındaki pozitif yönlü ilişkide bilişsel ve davranışsal kaçınma odaklı uyumsuz başa çıkma stratejilerinin aracı rolünün olduğu bulunmuştur (Dry, Kane ve Rooney, 2015).

Park, Heppner ve Lee (2010) üniversite öğrencileri ile yaptıkları çalışmada, mükemmeliyetçi değerlendirilme endişeleri yüksek seviyede olan öğrencilerin baskılama ve tepkisel yaklaşım olarak boyutlandırılan uyumsuz başa çıkma

stratejilerini diğerlerine göre daha fazla kullandıklarını ve daha fazla psikolojik semptom belirttiklerini, aynı zamanda uyumsuz başa çıkmanın mükemmeliyetçi değerlendirilme endişeleri ile psikolojik semptom arasındaki ilişkide tam aracı rolünün olduğunu bulmuşlardır.

Yapılan bu araştırmaların dışında stresli yaşam olayları karşısında mükemmeliyetçiliğin tek başına depresyon ve kaygı semptomları ile ilişkisi yokken bu ilişkinin duygu düzenleme güçlüğü ile birlikte olduğunu (Byrne ve ark., 2016), uyumsuz mükemmeliyetçiliğin tek başına tükenmişliğe yol açmadığı halde olumsuz duygu odaklı başa çıkma stratejisi ile birlikte yol açtığı (Chang, 2012), uyumsuz mükemmeliyetçiliğin agresyon ve kendine zarar verme davranışına duygu düzenleme güçlüğünün aracılığıyla neden olduğu (Chester, Merwin ve DeWall, 2015), mükemmeliyetçi kişilik özellikleri (kendine, diğerlerine yönelik ve sosyal olarak algılanan mükemmeliyetçilik) ve başa çıkma stratejilerinin ayrı ayrı depresif belirtileri yordamazken birlikte depresif belirtileri yordadığı (Şen, 2005), sağlıksız mükemmeliyetçilik ile depresyon arasındaki ilişkide bastırma olarak belirtilen stresli olaylar karşısında uyumsuz olan duygu düzenleme stratejisinin aracı rolünün olduğu (Tran ve Rimes, 2017) ve uyumsuz mükemmeliyetçilik ile depresyon arasındaki ilişkide baskılama ve tepkisel tarzda uyumsuz başa çıkmanın aracı rolünün bulunduğu (örn. Wei, Heppner, Russell ve Young, 2006; Zhang ve Cai, 2012) ile ilgili alanda yapılan farklı çalışmalar da bulunmaktadır.

Mükemmeliyetçilik ve stresle başa çıkma arasındaki ilişkinin mükemmeliyetçiliğin uyumsuz boyutları ile birlikte ele alındığı bu araştırmaların yanı sıra, mükemmeliyetçiliğin yalnızca yüksek kişisel standartları içeren, olumlu bir boyutu olarak belirlenen mükemmeliyetçi çaba ile hata yapma endişesi ve başarısız olma korkusu ile nitelendirilen, olumsuz boyutu olarak kavramsallaştırılan mükemmeliyetçi endişenin strese karşı verilen tepkiler bakımından ayrıştığını belirten çalışmalardan birinde, mükemmeliyetçi çaba ve mükemmeliyetçi endişe ile yaşam olayları karşısında algılanan stresin ilişkisi araştırılmış ve mükemmeliyetçi çabanın stres ile negatif yönde ilişkili olduğu, mükemmeliyetçi endişenin ise stres ile pozitif yönlü bir ilişkisinin olduğu bulunmuştur (Achtziger ve Bayer, 2013).

Her ne kadar mükemmeliyetçi çabası yüksek olan kişilerin de artmış stres seviyelerini oluşturdukları bilinse de (Dunkley ve ark., 2000), bu yetersiz davranış özelliklerine sahip olmanın olumsuz etkisinin bu bireylerin aktif, problem odaklı başa çıkma eğilimi ile telafi edilebileceği, mükemmeliyetçi endişelerin ise mükemmeliyetçi çabadan daha düşük pozitif özelliklere (örn. Pozitif etki) sahip olmasının nedeninin, mükemmeliyetçi endişeleri daha yüksek kişilerin, yararlı olduklarından daha fazla zararlı olan bilişsel başa çıkma stratejilerini kullanıyor olmalarından kaynaklanabileceği ve bunun da, duygu düzenleme becerilerini olumsuz etkilediği belirtilmektedir (Macedo ve ark., 2014).

Yetişkin müzisyenler ile yapılan bir çalışmada mükemmeliyetçi çaba ve mükemmeliyetçi kaygı seviyelerine göre gruplandırılan mükemmeliyetçi bireylerin bu farklı mükemmeliyetçilik yönlerinin baş etme stratejileri, başarı ve performans kaygıları ile nasıl bir ilişkisinin olduğu araştırılmış olup, mükemmeliyetçi kaygıların performans endişesi ile pozitif yönde ilişkili olduğu ve mükemmeliyetçi kaygıları yüksek olan bireylerin kaçınma odaklı başa çıkmayı daha çok kullandıkları, mükemmeliyetçi çabası yüksek olan bireylerin ise problem çözme odaklı stratejileri daha sıklıkla kullandıkları bulunmuştur (Kobori, Yoshie, Kudo ve Ohtsuki, 2011).

Çeşitli spor dallarında koçluk yapan yetişkin bireylerle yapılan bir diğer çalışmada ise, mükemmeliyetçi kişisel standartlar ve değerlendirme endişelerinin bastırma ve yeniden değerlendirme duygu düzenleme stratejileri ile ilişkisi araştırılmıştır. Sadece kendine yönelik mükemmeliyetçiliği yüksek, değerlendirme endişeleri düşük olan katılımcıların genel olarak duygu düzenleme kapasitelerinin yüksek olduğu ve yeniden değerlendirme stratejisini daha fazla kullandıkları, kişisel standartları ve değerlendirme endişeleri yüksek olanların ise, duygu düzenleme kapasitelerinin düşük olduğu ve bastırma stratejisini daha fazla kullandıkları bulunmuştur (Hill ve Davis, 2014).

Dunkley ve arkadaşları (2000) yaptıkları bir araştırmada, kişisel standartların yalnızca aktif başa çıkma stratejileri ile ilişkili iken, mükemmeliyetçi değerlendirilme endişelerinin kaçınmacı başa çıkma gibi pasif stratejiler ile ilişkili olduğu ve mükemmeliyetçi endişeler ile psikolojik sıkıntı arasındaki ilişkide

kaçınmacı başa çıkma ve algılanan sosyal desteğin aracı rolünün olduğu bulmuşlardır.

Katılımcıların uyumlu-uyumsuz mükemmeliyetçi ve mükemmeliyetçi olmayanlar olarak gruplandırıldığı ve mükemmeliyetçilik ile duygu düzenleme ve vücudun strese karşı verdiği tepkiyle ilişkili olan kortizol hormonu seviyelerinin ilişkisinin araştırıldığı bir diğer çalışmada ise, uyumsuz mükemmeliyetçilik boyutundan yüksek puan alan bireylerin kısa süreli strese karşı kortizol seviyesinin kronik stres paterninden daha kalıcı olduğu ve bu durumun bastırma gibi bir uyumsuz duygu düzenleme stratejisini kullanmaları nedeniyle olduğu belirtilmiştir. Uyumlu mükemmeliyetçilerin kortizol hormonu seviyesinin ise, mükemmeliyetçi olmayanlar kadar yüksek olmadığı ve bu durumun bu kişilerin uygun olmayan duygular ve durumlar ile genellikle yeniden değerlendirme gibi daha uyumlu yollarla baş etmeleri nedeniyle olduğu bulunmuş, diğer yandan uyumsuz boyutu oluşturan yüksek çelişki olmadığında sadece yüksek performans beklentileri olarak ifade edilen uyumlu mükemmeliyetçiliğin strese karşı sağlıklı yanıt ile ilişkili olduğu belirtilmiştir (Richardson, Rice ve Devine, 2014).

Uyumlu, uyumsuz mükemmeliyetçi ve mükemmeliyetçi olmayan bireylerin anksiyete seviyelerinin karşılaştırıldığı bir çalışmada, uyumlu mükemmeliyetçilerin en düşük anksiyete seviyesine sahip olduğu bulunurken, uyumlu mükemmeliyetçilerin anksiyete seviyelerinin daha düşük olmasına diğerlerine oranla planlı problem çözme, pozitif yeniden değerlendirme gibi daha fazla sağlıklı başa çıkma stratejilerini kullanmalarının neden olduğu belirtilmiştir. Uyumsuz mükemmeliyetçilerin ise daha düşük sosyal desteğe sahip olmaları ile işlevsiz başa çıkma ve kaçınma odaklı sağlıksız başa çıkma stratejisini kullanmaları nedeniyle en yüksek anksiyete seviyesine sahip oldukları bulunmuştur (Gnilka ve ark., 2012). Rice ve Richardson (2014) da çalışmalarında, uyumsuz mükemmeliyetçilerin baskılama, algılanan stres ve depresyon seviyelerinde, uyumlu mükemmeliyetçiler ve mükemmeliyetçi olmayan bireylere göre en yüksek puanı aldıklarını, uyumlu mükemmeliyetçilerin ise, en düşük seviyede stres ve depresyon puanlarına sahipken, yeniden değerlendirme stratejisinin kullanımında en yüksek puanı aldıklarını belirtmiştir. Uyumlu, uyumsuz mükemmeliyetçi ve mükemmeliyetçi olmayan grupların karşılaştırıldığı bir diğer çalışmada, hem uyumlu hem de uyumsuz

mükemmeliyetçilerin stres faktörlerine karşı mükemmeliyetçi olmayanlardan daha aktif bir duruş sergiledikleri ancak, görev odaklı başa çıkmayı uyumlu mükemmeliyetçilerin diğerlerine göre daha çok kullandıkları, uyumsuz mükemmeliyetçilerin ise kaçınma odaklı başa çıkmayı diğerlerine göre daha fazla kullandıkları bulunmuştur (Noble ve ark., 2014).

Mükemmeliyetçilik ve stresle başa çıkma konusundaki araştırmalar, mükemmeliyetçilik kavramının boyutları ve yönlerinin, farklı başa çıkma biçimleriyle farklı ilişkileri ortaya koyduğunu göstermiştir. Aynı zamanda mükemmeliyetçiliğin olumsuz özelliklerine sahip olan bireylerin, onları psikolojik bozukluklar geliştirme riskine eğilimli bir konuma getiren bilişsel süreçlere sahip olduğu belirtilmiştir (Dunkley ve ark., 2000; Dunkley ve ark., 2003).

Son yıllarda bu belirtilen bilişsel süreçlere yönelik geliştirilen bir bilişsel duygu düzenleme ölçeği, hem duygusal tepkilerin düzenlenmesinde (bilişler yoluyla duyguların düzenlenmesi) bilişlerin oynadığı rolü, hem de duygusal uyandırma bilgisinin alımını yöneten bilişsel yolu (yani stresli bir şekilde baş etmede bireyin kullandığı bilişsel başa çıkma yöntemini) ifade etmektedir (Garnefski ve ark., 2001). Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği 'nin ölçtüğü, genellikle stresli olaylara tepki olarak ortaya çıktığı belirlenen, kendini suçlama, başkalarını suçlama, ruminasyon, felaketleştirme gibi uyumsuz stratejiler ile kabul, planlamaya odaklanmak, pozitif yeniden odaklanmak, olumlu yeniden değerlendirme ve olayın değerini azaltma olarak belirlenen uyumlu bilişsel duygu düzenleme stratejileri ile mükemmeliyetçiliğin farklı boyutlarının çalışıldığı araştırmalar bulunmaktadır (örn. Caso-Tolliver, 2016; Perrone-McGovern, Simon-Dack, Beduna, Williams ve Esche, 2015).

Uyumlu ve uyumsuz mükemmeliyetçi bireylerin karşılaştırılarak araştırıldığı çalışmalardan birinde, uyumsuz mükemmeliyetçiliği yüksek bireylerin uyumlu bilişsel duygu düzenleme stratejilerini (pozitif yeniden değerlendirme, plan yapmaya yeniden odaklanma, olayın değerini azaltma ve kabul) daha az kullandıkları ve olumsuz duygulanımlarının daha yüksek olduğu, uyumsuz mükemmeliyetçilik düzeyi düşük bireylerin ise, uyumlu bilişsel duygu düzenleme stratejilerini daha fazla

kullandıkları ve pozitif duygulanımlarının yüksek olduğu belirtilmiştir (Juliana, Soares, Pereira ve Macedo, 2016).

Rudolph, Flett ve Hewitt (2007) çalışmalarında, bilişsel duygu düzenleme stratejileri ile mükemmeliyetçi kişilik özellikleri ve mükemmeliyetçi bilişler arasındaki ilişkiyi araştırmışlar ve yüksek düzeyde mükemmeliyetçi biliş düzeyine sahip kişilerin uyumsuz bilişsel başa çıkma stratejilerinden felaketleştirme, kendini suçlama ve ruminasyonu daha fazla kullandıklarını ve pozitif yeniden değerlendirme stratejisinden daha düşük puan aldıklarını bulmuşlardır. Aynı çalışmada, mükemmeliyetçilik ölçümlerinin bir diğer boyutu olan sosyal olarak algılanan mükemmeliyetçilik ile uyumsuz stratejiler olan kendini suçlama, felaketleştirme ve ruminasyonun pozitif ilişkili olduğu, uyumlu stratejiler olan olayın değerini azaltma ile pozitif yeniden değerlendirmenin negatif ilişkili olduğu bulunmuştur. Aynı zamanda, sosyal olarak algılanan mükemmeliyetçiliğin uyumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejileri ile birlikte depresyonun önemli yordayıcılarından olduğu belirtilmiştir.

Sosyal fobi hastalarında mükemmeliyetçilik düzeyi, bilişsel duygu düzenleme stratejileri ve negatif duygulanım seviyesinin araştırıldığı bir diğer çalışmada ise, mükemmeliyetçilik düzeyi yüksek olan sosyal fobi hastalarının ruminasyon ve sosyal anksiyete seviyeleri yüksekken, pozitif yeniden değerlendirme stratejisini kullanımlarının düşük olduğu ve pozitif yeniden değerlendirme stratejisinin depresyon ve anksiyete ile negatif ilişkili iken, ruminasyonun hem depresyon hem de anksiyete ile pozitif ilişkili olduğu bulunmuştur (Rukmini, Sudhir ve Math, 2014).

Yapılan araştırmalar içerisinde, uyumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejilerinden özellikle ruminasyon ile mükemmeliyetçiliğin uyumsuz boyutlarının ilişkili olduğu ve uyumsuz mükemmeliyetçilik ile ruminasyonun birlikte etkileşiminin psikopatolojiye neden olduğunu ortaya koyan çalışmaların yoğunlukta olduğu görülmektedir (örn. Di-Schiena, Luminet, Philippot ve Douilliez, 2012; Randles, Flett, Nash, McGregor ve Hewitt, 2010;; van der Kaap-Deeder ve ark., 2016; Van-Loey ve ark., 2014).

Flett, Madorsky, Hewitt ve Heisel (2002) yaptıkları araştırmada mükemmeliyetçi otomatik bilişler ve sosyal olarak algılanan mükemmeliyetçiliğin ikisinin de ruminasyon ile ilişkili olduğunu ve ruminasyonun da yüksek depresyon ve anksiyete seviyeleri ile ilişki olduğunu bulunmuştur. Mükemmeliyetçiliğin benzer şekilde kavramsallaştırıldığı bir diğer çalışmada da, mükemmeliyetçi kişilik özellikleri (kendine yönelik mükemmeliyetçi) ve mükemmeliyetçi otomatik düşüncelerin endişe ve depresyon ile ilişkisinde ruminasyonun aracı rolünün olduğu belirtilmiştir (Flett ve ark., 2011b).

Mükemmeliyetçiliğin uyumlu ve uyumsuz boyutlarının karşılaştırıldığı çalışmalarda da, uyumsuz mükemmeliyetçilik puanı yüksek olan bireylerin depresyon seviyelerinin uyumlu mükemmeliyetçilere göre daha yüksek olmasında yüksek ruminasyon seviyelerinin aracı rolünün olduğu belirtilmektedir (örn. Garrison, 2014; Harris, Pepper ve Maack, 2008).

Mükemmeliyetçi özelliklerin ruminasyonun yanı sıra felaketleştirme stratejisi ile ilişkili olduğunu gösteren çalışmalar da bulunmaktadır (örn. Caso-Tolliver, 2016; Ercan, 2015; Juliana ve ark., 2016). Örneğin, uyumlu ve uyumsuz mükemmeliyetçiler olarak gruplandırılan çocuklarla yapılan bir araştırmada, felaketleştirme, aşırı genelleme, kişiselleştirme, seçici soyutlama gibi bilişsel hataların uyumsuz mükemmeliyetçilik ile ilişkili olduğu ancak, uyumlu mükemmeliyetçilik ile ilişkili olmadığı bulunmuştur (Davis ve Wosinski, 2012).

Bilişsel duygu düzenleme stratejilerinden kendini suçlama ile ilgili sonuçların bulunduğu iki araştırmada da, olumsuz sonuçlar ile ilişkisi bilinen mükemmeliyetçi kişilik özelliklerinden sosyal olarak algılanan mükemmeliyetçiliğin kendini suçlama ile pozitif yönde ilişkisinin olduğu bulunmuştur (Flett, Baricza, Gupta, Hewitt ve Endler, 2011; Uçar, 2012).

Uyumlu bilişsel duygu düzenleme stratejilerinden kabul stratejisi ile mükemmeliyetçi özellikler arasındaki ilişkilerin araştırıldığı çalışmalar da mevcut olmakla birlikte (örn. Flett ve ark., 2003; Juliana ve ark., 2016), mükemmeliyetçi değerlendirme endişeleri ile başarısızlık deneyiminin ardından kullanılan başa çıkma stratejilerinin araştırıldığı deneysel bir çalışmada, oluşturulan tangram bulmacasına

katılan ve başarılı-başarısız olarak ayrılan 72 genç yetişkinden mükemmeliyetçi değerlendirme endişeleri yüksek olan bireylerin başarısızlık deneyiminin ardından daha fazla ruminasyon ve başarının ardından daha az kabul gösterdikleri ve kaçınma düzeylerinin yüksek olduğu bulunmuştur (van der Kaap-Deeder ve ark., 2016).

Belirtilen alan araştırmalarının yanı sıra mükemmeliyetçi bireylerin bilişsel davranışçı terapiye (BDT) dayalı tedavisine yönelik yapılan bazı çalışmalara da rastlanmaktadır (örn. Aldea, Rice, Gormley ve Rojas, 2010; Altunbaş, 2014; Kağan, 2006; Nobel, Manassis ve Wilansky-Traynor, 2012; Sullivan, Keller, Paternostro ve Friedberg, 2015). Bu araştırmalarda, bireylerin uyumsuz mükemmeliyetçi özelliklerinin stresli olaylar karşısında kullandıkları olumsuz başa çıkma stratejileri ile birlikte psikopatolojiye yatkınlığa sebep olmasının önüne geçmek amacıyla, psikopatoloji tedavilerinde bu bireylerin olumsuz mükemmeliyetçi inançlarının ele alınmasının semptomatik bir rahatlama sağlayacağı fikri üzerinde durulmaktadır (Egan ve ark., 2011). Bu alanda geliştirilen BDT'lere odaklanan tedavi yaklaşımlarında mükemmeliyetçi bireyleri tanımlayan yüksek kişisel standartlar için çabalamayı ortadan kaldırmak yerine, işlevsel olmayan kendini değerlendirme şemalarını değiştirmeyi ve stresli yaşam olayları ve kişisel başarısızlıklarda ruminasyon ya da felaketleştirme gibi olumsuz başa çıkma stratejilerinin yerine pozitif yeniden odaklanma gibi uyumlu stratejilerin harekete geçirilmesini sağlamak hedeflenmektedir (Stoeber ve Janssen, 2011). Örneğin, mükemmeliyetçi kişilik yapısına sahip olduğu belirlenen öğrencilerle olumsuz mükemmeliyetçi tutumları, inançları ve duyguları değiştirmeyi amaç edinen bilişsel davranışçı terapi temeline dayanılarak grup terapisinin yapıldığı bir araştırmada, tedaviye katılan öğrencilerin katılmayanlara oranla depresyon, kaygı ve olumsuz inançları kapsayan mükemmeliyetçilik düzeylerinin azaldığı bulunmuştur (Kutlesa ve Arthur, 2008).

Mükemmeliyetçilik ve psikolojik sıkıntıdaki azalma için BDT almayıp sadece genel stres yönetimi eğitimi verilen ve BDT alan grupların karşılaştırıldığı deneysel bir çalışmada ise, BDT uygulanan grubun diğer gruplara göre mükemmeliyetçilik ve psikolojik sıkıntının azalmasında daha etkili sonuçlara ulaştığı bulunmuştur (Arpin-Cribbie, Irvine ve Ritvo, 2012).

1.8. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmada mükemmeliyetçi olmayan, uyumlu mükemmeliyetçi ve uyumsuz mükemmeliyetçi özelliklere sahip olan yetişkin bireylerin kullandıkları bilişsel duygu düzenleme stratejileri ve depresyon düzeyleri arasındaki farklılıklar incelenecek olup, aynı zamanda uyumlu ve uyumsuz mükemmeliyetçi özellikler, bilişsel duygu düzenleme stratejileri ve depresyon arasındaki ilişkiler incelenecektir. Bu çalışma ile birlikte APS-R Mükemmeliyetçilik Ölçeğinin kısaltılmış versiyonu olan SAPS ölçeğinin yurt içi bir çalışmada ilk kez kullanılması da hedeflenmiştir.

1.9. Araştırmanın Önemi

Doğuştan itibaren sosyal bir varlık olan insanın sosyal yaşamda yerini alarak eyleme geçmesini sağlayan güdüleyici bir özellik olarak ele alınabileceği gibi (örn. Adler, 1964), çocukluk yaşamı boyunca ebeveynlerle olan ilişkiler nedeniyle zorlayıcı bir şekilde sürekli olarak ulaşılamayacak hedeflere ulaşma çabası haline geldiğinde kişiye zarar verebilen ve olumsuz bir nitelik olarak da ele alınan (Bandura, 1971) mükemmeliyetçilik kavramı geçmişten günümüze psikoloji araştırmalarına sıklıkla konu olmaktadır.

İncelenen literatürde bir kişilik özelliği olduğu konusunda ortak bir fikir birliğine varıldığı görülen mükemmeliyetçilik kavramı (örn. Flett ve Hewitt, 2002; Frost ve ark., 1990), geçmişte genellikle olumsuz ve tek boyutlu bir yapı olarak incelenmiş olsa da, günümüzde mükemmeliyetçiliğin olumlu ve olumsuz yanları olabilen çoğunlukla çok boyutlu bir kavram olarak değerlendirildiği görülmekte ve çeşitli araştırmacılar tarafından yapının tek boyutlu ve yalnızca uyumsuz yansımaları olan bir özellik olarak ele alınmasının yanlış olacağı fikri savunulmaktadır (örn. Stoeber ve Otto, 2006). Bu araştırma kapsamında, bu görüş doğrultusunda yola çıkılarak alanda geliştirilen çok boyutlu mükemmeliyetçilik ölçekleri arasında, yapıyı uyumlu ve uyumsuz tarafları ile ölçen bir ölçme aracı kullanılmıştır. Mükemmeliyetçilik üzerine literatür incelendiğinde geliştirilen birçok mükemmeliyetçilik ölçüm aracı içerisinde özellikle yurt dışı çalışmalarda sıklıkla kullanılan APS-R mükemmeliyetçilik ölçeğinin son yıllarda yapılan bir çalışma sonucunda 8 maddeden oluşan, yapıyı standartlar ve çelişki boyutlarıyla ölçen kısa

versiyonunun (SAPS) oluşturulduğu (Rice ve ark., 2014) ve yurtiçi çalışmalarda araştırıldığı kadarıyla henüz bu ölçüm aracının kullanılmadığı görülmüştür. Hem kısa bir ölçüm aracı olması hem de geçerlik ve güvenirlik çalışmaları sonucunda kavramın alt boyutlarının yapının uyumlu ve uyumsuz yanlarını iyi bir şekilde ölçtüğünün belirtilmesi (Rice ve ark., 2014) nedeniyle bu ölçek tercih edilmiş ve bu ölçeğin ilk kez yurtiçinde bu çalışma kapsamında kullanılması nedeniyle literatüre katkı sağlanacağı düşünülmüştür.

Mükemmeliyetçiliğin uyumlu ve uyumsuz bir kişilik özelliği olarak ele alındığı araştırmalar incelendiğinde ise, genel olarak kendine gerçekçi hedefler koyan, kendisine belirlediği hedeflere ulaşmak için çabalamaktan memnuniyet duyan bireyler olarak ifade edilen uyumlu mükemmeliyetçi bireylerin daha yüksek yaşam doyumu, iyilik hali hissettiği belirtilirken (örn. Gnilka ve ark., 2013; Karababa, 2012), yüksek standartlarını ulaşamayacağı seviyede belirleyen, hatalarına odaklı olarak kendini sürekli değerlendiren ve sürekli bir başarısızlık hissi duyan uyumsuz mükemmeliyetçi bireylerin özellikle performans gösterilmesi gereken günlük hayattaki birçok stresli yaşam durumunun üstesinden gelemeyerek depresyona daha yatkın olduğu görülmektedir (örn. Ashby ve ark., 2012).

Günlük hayatın birçok alanında özellikle de iş yaşamında yetişkin bireyler sürekli olarak performans gösterme ve performanslarını artırma çabası içinde iken aslında sürekli olarak günlük yaşam stresi ile karşı karşıya kalmaktadırlar. Bu günlük herkesin karşılaştığı stres unsurları karşısında uyumsuz mükemmeliyetçi bireylerin uyumlu mükemmeliyetçilere göre depresyona girmeye daha yatkın olmalarının nedenlerinin incelenmesinin, konuyu anlamada daha açıklayıcı olacağı fikri de son yıllarda yapılan araştırmaların ilgili odağı olmuştur (örn. Dunkley ve Blankstein, 2000; Tran ve Rimes, 2017). Çeşitli araştırmacılar tarafından uyumsuz mükemmeliyetçi endişeleri olan bireylerin stresli yaşam olayları karşısında duygularını düzenleyemedikleri ya da aktif problem çözme ve uyumlu duygu düzenleme stratejilerini kullanamadıkları için depresyona ve diğer psikolojik rahatsızlıklara yatkın oldukları belirtilmektedir (Hewitt ve Flett, 2002). Bu nedenle mükemmeliyetçi bireylerin ne tür bir mükemmeliyetçiliğe sahip olduklarının depresyon seviyeleri ile olan ilişkisi araştırılırken, bu mükemmeliyetçi özelliklerinin kullandıkları duygu düzenleme stratejileri ile etkileşiminin de aradaki ilişkiye neden

olup olmadığının belirlenmesinin daha kapsamlı ve anlamlı bir sonuca ulaşmaya yol açacağı düşünülmektedir.

Günümüze kadar yapılan çalışmalarda uyumlu ve uyumsuz mükemmeliyetçi özellikler ile depresyon ya da diğer psikopatolojiler arasındaki ilişkinin nedenlerini inceleyen özellikle yurt dışındaki araştırmaların problem çözme ve duygu düzenleme becerileri üzerinde durduğu görülmektedir. Bu çalışmalar incelendiğinde farklı mükemmeliyetçilik ölçümleri arasında özellikle mükemmeliyetçiliği uyumlu ve uyumsuz olarak sınıflandıran çalışmalar içerisinde, duygu düzenleme ile ilgili bilişsel kavramların kullanılarak incelendiği çalışmalar var olsa da (Garrison, 2014; Harris ve ark., 2008), görüldüğü kadarıyla bilişsel duygu düzenleme ölçeği kullanılarak yapılan yalnızca bir araştırma bulunmaktadır (Juliana ve ark., 2016). Bu araştırmanın mükemmeliyetçilik ölçüm aracının ise; bu tez kapsamında kullanılacak olan ölçüm aracından farklı olarak Frost ve arkadaşlarının (1993) geliştirdiği çok boyutlu mükemmeliyetçilik ölçeğinin olumlu çaba ve uygun olmayan değerlendirme kaygıları alt boyutları ile Hewitt ve Flett'in (1991) kendine odaklı mükemmeliyetçilik, sosyal olarak algılanan mükemmeliyetçilik alt boyutlarını kullandığı ve araştırmacının bilgisine göre uyumlu-uyumsuz mükemmeliyetçi bireylerin bilişsel duygu düzenleme stratejileri ve depresyon seviyelerinin birlikte araştırıldığı bir çalışmanın olmadığı görülmektedir. Yurt dışında yapılan, mükemmeliyetçiliği çok boyutlu ve olumsuz bir kişilik özelliği olarak sınıflandıran bir araştırmada ise; kendine, başkalarına ve sosyal düzene yönelik mükemmeliyetçilik boyutlarının bilişsel duygu düzenleme stratejileri ve depresyon ile olan ilişkisi incelenmiş ve bulgular neticesinde mükemmeliyetçi kişilik özellikleri ve depresyon arasındaki ilişkide mükemmeliyetçi özellikler ile ilişkisi anlamlı bulunan bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin aracı rolünün de incelenmesinin önerildiği görülmüştür (Rudolph ve ark., 2007).

Konu ile ilgili yurt içinde yapılan araştırmalar incelendiğinde ise, araştırmacının bilgisine göre uyumlu ve uyumsuz mükemmeliyetçi özellikler ile bilişsel duygu düzenleme stratejileri arasındaki ilişkinin incelendiği herhangi bir araştırmanın bulunmadığı görülmektedir. Bu nedenle yapılan bu çalışmanın ileride yapılacak araştırmalar için psikoloji literatürüne katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Aynı zamanda çağımızın önemli problemlerin biri olan depresyonun, ona yol açan bir

neden olarak görülebileceği anlaşılan uyumsuz mükemmeliyetçi kişilik özelliği ile ilişkisinin araştırılmasının ve bu ilişkiye neden olabileceği yapılan araştırmalar neticesinde belirlenen duygu düzenleme stratejilerinin dâhil edilmesinin de depresyon tedavileri adına klinisyenlere katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Yapılan araştırmalarda da uyumsuz mükemmeliyetçi özellikleri olan bireyler ile yapılacak olan psikoterapilerde aktif başa çıkma ve uyumlu duygu düzenleme stratejilerinin ele alınmasının önerildiği görülmektedir (örn. Egan ve ark., 2003; Stoeber ve Janssen, 2011).

Gerek yurt içi gerekse yurt dışı literatür incelendiğinde mükemmeliyetçilik ve duygu düzenleme üzerine olan araştırmaların çoğunlukla üniversite öğrencileri ya da ergenler üzerinde yapıldığı ve bu araştırmalarda kız öğrenci sayısının fazla olması nedeniyle cinsiyet üzerine karşılaştırmanın çok fazla yapılmadığı görülmektedir. Aynı zamanda medeni durum, yaş, gelir seviyesi ve meslek gibi sosyo-demografik değişkenler ile ilgili bulguların da kısıtlı olduğu görülmektedir. Yetişkin bireylerle yapılan araştırmaların sınırlı olmasının yol açtığı bu eksikliklerin, geniş bir yaş dağılımına, eğitim ve gelir düzeyine sahip sağlık çalışanı kadın ve erkeklerin oluşturduğu bir örneklem ile yola çıkan bu araştırmada kısmen de olsa giderilmesi umulmaktadır. Bu nedenle araştırmanın değişkenlerinin sosyo-demografik değişkenler ile ilişkisi bakımından literatüre önemli katkıları olacağı düşünülmektedir.

1.10. Araştırma Soruları ve Hipotezler

Konu ile ilgili belirlenen araştırma soruları şunlardır:

1. Mükemmeliyetçi özelliklere sahip olmayan ve uyumlu ve uyumsuz mükemmeliyetçilik özelliğine sahip olan yetişkin bireylerin depresyon düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?
2. Mükemmeliyetçi özelliklere sahip olmayan ve uyumlu ve uyumsuz mükemmeliyetçilik özelliğine sahip olan yetişkin bireylerin kullandıkları bilişsel duygu düzenleme stratejileri arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?
3. Yetişkin bireylerin kullandıkları bilişsel duygu düzenleme stratejileri ile depresyon düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

4. Yetişkin bireylerin sahip oldukları uyumlu (yüksek standartlar) ve uyumsuz (çelişki) mükemmeliyetçi özellikleri ile depresyon düzeyleri ve bilişsel duygu düzenleme stratejileri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

5. Yetişkin bireylerin kullandıkları bilişsel duygu düzenleme stratejileri bazı sosyo-demografik değişkenlere göre anlamlı bir şekilde farklılık göstermekte midir?

6. Yetişkin bireylerin Uyumlu (yüksek standartlar) ve uyumsuz (çelişki) mükemmeliyetçilik özelliğe sahip olma durumu bazı sosyo-demografik değişkenlere göre anlamlı bir şekilde farklılık göstermekte midir?

7. Yetişkin bireylerin depresyon düzeyleri ile bazı sosyo-demografik değişkenler arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

Araştırma sorularına ek olarak, daha önce yapılan araştırma bulguları göz önünde bulundurularak oluşturulan hipotezler şunlardır:

1. Uyumsuz mükemmeliyetçi özelliğe sahip olan yetişkin bireylerin depresyon düzeyleri mükemmeliyetçi olmayan bireylerden ve uyumlu mükemmeliyetçilerden daha yüksektir.

2. Uyumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejilerini, uyumsuz mükemmeliyetçi özelliğe sahip olan yetişkin bireyler mükemmeliyetçi olmayan bireylere ve uyumlu mükemmeliyetçilere göre daha fazla kullanırlar.

3. Uyumlu bilişsel duygu düzenleme stratejilerini, uyumlu mükemmeliyetçiliğe sahip olan yetişkin bireyler uyumsuz mükemmeliyetçiler ve mükemmeliyetçi olmayanlara göre daha fazla kullanırlar.

4. Yetişkin bireylerin kullandıkları uyumlu bilişsel duygu düzenleme stratejileri ile depresyon düzeyleri arasında negatif ve anlamlı düzeyde bir ilişki vardır.

5. Yetişkin bireylerin kullandıkları uyumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejileri ile depresyon düzeyleri arasında pozitif ve anlamlı düzeyde bir ilişki vardır.

6. Yetişkin bireylerin sahip oldukları uyumsuz mükemmeliyetçi özellik değişkeni ile depresyon düzeyleri arasında pozitif ve anlamlı düzeyde bir ilişki vardır.

7. Yetişkin bireylerin sahip oldukları uyumlu mükemmeliyetçi özellik değişkeni ile depresyon düzeyleri arasında anlamlı düzeyde bir ilişki yoktur.

8. Yetişkin bireylerin sahip oldukları uyumlu mükemmeliyetçi özellik değişkeni ile uyumlu bilişsel duygu düzenleme stratejilerini kullanma düzeyleri arasında pozitif ve anlamlı düzeyde bir ilişki vardır.

9. Yetişkin bireylerin sahip oldukları uyumsuz mükemmeliyetçi özellik değişkeni ile uyumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejilerini kullanma düzeyleri arasında pozitif ve anlamlı düzeyde bir ilişki vardır.

2. YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın örneklemini oluşturan katılımcılara ait demografik bilgiler, verilerin toplanma süreci ve veri toplamada kullanılan ölçüm araçlarına dair tanıtıcı bilgilere yer verilmiştir. Ayrıca araştırma sürecinde izlenen prosedürler ve uygulanan analizler ayrıntılı olarak ele alınmıştır.

2.1. Örneklem

Araştırmanın örneklemi, Isparta'da bir Devlet Hastanesi'nde çalışan farklı meslek gruplarındaki, uygun örneklem yoluyla seçilmiş 18-65 yaş aralığındaki toplam 355 yetişkin bireyden oluşmaktadır. 212 (%59,7) kadın, 143 (%40,3) erkek bireyden oluşan örneklem grubunun yaş ortalaması 38.42 (Ss=7.67) olarak belirlenmiştir.

Katılımcılar eğitim düzeyi açısından incelendiğinde 72'si (%20,3) lise ve altı, 78'i (%22,0) ön lisans, 128'i (%36,1) lisans ve 77'si (%21,7) lisansüstü mezunudur.

Katılımcılar medeni durum açısından incelendiğinde 278'i (%78,3) evli, 72'si (%20,3) bekâr olduğunu ifade etmiştir.

Katılımcılar sahip oldukları meslek açısından değerlendirildiğinde 75'i (%21,1) hemşire, 69'u (%19,4) sekreter, 62'si (%17,5) sağlık lisansiyeri, 57'si (%16,1) doktor ve 52'si (%14,6) sağlık memurudur.

Gelir düzeylerine ilişkin bilgi elde etmek amacıyla sorulan soruya verilen yanıtlardan, katılımcıların 78'inin (%22,0) düşük, 237'sinin (%66,8) orta, 37'sinin (%10,4) yüksek gelir düzeyine sahip olduğu saptanmıştır.

Katılımcıların 285'i (%80,3) tedavi gerektiren psikolojik/psikiyatrik rahatsızlık geçirmediğini belirtirken, 70'i (%19,7) tedavi gerektiren psikolojik/psikiyatrik rahatsızlık geçirdiğini belirtmiştir. Katılımcıların şu anda herhangi bir psikolojik/psikiyatrik rahatsızlık nedeniyle tedavi görüp görmediğine ilişkin bilgi elde etmek amacıyla sorulan soruya verilen yanıtlardan, 25 kişi (%7.0) şu an da tedavi gördüğünü, 230 kişi (%93.0) herhangi bir tedavi görmediğini ifade etmiştir. Burada özetlenen bilgiler Tablo 2.1'de sunulmuştur.

Tablo 2.1 *Katılımcılara Ait Demografik Bilgiler*

Değişken	f	%
Cinsiyet		
Kadın	212	59,7
Erkek	143	40,3
Eğitim Düzeyi		
Lise ve altı	72	20,3
Ön lisans	78	22,0
Lisans	128	36,1
Lisansüstü	77	21,7
Medeni Durum		
Evli	278	78,3
Bekâr	72	20,3
Belirtmemiş	5	1,4
Meslek		
Hemşire	75	21,1
Sekreter	69	19,4
Sağlık lisansiyeri	62	17,5
Doktor	57	16,1
Sağlık memuru	52	14,6
Diğer (temizlikçi, güvenlik vb.)	40	11,3
Sosyo-ekonomik Düzey		
Düşük	78	22,0
Orta	237	66,8
Yüksek	37	10,4
Belirtmemiş	3	0,8
Tedavi gerektiren psikolojik/psikiyatrik rahatsızlık geçirdiniz mi?		
Evet	70	19,7
Hayır	285	80,3

Evet, ise rahatsızlığınız nedir?		
Depresyon	28	40
Anksiyete	22	31,4
Diğer (yeme bozukluğu, OKB vb.)	15	21,4
Belirtmemiş	5	7,2
Şu anda herhangi bir psikolojik/psikiyatrik rahatsızlık nedeniyle tedavi görüyor musunuz?		
Evet	25	7,0
Hayır	230	93,0

	Ort.	Ss	Min.-Maks.
Yaş	38,42	7,67	18-65
Meslek yılı	14,84	7,86	1-36

2.2. Veri Toplama Araçları

Araştırmaya katılan yetişkin bireylerin demografik bilgilerinin edinilmesi amacıyla bu çalışmada kullanılmak üzere oluşturulmuş Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Katılımcıların mükemmeliyetçi özelliklerinin belirlenmesi amacıyla APS-R Mükemmeliyetçilik Ölçeğinin Kısa Formu (SAPS), uyumlu ve uyumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin kullanımını belirlemek için Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği (BDDÖ) ve depresyon düzeylerinin belirlenmesi için Beck Depresyon Ölçeği (BDÖ) kullanılmıştır.

Araştırmada kullanılan ölçüm araçları, aşağıda detaylı olarak tanıtılmıştır.

2.2.1. Kişisel Bilgi Formu

Araştırma için oluşturulan Kişisel Bilgi Formu'nda katılımcıların cinsiyetleri, yaşları, medeni durumları, eğitim durumları, meslekleri, sağlık sektöründeki çalışma yılları, ekonomik düzeyleri ve psikolojik rahatsızlık yaşama ve tedavi görme durumlarına ilişkin sorulara yer verilmiştir.

2.2.2. APS-R Mükemmeliyetçilik Ölçeğinin Kısa Formu (SAPS)

Slaney ve Johnson (1992) tarafından bireylerin mükemmeliyetçi tutumlara sahip olup olmadığını belirlemek ve mükemmeliyetçiliğin olumlu ve olumsuz özelliklerini birbirinden ayırt etmek için geliştirilen orijinal ölçeğin ilk formu; Slaney ve arkadaşları (1996; 2001) tarafından iki kez revize edilmiştir. Son olarak revize

edilen “APS Mükemmeliyetçilik Ölçeği” (Almost Perfect Scale-Revised, APS-R), 23 maddelik bir ölçek olup üç alt boyuttan oluşmaktadır; “ Yüksek Standartlar” (7 madde), “Düzen “(4 madde) ve “Çelişki” (12 madde) (Slaney ve ark., 2001). Bu ölçeğin “Standartlar” boyutu; kişisel standartlarla ilgili çabalar ve yüksek kişisel performans beklentilerini, “Çelişki” boyutu; bireyin kişisel standartları ile performansı arasındaki farkı nasıl algıladığı ve bu alandaki mükemmeliyetçi endişeleri, “Düzen” alt ölçeği ise; bireyin düzen tercihini ölçmektedir. Bu ölçüm aracında standartlar ve düzen boyutları mükemmeliyetçiliğin uyumlu yönünü, çelişki boyutu ise uyumsuz yönünü ifade etmektedir (Slaney ve ark., 2001). Belirtilen alt boyutların Cronbach alfa değerleri de kabul edilebilir iç tutarlılık göstererek, Yüksek Standartlar için .85; Düzen için .82 ve Çelişki için .91 olarak bulunmuştur. Test, likert tipinde 1–7 arası değerlendirme ile “1 Tamamen Katılmıyorum, 2 Katılmıyorum, 3 Kısmen Katılmıyorum, 4 Bir Fikrim Yok, 5 Kısmen katılıyorum, 6 Katılıyorum, 7 Tamamen Katılıyorum” cevaplarına karşılık gelecek şekilde özgün formunda olduğu üzere düzenlenmiştir.

Sapmaz (2006) tarafından Türkçe uyarlaması yapılan ölçeğin, KMO Örneklem Uygunluk Katsayısı .87 olarak bulunmuştur. Benzer ölçek geçerlilik puanı ise olumlu mükemmeliyetçilik için .24, olumsuz mükemmeliyetçilik için .51 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin Türkiye’de yapılan iki farklı uyarlama çalışması daha bulunmaktadır (Aydın, 2013; Ulu, 2007).

Olumlu ve olumsuz mükemmeliyetçilik kavramını ölçebilmek adına geliştirilen ölçek ile özellikle yurt dışında yapılan araştırmalar çoğunluktadır. Yapılan bu araştırmalarda ölçeğin alt boyutlarından “Düzen” boyutunun faktöriyel yapısı ve iç tutarlılığı iyi olmasına rağmen, standartlar boyutu ve çelişki boyutuna göre mükemmeliyetçiliği belirlemede ve anlamada çok fazla bilimsel öngörü sağlamadığı görülmüştür (örn. Gnilka ve ark., 2012; Rice ve ark., 2014; Stoeber ve Eysenck, 2008). Bunun üzerine, Stoeber ve Otto (2006) bu faktörün gözardı edilebileceği önerisinde bulunmuştur. Son olarak, “Düzen” boyutunun ölçekten çıkarılması ve ölçeğin 8 maddeye kısaltılması ile elde edilen APS-R ölçeğinin gözden geçirilmiş kısa formu (The Short Form of the Revised Almost Perfect Scale - SAPS) ölçeği geliştirilmiştir (Rice ve ark., 2014). Bu ölçekteki sekiz maddeden dördü “Standartlar” alt ölçeği ile ilgili maddeleri içerirken, diğer dördü “Çelişki” alt

ölçeğinin maddelerini içermektedir. "Standartlar" alt boyutundan yüksek puan alan katılımcılar mükemmeliyetçi bireyler olarak belirlenirken, bu bireylerden "Çelişki" alt ölçek puanı düşük olanlar uyumlu, yüksek olanlar uyumsuz mükemmeliyetçi bireyler olarak belirlenmektedir. Ölçeğin kısa versiyonu oluşturulurken yapılan çalışmada iç tutarlılık katsayıları Standartlar alt ölçeği için .86, Çelişki alt ölçeği için .87 olarak bulunmuştur. Türkiye'de ise, ilk kez bu araştırma kapsamında "APS-R" ölçeğinin daha önceki uyarlama çalışmalarında Türkçeye çevrilmiş maddelerinden (Aydın, 2013; Sapmaz, 2006; Ulu, 2007) oluşan kısaltılmış versiyonu olan "SAPS" ölçeği kullanılacaktır.

Bu çalışmada SAPS Ölçeği'nin alt boyutlarının güvenirlik değerlerini belirlemek için yapılan Cronbach Alfa analizinde, boyutların iç tutarlılık katsayılarının standartlar boyutu için .78, çelişki için .74 olduğu bulunmuştur. APS-R Mükemmeliyetçilik Ölçeğinin Kısa Formu (SAPS) Ek 3'de verilmiştir.

2.2.3. Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği

Garnefski ve arkadaşları (2002) tarafından kişilerin genel olarak ya da stres veren yaşam olaylarından sonra duygularını düzenlemek için kullandıkları bilişsel duygu düzenleme stratejilerini ölçmek amacıyla geliştirilen, hem normal hem de klinik örneklemde kullanılabilen bir öz-bildirim ölçeğidir. Ölçek beş dereceli likert tipinde (1: Hiçbir zaman, 2: Bazen, 3: Düzenli olarak, 4: Sık sık, 5: Her zaman) cevaplandırılmakta, 9 alt ölçeği bulunmakta ve her bir alt ölçekte 4 madde olmak üzere toplamda 36 maddeden oluşmaktadır. Ölçeği oluşturan alt ölçekler, "Kendini Suçlama", "Kabul Etme", "Düşünceye Odaklanma (Ruminasyon)", "Pozitif Yeniden Odaklanma", Plan Yapmaya Yeniden Odaklanma", "Pozitif Yeniden Değerlendirme", "Olayın Değerini Azaltma", "Felaketleştirme" ve "Diğerlerini Suçlama" dır (Garnefski ve ark., 2002).

Her alt ölçek 4 ile 20 arasında puanlanmaktadır. Alt ölçeklerden elde edilen puanlarla değerlendirme yapılmaktadır. Ölçek ilk olarak Onat ve Otrar (2010) tarafından Türkçe 'ye uyarlanmış, geçerlilik ve güvenirlik çalışması yapılmıştır. Yapılan çalışmada testin tamamına ait iç tutarlılık katsayısı .78 ve test-tekrar test güvenirlik katsayısı "r=.100" olarak tespit edilmiştir. Testin alt boyutlarına yönelik yapılan güvenirlik çalışması sonucunda ise iç tutarlılık katsayıları; kendini suçlama

boyutu için .56, kabul boyutu için .56, ruminasyon boyutu için .62, pozitif yeniden odaklanma boyutu için .42, plan yapmaya yeniden odaklanma boyutu için .68, pozitif yeniden değerlendirme boyutu için .66, olayın değerini azaltma boyutu için .51, felaketleştirme boyutu için .71 ve diğerlerini suçlama boyutu için .71 olarak hesaplanmıştır.D aha sonraki yıllarda ölçeğin Türkçe uyarlaması farklı araştırmalarda da yapılmıştır (örn. Ataman, 2011; Tuna ve Bozo, 2012). Tuna ve Bozo'nun (2012) çalışmasında; ilk ölçümde alt ölçeklerin iç tutarlılık güvenilirliklerinin kendini suçlama için .72, felaketleştirme için .83, kabul için .74, ruminasyon için .82, pozitif yeniden odaklanma için .81, plan yapmaya yeniden odaklanma için .81, pozitif yeniden değerlendirme için .79, olayın değerini azaltma için .75 ve diğerlerini suçlama için .82 olduğu bulunmuştur. Tek tek alt ölçeklerin test tekrar test güvenilirliklerinin de .50 (başkalarını suçlama) ve .70 (kendini suçlama) arasında değişmekte olduğu bulunmuştur. Bu tez kapsamında, Tuna ve Bozo'nun (2012) yaptığı adaptasyon çalışmasındaki Türkçe ölçek versiyonu kullanılacaktır.

Bu çalışmada Bilişsel Duygu Düzenleme ölçeğinin alt boyutlarının güvenirlik değerlerini belirlemek amacıyla yapılan Cronbach Alfa analizi sonucunda alt boyutların iç tutarlılık katsayıları; Kendini Suçlama alt ölçeği için .60, kabul alt ölçeği için .65, diğerlerini suçlama alt ölçeği için .74, ruminasyon alt ölçeği için .73, plan yapmaya yeniden odaklanma alt ölçeği için .75, olayın değerini azaltma alt ölçeği için .69, olumlu yeniden odaklanma alt ölçeği için .75, olumlu yeniden değerlendirme alt ölçeği için .74 ve felaketleştirme alt ölçeği için .78 olarak hesaplanmıştır. Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği Ek 4'te verilmiştir.

2.2.4. Beck Depresyon Ölçeği

Beck (1961) tarafından geliştirilen ve daha sonra Beck ve arkadaşları (1979) tarafından uyarlaması yapılan Beck Depresyon Ölçeği (BDÖ); depresyonun duygusal, somatik, bilişsel ve motivasyonel belirtilerini ölçmeye yönelik olan 21 maddelik bir ölçektir. Her maddenin puanı 0 ve 3 arasında değerlendirilmekte, ölçekten elde edilebilecek toplam puan 0 ve 63 arasında değişmektedir. 0-13 puan arası kişide depresyon olmadığını düşündürürken, 14-19 puan arası düşük düzeyde, 20-28 puan arası orta düzeyde, 29-63 puan arası şiddetli depresyonun varlığına işaret etmektedir (Karakaş, 2009). Ölçeğin Türkçeye uyarlanması Hisli (1988) tarafından gerçekleştirilmiştir. Uyarlamada test-tekrar test güvenirliğinin .65 ve .73, kriter

geçerliğinin .65 ve .68 arasında olduğu bulunmuştur. Ölçeğin güvenirliği, madde analizi ve yarıya bölme teknikleriyle incelenmiş ve yarıya bölme güvenirliği r = .70, madde analizinden elde edilen Cronbach alfa katsayısı ise α = .80 bulunmuştur.

Beck Depresyon Ölçeği'nin bu çalışmadaki güvenirlik değerlerini belirlemek amacıyla Cronbach Alfa analizi yapılmıştır. Ölçeğin tümünün çalışmada güvenilir olduğu bulunmuştur (α= .88). Beck Depresyon Ölçeği Ek 5'te verilmiştir.

2.3. İşlem

2.3.1. Veri Toplama

APS Mükemmeliyetçilik Ölçeğinin gözden geçirilmiş kısa versiyonunun (SAPS) kullanılması için bugüne dek Türkçeye uyarlaması yapılmış olan ölçeklerin çevrilen maddeleri incelenerek kullanılacak olan sekiz maddenin Türkçe formu oluşturulmuştur.

Daha sonra Maltepe Üniversitesi Etik Kurulu'ndan ve Isparta İli Kamu Hastaneleri Genel Sekreterliği'nden ölçeklerin uygulanması ve çalışmanın yürütülmesi için gerekli izinler alınmıştır. Bunun üzerine veri toplama aşamasına geçilmiş, veriler katılımcılara elden ulaştırılan anketlerin doldurulması aracılığıyla toplanmıştır. Veriler, araştırmacı tarafından Isparta Devlet Hastanesi'nde çalışan personele ulaşılarak, gönüllü katılım ilkesine bağlı olarak elde edilmiştir. Anketler uygulanmadan önce, katılımcılara araştırmanın içeriği, araştırmaya katılım koşulları ve test bataryalarının doldurulmasıyla ilgili ayrıntılı bilgilendirmeler içeren onam formu sunulmuştur (bkz. Ek 1). Veri toplama işlemi Şubat 2017 – Mart 2017 tarihleri arasında tamamlanmıştır. Katılımcılardan toplanan veriler, SPSS 22.0 aracılığıyla dijital ortama aktarılmış, aynı program üzerinde uygulanan işlemler ile araştırmanın istatistiksel analizleri gerçekleştirilmiştir.

2.3.2. Analiz

Bu çalışma kapsamında 355 kişiden elde edilmiş veriler kullanılmıştır. APS Mükemmeliyetçilik Ölçeğinin Kısa Formu (SAPS), Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği ve Beck Depresyon Ölçeği Cronbach α değerleri analiz edilmiştir.

Katılımcıların Kişisel Bilgi Forumu'nda verdikleri yanıtlar doğrultusunda elde edilen verilere frekans analizi uygulanmıştır. Araştırmanın en başında oluşturulan araştırma sorularının ve hipotezlerin test edilmesi amacıyla 355 katılımcının verileri kullanılarak, tüm değişkenlere Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı analizi uygulanmış, daha sonra bağımsız gruplar için t-test ve Tek yönlü varyans analizleri uygulanmıştır.

Mükemmeliyetçilik özelliğine göre katılımcılar Uyumsuz Mükemmeliyetçi, Mükemmeliyetçi Olmayan ve Uyumlu Mükemmeliyetçi olarak sınıflandırılmıştır. Daha sonra mükemmeliyetçilik özelliğine göre depresyon puanlarının ve bilişsel duygu düzenleme ölçeğinin kendini suçlama, kabul, diğerlerini suçlama, ruminasyon, plan yapmaya yeniden odaklanma, olayın değerini azaltma, felaketleştirme, olumlu yeniden odaklanma ve olumlu yeniden değerlendirme alt boyut puanlarının farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla tek yönlü varyans analizi uygulanmıştır.

Bireylerin sahip oldukları mükemmeliyetçi özellikleri ve bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin sosyo-demografik değişkenlere göre anlamlı şekilde farklılık gösterip göstermediğini bulmak amacıyla analizler yapılmıştır. Bu kapsamda; cinsiyet ve medeni durum değişkenine göre bilişsel duygu düzenleme stratejileri ve mükemmeliyetçi özellikler alt boyut puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla bağımsızlık gruplar için t-test analizi uygulanmıştır. İncelenen diğer sosyo-demografik değişkenler olan eğitim düzeyi ve gelir düzeyine göre bilişsel duygu düzenleme stratejileri ve mükemmeliyetçi özellikler alt boyut puan ortalamalarının anlamlı bir şekilde farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla ise; tek yönlü varyans analizi uygulanmıştır.

Son olarak, demografik değişkenler de dâhil diğer tüm değişkenlerin bağımlı değişken olan depresyon toplam puanı üzerindeki yordayıcı etkileri hiyerarşik regresyon yöntemi ile analize tabi tutulmuştur.

3. BULGULAR

Bu bölümde ilk olarak katılımcılardan elde edilen verilerin parametrik analizlere uygun olup olmadığı sınanmıştır. Daha sonra betimsel istatistik sonuçlarına yer verilmiştir. Son olarak da çalışmanın amacına yönelik yapılan analiz sonuçları aktarılmıştır.

3.1. Verilerin Parametrik İstatistik Yöntemlerine Uygunluğunun Sınanması

Bu bölümde öncelikle katılımcılardan elde edilen verilerin parametrik analizlere uygunluğu sınanmıştır. Analizlerden önce katılımcıların anket ve ölçeklere verdikleri cevapların bilgisayara doğru girilip girilmediği, kayıp değerlerin olup olmadığı ve normal dağılım sayıltısının karşılanıp karşılanmadığı analiz programının çeşitli alt programları ile gözden geçirilmiştir. Bu amaçla uygulanan Kolmogrov-Smirnov analizi verilerin normal dağılıma uygun olduğunu göstermektedir ($p > .05$).

Ardından parametrik istatistik sayıltılarını karşılamak amacıyla aşırı değerlerin saptanarak analizlere katılmaması için araştırmada kullanılan tüm değişkenlerin z değerleri hesap edilmiştir. Bu katsayı ($-3.29 > z < 3.29$) göz önünde tutulduğunda, değişkenlerin bu sınırlar içinde kaldığı bulunmuştur. Böylece analiz için 355 kişiden elde edilmiş veriler kullanılmıştır.

Araştırma sonucunda ölçeklerin tüm alt boyutlarından elde edilen puan ortalamaları, standart sapma değerleri ve ölçeklerin tüm alt boyutlarından alınan en düşük ve en yüksek değerler hesaplanmış ve elde edilen bulgular Tablo 3.1'de gösterilmiştir.

Tablo 3.1 *Ölçeklerden Elde Edilen Puan Ortalamaları, Standart Sapma, Minimum ve Maksimum Değerleri*

Değişkenler	Ort.	Ss.	Min./Maks.
Mükemmeliyet Ölçeği			
Yüksek standartlar	18.58	5.41	4-28
Çelişki	13.17	5.38	4-28
Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği			
Kendini suçlama	10.90	2.45	4-18
Kabul	11.55	2.71	4-18
Diğerlerini suçlama	9.95	2.64	4-20
Ruminasyon	13.14	2.85	2-20
Plan yapmaya yeniden odaklanma	14.79	2.62	7-20
Olayın değerini azaltma	13.90	2.71	6-20
Felaketleştirme	9.13	3.05	4-18
Olumlu yeniden odaklanma	12.46	2.80	4-20
Olumlu yeniden değerlendirme	14.76	2.82	6-20
Beck Depresyon Ölçeği			
Depresyon	9.56	7.93	0-35

3.2. Araştırma Sorularına Yanıt Bulmak İçin Yapılan Analizlerden Elde Edilen Bulgular

Bu kısımda araştırma hipotezlerini test etmek için uygulanan analizler ve sonuçları sunulmuştur.

3.2.1. Değişkenler Arası Korelasyon Katsayıları Analizi

Araştırmada yer alan değişkenler arasındaki ilişkileri saptamak üzere Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Analizi yapılmıştır. Analiz sonuçları Tablo 3.2'de gösterilmiştir.

Tablo 3. 2 *Değişkenler Arası Korelasyon Katsayıları*

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1. Yüksek standartlar	-											
2. Çelişki	.42**	-										
3. Kendini suçlama	.04	.23**	-									
4. Kabul	-.05	.05	.49**	-								
5. Diğerlerini suçlama	-.01	.11*	.32**	.21**	-							
6. Ruminasyon	.11*	.09	.50**	.46**	.35**	-						
7.Plan yapmaya yeniden odaklanma	.21**	-.06	.15**	.15**	.04	.34**	-					
8. Olayın değerini azaltma	-.04	-.10	.09	.25**	-.07	.29**	.46**	-				
9. Felaketleştirme	.03	.32**	.38**	.28**	.50**	.32**	-.19*	-.13*	-			
10. Olumlu yeniden odaklanma	.08	.01	.01	.09	.08	.15**	.45**	.36**	-.02	-		
11. Olumlu yeniden değerlendirme	.14**	-.02	.10	.19**	-.13*	.29**	.71**	.71	-.23*	.47*	-	
12. Depresyon	.11	.27**	.25**	.25**	.20**	.22**	-.18*	-.30	.41**	-.13*	-.12*	-

*p<.05, ** p<.01

Depresyon toplam puanının bilişsel duygu düzenleme ölçeği alt boyutlarından kendini suçlama ile (r = .25, p < .01) anlamlı ve pozitif, kabul ile (r =.25, p < .01) anlamlı ve pozitif, diğerlerini suçlama ile (r =.20, p < .01) anlamlı ve pozitif, ruminasyon ile (r =.22, p < .01) anlamlı ve pozitif, plan yapmaya yeniden odaklanma ile (r = -.18, p < .05) anlamlı ve negatif, felaketleştirme ile (r =.41, p < .01) anlamlı ve pozitif, olumlu yeniden odaklanma ile (r = -.13, p < .05) anlamlı ve negatif ve olumlu yeniden değerlendirme ile (r = -.12, p < .05) anlamlı ve negatif yönde ilişkilerinin olduğu saptanmıştır.

Depresyon toplam puanının SAPS mükemmeliyetçilik ölçeği alt boyutu olan çelişki ile (r =.27, p < .01) anlamlı ve pozitif yönde ilişkileri olduğu bulunmuştur.

SAPS mükemmeliyetçilik ölçeği alt boyutu olan yüksek standartların bilişsel duygu düzenleme ölçeği alt boyutlarından ruminasyon ile (r = .11, p < .05) anlamlı ve pozitif, plan yapmaya yeniden odaklanma ile (r = .21, p < .01) anlamlı ve pozitif, olumlu yeniden değerlendirme ile (r = .14, p <.01)anlamlı ve pozitif yönde ilişkilerinin olduğu saptanırken, ölçeğin çelişki alt boyutunun kendini suçlama ile (r = .23, p < .01) anlamlı ve pozitif, diğerlerini suçlama ile (r = .11, p < .05) anlamlı ve pozitif, felaketleştirme ile (r = .32, p < .01) anlamlı ve pozitif yönde ilişkilerinin olduğu saptanmıştır.

3.2.2. Katılımcıların Mükemmeliyetçilik Özelliklerine Göre Depresyon Puanlarının Karşılaştırılması

Mevcut çalışmada SAPS mükemmeliyetçilik ölçeğinin yüksek standartlar boyutunun medyan değeri 20, çelişki boyutunun medyan değeri 12 olarak hesaplanmıştır. Bu doğrultuda yüksek standartlar (>20) ve çelişki boyutundan (>12) yüksek puan alanlar uyumsuz, yüksek standartlar boyutundan yüksek (>20) çelişki boyutundan düşük (<12) puan alanlar uyumlu, yüksek standartlar (<20) ve çelişki (<12) boyutlarının her ikisinden de düşük puan alanlar mükemmeliyetçi olmayanlar olarak gruplandırılmıştır.

Katılımcıların mükemmeliyetçilik özelliklerine göre depresyon ölçeği toplam puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla elde edilen verilere Tek Yönlü Varyans (ANOVA) analizi uygulanmıştır.

Yapılan analiz sonuçlarına göre depresyon ölçeği toplam puan ortalamalarının katılımcıların mükemmeliyetçilik özelliğine göre anlamlı derecede farklılaştığı bulunmuştur [$F_{(2-252)} = 4.28$, $p < .05$].

Uygulanan tukey testi analiz sonuçlarına göre; uyumsuz mükemmeliyetçi özellik gösteren katılımcıların ($X_{ort.}$ = 10.90, s = 7.72) depresyon toplam puan ortalamasının uyumlu mükemmeliyetçi özelliğe sahip katılımcılardan ($X_{ort.}$ = 7.84, s = 8.20) anlamlı derecede yüksek olduğu bulunmuştur. Ayrıca mükemmeliyetçi özellik göstermeyen katılımcıların ($X_{ort.}$ = 9.58, s = 8.20) depresyon toplam puan ortalamasının uyumlu mükemmeliyetçi özelliğe sahip katılımcılardan ($X_{ort.}$ = 7.84, s = 7.59) anlamlı derecede yüksek olduğu bulunmuştur. Analiz sonuçları Tablo 3.3'de gösterilmiştir.

Tablo 3.2 *Mükemmeliyetçilik Özelliğine Göre Depresyon Puanlarının Farklılaşmasına İlişkin Varyans Analizi Sonuçları*

Gruplar	N	Ort.	Ss.	F	p	Tukey Testi
Depresyon						
UZ. M.	129	10.90	7.72	4.28	.014	U.M.< UZ. M.
M.O.	125	9.58	8.20			U.M.< M.O.
U.M.	101	7.84	7.59			

UZ.M.: Uyumsuz Mükemmeliyetçi; M.O.: Mükemmeliyetçi Olmayan; U.M.: Uyumlu Mükemmeliyetçi.

3.2.3. Katılımcıların Mükemmeliyetçilik Özelliklerine Göre Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri Puanlarının Karşılaştırılması

Katılımcıların mükemmeliyetçilik özelliğine göre bilişsel duygu düzenleme ölçeği alt boyut puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla elde edilen verilere ANOVA uygulanmıştır.

Yapılan analiz sonuçlarına göre bilişsel duygu düzenleme ölçeği plan yapmaya yeniden odaklanma, felaketleştirme ve olumlu yeniden değerlendirme alt boyut puan ortalamalarının katılımcıların mükemmeliyetçilik özelliğine göre anlamlı derecede farklılaştığı bulunmuştur [sırasıyla: $F_{(2-352)} = 8.75$, $p < .01$; $F_{(2-352)} = 5.20$, $p < .08$; $F_{(2-352)} = 3.34$, $p < .05$].

Tukey testinin sonuçlarına göre uyumlu mükemmeliyetçilerin plan yapmaya yeniden odaklanma alt boyut puan ortalamaları ($X_{ort.} = 15.46$, $s = 2.26$), mükemmeliyetçi olmayan ($X_{ort.} = 14.06$, $s = 2.87$) ve uyumsuz mükemmeliyetçi katılımcılardan ($X_{ort.} = 14.96$, $s = 2.47$) anlamlı derecede yüksek olduğu bulunmuştur.

Analiz sonuçlarına göre uyumsuz mükemmeliyetçilerin felaketleştirme alt boyut puan ortalamalarının ($X_{ort.} = 9.72$, $s = 3.17$) ve mükemmeliyetçi olmayan katılımcıların felaketleştirme alt boyut puan ortalamalarının ($X_{ort.} = 9.09$, $s = 3.06$) uyumlu mükemmeliyetçi katılımcılardan ($X_{ort.} = 8.43$, $s = 2.74$) anlamlı derecede yüksek olduğu bulunmuştur.

Tukey testinin sonuçlarına göre uyumlu mükemmeliyetçilerin olumlu yeniden değerlendirme alt boyut puan ortalamalarının ($X_{ort.} = 15.32$, $s = 2.64$) mükemmeliyetçi olmayan ($X_{ort.} = 14.28$, $s = 2.89$) ve uyumsuz mükemmeliyetçi katılımcılardan ($X_{ort.} = 14.86$, $s = 2.83$) anlamlı derecede yüksek olduğu bulunmuştur. Analiz sonuçları tablo 3.4'te gösterilmiştir.

Mükemmeliyetçi özellik değişkenine göre bilişsel duygu düzenleme ölçeği alt boyutları olan kendini suçlama, kabul, diğerlerini suçlama, ruminasyon, olayın değerini azaltma ve olumlu yeniden odaklanma toplam puan ortalamalarının anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmüştür ($p > .05$).

Tablo 3.3 *Mükemmeliyetçilik Özelliğine Göre Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri Puanlarının Farklılaşmasına İlişkin Varyans Analizi Sonuçları*

Gruplar	N	Ort.	Ss.	F	p	Tukey Testi
Kendini suçlama						
UZ. M.	129	11.21	2.65	2.42	.108	
M.O.	125	10.56	2.35			
U.M.	101	10.92	2.29			
Kabul						
UZ. M.	129	11.46	2.76	1.07	.341	
M.O.	125	11.38	2.72			
U.M.	101	11.88	2.63			
Diğerlerini suçlama						
UZ. M.	129	10.14	2.48	0.83	.435	
M.O.	125	9.96	2.80			
U.M.	101	9.69	2.64			
Ruminasyon						
UZ. M.	129	13.39	2.82	1.32	.270	
M.O.	125	12.82	2.94			
U.M.	101	13.22	2.76			
Plan yapmaya yeniden odaklanma						
UZ. M.	129	14.96	2.47	8.75	.000**	U.M. > M.O
M.O.	125	14.06	2.87			U.M. > UZ.M.
U.M.	101	15.46	2.26			
Olayın değerini azaltma						
UZ. M.	129	13.62	2.62	1.53	.218	
M.O.	125	13.90	2.74			
U.M.	101	14.25	2.77			
Felaketleştirme						
UZ. M.	129	9.72	3.17	5.20	.006*	UZ.M. > U.M.
M.O.	125	9.09	3.06			M.O > U.M.
U.M.	101	8.43	2.74			
Olumlu yeniden odaklanma						
UZ. M.	129	12.56	2.82	0.56	.567	
M.O.	125	12.24	2.92			
U.M.	101	12.59	2.64			
Olumlu yeniden değerlendirme						
UZ. M.	129	14.86	2.83	3.34	.036*	U.M. > M.O
M.O.	125	14.28	2.89			U.M. > UZ.M.
U.M.	101	15.32	2.64			

UZ.M: Uyumsuz Mükemmeliyetçi; M.O.: Mükemmeliyetçi Olmayan; U.M.: Uyumlu Mükemmeliyetçi

3.2.4. Demografik Değişkenlere Göre Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeğine İlişkin Bulgular

Bu kısımda cinsiyet, eğitim düzeyi ve gelir düzeyini kapsayan demografik değişkenler bakımından bilişsel duygu düzenleme ölçeğine ilişkin bulgular sunulmuştur.

3.2.4.1. Cinsiyete Göre Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri Puanlarının Karşılaştırılması

Cinsiyet değişkenine göre bilişsel duygu düzenleme ölçeği alt boyut puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla elde edilen verilere *Bağımsız Gruplar t-Testi* analizi uygulanmıştır. Uygulanan t-testi sonuçlarına göre diğerlerini suçlama ve ruminasyon alt boyut puan ortalamalarının katılımcıların cinsiyeti açısından anlamlı derecede farklılaştığı bulunmuştur [sırasıyla: $t(350) = -3.72$, $p < .01$; $t(350) = 2.29$, $p < .05$].

Uygulanan analiz sonuçlarına göre erkeklerin ($X_{ort.} = 10.58$, $s = 2.60$) diğerlerini suçlama puan ortalamalarının kadınlardan ($X_{ort.} = 9.52$, $s = 2.42$) anlamlı derecede yüksek olduğu bulunmuştur. Uygulanan analiz sonuçlarına göre kadınların ($X_{ort.} = 13.42$, $s = 2.88$) ruminasyon puan ortalamalarının erkeklerden ($X_{ort.} = 12.70$, $s = 2.78$) anlamlı derecede yüksek olduğu bulunmuştur. Analiz sonuçları Tablo 3.5'te gösterilmiştir.

Cinsiyet değişkenine göre bilişsel duygu düzenleme ölçeği alt boyutları olan kendini suçlama, kabul, plan yapmaya yeniden odaklanma, olayın değerini azaltma, felaketleştirme, olumlu yeniden odaklanma ve olumlu yeniden değerlendirme toplam puan ortalamalarının anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmüştür ($p > .05$).

Tablo 3.4 *Cinsiyete göre Bilişsel Duygu Düzenlenme Stratejileri Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin t-Testi Analizi Sonuçları*

Gruplar	N	Ort.	Ss.	sd	t	p
Kendini suçlama						
Kadın	212	10.80	2.55	350	1.93	.351
Erkek	140	11.05	2.33			
Kabul						
Kadın	212	11.71	3.34	350	1.37	.170
Erkek	140	11.30	3.45			
Diğerlerini suçlama						
Kadın	212	9.52	2.42	350	-3.71	.000
Erkek	140	10.58	2.60			
Ruminasyon						
Kadın	212	13.42	2.88	350	2.29	.022
Erkek	140	12.70	2.78			
Plan yapmaya yeniden odaklanma						
Kadın	212	14.61	2.71	350	-1.38	.168
Erkek	140	15.01	2.47			
Olayın değerini azaltma						
Kadın	212	14.02	2.75	350	1.72	.085
Erkek	140	13.48	2.62			
Felaketleştirme						
Kadın	212	9.03	3.42	350	-1.87	.385
Erkek	140	9.32	3.25			
Olumlu yeniden odaklanma						
Kadın	212	12.32	3.18	350	-1.48	.139
Erkek	140	12.48	3.00			
Olumlu yeniden değerlendirme						
Kadın	212	12.98	3.43	350	1.79	.427
Erkek	140	12.67	3.19			

3.2.4.2. Eğitim Düzeyine Göre Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri Puanlarının Karşılaştırılması

Eğitim düzeyi değişkenine göre bilişsel duygu düzenleme ölçeği alt boyut puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla elde edilen verilere ANOVA uygulanmıştır.

Uygulanan analiz sonuçlarına göre kabul, plan yapmaya yeniden odaklanma ve olumlu yeniden değerlendirme alt boyut puan ortalamaları katılımcıların eğitim düzeyi açısından anlamlı derecede farklılaştığı bulunmuştur [sırasıyla: $F_{(3-351)} = 2.58$, $p < .05$; $F_{(3-351)} = 4.53$, $p < .01$; $F_{(3-351)} = 3.34$, $p < .01$].

Analiz sonuçlarına göre sonuçlarına göre lisansüstü mezun katılımcıların kabul alt boyut puan ortalamalarının ($X_{ort.}$ = 13.20, s = 3.68) lise ve altı mezunu ($X_{ort.}$ =11.91, s = 2.25), ön lisans mezunu ($X_{ort.}$ = 11.62, s = 2.39) ve lisans mezunu katılımcılardan ($X_{ort.}$ = 12.48, s = 3.35) anlamlı derecede yüksek olduğu bulunmuştur. Analiz sonuçlarına göre sonuçlarına göre lisansüstü mezun katılımcıların plan yapmaya yeniden odaklanma alt boyut puan ortalamalarının ($X_{ort.}$ = 15.08, s = 2.65) lise ve altı mezunu ($X_{ort.}$ =14.87, s = 2.84), ön lisans mezunu ($X_{ort.}$ = 14.90, s = 2.86) ve lisans mezunu katılımcılardan ($X_{ort.}$ = 14.97, s = 2.79) anlamlı derecede yüksek olduğu bulunmuştur. Analiz sonuçlarına göre sonuçlarına göre lisansüstü mezun katılımcıların olumlu yeniden değerlendirme alt boyut puan ortalamalarının ($X_{ort.}$ = 16.67, s = 2.31) lise ve altı mezunu ($X_{ort.}$ =14.73, s = 3.13), önlisans mezunu ($X_{ort.}$ = 14.63, s = 2.67) ve lisans mezunu katılımcılardan ($X_{ort.}$ = 14.91, s = 3.02) anlamlı derecede yüksek olduğu bulunmuştur. Analiz sonuçları tablo 3.6'da gösterilmiştir.

Eğitim düzeyi değişkeninin bilişsel duygu düzenleme ölçeği alt boyutları olan kendini suçlama, kabul, diğerlerini suçlama, ruminasyon, olayın değerini azaltma, felaketleştirme ve olumlu yeniden odaklanma toplam puan ortalamalarının anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmüştür ($p > .05$).

Tablo 3.5 *Eğitim Düzeyine göre Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Varyans Analizi Sonuçları*

Gruplar	N	Ort.	Ss.	F	p	Tukey Testi
Kendini suçlama						
Lise ve altı	72	10.72	2.45	2.54	.066	
Önlisans	78	10.55	2.35			
Lisans	128	10.82	2.32			
Lisansüstü	77	11.55	2.47			
Kabul						
Lise ve altı	72	11.91	2.25	2.58	.045	L.üstü > Lise
Önlisans	78	11.62	2.39			L.üstü>Önlisans
Lisans	128	12.48	3.35			L.üstü > Lisans
Lisansüstü	77	13.20	3.68			
Diğerlerini suçlama						
Lise ve altı	72	10.63	3.26	0.45	.717	
Önlisans	78	9.37	3.70			
Lisans	128	9.98	3.64			
Lisansüstü	77	9.87	3.29			
Ruminasyon						
Lise ve altı	72	13.01	3.12	1.32	.346	
Önlisans	78	13.39	3.19			
Lisans	128	12.84	2.99			
Lisansüstü	77	12.49	3.10			
Plan yapmaya yeniden odaklanma						
Lise ve altı	72	14.87	2.84	4.53	.000	L.üstü > Lise
Önlisans	78	14.90	2.86			L.üstü>Önlisans
Lisans	128	14.97	2.79			L.üstü > Lisans
Lisansüstü	77	15.08	2.65			
Olayın değerini azaltma						
Lise ve altı	72	13.51	3.63	1.10	.399	
Önlisans	78	13.80	3.18			
Lisans	128	14.07	3.63			
Lisansüstü	77					
Felaketleştirme						
Lise ve altı	72	14.17	2.91	1.02	.383	
Önlisans	78	13.69	2.62			
Lisans	128	13.85	2.74			
Lisansüstü	77	13.90	2.55			
Olumlu yeniden odaklanma						
Lise ve altı	72	12.49	3.08	2.15	.094	
Önlisans	78	12.40	2.56			
Lisans	128	12.65	3.09			
Lisansüstü	77	12.16	2.23			
Olumlu Yeniden Değerlendirme						
Lise ve altı	72	14.73	3.13	3.34	.000	L.üstü > Lise
Önlisans	78	14.63	2.67			L.üstü>Önlisans
Lisans	128	14.91	3.02			L.üstü > Lisans
Lisansüstü	77	16.67	2.31			

L.üstü: Lisansüstü

3.2.4.3. Gelir Düzeyine Göre Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri Puanlarının Karşılaştırılması

Gelir düzeyi değişkenine göre bilişsel duygu düzenleme ölçeği alt boyut puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla elde edilen verilere ANOVA uygulanmıştır.

Uygulanan analiz sonuçlarına göre kabul, diğerlerini suçlama, plan yapmaya yeniden odaklanma ve olumlu yeniden değerlendirme alt boyut puan ortalamalarının katılımcıların gelir düzeyi açısından anlamlı derecede farklılaştığı bulunmuştur [sırasıyla: $F_{(3-351)} = 2.60$, $p < .05$; $F_{(3-351)} = 3.25$, $p < .05$; $F_{(3-351)} = 2.87$, $p < .01$; $F_{(3-351)} = 4.15$, $p < .05$].

Analiz sonuçlarına göre sonuçlarına göre yüksek gelir düzeyine sahip katılımcıların kabul alt boyut puan ortalamalarının ($X_{ort.} = 13.58$, $s = 3.08$) orta ($X_{ort.} = 11.89$, $s = 2.47$) ve düşük gelir düzeyine sahip katılımcılardan ($X_{ort.} = 11.30$, $s = 2.21$) anlamlı derecede yüksek olduğu bulunmuştur. Analiz sonuçlarına göre sonuçlarına göre düşük gelir düzeyine sahip katılımcıların diğerlerini suçlama alt boyut puan ortalamalarının ($X_{ort.} = 9.57$, $s = 4.66$) orta ($X_{ort.} = 7.22$, $s = 2.27$) ve yüksek gelir düzeyine sahip katılımcılardan ($X_{ort.} = 7.27$, $s = 2.46$) anlamlı derecede yüksek olduğu bulunmuştur. Analiz sonuçlarına göre sonuçlarına göre yüksek gelir düzeyine sahip katılımcıların plan yapmaya yeniden odaklanma alt boyut puan ortalamalarının ($X_{ort.} = 15.89$, $s = 2.15$), orta ($X_{ort.} = 14.23$, $s = 2.84$) ve düşük gelir düzeyine sahip katılımcılardan ($X_{ort.} = 14.19$, $s = 2.93$) anlamlı derecede yüksek olduğu bulunmuştur. Analiz sonuçlarına göre yüksek gelir düzeyine sahip katılımcıların olumlu yeniden değerlendirme alt boyut puan ortalamalarının ($X_{ort.} = 16.89$, $s = 2.19$) orta ($X_{ort.} = 13.99$, $s = 2.57$) ve düşük gelir düzeyine sahip katılımcılardan ($X_{ort.} = 14.15$, $s = 3.90$) anlamlı derecede yüksek olduğu bulunmuştur. Analiz sonuçları tablo 3.7'de gösterilmiştir.

Gelir değişkeninin bilişsel duygu düzenleme ölçeği alt boyutları olan kendini suçlama, ruminasyon, olayın değerini azaltma, felaketleştirme ve olumlu yeniden odaklanma toplam puan ortalamalarının anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmüştür ($p > .05$).

Tablo 3.6 *Gelir Düzeyine göre Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Varyans Analizi Sonuçları*

Gruplar	N	Ort.	Ss.	F	p	Tukey Testi
Kendini suçlama						
Düşük	78	10.28	2.47	1.30	.379	
Orta	237	10.56	2.46			
Yüksek	37	10.92	2.59			
Kabul						
Düşük	78	11.30	2.21	2.60	.035	Yüksek > Orta
Orta	237	11.89	2.47			Yüksek > Düşük
Yüksek	37	13.58	3.08			
Diğerlerini suçlama						
Düşük	78	9.57	4.66	3.25	.019	Düşük > Orta
Orta	237	7.22	2.07			Düşük > Yüksek
Yüksek	37	7.27	2.46			
Ruminasyon						
Düşük	78	12.71	3.19	1.06	.449	
Orta	237	13.23	3.37			
Yüksek	37	13.44	3.15			
Plan yapmaya yeniden odaklanma						
Düşük	78	14.19	2.93	2.87	.000	Yüksek > Orta
Orta	237	14.23	2.81			Yüksek > Düşük
Yüksek	37	15.89	2.15			
Olayın değerini azaltma						
Düşük	78	13.07	3.18	1.52	.260	
Orta	237	13.23	3.52			
Yüksek	37	14.07	3.73			
Felaketleştirme						
Düşük	78	9.53	2.09	1.36	.254	
Orta	237	8.78	2.58			
Yüksek	37	9.97	1.74			
Olumlu yeniden odaklanma						
Düşük	78	12.37	2.23	1.27	.283	
Orta	237	11.55	1.57			
Yüksek	37	12.65	2.09			
Olumlu yeniden değerlendirme						
Düşük	78	14.15	3.90	4.15	.031	Yüksek > Orta
Orta	237	13.99	2.57			Yüksek > Düşük
Yüksek	37	16.89	2.19			

3.2.5. Demografik Değişkenlere Göre Mükemmeliyetçi Özellikler Ölçeğine İlişkin Bulgular

Bu kısımda cinsiyet, eğitim düzeyi ve gelir düzeyini kapsayan demografik değişkenler bakımından mükemmeliyetçi özellikler ölçeğine ilişkin bulgular sunulmuştur.

3.2.5.1. Cinsiyete Göre Mükemmeliyetçi Özellikler Puanlarının Karşılaştırılması

Cinsiyet değişkenine göre mükemmeliyetçi özellikler ölçeği alt boyut puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla elde edilen verilere *Bağımsız Gruplar t-Testi* analizi uygulanmıştır. Uygulanan t-testi sonuçlarına göre cinsiyet değişkenine göre mükemmeliyetçi özellikler ölçeği alt boyutları olan yüksek standartlar ve çelişki puan ortalamalarının anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmüştür ($p > .05$). Analiz sonuçları Tablo 3.8'de gösterilmiştir.

Tablo 3.7 *Cinsiyete göre Mükemmeliyetçi Özellikler Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin t-Testi Analizi Sonuçları*

Gruplar	N	Ort.	Ss.	sd	t	p
Yüksek Standartlar						
Kadın	212	18.61	5.50	350	1.06	.945
Erkek	140	18.57	5.27			
Çelişki						
Kadın	212	13.39	5.45	350	1.25	.427
Erkek	140	12.93	5.29			

3.2.5.2. Medeni Duruma Göre Mükemmeliyetçi Özellikler Puanlarının Karşılaştırılması

Medeni durum değişkenine göre mükemmeliyetçi özellikler ölçeği alt boyut puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla elde edilen verilere *Bağımsız Gruplar t-Testi* analizi uygulanmıştır. Uygulanan t-testi sonuçlarına göre medeni durum değişkenine göre mükemmeliyetçi özellikler ölçeği

alt boyutları olan yüksek standartlar ve çelişki puan ortalamalarının anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmüştür ($p > .05$). Analiz sonuçları Tablo 3.9'da gösterilmiştir.

Tablo 3.8 *Medeni Duruma göre Mükemmeliyetçi Özellikler Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin t-Testi Analizi Sonuçları*

Gruplar	N	Ort.	Ss.	sd	t	p
Yüksek Standartlar						
Evli	278	18.65	5.33	348	1.19	.844
Bekâr	72	18.51	5.73			
Çelişki						
Evli	278	13.19	5.40	348	1.04	.997
Bekâr	72	13.18	5.35			

3.2.5.3. Eğitim Düzeyine Göre Mükemmeliyetçi Özellikler Puanlarının Karşılaştırılması

Eğitim düzeyi değişkenine göre mükemmeliyetçi özellikler ölçeği alt boyut puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla elde edilen verilere ANOVA uygulanmıştır.

Uygulanan analiz sonuçlarına göre çelişki alt boyut puan ortalamalarının katılımcıların eğitim düzeyi açısından anlamlı derecede farklılaştığı bulunmuştur [$F_{(3\text{-}351)} = 4.94$, $p < .01$].

Analiz sonuçlarına göre; lise ve altı mezun katılımcıların çelişki alt boyut puan ortalamalarının ($X_{ort.} = 15.44$, $s = 5.04$) önlisans ($X_{ort.} = 13.08$, $s = 5.30$), lisans mezunu ($X_{ort.} = 12.91$, $s = 5.66$) ve lisansüstü mezunu katılımcılardan ($X_{ort.} = 11.58$, $s = 4.64$) anlamlı derecede yüksek olduğu bulunmuştur.

Eğitim düzeyi değişkeni ile mükemmeliyetçi özellikler ölçeği alt boyutu olan yüksek standartlar puan ortalamalarının anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmüştür ($p > .05$).

Analiz sonuçları Tablo 3.10'da gösterilmiştir.

Tablo 3.9 *Eğitim Düzeyine göre Mükemmeliyetçi Özellikler Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Varyans Analizi Sonuçları*

Gruplar	N	Ort.	Ss.	F	p	Tukey Testi
Yüksek Standartlar						
Lise ve altı	72	19.04	5.62	2.25	.855	
Önlisans	78	18.54	5.76			
Lisans	128	18.51	5.49			
Lisansüstü	77	18.28	4.71			
Çelişki						
Lise ve altı	72	15.44	5.04	4.94	.000	Lise > L.üstü
Önlisans	78	13.08	5.30			Lise > Lisans
Lisans	128	12.91	5.66			Lise > Önlisans
Lisansüstü	77	11.58	4.64			

L.üstü: Lisansüstü

3.2.5.4. Gelir Düzeyine Göre Mükemmeliyetçi Özellikler Puanlarının Karşılaştırılması

Gelir düzeyi değişkenine göre bilişsel duygu düzenleme ölçeği alt boyut puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla elde edilen verilere ANOVA uygulanmıştır.

Uygulanan analiz sonuçlarına göre çelişki alt boyut puan ortalamaları katılımcıların gelir düzeyi açısından anlamlı derecede farklılaştığı bulunmuştur [$F_{(3\text{-}351)} = 3.44$, $p < .05$].

Analiz sonuçlarına göre; düşük gelir düzeyine sahip katılımcıların çelişki alt boyut puan ortalamalarının ($X_{ort.} = 14.72$, $s = 5.35$) orta ($X_{ort.} = 12.90$, $s = 5.23$) ve yüksek gelir düzeyine sahip katılımcılardan ($X_{ort.} = 11.91$, $s = 5.95$) anlamlı derecede yüksek olduğu bulunmuştur.

Gelir düzeyi değişkeninin mükemmeliyetçi özellikler ölçeği alt boyutu olan yüksek standartlar puan ortalamalarının anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmüştür ($p > .05$).

Analiz sonuçları Tablo 3.11'de gösterilmiştir.

Tablo 3.10 *Gelir Düzeyine göre Mükemmeliyetçi Özellikler Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Varyans Analizi Sonuçları*

Gruplar	N	Ort.	Ss.	F	p	Tukey Testi
Yüksek Standartlar						
Düşük	78	18.89	5.45	1.42	.733	
Orta	237	18.58	5.33			
Yüksek	37	18.05	5.92			
Çelişki						
Düşük	78	14.72	5.35	3.44	.017	Düşük > Orta
Orta	237	12.90	5.23			Düşük > Yüksek
Yüksek	37	11.91	5.95			

3.2.6. Regresyon Analizleri

3.2.6.1. Depresyon Toplam Puanının Yordanmasına İlişkin Hiyerarşik Regresyon Analizi

Bu analizde, demografik değişkenler de dâhil diğer tüm değişkenlerin bağımlı değişken olan depresyon toplam puanı üzerindeki yordayıcı etkileri hiyerarşik regresyon yöntemi ile analize tabi tutulmuştur. İlk aşamada, demografik değişkenler (yaş, cinsiyet, medeni durum, sosyo-ekonomik düzey, eğitim düzeyi) analize alınmıştır. İkinci aşamada Mükemmeliyetçilik alt boyutları (yüksek standartlar, çelişki) ve daha sonra son aşamada bilişsel duygu düzenleme alt boyutları (kendini suçlama, kabul, diğerlerini suçlama, ruminasyon, plan yapmaya yeniden odaklanma, olayın değerini azaltma, felaketleştirme, olumlu yeniden odaklanma, olumlu yeniden değerlendirme) denkleme girmiştir.

Tablo 3.12'den incelenebileceği üzere tüm değişkenlerin birlikte varyansın yaklaşık %30'unu açıkladığı görülmüştür [R^2=.30, F (16,305) = 8.09, p < .01].

İlk aşamada; depresyonu demografik değişkenlerden eğitim düzeyinin (β= -.18, p < .01) negatif yönde ve medeni durum değişkeni açısından bekâr olmanın (β= .15, p < .01) pozitif yönde ve anlamlı yordadığı görülmektedir. İkinci aşamada; mükemmeliyetçilik alt ölçekleri denkleme girmiş ve sadece çelişki alt boyutunun (β= .32, p < .01) depresyonu anlamlı ve pozitif yönde yordadığı görülmektedir. Demografik değişkenlerden ise eğitim düzeyi (β= -.13, p < .05) ve medeni durum

(β= .16, p < .01) değişkenlerinin etkilerinin halen anlamlı olarak devam ettiği görülmüştür. Üçüncü aşamada; bilişsel duygu düzenleme ölçeği alt boyutları analize dâhil olmuştur. Buna göre sadece felaketleştirme alt boyutunun (β= .22, p < .01) depresyonu anlamlı ve pozitif yönde yordadığı görülmektedir. Mükemmeliyetçilik ölçeği çelişki alt boyutunun (β= .16, p < .01) etkisinin halen devam ettiği görülmüştür. Demografik değişkenlerden ise eğitim düzeyi (β= -.15, p < .01) ve medeni durum (β= .12, p < .05) değişkenlerinin anlamlılık düzeylerini koruduğu görülmüştür. Açıklanan analiz sonuçlarına ilişkin tablo aşağıda sunulmaktadır (Tablo 3.12). Tabloya, sadece etkisi en az 0.05 düzeyinde anlamlı olan değişkenler dâhil edilmiştir.

Tablo 3.11 *Depresyon Toplam Puanının Yordanmasına İlişkin Hiyerarşik Regresyon Analizi*

Aşama	R^2	R^2_{uyr}	ΔR^2	ΔF	$p\Delta F$	F	p_{model}		Beta	T	p
1	.08	.06	.08	5.24	.000	5.24	.000				
								Eğitim	-.18	-3.29	.001
								Medeni	.15	2.73	.007
2	.16	.14	.08	14.92	.000	8.34	.000				
								Eğitim	-.13	-2.29	.023
								Medeni	.16	2.92	.004
								Çelişki	.32	5.46	.000
3	.30	.26	.14	6.82	.000	8.09	.000				
								Eğitim	-.15	-2.79	.006
								Medeni	.12	2.34	.020
								Çelişki	.16	2.65	.008
								Felaketleştirme	.22	3.43	.001

4. TARTIŞMA

4.1. Katılımcıların Mükemmeliyetçi Özellikleri ile Depresyon Düzeyleri Arasındaki İlişkiler ve Mükemmeliyetçilik Özelliklerine Göre Depresyon Puanlarının Karşılaştırılmasına Dair Bulguların Tartışılması

Araştırmaya katılan yetişkin bireylerin sahip oldukları uyumsuz mükemmeliyetçi özellik değişkeni (çelişki) ile depresyon puanları arasında pozitif ve anlamlı düzeyde bir ilişki olduğuna ve yetişkin bireylerin sahip oldukları uyumlu mükemmeliyetçi özellik değişkeni (yüksek standartlar) ile depresyon puanları arasında anlamlı düzeyde bir ilişki bulunmayacağına dair kurulan hipotezler doğrultusunda yapılan analizlerde; ilk olarak mükemmeliyetçilik ölçeğinin çelişki alt boyutu ile depresyon arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişkinin var olduğu bulunurken, ölçeğin yüksek standartlar alt boyutu ile depresyon ölçeği arasında herhangi bir ilişki olmadığı saptanmıştır.

Araştırmada kullanılan mükemmeliyetçilik ölçeğinin çelişki alt boyutunun bireyin standartları ile performansı arasındaki çelişkiyi ifade ettiği ve bu alt boyuttan yüksek puan alan bireylerin uyumsuz mükemmeliyetçi eğilimlere sahip oldukları bilinmektedir (Slaney ve ark., 2001). Buna göre, araştırmanın bu sonucunun uyumsuz mükemmeliyetçilik seviyesi yüksek olan bireylerin depresyon seviyelerinin de yüksek olduğu, uyumsuz mükemmeliyetçilik arttıkça depresyonun da artacağı yönündeki araştırma sonuçları ile tutarlı olduğu görülmektedir (örn. Ashby ve ark., 2006; Park ve Jeong, 2016; Rice ve ark., 2008). Diğer yandan, ölçeğin yüksek standartlar boyutunun ise bireylerin yalnızca kendilerine koydukları yüksek standartları ifade ettiği (Slaney ve ark., 2001) ve yüksek standartlara sahip olmanın tek başına olumsuz sonuçlarla ilişkili olmadığı hatta yüksek standartlara sahip bireylerin bu standartlara ulaşma çabasından dolayı memnuniyet duyan bireyler

olduğu bilinmektedir (örn. Adler, 1964; Hamackek, 1978). Araştırmada yüksek standartlar boyutu ile depresyon arasında bir ilişki olmadığına dair bulgunun da yalnızca yüksek standartlara ulaşma çabası ile ilgili kendine yüksek hedefler belirlemenin depresyon ile ilişkisi olmadığının bulunduğu araştırma sonuçları ile tutarlı olduğu görülmektedir (örn. Mobley ve ark., 2005; Rice ve ark., 1998; ; Rice ve ark., 2014; Sherry ve ark., 2014; Soenens ve ark., 2005; Wu ve ark., 2017). Aynı zamanda yapılan bazı araştırmalarda kendine gerçekçi standartlar belirleyerek bunlar için çabalamaktan memnuniyet duyan bireylerin bu uyumlu mükemmeliyetçi özelliklerinin daha çok yaşam doyumu/iyilik hali gibi pozitif psikoloji kavramları ile pozitif yönde ilişkili olduğu da belirtilmektedir (örn. Gilman ve ark., 2005; Gnilka ve ark., 2013; Karababa, 2012).

Araştırmaya katılan bireylerin mükemmeliyetçi olup olmamaları ve uyumlu ve uyumsuz mükemmeliyetçi özelliklere sahip olmaları ile depresyon puanları arasındaki farklılıkların incelenmesine yönelik yapılan analizlerde, uyumlu-uyumsuz mükemmeliyetçi ve mükemmeliyetçi olmayanlar olarak üç gruba ayrılan katılımcılar arasında uyumsuz mükemmeliyetçilerin en yüksek depresyon puanına sahip olduğu, onları mükemmeliyetçi olmayan bireylerin takip ettiği ve uyumlu mükemmeliyetçilerin ise en düşük depresyon puanına sahip olduğu saptanmıştır.

Araştırmanın bu bulgusunun literatürde yer alan araştırma sonuçları ile tutarlı olduğu görülmektedir (örn. Mobley ve ark., 2005; Wang ve ark., 2007). Örneğin, Wang ve arkadaşları (2009) Çinli lise öğrenci ile yaptıkları çalışmalarında, uyumlu-uyumsuz mükemmeliyetçi ve mükemmeliyetçi olmayan öğrenciler olarak belirledikleri gruplar arasında uyumlu mükemmeliyetçilerin en düşük depresyon puanına sahip olduğunu belirtirken, farklı bir araştırmada uyumsuz mükemmeliyetçi bireylerin mükemmeliyetçi olmayan ve uyumlu mükemmeliyetçilere oranla en yüksek depresyon düzeyine sahip olduğu belirtilmiştir (Rice ve Delwo, 2002). Yetişkin bireylerin örneklem olarak alındığı rehber öğretmen grubuyla yapılan bir diğer araştırmada; öğretmenlerin mükemmeliyetçi özellikleri ile stresli iş yaşamının sonucundaki tükenmişlik seviyeleri arasındaki ilişki araştırılmış ve uyumsuz mükemmeliyetçi bireylerin uyumlu mükemmeliyetçi ve mükemmeliyetçi olmayanlara göre stresli iş yaşamının sonucunda daha fazla tükenmişlik yaşadıkları saptanmıştır (Moate ve ark., 2016).

Kendisine yüksek standartlar belirleyen ve bu standartlara ulaşma çabasından dolayı memnuniyet duyduğu bilinen (Hamackek, 1978) uyumlu mükemmeliyetçi bireylerin aynı zamanda kendisine daha gerçekçi ve kendi yeterlilikleriyle ilgili hedefler koydukları bilinmektedir (Slade ve Owens, 1998). Bu nedenle uyumlu mükemmeliyetçi bireylerin kendilerine koydukları standartları performansa dökebilme olasılıkları daha yüksek olmaktadır. Diğer yandan nevrotik kişilik özelliğine sahip olduğu bilinen uyumsuz mükemmeliyetçi bireylerin nevrotik davranışların en önemli özelliklerden olan hayali bir üstünlük düzeyine ulaşmak için aşırı çaba harcama gibi davranışları olduğu ve kendileri için belirledikleri yüksek standartların gerçekle örtüşmeyecek nitelikte, imkânsız ve mantıkdışı olma olasılığının daha yüksek olduğu bilinmektedir (Adler, 2000). Böyle bir durum uyumsuz mükemmeliyetçi bireylerin standartlarına ulaşamamasına neden olabilmekte ve standartları ile performansı arasındaki çelişki düzeyi artmaktadır. Sonuç olarak, kişi başarı ve yeterlilik algısına ilişkin olumsuz çıkarımlarda bulunmakta ve hayal kırıklığı yaşayabilmektedir. Aslında her iki mükemmeliyetçilik boyutunda da mükemmele ulaşma çabası dolayısıyla ortak bir özellik bulunmasına ve bu araştırma sonucunda da iki boyut arasında pozitif yönde bir ilişki olmasına rağmen bir grup araştırmacının da belirttiği gibi mükemmele ulaşmaya çalışırken kendisine zarar veren bireyler olan uyumsuz mükemmeliyetçiler, mükemmele ulaşmaya çalışırken kendilerine zarar vermeden ulaşmaya çalışan bireylerden sonuçta elde ettikleri tatmin düzeyinden dolayı ayrılmaktadırlar (Enns ve ark., 2002). Uyumsuz mükemmeliyetçi bireylerin standartları konusundaki bu mantıkdışı davranışları ve tatminsizlikleri uyumlu mükemmeliyetçilere oranla depresyon düzeylerinin daha yüksek olmasına neden olabilmektedir.

Uyumlu ve uyumsuz mükemmeliyetçi bireylerin kendilerine koydukları standartları noktasındaki ayrılıklarının sebebi literatürde mükemmeliyetçiliğin gelişimsel kökeninin araştırıldığı çalışmalarda açıklanmaktadır. Örneğin, Hamackek (1978), uyumsuz (nevrotik) mükemmeliyetçi kişilik özelliklerinin, çocukluk döneminde maruz kalınan ebeveyn tutumları ile ilişkili olabileceğini belirtmektedir. Mükemmeliyetçi ebeveynlerin aşırı eleştirel, talepkar tutumları ve onları onaylamak yerine sürekli daha iyi yapmaları konusunda zorlamaları çocuğun iyi ve kötünün ne olduğu ve nasıl olacağının bilememesine ve bundan kaynaklanan belirsizlik ve

şüpheye neden olmaktadır. Böylece çocuk, davranışının ebeveyni tarafından tam olarak yeterli olmayacağını düşünmekte ve "yeterince iyi performans algısı" geliştirememektedir.

Mükemmeliyetçiliği bilişsel yaklaşım açısından değerlendiren kuramcılar da mükemmeliyetçiliğin kökenlerinin ebeveyn tutumları ile ilgili olduğunu belirtmekte ve bu durumu "koşullu kabul" kavramı ile açıklamaktadırlar (örn. Campbell ve Di Paula, 2002). Çocuklukta ebeveynleri tarafından başarılı olması koşulu ile kabul edileceği ve sevilebileceği inancıyla yetişen bu bireylerin benlik tanımlamaları yalnızca başarılarına odaklı olduğu için (Dunkley ve ark., 2012), hata yapma endişesi ve başarısızlık korkusu ile ilgili mükemmeliyetçi inançları içeren şemaları oluşmakta ve bu durumda depresyona yatkınlıklarını artırmaktadır (örn. Baytak, 2015; Bekes ve ark., 2015; Chang, 2000; Lynde-Stevenson ve Hearne, 1999). Mükemmeliyetçilik düzeyi yüksek olan bireylerin bir işte yüksek bir başarı elde etseler de negatif çekirdek inançları sebebiyle yetersiz oldukları düşüncesine kapılmaları söz konusu olmaktadır. Dahası, bu çekirdek inançların kişisel olarak önemli hedeflerin başarılmasını engelleyeceği ve kişisel performans sergilenmesinin gerekli olduğu durumlarda belirgin bir yetersizlik ve değersizlik algısı oluşturduğu ifade edilmektedir (Beck ve ark., 2005; Shafran ve ark., 2002).

Bu araştırma kapsamında bu tarz mükemmeliyetçi inançlar noktasında uyumlu mükemmeliyetçilerin uyumsuz mükemmeliyetçi bireylerden ayrıldığı düşünülmektedir. Bununla ilgili yapılan bir araştırmada diğerleri tarafından başarısız görüleceği korkusu ile ilgili mükemmeliyetçi endişelerin yüksek olmasının aşırı korumacı, sevgisiz ve sert ebeveynlikle ilişkili olduğu bulunurken, (Flett, Hewitt, Oliver ve Macdonald, 2002) yalnızca mükemmeliyetçi çabaları yüksek olan çocukların ebeveynlerinin de kişisel standartlar ve kendine yönelik mükemmeliyetçilik gibi uyumlu mükemmeliyetçi tutumlarının olduğu görülmüştür (Frost ve ark., 1991; Soenens ve ark., 2005; Vieth ve Trull, 1999).

Edimsel koşullanma ile öğrenme kuramından yola çıkarak ikili süreç modeli ile mükemmeliyetçiliği açıklayan Slade ve Owens (1998) da uyumlu ve uyumsuz mükemmeliyetçi bireylerin davranışlarının çocukluktaki farklı koşullanma prosedürleri ile açıklanabileceğini savunmaktadır. Slade ve Owens'a (1998) göre;

davranışlarını olumlu pekiştirme ile kazanan uyumlu mükemmeliyetçiler, kişisel başarı, mükemmellik ve onay alma gibi hedeflere ulaşmaya çalışırlar. Mükemmeliyetçi davranışlarını olumsuz pekiştirme ile geliştiren uyumsuz mükemmeliyetçiler ise başarısızlık, kusurluluk, reddedilme gibi sonuçlardan kaçınmak için uğraşırlar. Olumlu mükemmeliyetçilerin standartları ulaşılmaz olmaktan ziyade gerçekçi olma eğiliminde iken ve bu kimseler başarı isteği ile motive edilirken, olumsuz mükemmeliyetçiler sıradanlıktan veya kişisel başarısızlıktan kaçmak için gerçekdışı şekilde çok yüksek standartlar belirleme eğilimindedirler. Buna bağlı olarak uyumlu mükemmeliyetçiler performanslarıyla ilgili olarak olumlu duygulanıma, uyumsuz mükemmeliyetçiler ise olumsuz duygulanıma daha açık olmaktadır. Çünkü başarılı olduklarında, uyumlu mükemmeliyetçiler koşullanma geçmişlerinden etkilenerek tatmin yaşayacakken, uyumsuz mükemmeliyetçiler başarısız olmaktan kaçındıkları için geçici bir rahatlama hissedeceklerdir. Başarısızlık koşulunda ise, uyumlu mükemmeliyetçiler sadece olumlu uyaranın yokluğunu hissedecekken, uyumsuz mükemmeliyetçiler memnuniyetsizlik, utanç ve suçluluk hissedeceklerdir. Uyumlu mükemmeliyetçi bireyler elde ettikleri başarıların ardından kendilerine yönelik olumlu çıkarımlar yapabildikleri gibi herhangi bir başarısızlık durumunda bunu kabul edilebilir olarak görmektedirler. Bireyde olumlu mükemmeliyetçilik özelliği arttıkça herhangi bir başarısızlık ya da hayal kırıklığının ardından çabalarını yenileme, güdülenmenin düşmemesi, amaçlarından kopmama ve dengeli düşünebilme gibi durumların olasılığı da yükselmektedir (Slaney ve ark., 2001; Enns ve ark., 2001). Tüm bu olumlu özellikleri de uyumlu mükemmeliyetçi bireylerin uyumsuz mükemmeliyetçi bireylere oranla depresyon düzeylerinin daha düşük olmasına neden olmaktadır.

Uyumsuz mükemmeliyetçi bireylerin depresyon düzeyinin uyumlu mükemmeliyetçi bireylerle kıyaslandığında daha yüksek olduğunun bulunmasının bir çok araştırma sonucuyla tutarlı olmasının yanı sıra (örn. Ashby ve ark., 2012; Bieling ve ark., 2004; Douilliez ve Lefèvre, 2011; Enns ve ark., 2001; Rice ve Mirzadeh, 2000), mevcut araştırma sonucunda mükemmeliyetçi olmayan bireylerin depresyon seviyelerinin uyumlu mükemmeliyetçilerden daha yüksek olduğu da saptanmıştır. Hem yurt içi hem de yurt dışında yapılan araştırmalarda belirlenen bu sonuca paralel olarak mükemmeliyetçi olmayan bireylerin uyumlu mükemmeliyetçilerden daha yüksek depresyon puanına sahip olduğu tespit edilmiştir (örn. Mobley ve ark., 2005;

Sapmaz, 2006). Bu durum uyumlu mükemmeliyetçi özelliğe sahip olmanın mükemmeliyetçi olmamaya göre bazen daha olumlu sonuçlarla ilişkili olabileceğini de göstermektedir. Bazı araştırmalarda kişisel standartları yüksek olan kendine yönelik mükemmeliyetçi olarak adlandırılan bireylerin bu standartları nedeniyle psikopatolojiye daha yatkın olacakları söylense de (örn. Enns ve Cox, 2005; Hewitt ve ark., 2002; Stoeber ve ark., 2014), bu araştırmanın sonuçları mükemmeliyetçi özelliğe sahip olmanın tek başına olumsuz sonuçları ortaya çıkarması gerekmediğine dair bulgulara ulaşan araştırma sonuçları ile tutarlılık göstermektedir (örn. Chan, 2008; Lo ve Abbott, 2013; Rice ve Slaney, 2002; Stoeber ve Otto, 2006).

4.2. Katılımcıların Mükemmeliyetçi Özellikleri ile Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri Arasındaki İlişki ve Mükemmeliyetçilik Özelliklerine Göre Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Bulguların Tartışılması

Araştırmaya katılan bireylerin mükemmeliyetçilik ölçeğinin alt boyutları olan yüksek standartlar ve çelişkiden aldıkları puanlar ile kullandıkları bilişsel duygu düzenleme stratejileri arasındaki ilişkinin araştırılmasına dair yapılan analizler sonucunda; mükemmeliyetçilik ölçeğinin çelişki alt boyutu ile bilişsel duygu düzenleme ölçeğinin kendini suçlama, diğerlerini suçlama ve felaketleştirme alt boyutları arasında pozitif yönde anlamlı ilişkilerin olduğu; mükemmeliyetçilik ölçeğinin yüksek standartlar alt boyutu ile de, bilişsel duygu düzenleme ölçeğinin alt boyutlarından plan yapmaya yeniden odaklanma, olumlu yeniden değerlendirme ve ruminasyon arasında pozitif yönde anlamlı ilişkilerin var olduğu saptanmıştır.

Yapılan araştırmalarda duygu düzenleme stratejilerinin mükemmeliyetçi özellikler ile ilişkisine dair bulunan sonuçlar incelendiğinde, literatürde uyumsuz mükemmeliyetçilik özelliği ile kendini suçlama, diğerlerini suçlama ve felaketleştirme gibi uyumsuz duygu düzenleme stratejilerinin pozitif yönde ilişkili olduğuna dair çalışmaların mevcut olduğu görülmektedir (örn. Caso-Tolliver, 2016; Davis ve Wosinski, 2012; Dunkley ve Blankstein, 2000; Ercan, 2015; Flett ve ark., 2011; Juliana ve ark., 2016; Kobori ve ark., 2011; Uçar, 2012). Aynı zamanda araştırmanın bulgularına benzer şekilde uyumlu mükemmeliyetçilik özelliği ile plan yapmaya yeniden odaklanma, olumlu yeniden değerlendirme gibi uyumlu duygu

düzenleme stratejilerinin pozitif yönde anlamlı ilişkilerinin olduğuna dair araştırmalar da bulunmaktadır (Rudolph ve ark., 2007; Rukmini ve ark., 2014; Juliana ve ark., 2016; Rice ve ark., 2014).

Örneğin; çeşitli spor dallarında koçluk yapan yetişkin bireylerle yapılan bir çalışmada, bu araştırmada yüksek standartlar boyutunun plan yapmaya yeniden odaklanma ve olumlu yeniden değerlendirme stratejileri ile pozitif yönde ilişkili olarak bulunmasına benzer şekilde, mükemmeliyetçi kişisel standartlar ve mükemmeliyetçi değerlendirilme endişelerinin bastırma ve yeniden değerlendirme duygu düzenleme stratejileri ile ilişkisi araştırıldığında, sadece kendine yönelik mükemmeliyetçiliği yüksek, değerlendirme endişeleri düşük olan katılımcıların genel olarak duygu düzenleme kapasitelerinin yüksek olduğu ve yeniden değerlendirme stratejisini daha fazla kullandıkları, kişisel standartları ile birlikte değerlendirme endişeleri de yüksek olanların ise, duygu düzenleme kapasitelerinin düşük olduğu ve bastırma stratejisini daha fazla kullandıkları bulunmuştur (Hill ve Davis, 2014).

SAPS mükemmeliyetçilik ölçeğinin oluşturulduğu orijinal çalışmasında da, bu araştırmanın bulguları ile tutarlı olarak, ölçeğin standartlar boyutunun olumlu yeniden değerlendirme stratejisi ile pozitif yönlü ilişkisi olduğu bulunurken, çelişki boyutundan alınan yüksek puanların ise olumlu yeniden değerlendirme ile daha düşük düzeyde ilişkili olduğu belirtilmiştir (Rice ve ark., 2014).

Uyumlu ve uyumsuz mükemmeliyetçi bireylerin karşılaştırılarak araştırıldığı çalışmalardan birinde ise, uyumsuz mükemmeliyetçilik puanları yüksek olan bireylerin felaketleştirme, kendini suçlama ve diğerlerini suçlamayı da içeren uyumsuz stratejileri daha fazla kullandığı görülürken, uyumlu bilişsel duygu düzenleme stratejilerini (pozitif yeniden değerlendirme, plan yapmaya yeniden odaklanma, olayın değerini azaltma ve kabul) daha az kullandıkları ve olumsuz duygulanımlarının daha yüksek olduğu, uyumsuz mükemmeliyetçilik düzeyi düşük bireylerin ise, uyumlu bilişsel duygu düzenleme stratejilerini daha fazla kullandıkları ve pozitif duygulanımlarının yüksek olduğu belirtilmiştir (Juliana ve ark., 2016).

Mükemmeliyetçilik durumlarına göre uyumlu, uyumsuz ve mükemmeliyetçi olmayan bireyler olarak üç gruba ayrılan katılımcıların kullandıkları bilişsel duygu

düzenleme stratejileri arasındaki farklılığın incelendiği analizlerde; uyumlu mükemmeliyetçi bireylerin sırasıyla uyumsuz mükemmeliyetçilerden ve mükemmeliyetçi olmayanlardan plan yapmaya yeniden odaklanma stratejisi ile olumlu yeniden değerlendirme stratejisinden aldıkları puanların daha yüksek olduğu bulunmuştur. Oluşturulan bu üç grup arasında anlamlı farklılığın bulunduğu bir diğer bilişsel duygu düzenleme stratejisinin felaketleştirme olduğu görülmüştür. Bulunan sonuca göre, uyumsuz mükemmeliyetçilerin felaketleştirme stratejisinden aldıkları puanların sırasıyla mükemmeliyetçi olmayan bireylerden ve uyumlu mükemmeliyetçilerden daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Literatür incelendiğinde, katılımcıların uyumlu-uyumsuz mükemmeliyetçi ve mükemmeliyetçi olmayanlar olarak gruplandırıldığı ve mükemmeliyetçilik ile duygu düzenleme ilişkisinin ele alındığı çalışmalarda, uyumsuz mükemmeliyetçi bireylerin uyumlu mükemmeliyetçilere ve mükemmeliyetçi olmayanlara kıyasla stresli olaylar karşısında daha uyumsuz duygu düzenleme stratejilerini kullanırken, uyumlu mükemmeliyetçilerin plan yapmaya yeniden odaklanma, olumlu yeniden değerlendirme gibi uyumlu stratejileri daha fazla kullandıkları görülmektedir. Bu araştırmanın bulgusuyla tutarlı olan bu çalışmalarda aynı zamanda uyumsuz duygu düzenleme stratejilerini kullanan bu bireylerin strese sağlıklı bir şekilde yanıt verememeleri nedeniyle psikopatolojiye yatkınlıklarının daha fazla olduğu belirtilirken, uyumlu stratejileri kullanmanın ise psikopatolojiye karşı koruyucu bir işlevi olduğu belirtilmektedir. (örn. Gnilka ve ark., 2012; Richardson ve ark., 2014).

Bu araştırma sonucunda uyumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejileri arasında yalnızca felaketleştirmenin üç mükemmeliyetçi grup içerisinde farklılaştığı görülmüş olup, uyumsuz mükemmeliyetçi bireylerin uyumlu mükemmeliyetçi bireylerden daha fazla felaketleştirme stratejisini kullandıkları ya da uyumsuz mükemmeliyetçiliğin bu strateji ile pozitif yönde ilişkili olduğuna dair çalışmaların olduğu görülmekle birlikte (örn. Caso-Tolliver, 2016; Davis ve Wosinski, 2012; Ercan, 2015; Juliana ve ark., 2016; Rudolph, ve ark., 2007), uyumlu-uyumsuz mükemmeliyetçi ve mükemmeliyetçi olmayan bireylerin karşılaştırıldığı herhangi bir çalışmada felaketleştirme stratejisindeki farklılığın araştırıldığı görülmemiştir. Bu bulguya ilk olarak bu çalışma kapsamında ulaşıldığı bilinmektedir.

Aynı zamanda yapılan korelasyon analizi sonucunda da, en güçlü ilişkinin uyumsuz mükemmeliyetçilik ile felaketleştirme stratejisi arasında olan pozitif yönlü ilişki olduğu bulunmuştur (.32). Uyumsuz mükemmeliyetçilik özelliği ile pozitif yönde ilişkili olduğu bulunan kendini suçlama ve diğerlerini suçlama stratejileri ile uyumlu mükemmeliyetçilik özelliği ile pozitif yönde ilişkili olan plan yapmaya odaklanma, olumlu yeniden değerlendirme ve ruminasyon stratejilerinin, ilişki katsayılarının .30'un altında kalarak ilişkinin gücünü önemli ölçüde göstermediğinin bilinmesi de önemlidir.

Literatür incelendiğinde mükemmeliyetçi bireylerde strese karşı ortaya çıkan bazı mekanizmaların olduğu ve mükemmeliyetçi bireylerin sahip olduğu bu mekanizmalarından birinin, uzun süre devam eden stresli olaylara karşı uyumsuz eğilimleri (Ruminasyon gibi) harekete geçirerek ve uyumsuz başa çıkma ve problem çözme becerileri ile tepki vererek stresi kalıcı hale getirebilmesi ve artırabilmesi olduğu bilinmektedir (Hewitt ve Flett, 2002). Mükemmeliyetçilik ve stresle başa çıkma konusundaki araştırmalar da, mükemmeliyetçilik kavramının boyutları ve yönlerinin, farklı başa çıkma biçimleriyle farklı ilişkilerinin olduğunu göstermiştir. Aynı zamanda mükemmeliyetçiliğin olumsuz özelliklerine sahip olan bireylerin, onları psikolojik bozukluklar geliştirme riskine eğilimli bir konuma getiren, strese karşı hassasiyetlerini artıran ve uzun süren stresli yaşam deneyimlerine dayanma güçlerini zayıflatan bilişsel süreçlere sahip olduğu belirtilmektedir (Dunkley ve ark., 2000; Dunkley ve ark., 2003).

Bu bilişsel süreçlerin bireylerin ebeveynleri ile olan ilişkileri sonucunda başarılı olması koşulu ile sevilebileceği inancının oluşmasından kaynaklanabileceği ifade edilmektedir (Campbell ve Di Paula, 2002). Bireyin bu koşullu bir şekilde kabul edileceği inancı özellikle başarı ile ilgili stresli bir olay karşısında tetiklenerek başarısız olacağı, hata yapacağı ve diğerleri tarafından eleştirileceği gibi korkulara neden olan yetersizlik ve değersizlik çekirdek inançlarını oluşturmaktadır (Beck ve ark., 2005; Shafran ve ark., 2002). Bu şekilde mükemmeliyetçi bireylerin benlik tanımlamalarının sadece gösterdikleri performansın sonucuna bağlı olarak başarılarına odaklı olmasının başarısızlıktan yoğun bir şekilde korku gibi onları strese karşı olumsuz bir şekilde etkileyen sonuçları vardır. Katı, eleştirel ve bir türlü onay vermeyen ebeveyn tutumları nedeniyle eleştirilmekten, hata yapmaktan korkan

bu bireylerin sonuçta “ben bir hata yaparsam tamamen başarısız olacağım” gibi düşünceleri oluşmaktadır (Ashby ve ark., 2010). Bu kişiler her görevin bir başarısızlık tehditi taşıdığına, sürekli olarak başarısızlığın muhtemel olduğuna ve çok ciddi sonuçlar doğuracağına inanarak olayları felaketleştirmektedirler (Beck ve ark., 2005; Frost ve Marten, 1990). Kişilerin bu başarısızlık korkuları hataları hakkında daha fazla düşünmelerine ve bu konuda sürekli olarak olayları felaketleştirerek endişelenmelerine neden olmaktadır.

Yapılan araştırmalarda, gösterdiği performans sonucunda olumsuz sonuçlar alacağı endişesiyle ve bu nedenle cezalandırılacağı korkusuyla ilgili inançlara sahip olan, mükemmeliyetçi endişeleri yüksek bireylerin utanç ve suçluluk duygularını da sıklıkla yaşadıkları belirtilmektedir (örn. Fedewa ve ark., 2005; Sagar ve Stoeber, 2009). Geçmişten getirdikleri olumsuz mükemmeliyetçi inançları uyumsuz mükemmeliyetçi bireylerin strese karşı olumlu başa çıkma stratejilerini kullanamamalarına neden olmaktadır.

Uyumlu mükemmeliyetçi bireyler elde ettikleri başarıların ardından kendilerine yönelik olumlu çıkarımlar yapabildikleri gibi herhangi bir başarısızlık durumunda bunu kabul edilebilir olarak görmektedirler. Çünkü onların odaklandıkları şey elde ettikleri sonuç ya da kabul görülüp görülmeyecekleri değil, hedefleri için çabalamaktır (Hamackek, 1978; Slade ve Owens, 1998). Bu durumun da onların kişisel standartlar ve kendine yönelik mükemmeliyetçilik gibi uyumlu mükemmeliyetçi tutumları olan ebeveynler ile yetişmelerinden (Frost ve ark., 1991; Soenens ve ark., 2005; Vieth ve Trull, 1999) ve çocukluk yaşantılarında davranışlarını onay alma gibi olumlu pekiştirme süreçleri sonucunda kazanmalarından kaynaklandığı düşünülebilir (Slade ve Owens, 1998). Bu nedenle stresli olaylar karşısında ya da herhangi bir başarısızlıkta uyumlu mükemmeliyetçiler plan yapmaya yeniden odaklanabilmekte ve olayları olumlu olarak yeniden değerlendirerek başarı için yeniden motivasyon kazanabilirler. Bireyde olumlu mükemmeliyetçilik özelliği arttıkça herhangi bir başarısızlık ya da hayal kırıklığının ardından çabalarını yenileme, güdülenmenin düşmemesi, amaçlarından kopmama ve dengeli düşünebilme gibi durumların olasılığının da yükseldiği bilinmektedir (Slaney ve ark., 2001; Enns ve ark., 2001).

Araştırma sonucundaki bulgular arasında mükemmeliyetçilik kavramını uyumlu ve uyumsuz yönleriyle ele alan araştırmaların sonuçlarıyla tutarlı olmayan bir şekilde, uyumlu mükemmeliyetçiliği gösteren yüksek standartlar boyutu ile uyumsuz duygu düzenleme stratejilerinden ruminasyonun (ilişkinin gücü düşük olsa da) pozitif yönde ilişkili olduğu, uyumsuz mükemmeliyetçiliği ifade eden çelişki ile de ruminasyonun ilişkili olmadığı sonucu görülmektedir. Yapılan araştırmalar incelendiğinde ise, uyumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejilerinden özellikle ruminasyon ile mükemmeliyetçiliğin uyumsuz boyutlarının ilişkili olduğu ve uyumsuz mükemmeliyetçilik ile ruminasyonun birlikte etkileşiminin psikopatolojiye neden olduğu ile ilgili çalışmaların yoğunlukta olduğu görülmektedir (örn. Garrison, 2014; Harris ve ark., 2008; Randles ve ark., 2010; Schiena ve ark., 2012; Van der Kaap-Deeder ve ark., 2016; Van-Loey ve ark., 2014). Bu bulgunun incelenen literatürdeki çoğu çalışma ile tutarlı olmadığı söylenebilir. Çünkü uyumsuz mükemmeliyetçi bireylerin olumsuz çekirdek inançlarının hataları ve başarısızlıkları üzerinde aşırı bir şekilde düşünmeye neden olduğu bilinmektedir (Macedo ve ark., 2014). Ancak, bireyin kendine yönelik yüksek standartlarını ifade eden ve uyumlu bir mükemmeliyetçi kişilik özelliği olarak da değerlendirilen kendine yönelik mükemmeliyetçilik boyutunun ruminasyon ile pozitif yönde ilişkili olduğunu belirten araştırma bulguları da mevcuttur (Flett ve ark., 2011; Olson ve Kwon, 2008).

4.3. Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri ile Depresyon Arasındaki İlişkiye Dair Bulguların Tartışılması

Yetişkin bireylerin stres veren yaşam olayları karşısında kullandıkları uyumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejileri ile depresyon düzeyleri arasında pozitif ve anlamlı düzeyde bir ilişki olduğu ve uyumlu bilişsel duygu düzenleme stratejileri ile depresyon düzeyleri arasında negatif ve anlamlı düzeyde bir ilişki olduğuna dair kurulan hipotezler doğrultusunda yapılan analizlerde, uyumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejileri ile depresyon arasında pozitif yönde anlamlı ilişkilerin olduğu bulunurken, uyumlu bilişsel duygu düzenleme stratejilerinden plan yapmaya yeniden odaklanma, olayın değerini azaltma, olumlu yeniden odaklanma ve olumlu yeniden değerlendirme ile depresyon arasında negatif yönde anlamlı ilişkilerin olduğu görülmüştür.

Araştırmanın bu bulgularının kurulan hipotez ile ve literatürde bulunan araştırma sonuçlarıyla tutarlı olduğu görülmektedir. Garnefski ve arkadaşlarının (2001) yaptıkları konu ile ilgili ilk araştırmada, teorik olarak olumlu yeniden odaklanma ve olumlu yeniden değerlendirme gibi daha uyumlu stratejilerin depresyon ile negatif yönde ilişkili olduğunu, ruminasyon, kendini suçlama ve felaketleştirmenin ise depresyon ile pozitif yönde ilişkili olduğunu belirttikleri gibi, yapılan farklı araştırmalarda da uyumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejileri ile depresyon seviyesinin pozitif yönde ilişkili olduğu ve stresli olaylar karşısında duyguları aktif yollarla düzenleyememenin psikopatolojiye yatkınlığı arttırdığı belirtilmektedir (örn. Garnefski ve ark., 2002; Gross ve Munoz, 1995).

Garnefski ve arkadaşları (2005), olumsuz olaylarla yüz yüze gelindiğinde uyumsuz bilişsel başa çıkma stratejileri ile cevap vermeye eğilimli olan ergenlerin gelişmekte olan psikopatolojik sorunlara karşı daha savunmasız olduğunu, uyumlu bilişsel başa çıkma stratejilerinin ise olumsuz duygulanıma karşı koruyucu işlevleri olduğunu söylemiştir. Stikkelbroek ve arkadaşları (2016) da uyumlu ve uyumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin depresyon ile ilişkisini araştırdığı çalışmasında kendini suçlama, felaketleştirme ve ruminasyon olarak belirlenen uyumsuz stratejileri kullanan bireylerin, pozitif yeniden değerlendirme ve plan yapmaya yeniden odaklanma olarak adlandırılan uyumlu stratejileri kullananlara göre depresif belirtilerinin yüksek olduğunu belirtmiştir.

Her ne kadar stresli olayların en kötü sonuçlarını öngören felaketleştirme stratejisinin kaygı bozukluklarına karşı bir savunmasızlık faktörü olduğu belirtilse de (Chan ve ark., 2016), bu araştırmanın sonuçlarına bakıldığında depresyon ile en güçlü pozitif ilişkiye sahip olan stratejinin felaketleştirme olduğu, onu yine olumsuz stratejilerden kendini suçlama, ruminasyon ve diğerlerini suçlamanın yakın oranlarla takip ettiği görülmüştür. Yapılan birçok çalışmada yine felaketleştirme stratejisinin depresyon semptomlarının açıklanmasında işlevsel olduğu, depresyon ile pozitif yönlü ilişkisinin olduğu belirtilmektedir (Garnefski ve ark., 2001; Kraaij, Garnefski ve Vlietstra, 2008; Rudolph ve ark., 2007).

Bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin depresyon ile ilişkisi tek tek ele alındığında ise, özellikle ruminasyon, kendini suçlama ve felaketleştirme

stratejilerinin depresyon ile oldukça güçlü pozitif yönlü ilişkisinin olduğu görülmektedir (örn. Aldao ve ark., 2010; Kıral 2011; Malik ve ark., 2015; Martin ve Dahlen, 2005; Megreya ve ark., 2016; Juliana ve ark., 2016). Rudolph ve arkadaşlarının (2007) çalışmasında bu bulguyu destekler nitelikte, kendini suçlama, felaketleştirme ve ruminasyonun depresyon ile olan pozitif yönlü ilişkilerinin oldukça güçlü olduğu belirtilmiştir. Stresli yaşam olaylarının birey üzerindeki etkisinin bireyin onlara kattığı anlam ile birlikte değerlendirilmesi gerektiğini ve yaşam olaylarının duygu düzenlemede olan bireysel farklılıklarla etkileşime girdiğinde depresyona yol açtığını savunan Arnarson ve arkadaşları (2016) ise, yaşam olayları üzerinde sürekli bir biçimde düşünme olarak tanımlanan ruminasyonun depresyon ile güçlü bir şekilde ilişkili olduğunu belirtmiştir.

Anksiyete ve depresyon semptomları bildiren klinik grup ile klinik olmayan yetişkin bireylerden oluşan iki grubun kullandıkları bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin karşılaştırıldığı bir araştırmada; kendini suçlama ve felaketleştirme stratejilerini klinik olan grubun daha fazla kullandığı, pozitif yeniden değerlendirme stratejisini ise, klinik olmayan grubun daha sıklıkla kullandığı görülmüştür (Garnefski ve ark., 2002).

Garnefski ve Kraaij'in (2007) 18-65 yaş aralığındaki 611 yetişkin bireyle yaptığı bir diğer araştırmasında da, bu araştırmada olduğu gibi kendini suçlama, ruminasyon ve felaketleştirme olarak bilinen uyumsuz stratejiler ile pozitif yeniden değerlendirme eksikliğinin depresyon ile pozitif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur.

Kadın ve erkeklerin kullandıkları bilişsel duygu düzenleme stratejileri ile depresyon düzeylerini karşılaştıran Garnefski ve arkadaşları (2004), kadınların ruminasyon, felaketleştirme ve pozitif yeniden değerlendirme stratejilerini erkeklerden daha sık kullandıklarını ve her iki grupta da kendini suçlama, ruminasyon ve felaketleştirme stratejilerindeki yüksek oranların yüksek depresyon seviyesi ile güçlü bir şekilde ilişkili olduğunu ve pozitif yeniden değerlendirme puanlarının yüksek olmasının da daha düşük depresyon puanları ile ilişkili olduğunu bulmuşlardır.

13-26 yaş aralığındaki 582 ortaöğretim öğrencisi ile bilişsel duygu düzenleme ve depresyon kaygı ilişkisinin incelendiği çalışmada, depresyona eşlik eden anksiyete belirtileri kontrol edildikten sonra, kendi suçlama, ruminasyon, pozitif yeniden değerlendirme ve odaklanma eksikliğinin depresyon belirtileri ile güçlü bir şekilde anlamlı ilişkisinin olduğu bulunmuştur (Garnefski ve Kraaij, 2016).

Hollanda'da yaşanan hastalık nedeniyle bir kriz döneminden geçen çiftçilerin bu krizi yönetmek için kullandıkları bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin psikolojik sıkıntı düzeyleri ile ilişkisinin incelendiği bir araştırmada, psikolojik sıkıntı ile kendini ve diğerlerini suçlama, ruminasyon ve plan yapmaya odaklanma stratejilerinin pozitif ilişkili olduğu, olumlu yeniden odaklanma ve değerlendirmenin ise negatif ilişkili olduğu belirtilmiştir. Aynı zamanda bu araştırmada, normalde olumlu olarak kabul edilen planlama stratejisinin psikolojik sıkıntı ile pozitif yönlü ilişkisi de tartışılarak, bazı stres durumlarında durumu değiştirmek için hiçbir şey yapılamadığı taktirde planlamaya odaklanmanın işe yaramadığı gibi eylemin başarısız olacağını düşündürerek ters etki yapan bir strateji olabileceği belirtilmektedir (Garnefski ve ark., 2005). Bu nedenle uyumlu ve uyumsuz olarak belirlenen stratejilerin çoğunlukla olmasa bile bazı durumlarda yaşanan olaylara göre değişiklik göstererek duruma göre değişebileceği de görülmektedir.

Bu araştırmanın sonuçlarında da yukarıdaki araştırmaya benzer şekilde, genellikle olumlu stratejilerden biri olarak belirlenen kabulün depresyon ile negatif yönde bir ilişkisi olması beklenirken, pozitif yönde bir ilişkisi olduğu bulunmuştur. bu bulguyu farklı araştırma sonuçları da desteklemektedir (örn. Martin ve Dahlen, 2005).

Garnefski ve arkadaşlarının (2002), olumsuz bir olay karşısında bu olayı kabullenebilmeye yönelik düşüncelerinin olması olarak belirttikleri kabul kavramı teorik olarak uyumlu bilişsel duygu düzenleme stratejileri içerisinde yer almasına rağmen, yapılan bazı araştırmalarda araştırmacılar kabulün zaman zaman kişilerin "olayları hiçbir şekilde etkileyemeyeceklerine ve değiştiremeyeceklerine" ilişkin inançlarına ve düşüncelerine işaret ediyor olabileceğini vurgulamışlardır.

Majör depresif bozukluğu olan kişilerde uyumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin araştırıldığı bir çalışmada, bu kişilerin kendini suçlama, ruminasyon, felaketleştirme ve diğerlerini suçlama stratejilerini anlamlı derecede daha fazla kullandıkları bulunmuştur. Bununla birlikte majör depresif bozukluğu olan kişilerde kabul stratejisinin de daha fazla kullanıldığı bulunmuştur. Kabullenmenin, depresyonu olan kişilerde daha fazla olmasını ise, içinde barındırdığı edilgen duruş ile ilişkilendirerek açıklamışlardır (Lei ve ark., 2014).

Kabul, ruminasyon ve felaketleştirme stratejilerinin aşırı kullanımının depresif belirtilerle ilişkili olduğunu bulan Rey-Peña ve Extremera-Pacheco (2012), bu durumun ergenlerin sorunlar üzerinde müdahaleci bir tavırda olmak yerine sorunları koşulsuz olarak kabul ettiklerini ve sorunların gerçekte olduğundan daha kötü olduğunu düşünme eğiliminde olduklarını gösterdiğini belirtmiştir. Bu sonuçlar, Garnefski ve Kraai'in (2006) yetişkin örneklemde yaptığı çalışma ile de uyumludur. Yapılan bu araştırmada psikiyatrik sıkıntısı olan yetişkin bireylerin kabul puanlarının yüksek olduğu bulunmuştur. Araştırmanın sonucunda, kabulün aktif bir kendi kendine işlem süreci olmak yerine olumsuz deneyimler sonrasında edilgen bir vazgeçiş de olabildiği ve olumsuz bir uyum biçimi olarak da ileri sürülebileceği tartışılmıştır.

Yurt içinde yapılan araştırmaların sonuçlarına bakıldığında da kabul stratejisi dışında diğer stratejilerle ilgili benzer bulguların olduğu görülmektedir. Gürdal'ın (2015) klinik olan ve olmayan grupları karşılaştırdığı araştırmasında depresyon, anksiyete ve somatizasyon bozukluğu olan klinik grubun felaketleştirme ve kendini suçlama olarak belirtilen olumsuz stratejileri daha fazla kullandıkları, olumlu yeniden odaklanma ve değerlendirme, plan yapmaya yeniden odaklanma ve olayın değerini azaltma stratejilerini daha az kullandıkları belirtilmiştir. Kıral (2011) ve Ataman (2011) ise, olumlu yeniden odaklanma stratejisinin depresyon ile negatif ilişkili olduğunu belirtirken, Kıral (2011) felaketleştirme ve ruminasyonun depresyon ile pozitif ilişkili olduğunu belirtmiştir.

Genel olarak tüm uyumlu bilişsel duygu düzenleme stratejileri ile depresyon arasındaki ilişkide, literatür ile uyumlu sonuçların elde edildiği bu araştırmada, Garnefski ve Kraaij' in (2006) araştırmasında belirttiği, ergenlikten yetişkinliğe

doğru bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin kullanımının arttığı ile ilgili bilgi göz önünde bulundurularak, araştırma örnekleminin yaş ortalaması itibariyle neredeyse tamamının orta yaş ve üstü yetişkin bireylerden oluşmasının literatürle paralel olarak uyumlu stratejilerin depresyon ile negatif ilişkili olduğu yönündeki anlamlı bulguların ortaya çıkmasına yol açtığı düşünülmektedir.

Duygusal sorunların gelişimine ve devamına etki eden bireysel risk faktörleri ile koruyucu olabilecek faktörlerin belirlenmesinin, psikolojik sıkıntılara müdahale edilmesi amacıyla önemli olduğu düşünülmektedir (Garnefski ve Kraaij, 2007). Yıllardır duygusal sorunların tedavisi için geliştirilen bilişsel terapilerde bireylerin stresli yaşam deneyimlerine karşı güçlü durabilmesi için bilişsel mekanizmaların kullanılarak duygu düzenleme becerisinin geliştirilmesi ve bu şekilde depresyon gibi durumların yaşanmasının engellenmesi ya da depresyonu olan birinin bu durumu atlatabilmesinin sağlanabileceği düşünülmektedir. Bu araştırma sonuçlarında plan yapmaya yeniden odaklanma, olumlu yeniden değerlendirme gibi uyumlu stratejiler ile depresyonun negatif yönde ilişkili olmasından yola çıkıldığında; bilişsel terapilerde bireylere depresyon ile pozitif yönde ilişkili felaketleştirme, kendini suçlama gibi uyumsuz stratejilerin yerine plan yapmaya yeniden odaklanma ve yeniden değerlendirme gibi uyumlu stratejilerin kazandırılması hedeflenebilir.

4.4. Demografik Değişkenlere Göre Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Bulguların Tartışılması

Bu kısımda cinsiyet, eğitim düzeyi ve gelir düzeyini kapsayan demografik değişkenler bakımından bilişsel duygu düzenleme stratejileri puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin bulgular tartışılmıştır.

4.4.1. Cinsiyete Göre Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Bulguların Tartışılması

Çalışmaya katılan bireylerin cinsiyetlerine göre kullandıkları bilişsel duygu düzenleme stratejilerindeki farklılıklar incelendiğinde, diğerlerini suçlama ve ruminasyon stratejilerinin anlamlı bir şekilde farklılaştığı tespit edilmiştir. Bu

bağlamda, “yetişkin bireylerin bilişsel duygu düzenleme stratejilerinde cinsiyete göre anlamlı bir farklılaşma var mıdır?” sorusuna yanıt bulunmuştur.

Bu stratejilerin cinsiyete göre kadın ve erkek bireyler arasında nasıl farklılaştığı incelendiğinde ise, çalışmaya katılan kadın bireylerin ruminasyon puanlarının erkek bireylere kıyasla anlamlı bir şekilde yüksek olduğu bulunurken, erkek bireylerin diğerlerini suçlama puanlarının kadın bireylere kıyasla anlamlı bir şekilde yüksek olduğu bulunmuştur.

Bu bulgular üzerinden yapılan araştırmalar incelendiğinde cinsiyet ile bilişsel duygu düzenleme stratejileri arasındaki ilişkiyi inceleyen bir araştırmada bu araştırmanın bulgularına benzer şekilde, cinsiyet farklılığının en çok gözlendiği stratejilerin; “Ruminasyon”, “Olayın değerini azaltma” ve “Diğerlerini suçlama” olduğu bulunurken, aynı zamanda kadınların stresle karşılaştıklarında “Ruminasyon” ve “Olayın değerini azaltmayı” daha fazla kullandıkları, erkeklerin “Diğerlerini suçlamayı” daha çok kullandıkları ile ilgili benzer bir sonuca ulaşıldığı görülmüştür (Zlomke ve Hahn, 2010).

Cinsiyet ile ilişkisi anlamlı bulunan bu üç bilişsel duygu düzenleme stratejisi ile ilgili literatürde yapılan araştırma sonuçları ayrı ayrı incelendiğinde özellikle kadınların erkeklerden daha fazla ruminasyon stratejisini kullandıkları ile ilgili sonuçların oldukça fazla bulunduğu görülmektedir (örn. Ataman, 2011; Martin ve Dahlen, 2005; Öngen, 2010; Özen-Rıza, 2016; Rey Peña ve Extremera Pacheco, 2012).

Yapılan araştırmalarda, kadınların duygusal deneyimlerine ve duygusal bilgiye daha fazla odaklandıkları ve erkeklerden daha fazla üzüntüleri üzerinde tekrarlayıcı bir şekilde düşündükleri ve daha çok duygularını tarttıkları belirtilmektedir (Balzarotti ve ark., 2016; Garnefski ve ark., 2004). Nolen-Hoeksema (2001), kadınların sıkıntılı durumlarla aktif bir şekilde başa çıkmak yerine olumsuz duyguları üzerine odaklandıklarını ve tekrarlayıcı düşünerek olumsuz olaylara karşı durmaya erkeklere oranla daha yatkın olduklarını belirtmiştir. Kadınların duygusal olmaya yatkınlıkları, ergenliğe girerken kızların daha fazla zorlukla (cinsel istismara uğrama risklerinin yüksek olması, fiziksel değişimlerinin toplum tarafından olumsuz

karşılanması, cinsiyet rollerine uymaları açısından erkeklerden daha fazla ebeveyn ve akran baskısına maruz kalmaları) karşılaştıklarını belirten araştırma sonucu (Hilt McLaughlin ve Nolen-Hoeksama, 2010) ile birlikte düşünüldüğünde, kadınların erkeklerden daha fazla tekrarlayıcı düşünmelerinin nedeninin ergenliğe girerken yaşadıkları zorlukların ve duygulara kapılma eğilimlerinin daha fazla olması ile açıklanabileceği düşünülmektedir (Kıcalı, 2015).

Yurt içinde son yıllarda yapılan araştırmaların sonuçları incelendiğinde ise, yine kadınların erkeklere kıyasla ruminasyon stratejisini daha fazla kullandıkları ile ilgili bulgulara rastlanmaktadır (örn. Akyunus-İnce, 2012; Kıcalı,2015; Özen-Rıza, 2016). Yurt içinde yapılan araştırmalardan birinde ruminasyonun yanı sıra olayın değerini azaltma stratejisinin de kadınlar tarafından erkeklere kıyasla daha fazla kullanıldığı bulgusuna ulaşılmıştır (Ataman, 2011). Bu bulgunun yurt dışında yapılan bazı araştırmaların bulgularıyla da örtüştüğü gözlenirken (örn., Garnefski ve ark., 2002; Martin ve Dahlen, 2005), erkeklerin diğerlerini suçlama stratejisini daha fazla kullandıkları bulgusu da bu araştırmanın bulgularıyla tutarlıdır (Ataman, 2011).

Bu araştırma kapsamında bilişsel duygu düzenleme stratejileri arasında yalnızca ruminasyon, olayın değerini azaltma ve diğerlerini suçlama stratejilerinin cinsiyete göre farklılaştığı ile ilgili sonuçlara ulaşılmıştır. Ancak, literatür incelendiğinde kendini suçlama, kabul, olumlu yeniden değerlendirme ve plan yapmaya yeniden odaklanma stratejilerinin de cinsiyete göre farklılaştığı ile ilgili sonuçların olduğu görülmektedir (örn. Garnefski ve ark., 2002; Garnefski ve ark., 2004; Nolen-Hoeksema ve ark., 2000). Bu çalışmada, belirtilen bu stratejilerin cinsiyet bakımından farklılaşmamasının görece yüksek sosyo-ekonomik düzey, sağlık çalışanı olma gibi örneklemin yapısı ile ilgili ve içinde bulunulan kültüre özgü bir bulgu olabileceği düşünülmektedir. Ancak, erkek ve kadınların kullandıkları bu stratejilerin seçiminde nelerin rol oynadığı ile ilgili daha genel bir yargıya varmak için ülkemizde özellikle yetişkin bireyler ile yapılan daha fazla araştırmaya ihtiyaç duyulmaktadır.

4.4.2. Eğitim Düzeyine Göre Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Bulguların Tartışılması

Çalışmaya katılan bireylerin bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin eğitim durumlarına göre farklılaşıp farklılaşmadığı incelendiğinde, kabul, plan yapmaya yeniden odaklanma ve olumlu yeniden değerlendirme stratejilerinin eğitim durumuna göre anlamlı bir şekilde farklılık gösterdiği bulunmuştur. Bu farklılığın lisansüstü eğitim seviyesindeki bireylerin lisans, ön lisans ve lise ve altı eğitim seviyesindeki bireylere kıyasla kabul, plan yapmaya yeniden odaklanma ve olumlu yeniden değerlendirme puanlarının anlamlı bir şekilde yüksek olduğu ile ilgili olduğu görülmüştür.

Belirlenen bu üç stratejinin uyumlu bilişsel duygu düzenleme stratejilerini temsil etmesi nedeniyle bireylerin eğitim seviyesi yükseldikçe uyumlu stratejileri kullanma olasılıklarının da arttığı, olumsuz ya da stresli olaylar karşısında yaşadığı olayı kabullenme, olayla ilgili olumlu değerlendirmeler yapabilme ve yeniden plan yapabilme gibi stresle başa çıkmada daha aktif stratejiler geliştirme yeteneklerinin de arttığı söylenebilir. Bu araştırmanın bulgularına benzer bir şekilde Balzarotti ve arkadaşlarının (2016) araştırmasında da; eğitim seviyesinin olumlu yeniden değerlendirme ve plan yapmaya yeniden odaklanma stratejileri ile pozitif yönde ilişkili olduğu belirtilmiştir.

Literatürde yapılan farklı araştırmalarda ilköğretim seviyesinde olan bireylerin kendini suçlama, felaketleştirme ve diğerlerini suçlama gibi olumsuz stratejileri daha fazla kullandıkları tespit edilmiştir (Balzarotti ve ark., 2016; Garnefski ve ark., 2002). Bu araştırmada ise, lise ve altı eğitim seviyesindeki bireylerin daha yüksek eğitim seviyesindeki bireylere kıyasla uyumlu bilişsel duygu düzenleme stratejilerini daha az kullandıkları bulunarak literatürde incelenen bu çalışmalarla paralel bir sonuca ulaşıldığı düşünülmektedir.

Türkiye'de bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin yetişkin örneklemle olan çalışmalarının kısıtlı olması nedeniyle eğitim durumunu inceleyen son yıllarda yapılan yalnızca bir çalışmanın olduğu görülmektedir. Bu çalışmada da yurtdışı literatüre benzer şekilde, kendini suçlama, felaketleştirme ve diğerlerini suçlama

stratejilerinin ilköğretim seviyesindeki bireyler tarafından daha fazla kullanıldığı bulunmuştur (Özen-Rıza, 2016). Aynı araştırmada, farklı örneklemlerde benzer sosyo-demografik özelliklerin bilişsel duygu düzenleme stratejileri ile ilişkisinin araştırılması önerilmiştir.

Alanda, bireylerin stresle başa çıkma tarzlarını farklı ölçüm araçları ile değerlendiren farklı çalışmalar da bulunmaktadır. Bu çalışmalardan birinde, eğitim düzeyi yüksek olan bireylerin diğerlerine göre stresle başa çıkmada "kendine güvenli ve iyimser yaklaşım" gibi aktif başa çıkma tarzlarını kullandıkları belirtilirken (Kayahan ve Sertbaş, 2007), bir diğer çalışmada, bireyin eğitim düzeyinin yükselmesi ile birlikte ortamdaki stresörlerle daha iyi mücadele edebildiği, bu durumun da çalışanların yaşadığı stresi azalttığı sonucuna ulaşılmıştır (Sağlam, 2005).

Hastanelerde çalışan hemşire grubuyla yapılan bir çalışmada, eğitim seviyesi arttıkça, daha donanımlı hale gelen hemşirelerin, etkin başa çıkma yöntemlerini daha fazla kullandıkları belirtilmiştir. Aynı çalışmada, yüksek lisans eğitimi alan hemşirelerin, yüksek lisans eğitimiyle birlikte stres ve stresle başa çıkma konusunda daha bilinçli oldukları, eğitim süreçlerinin stres üzerine doğrudan etki yapan unsurlar olduğu belirtilerek, eğitimle birlikte bilgi seviyesi ve deneyimi artan bireylerin stres kaynaklarıyla daha iyi baş edebildikleri belirtilmiştir (Özbay, 2007).

Belli bir şirket grubuna bağlı çalışan yönetici pozisyonundaki bireyler arasında eğitim düzeyi yükseldikçe bilgi düzeyleri de artan ve yönetim olgusuna çok yönlü bakma niteliği kazandığı düşünülen yöneticilerin, eğitim düzeyi düşük olanlara göre, problem çözme ve sosyal destek arama gibi stresli durumlarla başa çıkma becerilerini, kaçınma gibi pasif bir başa çıkma stratejisine oranla daha fazla kullandıkları bulunmuştur (Bozkurt-Balkan, 2005).

Yapılan bir diğer araştırmada, stres yaratan olay veya durumun üstüne gitme, konuyla ilgili birini suçlama gibi olumsuz stresle başa çıkma yöntemlerinin, lise mezunu grupta lisans mezunu gruba göre anlamlı olarak yüksek olduğu; çeşitli gevşeme yöntemlerini kullanma, stres yaratan olayları olumlu yorumlayarak etkisini

azaltmaya çalışma gibi olumlu başa çıkma stratejilerini ise, lisans mezunu grubun lise mezunlarından daha fazla kullandıkları bulunmuştur (Gündüz, 2014).

Sonuç olarak; bireylerde artan eğitim seviyesi bilişsel duygu düzenleme stratejilerini daha uyumlu hale getiriyor olabilir ya da bilişsel duygu düzenleme stratejileri daha uyumlu olanların eğitim yolculuklarına devam etme konusunda daha fazla olanağa sahip oldukları düşünülebilir.

4.4.3. Gelir Düzeyine Göre Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Bulguların Tartışılması

Araştırmaya katılan bireylerin kullandıkları bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin anlamlı şekilde farklılık gösterdiği bir diğer sosyo-demografik değişkenin ekonomik düzey olduğu bulunmuştur. Buna göre, yüksek ekonomik düzeye sahip olduğunu belirten bireylerin kabul, plan yapmaya yeniden odaklanma ve olumlu yeniden değerlendirme puanlarının orta ve düşük ekonomik düzeye sahip olduğunu belirtenlere kıyasla anlamlı bir şekilde yüksek olduğu bulunurken, düşük ekonomik düzeye sahip olduğunu bildiren bireylerin ise, diğerlerini suçlama puanlarının yüksek ve orta ekonomik düzeye sahip olduğunu bildirenlere kıyasla anlamlı bir şekilde yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Kıcalı'nın (2015) araştırmasında belirttiği gibi gelir seviyesinin düşük olduğunu bildiren öğrencilerin daha fazla tekrarlayıcı düşündükleri ile ilgili bulgudan yola çıkıldığında, bu araştırmada da benzer şekilde gelir seviyesinin düşük olduğunu belirten bireylerin uyumsuz bir bilişsel duygu düzenleme stratejisi olan diğerlerini suçlamayı daha fazla kullandıkları sonucuna ulaşılmıştır. Diğer yandan, gelir seviyesinin yüksek olduğunu belirten bireylerin ise, olumsuz olaylar karşısında olayı kabullenme, yeniden plan yapabilme ve olayın karşısında olumlu değerlendirmeler yaparak daha aktif bir duruş sergileyebildikleri görülmektedir.

Bu durum, elde edilen maddi kazancın yüksek olmasının olumsuz olaylar karşısında farklı alternatifler üretmek (örn. iş stresi sonucu işi bırakmak, iş kurmak gibi) adına yardımcı, kişiye güç veren bir faktör olarak görülmesinden kaynaklanabilir. Gelir seviyesi düşük olan bireylerin ise, yaşadıkları iş stresi gibi

olumsuz bir durumla baş ederken maddi kazançları dolayısıyla yeni planlar yapabilme şansları daha düşük olabilmektedir. Aslantaş (2003), çalışanlarda stres kaynaklarını incelediği araştırmasında "ücretin yetersiz oluşunun" ilk sırada yer aldığını, Özcan (1997) ise yaptığı araştırmada, bireylerin gelir düzeyi arttıkça iş stresinin de azaldığını belirtmektedir. Gelir seviyesinin yüksek olmasının kişiye daha fazla alternatif üretebilmesi adına verdiği güven nedeniyle bu kişiler iş ile ilgili stresli bir durum karşısında uyumlu bir strateji olan plan yapmaya odaklanma stratejisini daha fazla kullanarak stresle daha iyi başa çıkabilmektedirler.

Bir diğer yandan kişisel bilgi formunda, ekonomik düzeyin düşük veya yüksek olması ile ilgili cevabın kişinin bu konuyla ilgili düşüncesinin sorulması ile edinilmiş olması; ekonomik düzeyini yüksek olarak algılayan bireylerin bu algılarının kabul ve olumlu yeniden değerlendirme gibi olumlu stratejileri kullanmaları nedeniyle oluşmuş olabileceği düşünülebilir. Örneğin, hastane gibi stresli bir iş ortamında çalışmasına rağmen kişi kendisine verilen maaşı kabul eden yaklaşımı nedeniyle yeterli görerek ekonomik düzeyinin yüksek olduğunu ifade etmiş olabilir. Aynı şekilde diğerlerini suçlama stratejisi ile hareket eden bireyin ise, kendisine verilen maaşı düşük olarak algılamasının altında diğerlerini suçlama stratejisinin yatıyor olabileceği düşünülebilir. Burada kişi maaşının düşük olmasının nedeninin işverenler olduğunu düşünerek suçlayıcı bir tarzda hareket ediyor olabilir.

Turunç (2009) araştırmasında, işçilerin mesleklerini ekonomik tatmin açısından algılamalarına göre, çok iyi olarak algılayanların sosyal stres vericiler, iş hayatındaki stres vericiler ve kendini yorumlama biçiminden kaynaklanan stres vericilerden orta, az ve tatmin etmiyor olarak algılayanlara göre daha az etkilendiğini belirtmiştir.

İlköğretim öğretmenlerinin stresle başa çıkma tarzları ile kendi algılamalarına göre ekonomik düzeylerinin incelendiği araştırmada, düşük sosyo-ekonomik düzeye sahip olduğu algısında olanların bilişsel yeniden yapılandırma gibi uyumlu bir stratejiyi diğerlerine göre daha fazla kullandıkları ve sonuç olarak öğretmenlerin içindeki bulundukları ekonomik şartların mesleki rollerini etkilememesi için son derece işlevsel bir tutumu benimseyebildikleri ile ilgili araştırma sonucu da bulunmaktadır (Çardak, 2002).

Ekonomik düzey ile ilgili bu bulgu aynı zamanda eğitim seviyesi ile ilgili bulguyla da benzerlik göstermektedir. Devlet hastanesinde çalışan bireylerin eğitim seviyelerine göre maaşlarının devlet tarafından daha fazla artırıldığının bilinmesi nedeniyle, aslında ekonomik düzeyi yüksek olan bireylerin eğitim seviyelerinin de zaten yüksek olması nedeniyle aynı şekilde uyumlu stratejileri daha fazla kullanmaları olası olmaktadır. Yapılan araştırmalardan eğitim seviyesinin olumlu yeniden değerlendirme ve plan yapmaya yeniden odaklanma stratejileri ile pozitif yönde ilişkili olduğu bilinmektedir (örn. Balzarotti ve ark., 2016). Dolayısıyla bağlantılı olduğu bilinen bu iki değişkenin ikisinin de uyumlu stratejiler ile ilişkili olmasının istikrarlı bir bulgu olduğu görülmüştür.

4.5. Demografik Değişkenlere Göre Mükemmeliyetçi Özellikler Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Bulguların Tartışılması

Araştırmaya katılan bireylerin uyumlu ve uyumsuz mükemmeliyetçi özelliklerinin sosyo-demografik bilgilerle ilişkisinin incelendiği analizlerde bireylerin uyumlu (yüksek standartlar) ve uyumsuz mükemmeliyetçilik (çelişki) alt boyutlarından aldıkları puanların yaş, cinsiyet ve medeni durum gibi sosyo-demografik değişkenlere göre anlamlı bir farklılık göstermediği, yalnızca uyumsuz mükemmeliyetçilik (çelişki) alt boyutundan alınan puanların gelir düzeyi ve eğitim düzeyine göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı saptanmıştır.

Bulunan bu farklılıklar eğitim düzeyi açısından değerlendirildiğinde; lise ve daha alt seviyeden mezun olan katılımcıların çelişki düzeylerinin, sırasıyla ön lisans, lisans ve lisansüstü eğitim düzeyine sahip olan katılımcılara oranla daha yüksek olduğu görülmektedir. Bu bulgu uyumsuz mükemmeliyetçiliğin eğitim düzeyi arttıkça daha az görüldüğü şeklinde yorumlanabilir. Uyumlu mükemmeliyetçi bireylerin kendisine ulaşılması mümkün gerçekçi standartlar koyarak bu standartlara ulaşma çabasından memnuniyet duydukları, uyumsuz mükemmeliyetçilerin ise, geçmiş yaşantıları nedeniyle kendilerine ulaşılması imkânsız ve gerçekdışı standartlar koydukları bilinmektedir (Adler, 2000; Slade ve Owens, 1998). Bu nedenle uyumsuz mükemmeliyetçilerin standartlarına ulaşma olasılıkları daha düşük olmakta ve standartları ile performansları arasındaki çelişki düzeyleri artmaktadır.

Bu durum, eğitimin bireylere kendi yeterliliklerini daha iyi tanıyarak hedeflerini daha doğru belirlemeleri, başarı ile ilgili durumlarda stresle daha iyi başa çıkmaları ve daha iyi performanslar sergilemeleri noktasında yol gösterici ve öğretici olmasından kaynaklanabilir. Eğitim düzeyi yüksek olan bireyler geçmiş eğitim yaşantılarında yaşadıkları başarısızlık durumlarının üstesinden gelmiş ve ilerleyen eğitim hayatlarında başarısızlıklarından ziyade nasıl başarılı olabileceklerine odaklanarak yaşamayı öğrendikleri ve bu konuda kendilerini eğitimle birlikte geliştirme fırsatı buldukları için uyumsuz mükemmeliyetçilik eğilimleri daha az olabilmektedir.

Moate ve arkadaşlarının (2016) eğitmenlerle yaptığı araştırmada lisans ve üzeri eğitim düzeyindeki eğitmenlerin çoğunluğunun uyumlu mükemmeliyetçi bireyler olduğu belirlenmiştir. Aynı zamanda araştırmanın tartışmasında üniversitenin öğrencilere potansiyel stres kaynaklarını olumlu bir şekilde yeniden tasarlama, en iyiye ulaşmaya çabalamanın yanı sıra kabul etme ve kendine olan eleştirel düşüncelerden kaçınarak sağlıklı baş etme süreçleri, kendine bakım ve sağlık konularında katkılarda bulunmasının bu sonucu ortaya çıkardığı belirtilmiştir. Bu çalışmada uyumlu mükemmeliyetçi özellik değişkeninin eğitim düzeyine göre farklılık göstermediği sonucuna ulaşılmasına rağmen, yapılan tek yönlü varyans analizi neticesinde eğitim düzeyi yüksek olan bireylerin diğerlerine göre daha az uyumsuz mükemmeliyetçi özellik göstermesi, lisans ve lisansüstü eğitim düzeyine sahip olan eğitmenlerin çoğunluğunun uyumlu mükemmeliyetçi özelliğe sahip olması ile paralel bir sonuç olarak düşünülebilir.

Yine yurt içinde akademisyenlerle yapılan farklı bir çalışmada, hatalara aşırı ilgi ve davranışlardan, şüphe duyma olarak adlandırılan uyumsuz mükemmeliyetçi tutumların kıdem ile ilişkisi incelenmiş ve araştırma görevlilerinin uyumsuz mükemmeliyetçilik puanlarının onlardan daha kıdemli olan Prof. Dr., Doç. Dr., Yrd. Doç. Dr. ve öğretim elemanı kadrosunda olan akademisyenlerden daha yüksek olduğu belirtilmiştir. Bulunan bu sonuç değerlendirildiğinde, öğretim elemanlarında eğitim düzeyi düşük olanların uyumsuz mükemmeliyetçi tutumlarının daha fazla olduğu yorumu yapılabilmektedir (Dişbudak, 2016). Oran-Pamir de (2008) eğitim seviyesi yükseldikçe mükemmeliyetçiliğin bazı boyutlarında mükemmeliyetçilik algısının azaldığı bulgusuna ulaşmıştır.

Bu araştırmaların bulgularının aksine; Gül, Yılmaz ve Berksun (2009) tarafından depresyonu olan yetişkin bireylerle yurt içinde yapılan bir araştırmada, eğitim durumu ile mükemmeliyetçi kişilik özelliğinin olumsuz boyutu olarak değerlendirilen sosyal olarak algılanan mükemmeliyetçilik alt boyutu arasında pozitif bir ilişki olduğu bulunmuştur. Yurt içinde üniversite öğrencileri ile yapılan bir diğer araştırmada, babası lisansüstü eğitim mezunu olanların ortaokul mezunu olanlara göre daha az kendine yönelik mükemmeliyetçilik ve başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik algılarına sahip oldukları bulunmuştur (Abuhanoğlu, Teke, Çelen ve Açıkel, 2015).

Araştırmanın bulguları gelir düzeyi açısından değerlendirildiğinde; gelir düzeyi düşük olan katılımcıların çelişki düzeyinin, gelir düzeyi orta ve yüksek olan katılımcılara göre daha yüksek olduğu saptanmıştır. Bu bulgu, gelir düzeyi yükseldikçe uyumsuz mükemmeliyetçiliğin daha az görüldüğü şeklinde yorumlanabilmektedir. Yukarıda eğitim düzeyi ile ilgili belirten araştırmalardan yola çıkıldığında eğitim düzeyine bağlı olarak gelir düzeyinin de arttığı düşünülürse, eğitim düzeyi yüksek olan bireylerin uyumlu mükemmeliyetçi özelliklerinin daha fazla olması dolayısıyla gelir düzeyi yüksek olanların da uyumsuz mükemmeliyetçilik puanlarının daha düşük olması beklenilen bir sonuç olarak görülmektedir. Ancak, alanda yapılan araştırmalar neticesinde araştırmaların bu konuda yetersiz olduğu ve farklı sonuçlara ulaştığı görülmektedir. Örneğin, sosyal olarak algılanan mükemmeliyetçiliğin gelir düzeyine göre farklılık gösterdiğinin bulunduğu bir araştırmada, yüksek gelir düzeyindeki bireylerin olumsuz bir mükemmeliyetçi kişilik özelliği olarak belirtilen sosyal olarak algılanan mükemmeliyetçilik puanlarının daha yüksek olduğu bulunmuştur (Bitirgen, 2013). Abuhanoğlu ve arkadaşlarının (2015) araştırmasında ise; gelir seviyesinin düşük olmasının mükemmeliyetçilik algılarını güçlendirdiği bulgularına ulaşılmıştır. Erözkan'ın (2008) yaptığı çalışmada da düşük sosyo-ekonomik düzeye sahip olan bireylerin mükemmeliyetçiliğin bazı alt boyutlarında daha fazla puan aldıkları görülmüştür. Bu araştırmaların yanı sıra, Oran-Pamir (2008) yaptığı araştırmada, sosyo-ekonomik göstergeler ile mükemmeliyetçilik arasında bir ilişki saptamamıştır.

Yapılan araştırmada eğitim ve gelir seviyesi dışındaki yaş ve cinsiyet gibi sosyo-demografik değişkenlere göre mükemmeliyetçi özelliklerin farklılık

göstermediğinin bulunması literatürde sınırlı sayıdaki benzer araştırma sonuçlarıyla tutarlılık göstermektedir. Örneğin, Leana-Taşçılar, Özyaprak, Güçyeter, Kanlı ve Camcı-Erdoğan (2014), mükemmeliyetçiliği yetenekli ve üstün zekâlı çocuklar özelinde incelemişlerdir. Elde edilen sonuçlara göre mükemmeliyetçilik, cinsiyet demografik değişkeninin etkisi altında değildir. Bu çalışmadaki sonuç ile benzer görünen bu sonuç, erkek ve kız çocukların mükemmeliyetçiliklerinin birbirine yakın olabileceği anlamına gelmektedir. Büyükbayraktar (2011), üniversite öğrencilerinde mükemmeliyetçilik ve öfke konulu araştırmasında yaş ve cinsiyet değişkenleri açısından anlamlı farklılık ifade eden sonuçlar elde edememiştir. Araştırmacının ulaştığı yaş ve cinsiyetin mükemmeliyetçilik üzerinde etkisi olmadığını gösteren sonuç, bu çalışmada elde ettiğimiz sonuçlar ile paralel görünmektedir. Genç, Abuhanoğlu ve Ayanoğlu (2016), yapmış oldukları araştırmada mükemmeliyetçilik ve demografik değişkenlerle ilişkili bu araştırmanın bulgularından farklı bulgular elde etmişlerdir. Araştırmada elde edilen sonuçlara göre, cinsiyet mükemmeliyetçilik açısından farklılık meydana getirmektedir ve erkeklerin mükemmeliyetçilik algıları kadınların mükemmeliyetçilik algılarına göre daha yüksek düzeyde olarak belirtilmektedir.

4.6. Depresyon Toplam Puanının Yordanmasına İlişkin Yapılan Hiyerarşik Regresyon Analizine Dair Bulguların Değerlendirilmesi

Araştırmanın demografik değişkenler de dâhil diğer tüm değişkenlerinin bağımlı değişken olan depresyon toplam puanı üzerindeki yordayıcı etkilerinin incelendiği hiyerarşik regresyon analizi sonucunda; sosyo-demografik değişkenlerden medeni durum ve eğitim düzeyinin depresyon ile anlamlı ilişkilerinin olduğu tespit edilmiştir. Buna göre, eğitim düzeyi ile depresyon arasında negatif yönlü bir ilişki olduğu bulunurken, medeni duruma göre evli bireylerin bekâr bireylere kıyasla depresyon düzeylerinin daha düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Elde edilen sonuçların devamında oluşturulan modelde mükemmeliyetçilik alt boyutları özelinde incelemeler yapılmıştır. Yapılan incelemede demografik değişkenler kontrol edildiğinde ulaşılan sonuçlara göre; mükemmeliyetçilik alt boyutlarından sadece çelişki depresyonu anlamlı ve pozitif yönde etkilemektedir. Ardından üçüncü aşamada bilişsel duygu düzenleme ölçeğinin alt boyutları analize dâhil edilmiştir. Bu kapsamda demografik değişkenler ve mükemmeliyetçilik

özellikleri kontrol edildiğinde ulaşılan sonuçlara göre; felaketleştirme alt boyutunun depresyonu pozitif yönde etkilediği belirlenmiştir.

Yukarıda belirtilen araştırma bulgularına göre ilk olarak medeni durum ile depresyon ilişkisinin araştırıldığı çalışmalar incelendiğinde; öğretmenler üzerinde yapılan bir araştırmada, bu araştırmanın sonuçlarına benzer şekilde evli öğretmenlerin bekâr olanlara kıyasla daha düşük düzeyde depresyon yaşadıkları bulunmuştur. Aynı zamanda araştırmada, evli öğretmenlerin bir eşe belki de çocuklara sahip oldukları için yalnız hissetmedikleri ancak, farklı bir çevrede tek başına ve ailesinden uzak yaşayan bekâr öğretmenler için yalnızlık hissinin zorlayıcı olabilmesi nedeniyle bu sonucun ortaya çıktığı ifade edilmiştir (Keleş, 2016). Yalnızlık ve depresyon arasındaki ilişkinin araştırıldığı çalışmalar da yalnızlığın depresyon için önemli bir risk faktörü olduğunu belirtmişlerdir (örn. Adam, Sanders ve Auth, 2004 ve Sun, Buys ve Wang, 2013). Boşanmış olan bireylerin evli olanlara kıyasla depresyon düzeylerinin daha yüksek olduğunun belirtildiği araştırmalar da bulunmaktadır. Bu araştırmalarda medeni durumun depresif belirti oluşumunda etkili olduğu söylenmiştir (örn. Çınar ve Kartal, 2008; Maral ve ark., 2001). Bu araştırma sonuçlarının aksine, medeni durum ile depresyon arasındaki ilişki konusunda evlilerin bekârlara göre daha yüksek düzeyde depresyon yaşadıkları sonucuna ulaşan (örn. Bakan, Taşlıyan, Taş ve Aka, 2014) ve medeni durum ile depresyon arasında anlamlı bir ilişkinin saptanamadığı araştırmalar sonuçları da bulunmaktadır (örn. Karaoğuz, 2016). Örneğin, sağlık personelleri ile yapılan bir çalışmada medeni duruma göre depresyon puanlarının farklılaşmadığı bulunmuştur (Bulut, 2015).

Eğitim ve gelir düzeyi ile depresyon arasındaki ilişkinin araştırıldığı çalışmaların sonuçları incelendiğinde ise, araştırmaların birbirlerinden farklı sonuçlara ulaştıkları görülmektedir. Cemaloğlu ve Şahin (2007) yaptığı çalışmada, öğretmenlerin eğitim seviyesi yükseldikçe yaşadıkları olumsuz duyguların azaldığı sonucuna ulaşırken, farklı bir araştırmada benzer şekilde sosyoekonomik düzeyi düşük olan bireylerde depresif belirtilere daha yüksek oranda rastlanıldığı belirtilmiştir (Goldberg, Benjamin ve Creed, 1994). Murphy ve arkadaşları (1967) ise; depresyonun yüksek sosyo-ekonomik düzeylere ilişkin bir hastalık olduğunu ifade etmiştir. Bu ifade doğrultusunda (Cimilli, 2001), toplumun yoksul kesimini oluşturan eğitim düzeyi düşük gruplarda depresyonun iyi tanınamamasının, bu

kişilerde daha az görüldüğü ile ilgili yanlış bir izlenime neden olduğunu belirtmiştir. Bu araştırmaların yanı sıra, öğrenim durumunun depresyon üzerinde bir etkisinin olmadığı sonucuna ulaşılan araştırmalar da vardır (örn. Sun ve ark., 2013). Örneğin, sağlık çalışanları ile yapılan bir araştırmada eğitim seviyesi ile depresyon arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığı saptanmıştır (Bulut, 2015).

Bu araştırmanın sonuçlarıyla tutarlı olarak bazı araştırmalar da yaş ve gelir seviyesi gibi sosyo-demografik değişkenlerin depresyon puanlarına göre anlamlı farklılık göstermediğini saptamışlardır. Örneğin, Bulut (2015), sağlık personellerinin depresyon puanlarının yaş değişkenine göre anlamlı farklılık göstermediğini bulurken, Karaoğuz (2016) araştırmasında yaş ve gelir durumunun depresyon ile anlamlı ilişkisi olmadığını saptamıştır. Bir diğer yandan, bu araştırmada depresyon ile gelir düzeyi arasında bir ilişkinin bulunamamasının bireylerin gelir düzeylerinin birbirine yakın olmasından kaynaklandığı düşünülebilir.

Literatürde cinsiyet değişkeni ile depresyon ilişkisinin incelendiği araştırmalara bakıldığında; sağlık personelleri ile yapılan bir araştırmada erkek ve kadın çalışanların tükenmişlik ve depresyon düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır (Bulut, 2015). Demir de (2010) araştırmasında kadın ve erkeklerin depresyon ve tükenmişlik düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık saptamamıştır. Benzer şekilde Yakın'ın (2014) hastanede çalışan sağlık personelleri ile yaptığı araştırmada, erkek ve kadın çalışanların depresyon puanları arasında anlamlı bir farklılık olmadığı bulunmuştur. Yukarıdaki araştırma sonuçlarının bu araştırmanın bulgularıyla paralellik gösterdiği görülmektedir. Ancak, cinsiyet değişkeni ile depresyon arasındaki ilişkide kadınların erkeklere kıyasla depresyon düzeylerinin daha yüksek olduğunun saptandığı araştırma sonuçları da bulunmaktadır (örn. Karaoğuz, 2016) ve bu durumun dünyada kabul edilen yaygın bir kanı olduğu da belirtilmektedir (Goldberg ve ark., 1994; Çuhadaroğlu, 1992). Bunun sebebinin kadınların stresli yaşam olaylarını daha tehdit edici olarak algılamaları olabileceği belirtilirken (Tamres, Janicki ve Helgeson, 2002), diğer taraftan yapılan araştırmalara göre depresyon yalnızca cinsiyete bağlı olarak gelişmemekte olup, stresli yaşam olayları, kişinin bilişsel yapısı, maddi özellikleri ve yaşı gibi çeşitli faktörlerin de depresyon eğilimini artırabildiği belirtilmektedir (Karaoğuz, 2016).

20-45 yaş aralığındaki bireylerle yapılan bir araştırmada cinsiyet değişkeninin depresyon üzerinde bir etkisinin olmadığı tespit edilmesine rağmen, kadın olmanın biyolojik yapı, ruhsal özellikler, kişilik yapısı, sorunlarla başa çıkma biçimi, toplumsal ve kültürel konumu nedeniyle depresyonda temel bir risk etkeni olduğu ve hemen tüm toplumlarda depresyonun kadınlarda daha sık görüldüğü belirtilmiştir. Aynı çalışmada, literatürle çelişen bu sonucun seçilen örneklemin yetersizliğinden dolayı olabileceği ifade edilmiştir (Sönmez, 2015).

Depresyon puanlarında kadın ve erkek bireyler arasında fark olduğunu ortaya koyan çalışmalarda mevcut araştırmanın analizlerinden farklı olarak bu farklılaşma diğer sosyo-demografik unsurlar kontrol edilmeden (regresyon analizi) analiz edilmiş ve bulunmuş olabilir. Diğer yandan, yapılan mevcut araştırmanın sonucunda ve benzer bulgulara ulaşan araştırmalarda kadın ve erkek bireylerin depresyon puanlarında farklılık görülmemesinin nedeni, regresyon analizinde diğer sosyo demografik değişkenler de kontrol edilerek analizin yapılmış olması olabilir.

Regresyon analizi sonucunda depresyon toplam puanı üzerinde sosyo-demografik değişkenler kontrol edildiğinde uyumsuz mükemmeliyetçi özellik olarak belirlenen çelişki alt boyutunun depresyon ile pozitif yönde ilişkili olduğu sonucunun literatürdeki araştırma sonuçları ile tutarlı olduğu görülmektedir (örn. Rice ve ark., 2006; Sapmaz, 2006). Kullanılan ölçüm aracının araştırmasında da "Çelişki" boyutunun; bireyin kişisel standartları ile performansı arasındaki farkı nasıl algıladığı ve bu alandaki mükemmeliyetçi endişeleri ölçen mükemmeliyetçiliğin uyumsuz yönü olduğu belirtilmektedir (Slaney ve ark., 2001). Alanda farklı mükemmeliyetçilik ölçümleri ile birlikte yapılan araştırmalar da dahil edilerek incelendiğinde; uyumsuz mükemmeliyetçiliğin depresyon ile pozitif yönde ilişkili olduğuna dair çalışmaların yoğunlukta olduğu görülmektedir (örn. Ashby ve ark., 2006; Park ve Jeong, 2016; Rice ve ark., 1998; Rice ve Delwo, 2002; Rice ve ark., 2008; Sapmaz, 2006; Soenens ve ark., 2005; Wang ve ark., 2009; 2008; Wu ve ark., 2017). Örneğin yapılan araştırmalardan birinde, yüksek standartlarını ulaşamayacağı seviyede belirleyen, hatalarına odaklı olarak kendini sürekli değerlendiren ve sürekli bir başarısızlık hissi duyan uyumsuz mükemmeliyetçi bireylerin özellikle performans gösterilmesi gereken günlük hayattaki birçok stresli yaşam durumunun üstesinden gelemeyerek depresyona daha yatkın olduğu belirtilmiştir. Uyumlu ve uyumsuz

mükemmeliyetçilerin karşılaştırıldığı bu araştırmada, çelişki alt ölçeği ile belirlenen uyumsuz mükemmeliyetçilerin uyumlu mükemmeliyetçilere göre daha yüksek stres ve depresyon puanlarına sahip olduğu görülmüştür (Ashby ve ark., 2012).

Aynı zamanda yapılan çalışmalarda yüksek çelişki puanının depresyon, kaygı, kişilik problemleri, düşük yaşam doyumu ve kültürel stres gibi değişkenlerle ilişkili olduğu (örn. Ellion ve ark., 2012; Gilman ve ark., 2011; Rice ve ark., 2012; Rice ve Stuart, 2010) belirtilirken, standartlar boyutundan alınan yüksek puanların da benlik saygısı, yüksek akademik performans, yüksek yaşam doyumu gibi pozitif içeriğe sahip değişkenlerle ilişkili olduğu belirtilmiştir (örn. Rice ve ark., 2006; Wang ve ark., 2009). Klinik olan ve olmayan olarak gruplara ayrılan yetişkin bireylerin örneklemi oluşturduğu, tükenmişlik, depresyon ve anksiyete semptomlarının yüksek kişisel standartlar ve çelişki puanları ile ilişkisinin araştırıldığı bir diğer araştırmada da, yüksek kişisel standartlar boyutunun klinik grupla ilişkisi bulunmazken, standartlar ile performans arasındaki çelişki ile ölçülen uyumsuz mükemmeliyetçilik puanları ve sosyal olarak algılanan mükemmeliyetçilik puanlarının klinik grupta yüksek olduğu bulunmuştur (Van Yperen ve ark., 2011). Bu araştırma sonucunda da yukarıdaki bulgulara benzer bir şekilde çelişki boyutu depresyon ile ilişkili iken standartlar boyutunun depresyon ile ilişkisiz olduğu saptanmıştır. Aynı zamanda demografik değişkenlerin etkisi kontrol edildikten sonra bu ilişkinin bulunmasının araştırmanın önemli bir bulgusu olduğu düşünülmektedir.

İncelenen literatürde çeşitli araştırmacılar tarafından uyumsuz mükemmeliyetçi endişeleri olan bireylerin stresli yaşam olayları karşısında duygularını düzenleyemedikleri ya da aktif problem çözme ve uyumlu duygu düzenleme stratejilerini kullanamadıkları için depresyona ve diğer psikolojik rahatsızlıklara yatkın oldukları belirtilmektedir (Hewitt ve Flett, 2002). Garnefski ve arkadaşları (2001) da geliştirdiği "Bilişsel Duygu Düzenleme" ölçeğinin kendini suçlama, diğerlerini suçlama, düşünceye odaklanma (ruminasyon) ve felaketleştirme boyutlarının psikopatoloji ile yüksek oranda ilişkili uyumsuz stratejiler olduğunu belirtmiştir. Yapılan bu araştırma sonucunda da, katılımcıların sosyo-demografik değişkenleri ve çelişki puanları kontrol edildiğinde yukarıda belirtilen stratejilerden felaketleştirmenin depresyon ile pozitif yönde ilişkili olduğunun bulunmasının literatürle paralel bir bulgu olduğu görülmektedir.

Felaketleştirme; bir deneyimin dehşetinin açıkça vurgulanması olarak ifade edilmekte ve yapılan ilk araştırmalarda da uyumsuzluk, duygusal stres ve depresyon ile ilişkilendirilmektedir (örn. Sullivan ve ark., 1995). Literatürdeki çalışmalar genel olarak felaketleştirme stratejisinin depresyonun önemli yordayıcılarından biri olduğunu göstermektedir (örn. Garnefski ve ark., 2001; Kraaij ve ark., 2008; Rudolph ve ark., 2007). Örneğin; kadın ve erkek yetişkin bireylerle yapılan çalışmalardan birinde; benzer şekilde her iki grupta da kendini suçlama, ruminasyon ve felaketleştirme stratejilerinin depresyon ile pozitif yönde güçlü bir ilişkisinin olduğu, pozitif yeniden değerlendirme olarak adlandırılan uyumlu bilişsel duygu düzenleme stratejisinin ise depresyon ile negatif yönlü ilişkisinin olduğu ortaya konulmuştur (Garnefski ve ark., 2004).

Ergen, yetişkin ve yaşlı bireyler olarak farklı yaş gruplarından ve psikiyatri hastalarından oluşan örneklemin, kullandıkları bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin araştırıldığı bir çalışmada ise; bu gruplar arasında uyumsuz stratejilerin kullanımının en fazla psikiyatri hastaları örnekleminde olduğu görülmüştür. Tüm gruplarda ise depresyon semptomlarının bilişsel duygu düzenleme stratejileri ile güçlü bir ilişkisinin olduğu, özellikle ruminasyon, felaketleştirme ve pozitif yeniden değerlendirme eksikliğinin depresyon ile pozitif yönde güçlü ilişkisinin olduğu bulunmuştur (Garnefski ve Kraaij, 2006).

Garnefski ve arkadaşları (2002), bir çalışmada felaketleştirme stratejisinin klinik tanı konulmasında anlamlı bir değişken olduğunu göstermiştir. Yurt dışında yapılan araştırmaların yanı sıra yurt içindeki bir araştırmada da Kıral (2011), felaketleştirme stratejisi ile depresyon arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğunu saptamıştır. Bu araştırmada, demografik değişkenlerin ve depresyon ile ilişkisi pek çok araştırmada ortaya konulan mükemmeliyetçi özelliklerin etkileri kontrol edildikten sonra felaketleştirme ile depresyon arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğunun bulunması araştırma için önemli bir bulgudur.

4.7. Genel Değerlendirme

Bir kişilik özelliği olduğu konusunda ortak bir fikir birliğine varıldığı görülen mükemmeliyetçilik yapısının (örn. Flett ve Hewitt, 2002; Frost ve ark., 1990), günümüzde olumlu ve olumsuz yanları olabilen çoğunlukla çok boyutlu bir kavram olarak değerlendirildiği görülmekte ve çeşitli araştırmacılar tarafından yapının tek boyutlu ve yalnızca uyumsuz yansımaları olan bir özellik olarak ele alınmasının yanlış olacağı fikri savunulmaktadır (örn. Stoeber ve Otto, 2006). Mükemmeliyetçiliğin uyumlu ve uyumsuz bir kişilik özelliği olarak ele alındığı bu araştırmalar incelendiğinde ise; genel olarak kendine gerçekçi hedefler koyan, kendisine belirlediği hedeflere ulaşmak için çabalamaktan memnuniyet duyan bireyler olarak ifade edilen uyumlu mükemmeliyetçi bireylerin daha yüksek yaşam doyumu, iyilik hali hissettiği belirtilirken (örn. Gnilka ve ark., 2013; Karababa, 2012), yüksek standartlarını ulaşamayacağı seviyede belirleyen, hatalarına odaklı olarak kendini sürekli değerlendiren ve sürekli bir başarısızlık hissi duyan uyumsuz mükemmeliyetçi bireylerin özellikle performans gösterilmesi gereken günlük hayattaki birçok stresli yaşam durumunun üstesinden gelemeyerek depresyona daha yatkın olduğu görülmektedir (örn. Ashby ve ark., 2012).

Bu araştırmacıların görüşlerinden yola çıkılarak yapılan bu çalışmada uyumlu mükemmeliyetçiliğin depresyon ile bir ilişkisi olmadığı bulunurken, uyumsuz mükemmeliyetçiliğin ise depresyon ile pozitif yönde ilişkili olduğu saptanmıştır. Aynı zamanda uyumlu-uyumsuz mükemmeliyetçi ve mükemmeliyetçi olmayan bireylerin depresyon seviyeleri de karşılaştırılarak literatürdeki araştırmalar ile paralel bir şekilde uyumsuz mükemmeliyetçilerin sırasıyla mükemmeliyetçi olmayan bireylerden ve uyumlu mükemmeliyetçilerden daha yüksek depresyon seviyesine sahip olduğu saptanmıştır (örn. Mobley ve ark., 2005; Rice ve Delwo, 2002; Sapmaz, 2006). Bu araştırmada mükemmeliyetçi olmayan bireylerin uyumlu mükemmeliyetçi bireylerden daha yüksek depresyon seviyesine sahip olduğunun bulunması da literatürde bahsedilen mükemmeliyetçi olmanın her zaman olumsuz bir özellik olmayacağı düşüncesini doğrulamaktadır (örn. Chan, 2008; Lo ve Abbott, 2013; Rice ve Slaney, 2002; Stoeber ve Otto, 2006).

Mükemmeliyetçi bireyler ile ilgili klinisyenlerin deneyimlerinden gelen görüşler ve yapılan bazı deneysel araştırmalarda üzerinde durulan konulardan biri de, mükemmeliyetçiliğin psikolojik bozukluğun başarılı bir şekilde tedavi sürecini engelleyici bir özellik olduğu ve mükemmeliyetçilerin bazı otomatik düşüncelerinin ve işlevsiz inançlarının tedaviye direnç oluşturduğudur (örn. Flett ve Hewitt, 2008; Riley ve ark., 2007). Bu araştırmacılar aynı zamanda psikolojik bozuklukların tedavisini engelleyebileceği için mükemmeliyetçiliği anlamanın önemli olduğu fikri üzerinde durmaktadır (Shafran ve Mansell, 2001). Mükemmeliyetçilerin tedavi gelişimindeki zararlı unsurlarının ise; onları tedaviye karşı hassas kılan başarısızlık, utanç ve kendilerine karşı cezalandırılma korkuları ile iyileşme ihtimaline karşın kötümser ve umutsuz olarak gerçekçi olmayan hedef ve yükümlülüklerine olan katı bağlılıkları olduğu belirtilmektedir (Flett ve Hewiit, 2007). Mükemmeliyetçiliğin, tedavide önemli bir engel olarak görülmesinin yanı sıra genel olarak tedavi sonucunun da önemli bir yordayıcısı olduğu tespit edilmiştir (örn. Blatt ve Zuroff, 2002; Hawley ve ark., 2006). Örneğin, psikolojik sıkıntıdaki iyileşme miktarının önemli ölçüde bireylerin uyumsuz mükemmeliyetçi düşüncelerindeki iyileşme miktarına bağlı olduğu belirtilmektedir (Arpin-Cribbie ve ark., 2008). Bu nedenle klinisyenlerin depresyon ve diğer psikolojik hastalıkların tedavisinde belirtilen bu olumsuz mükemmeliyetçi inançları göz önünde bulundurarak tedaviye şekil vermelerinin tedavilerdeki başarı oranını artıracağı düşünülmektedir.

Mükemmeliyetçi bireylerin mükemmeliyetçi inançlarının özellikle stresle etkileşime girene kadar gizli ve önemsiz olarak kalabildiği, ancak stresle bir araya geldiğinde psikopatolojiye neden olduğu görüşü de yapılan araştırmalar da sıklıkla belirtilen bulgulardan biridir (örn. Cox ve ark., 2009; D'Souza ve ark., 2011; Hewitt ve ark., 2002; Mandel ve ark., 2015). Bu durumun da olumsuz mükemmeliyetçi inançlara sahip olan bireylerin uzun süre devam eden stresli olaylara karşı ruminasyon gibi uyumsuz eğilimleri harekete geçirerek ve uyumsuz başa çıkma ve problem çözme becerileri ile tepki vererek stresi kalıcı hale getirmelerinden ve artırmalarından kaynaklandığı bilinmektedir (Hewitt ve Flett, 2002). Yapılan bu araştırmada uyumlu ve uyumsuz mükemmeliyetçi özelliklere sahip olan bireylerin kullandıkları bilişsel duygu düzenleme stratejileri arasındaki farklılıklar incelenerek, uyumsuz mükemmeliyetçi bireylerin kendini suçlama, diğerlerini suçlama ve felaketleştirme gibi uyumsuz stratejileri kullanırken, uyumlu mükemmeliyetçi

bireylerin pozitif yeniden değerlendirme, plan yapmaya yeniden odaklanma gibi uyumlu stratejileri kullandıkları saptanmıştır. Flett ve Hewitt (2008), ruminasyon gibi duygu düzenleme stratejilerinin ve temel işlevsiz inançlar gibi bilişsel faktörlerin mükemmeliyetçiliğin tedavisinde hedef olarak düşünülmesi gerektiğini vurgulamaktadır. Bu alanda geliştirilen BDT'lere odaklanan tedavi yaklaşımlarında mükemmeliyetçi bireyleri tanımlayan yüksek kişisel standartlar için çabalamayı ortadan kaldırmak yerine, işlevsel olmayan kendini değerlendirme şemalarını değiştirmeyi ve stresli yaşam olayları ve kişisel başarısızlıklarda ruminasyon ya da felaketleştirme gibi olumsuz başa çıkma stratejilerinin yerine pozitif yeniden odaklanma gibi uyumlu stratejilerin harekete geçirilmesini sağlamak hedeflenmektedir (Stoeber ve Janssen, 2011). Aynı zamanda uyumlu ve uyumsuz mükemmeliyetçi özellikler ile bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin araştırmacının bilgisine göre yurt içinde daha önceki bir araştırmada ele alınmamış olması nedeniyle, bu araştırmanın bulgularının literatüre katkı sağlayacağı gibi yeni araştırmalar için yol gösterici olacağı düşünülmektedir.

Stresli yaşam olayları karşısında ruminasyon, kaçınma ve bastırma gibi uyumsuz başa çıkma, duygu düzenleme ya da aktif olmayan problem çözme becerilerinin kullanılmasının psikopatolojiye yatkınlığı artırdığı ve çeşitli duygusal sorunlara neden olduğu (örn. Aldao ve ark., 2010; Stikkelbroek ve ark., 2016) da literatürdeki bilgiler arasında yer almaktadır. Mükemmeliyetçi özelliklerin bilişsel duygu düzenleme stratejileri ile olan ilişkilerinin yanı sıra bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin depresyon ile olan ilişkisi de bu araştırmada incelenen kavramlar arasında bulunmaktadır. Genel olarak uyumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin depresyon ile pozitif ilişkili olduğu, uyumlu stratejilerin ise negatif ilişkili olduğu bulunarak literatürdeki araştırma sonuçlarıyla benzer bulgular elde edilmiştir (örn., Ataman, 2011; Garnefski ve ark., 2001). Ancak, uyumlu bir bilişsel duygu düzenleme stratejisi olarak belirlenmiş olan kabul stratejisinin depresyon ile pozitif ilişki içerisinde olduğu da bu araştırmanın bulguları arasındadır. Literatürde, kabul stratejisinin uyumlu olarak mı yoksa uyumsuz olarak mı değerlendirileceği araştırma sonuçlarına göre tartışmalı olarak görülmektedir. Çünkü bazı araştırma sonuçlarına göre, bazı durumlarda yüksek kabulün duygusal bastırma ile eşdeğer olarak etkisiz bir başa çıkma mekanizması olarak görülebileceği belirtilmiştir (örn. Ataman, 2011; Martin ve Dahlen, 2005; Rey-Peña ve Extremera-Pacheco, 2012). Bu

araştırma sonuçları değerlendirildiğinde, stres veren yaşam olayları karşısında insanların hangi koşullar sağlandığında bu olayları daha kolay kabul edebildikleri ve hangi düzeyde kabulün işlevsel olduğu ile ilgili araştırmaların, terapi kapsamında yürütülen çalışmaların şekillenmesinde önemli rol oynayacağı düşünülmektedir (Ataman, 2011). Genel olarak alanda çalışan profesyonellerin uyumsuz düşünce süreçlerini bilmeleri ve bunlardan dolayı oluşan olumsuz yorumları tekrar değerlendirmelerinin, depresyon gibi yaygın görülen bir psikolojik hastalık konusunda yardım alan kişiyi teşvik edebilmelerine olanak sağlaması açısından önemli olduğu düşünülmektedir.

Bu araştırma kapsamında bireylerin sahip oldukları mükemmeliyetçi özellikleri ile bilişsel duygu düzenleme stratejileri ve depresyon seviyelerinin sosyo-demografik özelliklere göre nasıl farklılaştığı da incelenmiştir. Literatür incelendiğinde bireylerin sahip olduğu mükemmeliyetçi özellikler ve bilişsel duygu düzenleme stratejileri ile ilgili yapılan araştırmaların çoğunlukla ergenler ve üniversite öğrencileri üzerinde yapıldığı görülmekte, yetişkin örneklem ile yapılan çalışmaların yetersizliğinden dolayı sosyo-demografik bilgilere göre bu değişkenlerin nasıl farklılaştığı konusunda alanda yetersiz bilgi bulunmaktadır. Bu araştırmanın yetişkin örneklem ile yapılmış olmasının cinsiyet, eğitim durumu ve gelir durumu gibi sosyo-demografik değişkenlere göre mükemmeliyetçi özellikler ve bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin nasıl farklılaştığı konusunda literatüre katkı sağladığı ve yeni araştırmalara yol gösterici olacağı düşünülmektedir. Bu nedenle araştırmanın yetişkin örneklem ile yapılarak sonucunda elde edilen sosyo-demografik değişkenlerle ilgili bulguların araştırmanın güçlü bir yönü olduğu düşünülmektedir.

Araştırmada kullanılan APS-R Mükemmeliyetçilik Ölçeği kısa formu olan SAPS'ın iç tutarlılık katsayılarının araştırma sonucunda elde edilen bulgulara göre tatmin edici düzeyde olduğu görülmektedir. Bu durum da bu ölçekten gelecek çalışmalarda yararlanılabileceğini göstermekte ve araştırmanın literatüre katkı sağlaması yönünden güçlü bir yönü olduğunu göstermektedir.

Bu araştırmanın klinik doğurgularının ve güçlü yanlarının yanı sıra sınırlılıklarını not etmek de önemlidir. İlk olarak, bu araştırmanın bulguları sadece Isparta İlindeki bir hastanede çalışan uygun örneklem yöntemiyle seçilmiş yetişkin

bireylerden elde edilen verileri yansıttığı için, Türkiye'deki tüm yetişkin bireyleri temsil etmemektedir. Bu nedenle araştırmanın değişkenlerinin Türkiye'de farklı yetişkin bireylerden oluşan örneklemlerde araştırılması faydalı olacaktır. Örneğin, gelecekteki çalışmalar farklı yaş, eğitim grupları ve klinik gruplarla da yapılabilir.

Bu araştırmanın diğer sınırlılıkları ise, tüm verilerin öz-bildirime dayalı olması ve kesitsel araştırma deseni kullanılmasıdır. Bireylerin mükemmeliyetçi özellikleri, bilişsel duygu düzenleme stratejileri ve depresyon seviyelerinin kendi bildirimleri doğrultusunda elde edilmesi nedeniyle bireylerin yanlı cevaplarına açık olduğunu unutmamak önemlidir. İleride yapılacak farklı boylamsal çalışmalarda klinisyenlerin yaptığı görüşmeler doğrultusunda bu değişkenlerin incelenmesinin yararlı olacağı düşünülmektedir.

Araştırmanın en önemli sınırlılıklarında biri ise; uyumlu ve uyumsuz mükemmeliyetçi özellikler ile depresyon arasındaki ilişkide bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin aracı rolünün incelenememiş olmasıdır. Uyumsuz mükemmeliyetçi bireylerin depresyona olan yatkınlıklarının nedeninin uyumsuz duygu düzenleme stratejilerini kullanmaları olabileceği literatürdeki çok sayıda araştırmada belirtilmektedir (Byrne ve ark., 2016; Chang, 2012; Şen, 2005; Van der Kaap-Deeder ve ark., 2016). Bu kapsamda, araştırma sonucunda uyumsuz mükemmeliyetçiliğin felaketleştirme stratejisi ile ve hem uyumsuz mükemmeliyetçiliğin hem de felaketleştirmenin depresyon ile pozitif yönde ilişkili bulunmasına rağmen felaketleştirmenin aracı rolü olduğuna dair kanıt sağlanamamıştır. Bu nedenle yurt içinde yapılacak olan ilerideki araştırmalarda uyumsuz mükemmeliyetçilik ile depresyon arasındaki nedensel bağın açıklanabilmesi adına bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin aracı rolünün incelenmesinin yurt içi literatürdeki eksikliği gidereceği düşünülmektedir.

Mükemmeliyetçi özellikler ve bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin psikopatoloji ile olan ilişkisinin bu araştırmada yalnızca depresyon ile birlikte incelenmesinin de araştırmanın sınırlılığı olduğu söylenebilir. Uyumsuz mükemmeliyetçi özelliklerin ve uyumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin farklı birçok psikopatoloji ile ilişkili olduğu bilinmektedir (örn. Gnilka ve ark., 2012; Rukmini ve ark., 2014; Üncüer, 2015). Bunun yanı sıra uyumlu mükemmeliyetçi

özelliklerin ve uyumlu bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin de yaşam doyumu, psikolojik iyilik hali gibi pozitif psikoloji kavramları ile ilişkili olduğu bilinmekte olup (örn. Balzarotti ve ark., 2016; Gilman ve ark., 2005; Gnilka ve ark., 2013; Özen-Rıza, 2016), ileride yapılacak olan araştırmaların belirtilen bu konular üzerinde durmasının bu araştırmanın sınırlılıklarını gidererek literatüre ve klinisyenlere katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Son olarak, bu araştırmada uyumlu-uyumsuz mükemmeliyetçiler ve mükemmeliyetçi olmayan bireyler olarak yapılan gruplandırmanın daha önceden belirlenmiş kesme puanlarına göre değil, bu çalışmadaki grup içi puanlara göre belirlenmiş olduğunun bilinmesi de önemlidir. Bu durum, bu çalışmada aldığı puanlar ile mükemmeliyetçi olmayan birisinin başka bir çalışmadaki puan dağılımına göre uyumsuz mükemmeliyetçi de olabileceğini göstermekte ve araştırmanın sınırlılıklarından birini oluşturmaktadır.

KAYNAKLAR

Abuhanoğlu, H., Teke, A., Çelen, Ö., & Açıkel, C. (2015). Sağlık insan gücü yetiştiren önlisans ve lisans düzeyindeki okullarda mükemmeliyetçilik. *TAF Preventive Medicine Bulletin*, *14*(5).

Achtziger, A., & Bayer, U. C. (2013). Self-control mediates the link between perfectionism and stress. *Motivation and Emotion*, *37*(3), 413-423.

Adams, K. B., Sanders, S., & Auth, E. (2004). Loneliness and depression in independent living retirement communities: risk and resilience factors. *Aging & mental health*, *8*(6), 475-485.

Adler, A. (1964). *Social interest: A challenge to mankind*. New York: Capricorn Books.

Adler, A. (2000). *Yaşamın Anlam ve Amacı* (K. Şipal, Çev.). İstanbul: Say Yayınları.

Akyunus-İnce, M. (2012). *Cognitive aspects of personality disorders: Influences of basic personality traits, cognitive emıtion regulation, and interpersonal problems.* Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., & Schweizer, S. (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical psychology review*, *30*(2), 217-237.

Aldea, M. A., Rice, K. G., Gormley, B., & Rojas, A. (2010). Telling perfectionists about their perfectionism: Effects of providing feedback on emotional reactivity and psychological symptoms. *Behaviour Research and Therapy*, *48*(12), 1194-1203.

Allan, S., & Gilbert, P. (1995). A social comparison scale: Psychometric properties and relationship to psychopathology. *Personality and Individual Differences*, *19*(3), 293-299.

Altunbaş, G. (2014). *Psikoeğitim programının üniversite öğrencilerinin bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin kullanımına ve mükemmeliyetçi bilişlerine etkisi.* Yayınlanmamış doktora tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

American Heritage Dictionary of the English Language. (2016). "Perfectionism", [Online Güncel Sözlük Maddesi], ulaşıldığı adres https://ahdictionary.com/word/search.html?q=perfectionism

Anderson, C. A., Miller, R. S., Riger, A. L., Dill, J. C., & Sedikides, C. (1994). Behavioral and characterological attributional styles as predictors of depression and loneliness: review, refinement, and test. *Journal of personality and social psychology*, *66*(3), 549.

Antony, M. M., Purdon, C. L., Huta, V., & Swinson, R. P. (1998). Dimensions of Perfectionism across the anxiety disorders. *Behaviour Research and Therapy*, *36*(12), 1143-1154.

Arnarson, E. Ö., Matos, A. P., Salvador, C., Ribeiro, C., de Sousa, B., & Craighead, W. E. (2016). Longitudinal Study of Life Events, Well-Being, Emotional Regulation and Depressive Symptomatology. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, *38*(2), 159-171.

Arpin-Cribbie, C. A., & Cribbie, R. A. (2007). Psychological correlates of fatigue: Examining depression, perfectionism, and automatic negative thoughts. *Personality and Individual Differences*, *43*(6), 1310-1320.

Arpin-Cribbie, C., Irvine, J., & Ritvo, P. (2012). Web-based cognitive-behavioral therapy for perfectionism: A randomized controlled trial. *Psychotherapy Research*, *22*(2), 194-207.

Arpin-Cribbie, C. A., Irvine, J., Ritvo, P., Cribbie, R. A., Flett, G. L., & Hewitt, P. L. (2008). Perfectionism and psychological distress: A modeling approach to understanding their therapeutic relationship. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, *26*(3), 151-167.

Ashby, J. S., & Bruner, L. P. (2005). Multidimensional Perfectionism and Obsessive-Compulsive Behaviors. *Journal of College Counseling*, *8*(1), 31-40.

Ashby, J. S., Noble, C. L., & Gnilka, P. B. (2012). Multidimensional Perfectionism, Depression, and Satisfaction With Life: Differences Among Perfectionists and Tests of a Stress-Mediation Model. *Journal of College Counseling*, *15*(2), 130-143.

Ashby, J. S., & Rice, K. G. (2002). Perfectionism, dysfunctional attitudes, and self-esteem: A structural equations analysis. *Journal of Counseling & Development*, *80*(2), 197-203.

Ashby, J. S., Rice, K. G., & Kutchins, C. B. (2008). Matches and mismatches: Partners, perfectionism, and premarital adjustment. *Journal of Counseling Psychology*, *55*(1), 125.

Ashby, J. S., Rice, K. G., & Martin, J. L. (2006). Perfectionism, shame, and depressive symptoms. *Journal of Counseling & Development*, *84*(2), 148-156.

Aslantaş, A. (2003). Polis Stresi ve Kaynakları Alan Çalışması. *Polis Dergisi, 9*(34), 23-35.

Ataman, E. (2011). *Stres veren yaşam olayları karşısında bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin depresyon ve kaygı düzeyini belirlemedeki rolü.* Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Aydin, K. B. (2013). Cross-cultural validity of the almost perfect scale-revised on the college students in the United States and Turkey. *Educational Research and*

Reviews, *8*(14), 1150.

Ayoğlu, Z. (2012). *Okb'ye ilişkin gelişimsel bir model: Yetişkin bağlanma biçimleri, ebeveynden algılanan psikolojik kontrol düzeyi ve mükemmeliyetçilik eğilimlerinin obsesif yorumlar ve belirtilerle bağlantısının incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Azam, M. A. (2015). *The Psychophysiology of Maladaptive Perfectionism and Mindfulness Meditation: An Investigation Using Heart Rate Variability*. Yayınlanmamış Yüksek lisans tezi. York Üniversitesi Sağlık Bilimleri Programı, Toronto.

Bahremand, M., Alikhani, M., Zakiei, A., Janjani, P., & Aghaei, A. (2016). Emotion Risk-Factor in Patients With Cardiac Diseases: The Role of Cognitive Emotion Regulation Strategies, Positive Affect and Negative Affect (A Case-Control Study). Global journal of health science, 8(1), 173.

Bakan, İ., Taşlıyan, M., Taş, F., & Aka, N. (2014). Örgüt depresyonu ve iş tatmini arasındaki ilişki; bir üniversitedeki akademisyenler üzerinde alan araştırması. Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi, 4(01), 295-315.

Balzarotti, S., Biassoni, F., Villani, D., Prunas, A. ve Velotti, P. (2016). Individual differences in cognitive emotion regulation: Implications for subjective and psychological well-being. Journal of Happiness Studies, 17(1), 125-143.

Bandura, A. (1971). *Social learning theory*. New York: General Learning Press.

Barrow, J. C., & Moore, C. A. (1983). Group interventions with perfectionistic thinking. *Journal of Counseling & Development*, *61*(10), 612-615.

Baytak, Ö. (2015). *Öğretmen algılarına göre okul müdürlerinin mükemmeliyetçilik düzeyleri ile öğretmenlerin örgütsel stres düzeyleri arasındaki ilişki (Şanlıurfa ili Örneği).* Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Gaziantep.

Beck, A. T. (1961). An inventory for measuring depression. *Archives of General Psychiatry, 4*, 561-571.

Beck, A. T., Brown, G., Steer, R. A., & Weissman, A. N. (1991). Factor analysis of the Dysfunctional Attitude Scale in a clinical population. *Psychological Assessment: A Journal of Consulting and Clinical Psychology*, *3*(3), 478.

Beck, A., Emery, G., & Greenberg, R. L. (2005). *Anxiety disorders and phobias: A cognitive perspective*. Basic Books.

Beck, A. T., Rush, A. J., Shaw, B. F. ve Emery, G. (1979). *Cognitive therapy of depression.* New York: Guilford Press.

Beevers, C. G., & Miller, I. W. (2004). Perfectionism, cognitive bias, and hopelessness as prospective predictors of suicidal ideation. *Suicide and Life-*

Threatening Behavior, *34*(2), 126-137.

Békés, V., Dunkley, D. M., Taylor, G., Zuroff, D. C., Lewkowski, M., Foley, J. E., & ark. (2015). Chronic stress and attenuated improvement in depression over 1 year: The moderating role of perfectionism. *Behavior therapy*, *46*(4), 478-492.

Benk, A. (2006). *Üniversite öğrencilerinde mükemmeliyetçi kişilik özelliğinin psikolojik belirtilerle ilişkisi.* Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

Bergman, A. J., Nyland, J. E., & Burns, L. R. (2007). Correlates with perfectionism and the utility of a dual process model. *Personality and Individual Differences*, *43*(2), 389-399.

Besser, A., Flett, G. L., & Hewitt, P. L. (2004). Perfectionism, cognition, and affect in response to performance failure vs. success. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, *22*(4), 297-324.

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.

Bieling, P. J., Israeli, A., Smith, J., & Antony, M. M. (2003). Making the grade: The behavioural consequences of perfectionism in the classroom. *Personality and Individual Differences*, *35*(1), 163-178.

Bitirgen, H. (2013). *İlkokul öğretmenlerinin ve yöneticilerinin evlilik doyumu ve mükemmellik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi.* Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Yeditepe Üniversitesi, İstanbul.

Blatt, S. J. (1995). The destructiveness of perfectionism: Implications for the treatment of depression. *American psychologist*, *50*(12), 1003-1020.

Blatt, S. J., & Zuroff, D. C. (2002). Perfectionism in the therapeutic process. G.L. Flett ve P. L. Hewitt (Eds.), *Perfectionism: Theory, Research, and Treatment* içinde (393-406). Washington, DC: American Psychological Association.

Borynack, Z. A. (2003). *Contextual influences in the relationship of perfectionism and anxiety: A multidimensional perspective.* Yayınlanmamış doktora tezi. Oklahoma Üniversitesi, Norman, Oklahoma.

Boysan, M., & Kiral, E. (2016). An investigation into the interactions between positive and negative aspects of personality, perfectionism, coping, and locus of control: A latent profile analysis. *Sleep and Hypnosis*, *18*(2), 53-64.

Bozkurt-Balkan, M. (2005). *Küçük ve orta ölçekli işletmelerde çalışan yöneticilerin stresle başa çıkma stratejilerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi*. Yayınlanmamış doktora tezi. Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.

Brown, G. P., & Beck, A. T. (2002). Dysfunctional attitudes, perfectionism, and

models of vulnerability to depression. *Perfectionism: Theory, research, and treatment*, 231-251.

Bulut, H. (2015). *Sağlık çalışanlarında depresyon ve tükenmişlik düzeylerinin bazı demografik değişkenler açısından incelenmesi (Iğdır ili devlet hastanesi örneği).* Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Burger, J. M. (2006). *Kişilik*. (İ. D. Erguvan Sarıoğlu, Çev.), İstanbul: Kaknüs Yayınları.

Burns, D. D. (1980). The perfectionist's script for self-defeat. *Psychology today*, *14*(6), 34-52.

Büyükbayraktar, Ç. (2011). *Üniversite öğrencilerinde mükemmeliyetçilik ve öfke ilişkisi*. Yayınlanmamış doktora tezi. Selçuk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.

Byrne, M. E., Eichen, D. M., Fitzsimmons-Craft, E. E., Taylor, C. B., & Wilfley, D. E. (2016). Perfectionism, emotion dysregulation, and affective disturbance in relation to clinical impairment in college-age women at high risk for or with eating disorders. *Eating behaviors*, *23*, 131-136.

Campbell, J. D., & Di Paula, A. D. (2002). Perfectionistic self-beliefs: Their relation to personality and goal pursuit. G. L. Flett ve P.L. Hewitt (Eds.). *Perfectionism theory. Research and treatment* içinde (181-198). Washington. D.C.: American Psychological Association.

Campbell-Sills, L., & Barlow, D. H. (2007). Incorporating emotion regulation into conceptualizations and treatments of anxiety and mood disorders. J. J. Gross, (Ed.), *Handbook of emotion regulation* içinde (542-559). Newyork: Guilford Press.

Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: a theoretically based approach. *Journal of personality and social psychology*, *56*(2), 267.

Caso Tolliver, J. (2016). *Exploring Perfectionism as a Cognitive Vulnerability to Psychological Distress: The Mediating Role of Cognitive Distortions.* Yayınlanmamış doktora tezi*,* Philadelphia Osteopatik Tıp Fakültesi Psikoloji Bölümü, Philadelphia.

Cemaloğlu, N., & Şahin, D. E. (2007). Öğretmenlerin mesleki tükenmişlik düzeylerinin farklı değişkenlere göre incelenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, *15*(2), 465-484.

Chan, D. W. (2008). Perfectionism and the Striving for Excellence. *Educational Research Journal*, *23*(1), 1-19.

Chan, S. M., Poon, S. F. O., & Hang Tang, E. M. (2016). Daily hassles, cognitive emotion regulation and anxiety in children. *Vulnerable Children and Youth Studies*, *11*(3), 238-250.

Chang, E. C. (2000). Perfectionism as a predictor of positive and negative psychological outcomes: Examining a mediation model in younger and older adults. *Journal of Counseling Psychology*, *47*(1), 18.

Chang, Y. (2012). The relationship between maladaptive perfectionism with burnout: Testing mediating effect of emotion-focused coping. *Personality and Individual Differences*, *53*(5), 635-639.

Chang, E. C., & Sanna, L. J. (2012). Evidence for the validity of the Clinical Perfectionism Questionnaire in a nonclinical population: More than just negative affectivity. *Journal of Personality Assessment*, *94*(1), 102-108.

Chang, E. C., Watkins, A., & Banks, K. H. (2004). How Adaptive and Maladaptive Perfectionism Relate to Positive and Negative Psychological Functioning: Testing a Stress-Mediation Model in Black and White Female College Students. *Journal of Counseling Psychology*, *51*(1), 93.

Chester, D. S., Merwin, L. M., & DeWall, C. N. (2015). Maladaptive perfectionism's link to aggression and self-harm: Emotion regulation as a mechanism. *Aggressive behavior*, *41*(5), 443-454.

Cimilli, C. (2001). Depresyonda sosyal ve kültürel etmenler. *Duygudurum dizisi*, *4*, 157-168.

Clark, D. A., & Beck, A. T. (2010). Cognitive theory and therapy of anxiety and depression: Convergence with neurobiological findings. *Trends in cognitive sciences*, *14*(9), 418-424.

Clark, M. A., Lelchook, A. M., & Taylor, M. L. (2010). Beyond the Big Five: How narcissism, perfectionism, and dispositional affect relate to workaholism. *Personality and Individual differences*, *48*(7), 786-791.

Collins English Dictionary. (2014). Perfectionism, [Online Güncel İngilizce Sözlük Maddesi]. Ulaşıldığı adres https://www.collinsdictionary.com/dictionary/english/perfectionism

Compas, B. E., Orosan, P. G., & Grant, K. E. (1993). Adolescent stress and coping: Implications for psychopathology during adolescence. *Journal of adolescence*, *16*(3), 331-349.

Conroy, D. E., Kaye, M. P., & Fifer, A. M. (2007). Cognitive links between fear of failure and perfectionism. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, *25*(4), 237-253.

Covin, R., Dozois, D. J., Ogniewicz, A., & Seeds, P. M. (2011). Measuring cognitive errors: Initial development of the Cognitive Distortions Scale (CDS). *International Journal of Cognitive Therapy*, *4*(3), 297-322.

Cox, B. J., Clara, I. P., & Enns, M. W. (2009). Self-criticism, maladaptive perfectionism, and depression symptoms in a community sample: A longitudinal test of the mediating effects of person-dependent stressful life events. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, *23*(4), 336-349.

Cox, B. J., & Enns, M. W. (2003). Relative stability of dimensions of perfectionism in depression. *Canadian Journal of Behavioural Science/Revue canadienne des sciences du comportement*, *35*(2), 124.

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.

Çakır, Z. (2013). *Kadın Üniversite Öğrencilerinde Yeme Tutumlarının Mükemmeliyetçilik, Sosyotropi-Otonomi, Üstbilişler, Duygulara İlişkin İnançlar, Duygusal Zorlanmaya Toleranssızlıkve Kaçınma İle İlişkisi: Yatkınlaştırıcı ve Sürdürücü Faktörlere Dayalı Bir Model Önerisi*. Yayınlanmamış doktora tezi. Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Çardak, M. (2002). *İlköğretim okullarında çalışan öğretmenlerin iş doyumu ile stresle başa çıkma yolları.* Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Niğde Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Niğde.

Çınar, I. O., & Kartal, A. (2008). Signs of depression in the elderly relationship between depression and sociodemographic characteristics. *TAF Preventive Medicine Bulletin*, *7*(5), 399-404.

Çuhadaroğlu, F., & Sonuvar, B. (1992). Adolesanlarda depresyon. *Nöropsikiyatri Arşivi*, *29*, 145-150.

Davis, M. C., & Wosinski, N. L. (2012). Cognitive errors as predictors of adaptive and maladaptive perfectionism in children. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, *30*(2), 105-117.

Davison, G. C., & Neale, J. M. (2004). *Anormal psikolojisi (Abnormal psychology)*. (İ. Dağ, Çev.), Ankara: Türk Psikologlar Derneği yayınları.

Demir, S. (2013). *Ankara üniversitesi tıp fakültesi hastaneleri çalışanlarının tükenmişlik ve iş doyumu düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Atılım Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

DiBartolo, P. M., Li, C. Y., & Frost, R. O. (2008). How do the dimensions of perfectionism relate to mental health?. *Cognitive Therapy and Research*, *32*(3), 401-417.

Dinç-Yurtal, F. (1999). *Üniversite öğrencilerinin Akılcı Olmayan İnançlarının Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Di Schiena, R., Luminet, O., Philippot, P., & Douilliez, C. (2012). Adaptive and maladaptive perfectionism in depression: Preliminary evidence on the role of adaptive and maladaptive rumination. *Personality and Individual Differences*, *53*(6), 774-778.

Dişbudak, Ş. K. (2016). *Öğretim elemanlarının mükemmeliyetçilik ile tükenmişlik*

düzeyleri arasındaki ilişkinin farklı değişkenler açısından incelenmesi. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Gaziantep Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Gaziantep.

Douilliez, C., & Lefèvre, F. (2011). Interactive effect of perfectionism dimensions on depressive symptoms: A reply to. *Personality and Individual Differences*, *50*(7), 1147-1151.

Dry, S. M., Kane, R. T., & Rooney, R. M. (2015). An investigation into the role of coping in preventing depression associated with perfectionism in preadolescent children. *Frontiers in public health*, *3*.

D'Souza, F., Egan, S. J., & Rees, C. S. (2011). The relationship between perfectionism, stress and burnout in clinical psychologists. *Behaviour Change*, *28*(1), 17-28.

Dunkley, D. M., & Blankstein, K. R. (2000). Self-critical perfectionism, coping, hassles, and current distress: A structural equation modeling approach. *Cognitive Therapy and Research*, *24*(6), 713-730.

Dunkley, D. M., Blankstein, K. R., & Berg, J. L. (2012). Perfectionism dimensions and the five-factor model of personality. *European Journal of Personality*, *26*(3), 233-244.

Dunkley, D. M., Blankstein, K. R., Halsall, J., Williams, M., & Winkworth, G. (2000). The relation between perfectionism and distress: Hassles, coping, and perceived social support as mediators and moderators. *Journal of Counseling Psychology*, *47*(4), 437.

Dunkley, D. M., Blankstein, K. R., Masheb, R. M., & Grilo, C. M. (2006). Personal standards and evaluative concerns dimensions of "clinical" perfectionism: A reply to Shafran et al.(2002, 2003) and Hewitt et al.(2003). *Behaviour research and therapy*, *44*(1), 63-84.

Dunkley, D. M., Blankstein, K. R., Zuroff, D. C., Lecce, S., & Hui, D. (2006). Self-critical and personal standards factors of perfectionism located within the five-factor model of personality. *Personality and Individual Differences*, *40*(3), 409-420.

Dunkley, D. M., Sanislow, C. A., Grilo, C. M., & McGlashan, T. H. (2006). Perfectionism and depressive symptoms 3 years later: Negative social interactions, avoidant coping, and perceived social support as mediators. *Comprehensive psychiatry*, *47*(2), 106-115.

Dunkley, D. M., Zuroff, D. C., & 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.

Dunn, J. G., Dunn, J. C., & Syrotuik, D. G. (2002). Relationship between multidimensional perfectionism and goal orientations in sport. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, *24*(4), 376-395.

Dunn, J. C., Whelton, W. J., & Sharpe, D. (2006). Maladaptive perfectionism, hassles, coping, and psychological distress in university professors. *Journal of counseling psychology*, *53*(4), 511.

Egan, S. J., & Hine, P. (2008). Cognitive behavioural treatment of perfectionism: A single case experimental design series. *Behaviour Change*, *25*(4), 245-258.

Egan, S. J., Piek, J. P., Dyck, M. J., & Rees, C. S. (2007). The role of dichotomous thinking and rigidity in perfectionism. *Behaviour Research and Therapy*, *45*(8), 1813-1822.

Egan, S. J., Wade, T. D., & Shafran, R. (2011). Perfectionism as a transdiagnostic process: A clinical review. *Clinical psychology review*, *31*(2), 203-212.

Elion, A. A., Wang, K. T., Slaney, R. B., & French, B. H. (2012). Perfectionism in African American students: Relationship to racial identity, GPA, self-esteem, and depression. *Cultural Diversity and Ethnic Minority Psychology*, *18*(2), 118.

Ellis, A. (2002). The Role of Irrational Beliefs in Perfectionism. G. L. Flett ve P. L. Hewitt (Eds.). *Perfectionism: Theory, Research, and Treatment* içinde (217-229). Washington. D.C.: American Psychological Association.

Enns, M. W., & Cox, B. J. (2005). Perfectionism, stressful life events, and the 1-year outcome of depression. *Cognitive Therapy and Research*, *29*(5), 541-553.

Enns, M. W., Cox, B. J., & Clara, I. (2002). Adaptive and maladaptive perfectionism: Developmental origins and association with depression proneness. *Personality and Individual Differences*, *33*(6), 921-935.

Enns, M. W., Cox, B. J., & Clara, I. P. (2005). Perfectionism and neuroticism: A longitudinal study of specific vulnerability and diathesis-stress models. *Cognitive Therapy and Research*, *29*(4), 463-478.

Enns, M. W., Cox, B. J., Sareen, J., & Freeman, P. (2001). Adaptive and maladaptive perfectionism in medical students: a longitudinal investigation. *Medical education*, *35*(11), 1034-1042.

Erbaş, M. M. (2012). *Öğretmen adaylarının mükemmeliyetçilik düzeylerinin red duyarlılığı ve öznel iyi oluş düzeylerine göre incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Ondokuzmayıs Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Samsun.

Ercan, B. (2015). *Strese yatkınlık, bilişsel duygu düzenleme ve ebeveynlik biçiminin obsesif inançlar üzerine etkisi.* Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bursa.

Erözkan, A. (2008). Üniversite öğrencilerinin mükemmeliyetçilik eğilimleri ve depresyon düzeyleri. *Cypriot Journal of Educational Sciences*, *3*(2), 76-88.

Etimoloji Türkçe, S. (2014). "Mukammal" [EtimolojikSözlükMaddesi]. Ulaşıldığı adres https://www.etimolojiturkce.com/arama/mukammal.

Eum, K., & Rice, K. G. (2011). Test anxiety, perfectionism, goal orientation, and academic performance. *Anxiety, Stress, & Coping*, *24*(2), 167-178.

Fairburn, C. G., & Beglin, S. J. (1994). Assessment of eating disorders: Interview or self-report questionnaire?. *International journal of eating disorders*, *16*(4), 363-370.

Fedewa, B. A., Burns, L. R., & Gomez, A. A. (2005). Positive and negative perfectionism and the shame/guilt distinction: Adaptive and maladaptive characteristics. *Personality and individual differences*, *38*(7), 1609-1619.

Flett, G. L., Baricza, C., Gupta, A., Hewitt, P. L., & Endler, N. S. (2011a). Perfectionism, psychosocial impact and coping with irritable bowel disease: A study of patients with Crohn's disease and ulcerative colitis. *Journal of Health Psychology*, *16*(4), 561-571.

Flett, G. L., Besser, A., Davis, R. A., & Hewitt, P. L. (2003). Dimensions of perfectionism, unconditional self-acceptance, and depression. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*, *21*(2), 119-138.

Flett, G. L., Blankstein, K. R., & Hewitt, P. L. (2009). Perfectionism, performance, and state positive affect and negative affect after a classroom test. *Canadian Journal of School Psychology*, *24*(1), 4-18.

Flett, G. L., Coulter, L. M., Hewitt, P. L., & Nepon, T. (2011b). Perfectionism, rumination, worry, and depressive symptoms in early adolescents. *Canadian Journal of School Psychology*, *26*(3), 159-176.

Flett, G. L., Druckman, T., Hewitt, P. L., & Wekerle, C. (2012). Perfectionism, coping, social support, and depression in maltreated adolescents. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, *30*(2), 118-131.

Flett, G. L., & Hewitt, P. L. (2002). Perfectionism and maladjustment: An overview of theoretical, definitional, and treatment issues. G.L. Flett ve P.L. Hewitt (Eds.), *Perfectionism: theory, research and treatment* içinde (5-31). Washington, DC:American Psychological Association.

Flett, G. L., & Hewitt, P. L. (2006). Positive versus negative perfectionism in psychopathology: A comment on Slade and Owens's dual process model. *Behavior modification*, *30*(4), 472-495.

Flett, G. L., & Hewitt, P. L. (2007). Cognitive and self-regulation aspects of perfectionism and their implications for treatment: Introduction to the special issue. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, *25*(4), 227-236.

Flett, G. L., & Hewitt, P. L. (2008). Treatment interventions for Perfectionism: A cognitive perspective: Introduction to the special issue. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive Behavior Therapy, 26,* 127-133.

Flett, G.L., Hewitt, P.L., Blankstein, K.R. & Koledin, S. (1991). Dimensions of perfectionism and irrational thinking. J*ournal of Rational-Emotive and*

Cognitive-Behavior Therapy, 9(3), 185-201.

Flett, G. L., Hewitt, P. L., Oliver, J. M., & Macdonald, S. (2002). Perfectionism in children and their parents: A developmental analysis. G. L. Flett ve P.L. Hewitt (Eds.), *Perfectionism, Theory, Research and Treatment* içinde (89-132). Washington, DC: American Psychological Association

Flett, G. L., Hewitt, P. L., & Singer, A. (1995). Perfectionism and parental authority styles. *Individual Psychology: Journal of Adlerian Theory, Research & Practice*.

Flett, G. L., Madorsky, D., Hewitt, P. L., & Heisel, M. J. (2002). Perfectionism cognitions, rumination, and psychological distress. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, *20*(1), 33-47.

Flett, G. L., Nepon, T., Hewitt, P. L., & Fitzgerald, K. (2016). Perfectionism, Components of Stress Reactivity, and Depressive Symptoms. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, *38*(4), 645-654.

Freud, S. (1920). *Beyond pleasure principle*. [E-Kitap versiyonu]. Ulaşıldığı adres https://archive.org/details/BeyondThePleasurePrincipleFreudSigmund

Freud, S. (1959). Inhibitions, symptoms, and anxiety. J. Strachey (Ed.), *The standard edition of the complete psychological works of Sigmund Freud* içinde (77-175). Londra: Birleşik Krallık, Hogarth Press.

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., Lahart, C. M., & Rosenblate, R. (1991). The development of perfectionism: A study of daughters and their parents. *Cognitive therapy and research*, *15*(6), 469-489.

Frost, R. O., Marten, P. A., Lahart, C. ve Rosenblate, R. (1990). The Dimensions of Perfectionism. *Cognitive Therapy and Research, 14,* 449-468.

Garnefski, N., & Kraaij, V. (2006). Relationships between cognitive emotion regulation strategies and depressive symptoms: A comparative study of five specific samples. *Personality and Individual differences*, *40*(8), 1659-1669.

Garnefski, N., & Kraaij, V. (2007). The cognitive emotion regulation questionnaire. *European Journal of Psychological Assessment*, *23*(3), 141-149.

Garnefski, N., & Kraaij, V. (2016). Specificity of relations between adolescents' cognitive emotion regulation strategies and symptoms of depression and anxiety. *Cognition and Emotion*, 1-8.

Garnefski, N., Kraaij, V. & Spinhoven, P. (2001). Negative life events. cognitive emotion regulation and emotional problems. *Personality and Individual Differences, 30*, 1311-1327.

Garnefski, N., Kraaij, V., & van Etten, M. (2005). Specificity of relations between adolescents' cognitive emotion regulation strategies and internalizing and externalizing psychopathology. *Journal of adolescence*, *28*(5), 619-631.

Garnefski, N., Legerstee, J., Kraaij, V., van den Kommer, T., & Teerds, J. A. N. (2002). Cognitive coping strategies and symptoms of depression and anxiety: A comparison between adolescents and adults. *Journal of adolescence*, *25*(6), 603-611.

Garnefski, N., Rieffe, C., Jellesma, F., Terwogt, M. M., & Kraaij, V. (2007). Cognitive emotion regulation strategies and emotional problems in 9–11-year-old children. *European child & adolescent psychiatry*, *16*(1), 1.

Garnefski, N., Teerds, J., Kraaij, V., Legerstee, J. & Van den Kommer, T. (2004). Cognitive emotion regulation strategies and depressive symptoms: Differences between males and females. *Personality and Individual Differences, 36*, 267-276.

Garnefski, N., Van den Kommer, T., Kraaij, V., Teerds, J., Legerstee, J. & Onstein, E. (2002). The relationship between cognitive emotion regulation straregies and emotional problems: comparison between a clinical and a non-clinical sample. *Europen Journal of Personality, 16,* 403-420.

Garner, D. M., Olmstead, M. P., & Polivy, J. (1983). Development and validation of a multidimensional eating disorder inventory for anorexia nervosa and bulimia. *International journal of eating disorders*, *2*(2), 15-34.

Garrison, A. M. (2014). *Testing a Model of Maladaptive Perfectionism and Depression Symptoms: The Roles of Emotional Disclosure, Emotion Regulation Strategies, Adult Attachment, and Shame*. Yayınlanmamış doktora tezi. Western Michigan University, USA.

Gaudreau, P., & Thompson, A. (2010). Testing a 2×2 model of dispositional perfectionism. *Personality and Individual Differences*, *48*(5), 532-537.

Geçtan, E. (2002). *Psikanaliz ve sonrası*. (9. Basın). İstanbul: Metis Yayınları.

Genç, M., Abuhanoğlu, H., & Ayanoğlu, Y. (2016). İşletme alanında eğitim gören lisans öğrencilerinin mükemmeliyetçilik algısının belirlenmesine yönelik bir araştırma. *Gazi İktisat ve İşletme Dergisi*, *2*(3).

Gilman, R., Adams, R., & Nounopoulos, A. (2011). The interpersonal relationships and social perceptions of adolescent perfectionists. *Journal of research on adolescence*, *21*(2), 505-511.

Gnilka, P.B., Ashby, J.S. ve Noble, C.M. (2012). Multidimensional perfectionism and anxiety: differences among individuals with perfectionism and tests of a coping mediation model. *Journal of Counseling & Development, 90*, 427-436.

Gnilka, P.B., Ashby. J.S. ve Noble, C.M. (2013). Adaptive and maladaptive perfectionism as mediators of adult attachment styles and depression.

hopelessness. and life satisfaction. *Journal of Counseling & Development, 91*, 78-86.

Gilman, R., Ashby, J. S., Sverko, D., Florell, D., & Varjas, K. (2005). The relationship between perfectionism and multidimensional life satisfaction among Croatian and American youth. *Personality and individual differences*, *39*(1), 155-166.

Gnilka, P. B., Rice, K. G., Ashby, J. S., & Moate, R. M. (2016). Adult attachment, multidimensional perfectionism, and the alliances among counselor supervisees. *Journal of Counseling & Development*, *94*(3), 285-296.

Goldberg, D., Benjamin, S., & Creed, F. (1994). *Psychiatry in medical practice*. (2. Baskı). London: Routledge.

Gökkaya, M. (2016). *Bir grup üniversite öğrencisinde sosyal kaygı, depresyon ve anne-baba tutumları ile mükemmeliyetçilik eğilimleri ve üniversiteye uyum arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Işık Üniversitesi, İstanbul.

Greenberg, L. S., Rice, L., & Elliott, R. (1993). *Facilitating emotional change*. New York: Guilford Press.

Gross, J.J. (1998). The emerging field of emotion regulation: an ıntegrative review. *Reviewof General Psychology, 2*(3), 271-299.

Gross, J. J. (1999). Emotion regulation: past, present, future. *Cognition and Emotion 13*, 551–573.

Gross, J. J. (2001). Emotion regulation in adulthood: Timing is everything. *Current directions in psychological science*, *10*(6), 214-219.

Gross, J. J. ve John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation Process: Implications for affect. relationships and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology, 85,* 248-362.

Gross, J. J., & Muñoz, R. F. (1995). Emotion regulation and mental health. *Clinical psychology: Science and practice*, *2*(2), 151-164.

Gross, J. J., & Thompson, R. A. (2007). Emotion regulation: Conceptual foundations. J. J. Gross (Eds.), *Handbook of emotion regulation* içinde (3-24). Newyork, NY: Guilford.

Gül, E.S., Yılmaz, A. ve Berksun, O. (2009). Mükemmelliyetçiliğin depresyon, antidepresana yanıt ve intihar düşüncesi ile ilişkisi. *Klinik Psikofarmakoloji Bülteni*, *19*, 48-54.

Gündüz, C. (2014). *Örgütsel stres ve baş edebilme yolları: Havalimanı-yer hizmetleri çalışanları üzerine bir uygulama*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Muğla.

Gürdal, C. (2015). *Erken kayıplar, bağlanma, mizaç-karakter özellikleri ve duygu*

düzenlemenin piskopatoloji üzerine etkisi. Yayınlanmamış doktora tezi. Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.

Haase, A. M., & Prapavessis, H. (2004). Assessing the factor structure and composition of the Positive and Negative Perfectionism Scale in sport. *Personality and individual differences*, *36*(7), 1725-1740.

Hamachek, D. E. (1978). Psychodynamics of normal and neurotic perfectionism. *Psychology: A Journal of Human Behavior*, *15*, 27-33.

Hamama-Raz, Y., Pat-Horenczyk, R., Perry, S., Ziv, Y., Bar-Levav, R., & Stemmer, S. M. (2016). The effectiveness of group intervention on enhancing cognitive emotion regulation strategies in breast cancer patients: a 2-year follow-up. *Integrative cancer therapies*, *15*(2), 175-182.

Harris, P. W., Pepper, C. M., & Maack, D. J. (2008). The relationship between maladaptive perfectionism and depressive symptoms: The mediating role ofrumination. *Personality and Individual differences*, *44*(1), 150-160.

Hawley, L. L., Ho, M. H. R., Zuroff, D. C., & Blatt, S. J. (2006). The relationship of perfectionism, depression, and therapeutic alliance during treatment for depression: Latent difference score analysis. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, *74*(5), 930.

Hewitt, P. L., Caelian, C. F., Flett, G. L., Sherry, S. B., Collins, L., & Flynn, C. A. (2002). Perfectionism in children: Associations with depression, anxiety, and anger. *Personality and Individual Differences*, *32*(6), 1049-1061.

Hewitt, P. L. ve Flett, G. L. (1990). Perfectionism and Depression: A Multidimensional Analysis. *Journal of Social Behavior and Personality, 5,* 423-438.

Hewitt, P. L. ve Flett, G. L. (1991). Perfectionism In The Self and Social Contexts: Conceptualization, Assessment, and Association With Psychopathology. *Journal of Personality and Social Psychology, 60,* 465-470.

Hewitt, P. L. ve Flett. G. L. (2002). Perfectionism and stress proceses in psychopathology. G.L. Flett ve P.L. Hewitt (Eds.), *Perfectionism: theory, research and treatment* içinde (255-284). Washington. D.C.: American Psychological Association.

Hill, A. P., & Davis, P. A. (2014). Perfectionism and emotion regulation in coaches: A test of the 2×2 model of dispositional perfectionism. *Motivation and Emotion*, *38*(5), 715-726.

Hill, A. P., Hall, H. K., & Appleton, P. R. (2012). An assessment of the similarities between a measure of positive perfectionism and a measure of conscientious achievement striving. *Psychology of Sport and Exercise*, *13*(3), 353-359.

Hill, R. W., McIntire, K., & Bacharach, V. R. (1997). Perfectionism and the big five factors. *Journal of Social Behavior and Personality*, *12*(1), 257.

Hilt, L. M., McLaughlin, K. A., & Nolen-Hoeksema, S. (2010). Examination of the response styles theory in a community sample of young adolescents. *Journal of abnormal child psychology*, *38*(4), 545-556.

Hisli, N. (1988). Beck Depresyon Ölçeği'nin bir Türk örnekleminde geçerlilik ve güvenilirliği. *Psikoloji Dergisi*, *6*, 118-122.

Hollander, M.H. (1965). Perfectionism. *Comprehensive Psychiatry*, *6*, 94–103.

Horney, K. (1950). *Neurosis and Human Growth* [E-Kitap versiyonu]. Ulaşıldığı adres https://archive.org/details/NeurosisAndHumanGrowth.

Imprachım, C. (2016). *Üniversite öğrencilerinin gençlik döneminde yaşadıkları aile sorunları ile depresif belirtiler arasındaki ilişkide mükemmeliyetçiliğin aracı rolünün incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

John, O. P., & Gross, J. J. (2004). Healthy and unhealthy emotion regulation: Personality processes, individual differences, and life span development. *Journal of personality*, *72*(6), 1301-1334.

Jones, R. G. (1968). *A factored measure of Ellis' irrational belief system with personality and maladjustment correlates*. Yayınlanmamış doktora tezi. Texas Tech University, USA.

Joormann, J., Yoon, K. L., & Siemer, M. (2010). Cognition and emotion regulation. *Emotion regulation and psychopathology: A transdiagnostic approach to etiology and treatment*, 174-203.

Juliana, C., Soares, M. J., Pereira, A. T., & Macedo, A. (2016). Perfectionism, cognitive emotion regulation and perceived distress/coping. *European Psychiatry*, *33*, 252.

Kağan, S. (2006). *Bilişsel davranışçı terapiye dayalı mükemmeliyetçilik eğitiminin sporcuların mükemmeliyetçilik, başarı güdüsü ve başarısızlık korkusuna etkisi*. Yayınlanmamış doktora tezi. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Karababa, A. (2012). *Psikolojik danışmanlarda olumlu mükemmeliyetçilik ve olumsuz mükemmeliyetçilik düzeylerinin iş doyumu ve yaşam doyumunu yordamadaki rolü.* Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Pamukkale Üniversitesi, Denizli.

Karakaş, S. (2009). *Çalışan gençlerde depresyon ve anksiyetenin yordayıcısı olarak kişilik özellikleri.* Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.

Karaoğuz, F. C. (2016). *Yetişkinlikte romantik ilişkiler ve depresyon arasındaki ilişki.* Yayınlamamış yüksek lisans tezi. Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Kashdan, T. B., & Steger, M. F. (2006). Expanding the topography of social anxiety:

An experience-sampling assessment of positive emotions, positive events, and emotion suppression. *Psychological Science*, *17*(2), 120-128.

Kayahan, M., & Sertbaş, G. (2007). Dâhili ve cerrahi kliniklerde yatan hastalarda anksiyete-depresyon düzeyleri ve stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişki. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, *8*, 113-120.

Keleş, E. (2016). *Öğretmen görüşlerine göre liselerde örgütsel depresyon*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Van.

Kempke, S., Van Houdenhove, B., Luyten, P., Goossens, L., Bekaert, P., & Van Wambeke, P. (2011). Unraveling the role of perfectionism in chronic fatigue syndrome: Is there a distinction between adaptive and maladaptive perfectionism?. *Psychiatry research*, *186*(2), 373-377.

Khosravani, V., Alvani, A., Bastan, F. S., Ardakani, R. J., & Akbari, H. (2016). The alexithymia, cognitive emotion regulation, and physical symptoms in Iranian asthmatic patients. *Personality and Individual Differences*, *101*, 214-219.

Kıcalı, Ö. (2015). *Özşefkat ve tekrarlayıcı düşünmenin olumsuz duygulanım ve depresyon ile ilişkilerinin incelenmesi.* Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü İstanbul.

Kılıç, Ş. P. (2014). *Prediction of trait depression and trait anxiety: Adult attachment, Perfectionism, emotion regulation*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Bahçeşehir Üniversitesi, İstanbul.

Kıral, K. (2011). *Demans hasta yakınlarında depresyon ve yaşam doyumu: Bilişsel duygu ayarlama, sosyal destek ve adil dünya inancı ilişkisi.* Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Mersin Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.

Kiper, Y. C. (2016). Üniversite öğrencilerinin psikolojik ihtiyaçlarının ve sosyal kaygılarının mükemmeliyetçilik tutumlarını yordaması. *OPUS–Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, *6*(10), 127-155.

Kirkegaard Thomsen, D. (2006). The association between rumination and negative affect: A review. *Cognition and Emotion*, *20*(8), 1216-1235.

Kobori, O., Yoshie, M., Kudo, K., & Ohtsuki, T. (2011). Traits and cognitions of perfectionism and their relation with coping style, effort, achievement, and performance anxiety in Japanese musicians. *Journal of anxiety disorders*, *25*(5), 674-679.

Kopala-Sibley, D. C., & Santor, D. A. (2009). The mediating role of automatic thoughts in the personality–event–affect relationship. *Cognitive behaviour therapy*, *38*(3), 153-161.

Kraaij, V., Garnefski, N. ve Vlietstra, A. (2008). Cognitive coping and depressive symptoms in definitive infertility: a prospective study. *Journal of Psychosomatic Obstetrics ve Gynecology, 29*(1), 9–16.

Kutlesa, N., & Arthur, N. (2008). Overcoming negative aspects of perfectionism through group treatment. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, *26*(3), 134-150.

Lazarus, R. S. (1991). *Emotion and adaptation*. Oxford UK: Oxford University Press.

Lazarus, R.S. (1993b). Coping theory and research: past. present and future. *Psychosomatic Medicine, 55*, 234-247.

Leana-Tascilar, M. Z., Özyaprak, M., Güçyeter, S., Kanli, E., & Camci-Erdogan, S. (2014). Üstün zekâlı ve yetenekli çocuklarda mükemmeliyetçiliğin değerlendirilmesi. *Hasan Ali Yücel Egitim Fakültesi Dergisi*, *11*(1), 31.

Lei, H., Zhang, X., Cai, L., Wang, Y., Bai, M., & Zhu, X. (2014). Cognitive emotion regulation strategies in outpatients with major depressive disorder. *Psychiatry research*, *218*(1), 87-92.

Lo, A., & Abbott, M. J. (2013). Review of the theoretical, empirical, and clinical status of adaptive and maladaptive perfectionism. *Behaviour Change*, *30*(2), 96-116.

Lynd-Stevenson, R. M. ve Hearne, C. M. (1999). Perfectionism and Depressive Affect: The Pros and Cons of Being A Perfectionist. *Personality and Individual Differences, 26,* 549-562.

Macedo, A., Marques, M., & Pereira, A. T. (2014). Perfectionism and psychological distress: A review of the cognitive factors. *International Journal of Clinical Neurosciences and Mental Health*, *1*(6), 1-10.

Malik, S., Wells, A., & Wittkowski, A. (2015). Emotion regulation as a mediator in the relationship between attachment and depressive symptomatology: a systematic review. *Journal of affective disorders*, *172*, 428-444.

Mandel, T., Dunkley, D. M., & Moroz, M. (2015). Self-critical perfectionism and depressive and anxious symptoms over 4 years: The mediating role of daily stress reactivity. *Journal of counseling psychology*, *62*(4), 703.

Maral, I., Aslan, S., İlhan, M. N., Yıldırım, A., Candansayar, S., & Bumin, M. A. (2001). Depresyon yaygınlığı ve risk etkenleri: Huzurevinde ve evde yaşayan yaşlılarda karşılaştırmalı bir çalışma. *Türk Psikiyatri Dergisi*, *12*(4), 251-259.

Martin, R.C. ve Dahlen, E.R. (2005). Cognitive emotion regulation in the prediction of depression, anxiety, stres and anger. *Personality and Individual Differences, 39*, 1249-1260.

Maslow, A. H. (1987). *Motivation and Personality* (Third Edition). New York: Harper and Row Publishers.

Mauss, I. B., Cook, C. L. ve Gross, J. J. (2007). Automatic emotion regulation during anger provocation. *Journal of Experimental Social Psychology, 43*(5), 698-711.

McCarthy, M. (1990). The thin ideal, depression and eating disorders in women. *Behaviour research and therapy*, *28*(3), 205-214.

Megreya, A. M., Latzman, R. D., Al-Attiyah, A. A., & Alrashidi, M. (2016). The Robustness of the Nine-Factor Structure of the Cognitive Emotion Regulation Questionnaire across Four Arabic-Speaking Middle Eastern Countries. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, *47*(6), 875-890.

Mennin, D., & Farach, F. (2007). Emotion and evolving treatments for adult psychopathology. *Clinical Psychology: Science and Practice*, *14*(4), 329-352.

Mennin, D. S., Holaway, R. M., Fresco, D. M., Moore, M. T., & Heimberg, R. G. (2007). Delineating components of emotion and its dysregulation in anxiety and mood psychopathology. *Behavior therapy*, *38*(3), 284-302.

Mızrak, Ö. E. (2006). *Anksiyete bozukluğu ve/veya depresif bozukluk tanısı alan hastalarda çok boyutlu mükemmeliyetçilik ölçeği uyarlama çalışması*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Min, J. A., Yu, J. J., Lee, C. U., & Chae, J. H. (2013). Cognitive emotion regulation strategies contributing to resilience in patients with depression and/or anxiety disorders. *Comprehensive Psychiatry*, *54*(8), 1190-1197.

Missildine, W. H. (1963). Perfectionism-If you must strive to "do better.". *Your inner child of the past*, *75*, 90.

Moate, R. M., Gnilka, P. B., West, E. M., & Bruns, K. L. (2016). Stress and burnout among counselor educators: Differences between adaptive perfectionists, maladaptive perfectionists, and nonperfectionists. *Journal of Counseling & Development*, *94*(2), 161-171.

Mobley, M., Slaney, R. B., & Rice, K. G. (2005). Cultural validity of the Almost Perfect Scale--Revised for African American college students. *Journal of Counseling Psychology*, *52*(4), 629.

Molnar, D. S., Reker, D. L., Culp, N. A., Sadava, S. W., & DeCourville, N. H. (2006). A mediated model of perfectionism, affect, and physical health. *Journal of Research in Personality*, *40*(5), 482-500.

Monat, A., & Lazarus, R. S. (1991). Stress and coping: Some current issues and controversies. *Stress and coping: An anthology*, *1*(1), 1-15.

Moore, S. A., Zoellner, L. A., & Mollenholt, N. (2008). Are expressive suppression and cognitive reappraisal associated with stress-related symptoms?. *Behaviour research and therapy*, *46*(9), 993-1000.

Morgan, C. T. (1993). Psikolojiye Giriş. (S. Karakaş, Ed.). Ankara: Meteksan.

Murphy, H. B., Wittkower, E. D., & Chance, N. A. (1967). Crosscultural inquiry into the symptomatology of depression: a preliminary report. *International Journal of Psychiatry*, *3*(1), 6.

Nobel, R., Manassis, K., & Wilansky-Traynor, P. (2012). The role of perfectionism in relation to an intervention to reduce anxious and depressive symptoms in children. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, *30*(2), 77-90.

Noble, C. L., Ashby, J. S., & Gnilka, P. B. (2014). Multidimensional perfectionism, coping, and depression: Differential prediction of depression symptoms by perfectionism type. *Journal of College Counseling*, *17*(1), 80-94.

Nolen-Hoeksema, S. (2001). Gender differences in depression. *Current directions in psychological science*, *10*(5), 173-176.

Nolen-Hoeksema, S., Parker, L. E., & Larson, J. (1994). Ruminative coping with depressed mood following loss. *Journal of personality and social psychology*, *67*(1), 92.

Nolen-Hoeksema, S., Wisco, B. E., & Lyubomirsky, S. (2008). Rethinking rumination. *Perspectives on psychological science*, *3*(5), 400-424.

Ochsner, K. N., & Gross, J. J. (2005). The cognitive control of emotion. *Trends in cognitive sciences*, *9*(5), 242-249.

O'Connor, R. C., & O'Connor, D. B. (2003). Predicting hopelessness and psychological distress: The role of perfectionism and coping. *Journal of counseling psychology*, *50*(3), 362.

O'Connor, R. C., Rasmussen, S., & Hawton, K. (2010). Predicting depression, anxiety and self-harm in adolescents: The role of perfectionism and acute life stress. *Behaviour research and therapy*, *48*(1), 52-59.

Olson, M. L., & Kwon, P. (2008). Brooding perfectionism: Refining the roles of rumination and perfectionism in the etiology of depression. *Cognitive Therapy and Research*, *32*(6), 788-802.

Onat, O., & Otrar, M. (2010). Bilişsel duygu düzenleme ölçeğinin türkçeye uyarlanması: geçerlik ve güvenirlik çalışmaları. *M.Ü. Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, *31*, 123-143.

Oran-Pamir, Ç. (2008). *Lise Öğrencilerinin Mükemmeliyetçilik Düzeyleri ile Anne Baba Tutumları Arasındaki İlişki*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Muğla Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Muğla.

Öngen, D. E. (2009). The relationship between perfectionism and multidimensional life satisfaction among high school adolescents in Turkey. *Journal of Multicultural Counseling and Development*, *37*(1), 52-64.

Öngen, D. E. (2010). The relationships between adaptive and maladaptive perfectionism and aggression among Turkish adolescents. *Journal of Psychologists and Counsellors in Schools*, *20*(1), 99-108.

Özbay, E. (2007). *İstanbul İlinde Askeri Hastanelerde Çalışan Yönetici Hemşirelerin Stres Kaynakları Ve Başa Çıkma Yöntemlerinin Belirlenmesi*. Yayınlanmamış

yüksek lisans tezi. Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Özbilir, T., Day, A., & Catano, V. M. (2015). Perfectionism at work: An investigation of adaptive and maladaptive perfectionism in the workplace among Canadian and Turkish employees. *Applied Psychology*, *64*(1), 252-280.

Özcan, B. (1997). *Do men and women otilize social support differently in stressful work environment.* Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Boğaziçi Üniversitesi, İstanbul.

Özdel, K. (2009). *Bilişsel davranışçı terapi ile tedavi edilen vajinismus olgularında tedavi öncesi ve sonrası depresyon, anksiyete ve mükemmeliyetçilik düzeyleri.* Tıpta uzmanlık tezi. Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi, Ankara.

Özen-Rıza, S. (2016). *Evli bireylerin bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin psikolojik iyi oluşları ve evlilik doyumu ile ilişkisinin incelenmesi.* Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Işık Üniversitesi, İstanbul.

Park, H. J., Heppner, P. P., & Lee, D. G. (2010). Maladaptive coping and self-esteem as mediators between perfectionism and psychological distress. *Personality and Individual Differences*, *48*(4), 469-474.

Park, H. J., & Jeong, D. Y. (2016). Moderation effects of perfectionism and meaning in life on depression. *Personality and Individual Differences*, *98*, 25-29.

Patch, A. R. (1984). Reflections on perfection. *American Psychologist*, *39*, 386–390.

Perrone-McGovern, K. M., Simon-Dack, S. L., Beduna, K. N., Williams, C. C., & Esche, A.M. (2015). Emotions, cognitions, and well-being: The role of perfectionism, emotional overexcitability, and emotion regulation. *Journal for the Education of the Gifted*, *38*(4), 343-357.

Polivy, J., & Herman, C. P. (2002). Causes of eating disorders. *Annual review of psychology*, *53*(1), 187-213.

Randles, D., Flett, G. L., Nash, K. A., McGregor, I. D., & Hewitt, P. L. (2010). Dimensions of perfectionism, behavioral inhibition, and rumination. *Personality and Individual Differences*, *49*(2), 83-87.

Rey Peña, L., & Extremera Pacheco, N. (2012). Physical-verbal aggression and depression in adolescents: The role of cognitive emotion regulation strategies. *Universitas Psychologica*, *11*(4), 1245-1254.

Rey, L., & Extremera, N. (2016). Forgiveness and health-related quality of life in older people: Adaptive cognitive emotion regulation strategies as mediators. *Journal of health psychology*, *21*(12), 2944-2954.

Rhéaume, J., Freeston, M. H., & Ladouceur, R. (1995). Functional and dysfunctional perfectionism: construct validity of a new instrument. *Paper presented at the meeting of the World Congress of Behavioural and Cognitive Therapies, Copenhagen, Denmark.*

Rhéaume, J., Freeston, M. H., Ladouceur, R., Bouchard, C., Gallant, L., Talbot, F., & Vallières, A. (2000). Functional and dysfunctional perfectionists: are they different on compulsive-like behaviors?. *Behaviour Research and Therapy*, *38*(2), 119-128.

Rice, K. G., & Aldea, M. A. (2006). State dependence and trait stability of perfectionism: A short-term longitudinal study. *Journal of Counseling Psychology*, *53*(2), 205.

Rice, K. G., & Ashby, J. S. (2007). An efficient method for classifying perfectionists. *Journal of Counseling Psychology*, *54*(1), 72.

Rice, K. G., Ashby, J. ve Slaney, R. B. (1998). Self-Esteem As A Mediator Between Perfectionism and Depression: A Structural Equations Analysis. *Journal of Counseling Psychology, 45 (3),* 304-314.

Rice, K. G., Bair, C. J., Castro, J. R., Cohen, B. N., & Hood, C. A. (2003). Meanings of perfectionism: A quantitative and qualitative analysis. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, *17*(1), 39-58.

Rice, K. G., Choi, C. C., Zhang, Y., Morero, Y. I., & Anderson, D. (2012). Self-critical perfectionism, acculturative stress, and depression among international students. *The Counseling Psychologist*, *40*(4), 575-600.

Rice, K. G., & Dellwo, J. P. (2002). Perfectionism and self-development: Implications for college adjustment. *Journal of counseling & development*, *80*(2), 188-196.

Rice, K. G., Leever, B. A., Christopher, J., & Porter, J. D. (2006). Perfectionism, stress, and social (dis) connection: A short-term study of hopelessness, depression, and academic adjustment among honors students. *Journal of Counseling Psychology*, *53*(4), 524.

Rice, K. G. ve Mirzadeh, A. (2000). Perfectionism, Attachment and Adjustment. *Journal of Counseling Psychology, 47 (2),* 238-250.

Rice, K. G., & Richardson, C. M. (2014). Classification challenges in perfectionism. *Journal of Counseling Psychology*, *61*(4), 641-648.

Rice, K. G., Richardson, C. M., & Tueller, S. (2014). The short form of the revised almost perfect scale. *Journal of personality assessment*, *96*(3), 368-379.

Rice, K. G., & Slaney, R. B. (2002). Clusters of perfectionists: Two studies of emotional adjustment and academic achievement. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, *35*(1), 35.

Rice, K. G., & Stuart, J. (2010). Differentiating adaptive and maladaptive perfectionism on the MMPI–2 and MIPS Revised. *Journal of personality assessment*, *92*(2), 158-167.

Rice, K. G., Tucker, C. M., & Desmond, F. F. (2008). Perfectionism and depression among low-income chronically ill African American and White adolescents

and their maternal parent. *Journal of Clinical Psychology in Medical Settings*, *15*(3), 171-181.

Richardson, C. M., Rice, K. G., & Devine, D. P. (2014). Perfectionism, emotion regulation, and the cortisol stress response. *Journal of Counseling Psychology*, *61*(1), 110.

Riley, C., Lee, M., Cooper, Z., Fairburn, C. G., & Shafran, R. (2007). A randomised controlled trial of cognitive-behaviour therapy for clinical perfectionism: A preliminary study. *Behaviour Research and Therapy*, *45*(9), 2221-2231.

Riskind, J. H., & Alloy, L. B. (2006). Cognitive vulnerability to psychological disorders: Overview of theory, design, and methods. *Journal of Social and Clinical Psychology*, *25*(7), 705-725.

Rudolph, S.G., Flett, G.L. ve Hewitt, P.L. (2007). Perfectionism and deficits in cognitive emotion regulation. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy, 25*(4), 343-357.

Rukmini, S., Sudhir, P. M., & Math, S. B. (2014). Perfectionism, emotion regulation and their relationship to negative affect in patients with social phobia. *Indian Journal of Psychological Medicine*, *36*(3), 239.

Sagar, S. S., & Stoeber, J. (2009). Perfectionism, fear of failure, and affective responses to success and failure: The central role of fear of experiencing shame and embarrassment. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, *31*(5), 602-627.

Sağlam, Z. (2005). *Acil servis hemşirelerinin stres kaynakları ve başa çıkma yöntemlerinin belirlenmesi.* Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Muğla Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

Santanello, A. W., & Gardner, F. L. (2007). The role of experiential avoidance in the relationship between maladaptive perfectionism and worry. *Cognitive Therapy and Research*, *31*(3), 319-332.

Sapmaz, F. (2006). *Üniversite öğrencilerinin uyumlu ve uyumsuz mükemmeliyetçilik özelliklerinin psikolojik belirti düzeyleri açısından incelenmesi.* Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.

Schroevers, M., Kraaij, V., & Garnefski, N. (2007). Goal disturbance, cognitive coping strategies, and psychological adjustment to different types of stressful life event. *Personality and Individual Differences*, *43*(2), 413-423.

Scott, J. (2007). The effect of perfectionism and unconditional self-acceptance on depression. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, *25*(1), 35-64.

Shafran, R., Cooper, Z., & Fairburn, C. G. (2002). Clinical perfectionism: A cognitive–behavioural analysis. *Behaviour research and therapy*, *40*(7), 773-791.

Shafran, R., Egan, S., & Wade, T. (2010). *Overcoming perfectionism: A self-help guide using cognitive behavioural techniques*. London, UK: Constable & Robinson.

Shafran, R., & Mansell, W. (2001). Perfectionism and psychopathology: A review of research and treatment. *Clinical Psychology Review*, *21*(6), 879-906.

Sher, K. J., & Grekin, E. R. (2007). Alcohol and Affect Regulation. J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* içinde (560-580). New York, NY: Guilford Press.

Sherry, S. B., Hewitt, P. L., Flett, G. L., & Harvey, M. (2003). Perfectionism dimensions, perfectionistic attitudes, dependent attitudes, and depression in psychiatric patients and university students. *Journal of Counseling Psychology*, *50*(3), 373.

Sherry, S. B., Hewitt, P. L., Flett, G. L., Lee-Baggley, D. L., & Hall, P. A. (2007). Trait Perfectionism and perfectionistic self-presentation in personality pathology. *Personality and Individual Differences*, *42*(3), 477-490.

Sherry, S. B., Law, A., Hewitt, P. L., Flett, G. L., & Besser, A. (2008). Social support as a mediator of the relationship between perfectionism and depression: A preliminary test of the social disconnection model. *Personality and Individual Differences*, *45*(5), 339-344.

Sherry, S. B., Richards, J. E., Sherry, D. L., & Stewart, S. H. (2014). Self-critical perfectionism is a vulnerability factor for depression but not anxiety: A 12-month, 3-wave longitudinal study. *Journal of Research in Personality*, *52*, 1-5.

Shirazi, N. (2016). *Perfectionism and generalized anxiety disorder: Investigating the mediating effect of emotion dysregulation*. Doktora tezi. Toronto Üniversitesi, Kanada.

Slade, P. (1982). Towards a functional analysis of anorexia nervosa and bulimia nervosa. *British Journal of Clinical Psychology*, *21*(3), 167-179.

Slade, P. D., Coppel, D. B., & Townes, B. D. (2009). Neurocognitive correlates of positive and negative perfectionism. *International Journal of Neuroscience*, *119*(10), 1741-1754.

Slade, P. D., & Owens, R. G. (1998). A dual process model of perfectionism based on reinforcement theory. *Behavior modification*, *22*(3), 372-390.

Slaney, R. B. ve Ashby, J. S (1996),. Perfectionists: Study of a Criterion Group. *Journal of Counselling and Development, 74 (4),* 393-398.

Slaney, R. B. ve Ashby, J. S. (1999), Perfectionism: Study of A Criterion Group. *Journal of Counseling and Development, 74*, 51–58.

Slaney, R. B., Ashby, J. S., & Trippi, J. (1995). Perfectionism: Its measurement and career relevance. *Journal of career assessment*, *3*(4), 279-297.

Slaney, R. B., Chadha, N., Mobley, M., & Kennedy, S. (2000). Perfectionism in Asian Indians: Exploring the meaning of the construct in India. *The Counseling Psychologist*, *28*(1), 10-31.

Slaney, R. B., & Johnson, D. G. (1992). *The almost perfect scale.* Unpublished manuscript, Pennsylvania State University, University Park.

Slaney, R. B., Mobley, M., Trippi, J., Ashby, J. ve Johnson, D. G. (1996). *The Almost Perfect Scale-Revised.* Unpublished Manuscript, The Pennsylvania State University.

Slaney, R. B., Rice, G. K., Mobley, M., Trippi, J. ve Ashby, J. (2001). The Revised Almost Perfect Scale. *Measurement and Evaluation in Counselling and Development, 34,* 130-144.

Soenens, B., Vansteenkiste, M., Luyten, P., Duriez, B., & Goossens, L. (2005). Maladaptive perfectionistic self-representations: The mediational link between psychological control and adjustment. *Personality and Individual Differences*, *38*(2), 487-498.

Soysal, A. (2009). İş yaşamında stres. *Çimento İşveren Dergisi*, *23*(3), 17-40.

Sönmez, S. (2015). *Çocukluk çağında ruhsal travma yaşamış yetişkin bireylerin depresyon düzeylerinin ve yaşam doyumlarının incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Stikkelbroek, Y., Bodden, D. H., Kleinjan, M., Reijnders, M., & van Baar, A. L. (2016). Adolescent depression and negative life events, the mediating role of cognitive emotion regulation. *PloS one*, *11*(8), e0161062.

Sorotzkin, B. (1985). The quest for perfection: Avoiding guilt or avoiding shame?. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, *22*(3), 564-571.

Sorotzkin, B. (1998). Understanding and treating perfectionism in religious adolescents. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, *35*(1), 87.

Stoeber, J. (2012). Perfectionism and performance. *Oxford handbook of sport and performance psychology*, 294-306.

Stoeber, J., & Eismann, U. (2007). Perfectionism in young musicians: Relations with motivation, effort, achievement, and distress. *Personality and Individual Differences*, *43*(8), 2182-2192.

Stoeber, J., & Eysenck, M. W. (2008). Perfectionism and efficiency: Accuracy, response bias, and invested time in proof-reading performance. *Journal of Research in Personality*, *42*(6), 1673-1678.

Stoeber, J., Harris, R. A., & Moon, P. S. (2007). Perfectionism and the experience of pride, shame, and guilt: Comparing healthy perfectionists, unhealthy perfectionists, and non-perfectionists. *Personality and Individual Differences*, *43*(1), 131-141.

Stoeber, J., & Janssen, D. P. (2011). Perfectionism and coping with daily failures: Positive reframing helps achieve satisfaction at the end of the day. *Anxiety, Stress & Coping*, *24*(5), 477-497.

Stoeber, J. ve Otto, K. (2006). Positive conceptions of perfectionism: Approaches. evidence. challenges. *Personality and Social Psychology Review,* 10, 295-319.

Stoeber, J., Schneider, N., Hussain, R., & Matthews, K. (2014). Perfectionism and negative affect after repeated failure. *Journal of Individual Differences*, *35*(2), 87-94.

Stöber, J., & Joormann, J. (2001). Worry, procrastination, and perfectionism: Differentiating amount of worry, pathological worry, anxiety, and depression. *Cognitive therapy and research*, *25*(1), 49-60.

Suddarth, B. H., & Slaney, R. B. (2001). An investigation of the dimensions of perfectionism in college students. *Measurement and Evaluation in Counseling and development*, *34*(3), 157.

Sullivan, M. J., Bishop, S. R., & Pivik, J. (1995). The pain catastrophizing scale: development and validation. *Psychological assessment*, *7*(4), 524.

Sullivan, P. J., Keller, M., Paternostro, J., & Friedberg, R. D. (2015). Treating emotionally dysregulated and perfectionistic youth with transdiagnostic cognitive behavioral procedures. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, *45*(3), 151-158.

Sun, J., Buys, N., & Wang, X. (2013). Depression in employees in privately owned enterprises in China: is it related to work environment and work ability?. *International journal of environmental research and public health*, *10*(4), 1152-1167.

Şen, S. (2005). *The Relationship between coping, dimensions of Perfectionism, perceived intensity of life events ande depressive symptoms in Boğaziçi University students: "A test of cognitive model of depression".* Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Boğaziçi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Tamres, L. K., Janicki, D., & Helgeson, V. S. (2002). Sex differences in coping behavior: A meta-analytic review and an examination of relative coping. *Personality and social psychology review*, *6*(1), 2-30.

Tennen, H., & Affleck, G. (1990). Blaming others for threatening events. *Psychological Bulletin*, *108*(2), 209.

Terry-Short, L. A., Glynn, Owens, R. G., Slade, P. D. ve Dewey, M. E. (1995). Posivite and Negative Perfectionism. *Personality and Individual Differences, 18(5),* 663-668.

Thompson, R. A. (1994). Emotion regulation: A theme in search of definition. *Monographs of the society for research in child development*, *59*(2-3), 25-52.

Thompson, R. A., & Calkins, S. D. (1996). The double-edged sword: Emotional regulation for children at risk. *Development and Psychopathology*, *8*(1), 163-182.

Tice, D. M., Bratslavsky, E., & Baumeister, R. F. (2001). Emotional distress regulation takes precedence over impulse control: If you feel bad, do it!. *Journal of personality and social psychology*, *80*(1), 53.

Tire, Y. (2011). *Ön ergenlerde olumlu ve olumsuz mükemmeliyetçilik ile algılanan anne ve baba tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi.* Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.

Tran, L., & Rimes, K. A. (2017). Unhealthy perfectionism, negative beliefs about emotions, emotional suppression, and depression in students: A mediational analysis. *Personality and Individual Differences*, *110*, 144-147.

Tuna, E. & Bozo, Ö. (2012). The Cognitive Emotion Regulation Questionnaire: Factor structure and psychometric properties of the Turkish version. *Journal of psychopathology and behavioral assessment, 34*(4), 564-570.

Tuncer, B. (2006). *Kaygı düzeyleri farklı üniversite hazırlık sınıfı öğrencilerinin mükemmeliyetçilik düzeylerinin incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Tunç, M. N. (2015). *Uyumlu ve uyumsuz mükemmeliyetçiliğin tekrar eden başarısızlıkta görev ısrarı üzerindeki rolü.* Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Turunç, Y. (2009). *Fabrika işçilerinde stres kaynakları ve stresle başa çıkma yöntemleri*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Trakya Üniversitesi Tıp Fakültesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Edirne.

Türk Dil Kurumu. (2015). Mükemmeliyetçi, [Online Güncel Türkçe Sözlük Maddesi]. Ulaşıldığı adres http://www.tdk.gov.tr/index.php?option=com_gts&arama=gts&guid=TDK.GTS.55e5d9c117b969.04361357

Uçar, S. (2012). *Üniversite öğrencilerinde mükemmeliyetçiliğin yordanması*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.

Ulu, İ. P. (2007). *An investigation of adaptive and maladaptive dimensions of perfectionism in relation to adult attachment and big five personality traits.* Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Orta Doğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Ulu, I. P., & Tezer, E. (2010). Adaptive and maladaptive perfectionism, adult attachment, and big five personality traits. *The journal of Psychology*, *144*(4), 327-340.

Ulu, İ. P., Tezer, E., & Slaney, R. B. (2012). Investigation of adaptive and maladaptive perfectionism with Turkish Almost Perfect Scale—

Revised. *Psychological reports*, *110*(3), 1007-1020.

Üncüer, F. Ö. (2015). *Perceived parenting styles, self-ambivalence, cognitive and emotional regulation in relation to obsessive-colpulsive symptomatology*. Yayınlanmamış doktora tezi. Orta Doğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Van der Kaap-Deeder, J., Soenens, B., Boone, L., Vandenkerckhove, B., Stemgée, E., & Vansteenkiste, M. (2016). Evaluative concerns perfectionism and coping with failure: Effects on rumination, avoidance, and acceptance. *Personality and Individual Differences*, *101*, 114-119.

Van Loey, N. E., Oggel, A., Goemanne, A. S., Braem, L., Vanbrabant, L., & Geenen, R. (2014). Cognitive emotion regulation strategies and neuroticism in relation to depressive symptoms following burn injury: a longitudinal study with a 2-year follow-up. *Journal of behavioral medicine*, *37*(5), 839-848.

Van Yperen, N. W., Verbraak, M., & Spoor, E. (2011). Perfectionism and clinical disorders among employees. *Personality and Individual Differences*, *50*(7), 1126-1130.

Vieth, A. Z., & Trull, T. J. (1999). Family patterns of perfectionism: An examination of college students and their parents. *Journal of personality assessment*, *72*(1), 49-67.

Wang, K. T., Slaney, R. B., & Rice, K. G. (2007). Perfectionism in Chinese university students from Taiwan: A study of psychological well-being and achievement motivation. *Personality and Individual Differences*, *42*(7), 1279-1290.

Wang, K. T., Yuen, M., & Slaney, R. B. (2009). Perfectionism, depression, loneliness, and life satisfaction: A study of high school students in Hong Kong. *The Counseling Psychologist*, *37*(2), 249-274.

Ward, A. M., & Ashby, J. S. (2008). Multidimensional perfectionism and the self. *Journal of College Student Psychotherapy*, *22*(4), 51-65.

Wei, M., Heppner, P. P., Russell, D. W., & Young, S. K. (2006). Maladaptive perfectionism and ineffective coping as mediators between attachment and future depression: A prospective analysis. *Journal of Counseling Psychology*, *53*(1), 67.

Weiner, B. A., & Carton, J. S. (2012). Avoidant coping: A mediator of maladaptive perfectionism and test anxiety. *Personality and Individual Differences*, *52*(5), 632-636.

Weissman, A. N., & Beck, A. T. (1978). Development and validation of the Dysfunctional Attitude Scale: A preliminary investigation. *86th Annual Convention of the American Psychological Association*, Toronto, Kanada.

Wenzlaff, R. M., & Wegner, D. M. (2000). Thought suppression. *Annual review of psychology*, *51*(1), 59-91.

Westermann, S., Boden, M. T., Gross, J. J., & Lincoln, T. M. (2013). Maladaptive cognitive emotion regulation prospectively predicts subclinical paranoia. *Cognitive therapy and research*, *37*(4), 881-885.

Wimberley, T. E., & Stasio, M. J. (2013). Perfectionistic thoughts, personal standards, and evaluative concerns: Further investigating relationships to psychological distress. *Cognitive therapy and research*, *37*(2), 277-283.

Wirtz, C. M., Radkovsky, A., Ebert, D. D., & Berking, M. (2014). Successful application of adaptive emotion regulation skills predicts the subsequent reduction of depressive symptom severity but neither the reduction of anxiety nor the reduction of general distress during the treatment of major depressive disorder. *PloS one*, *9*(10), e108288.

Wu, D., Wang, K., Wei, D., Chen, Q., Du, X., Yang, J., & Qiu, J. (2017). Perfectionism mediated the relationship between brain structure variation and negative emotion in a nonclinical sample. *Cognitive, Affective, & Behavioral Neuroscience*, *17*(1), 211-223.

Yakın, G. (2014). *İstanbul Dr. Lütfi Kırdar Eğitim ve Araştırma Hastanesinde çalışan sağlık personellerinin (Hemşire, Ebe, Sağlık Memuru ve Acil Tıp Teknisyeni) depresypn ve tükenmişlik düzeyinin değerlendirilmesi.* Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Zhang, B., & Cai, T. (2012). Coping styles and self-esteem as mediators of the perfectionism-depression relationship among Chinese undergraduates. *Social Behavior and Personality: an international journal*, *40*(1), 157-168.

Zlomke, K. R. ve Hahn, K. S. (2010). Cognitive emotion regulation strategies: Gender differences and associations to worry. *Personality and Individual Differences, 48,* 408-411.

Zuroff, D. C., Mongrain, M., & Santor, D. A. (2004). Conceptualizing and measuring personality vulnerability to depression: comment on Coyne and Whiffen (1995). *Psychological Bulletin*, *130*(3), 489-511.

EKLER

EK-1: BİLGİLENDİRİLMİŞ ONAY FORMU

Bu çalışma, Yrd. Doç. Dr. Kuntay Arcan danışmanlığında, Maltepe Üniversitesi Psikoloji Bölümü Yüksek Lisans (Klinik Psikoloji) öğrencisi Seher Duygu İŞLER' in tezi kapsamında yürütülmektedir. Bu çalışmanın amacı yetişkin bireylerde mükemmeliyetçi özellikler ve bilişsel duygu düzenleme stratejileri ile depresyon arasındaki ilişkileri incelemektir.

Çalışmaya katılım tamamen gönüllülük esasına dayanmaktadır. Dilerseniz çalışmaya katılmama ya da çalışmayı istediğiniz noktada bırakma hakkına sahipsiniz. **Gizlilik ilkesi doğrultusunda sizden isim, soy isim gibi kimlik bilgileriniz istenmeyecek; toplanan bütün bilgiler sadece araştırmacılar tarafından, toplu olarak değerlendirilecektir.** Çalışmanın bulguları bilimsel yayımlarda kullanılacaktır.

Çalışma iki bölümden oluşmaktadır. Çalışmaya katılmayı kabul ederseniz, birinci bölümde katılımcı bilgilerinin sınıflandırılabilmesi için bazı bilgilerinizi yazacağınız bir form dolduracaksınız. İkinci bölümde ise; depresyon ve onunla ilişkili olduğu düşünülen etkenlerle ilgili bazı psikolojik ölçekleri doldurmanız beklenmektedir. Çalışmanın tamamlanması, ortalama 15-20 dakika almaktadır.
Çalışma hakkında daha fazla bilgi almak için Seher Duygu İŞLER (e-posta: shrisler@windowslive.com) ile iletişime geçebilirsiniz. Çalışmaya katılımınız ve soruları içtenlikle yanıtladığınız için şimdiden teşekkür ederiz.

Bu çalışmaya tamamen gönüllü olarak katılıyorum ve istediğim zaman bırakabileceğimi biliyorum. Verdiğim bilgilerin bilimsel amaçlı yayımlarda kullanılmasını kabul ediyorum.

Tarih **İmza**

_____ _____

EK-2: KİŞİSEL BİLGİ FORMU

1.) Doğum yılınız: _____

2.) Cinsiyetiniz: Kadın ( ) Erkek ( )

3.) Medeni Haliniz: Evli ( ) Bekâr ( )

4.) Eğitim Durumunuz:

( ) Okur-yazar değil	( ) Okur-yazar	( ) ilkokul	( ) Ortaokul
( ) Lise	( ) Ön Lisans	( ) Lisans	( ) Lisansüstü

5.) Mesleğiniz:

1. ( ) Doktor	4. ( ) Biyolog	7. ( ) Diyetisyen	10. ( ) Güvenlik görevlisi
2. ( ) Ebe/Hemşire	5. ( ) Teknisyen	8. ( ) Psikolog	11.( ) Temizlik personeli
3. ( ) Tıbbi Sekreter	6. ( ) Sağlık memuru	9. ( ) Fizyoterapist	12. ( ) Diğer…

6.) Kaç yıldır sağlık sektöründe çalışıyorsunuz? _____

7.) Sizce aşağıdaki seçeneklerden hangisi ekonomik düzeyinizi en iyi ifade etmektedir?

( ) Çok Düşük	( ) Düşük	( ) Orta	( ) Yüksek	( ) Çok Yüksek

8.) Daha önce hiç tedavi gerektiren bir psikolojik rahatsızlık geçirdiniz mi?

( ) Evet	( ) Hayır
Evet, ise nedir? Belirtiniz. _____	

9.) Şu anda herhangi bir psikolojik rahatsızlık sebebiyle tedavi (ilaç, danışmanlık, terapi vb.) görüyor musunuz?

( ) Evet	( ) Hayır
Evet, ise nedir? Belirtiniz. _____	

EK-3: APS-R MÜKEMMELİYETÇİLİK ÖLÇEĞİ KISA FORMU (SAPS)

Aşağıdaki maddeler insanların kendilerine, performanslarına ve diğer insanlara karşı tutumlarını ölçmek için hazırlanmıştır. **Doğru ya da yanlış cevap diye bir şey yoktur. Lütfen tüm maddeleri yanıtlayınız**. Maddeler üzerinde çok fazla zaman kaybetmeden, aklınıza ilk gelen ve sizin için doğru cevabı veriniz. Her maddeyle ilgili düşüncelerinizi ve her maddeye ne oranda katıldığınızı yandaki ifadelerden yararlanarak rakamların bulunduğu ilgili bölüme işaretleyiniz. **Lütfen her madde için tek seçenek kullanınız**.

Aşağıdaki maddeler insanların kendilerine, performanslarına ve diğer insanlara karşı tutumlarını ölçmek için hazırlanmıştır. **Doğru ya da yanlış cevap diye bir şey yoktur. Lütfen tüm maddeleri yanıtlayınız.**	**Tamamen katılmıyorum**	**Katılmıyorum**	**Kısmen katılmıyorum**	**Bir fikrim yok**	**Kısmen katılıyorum**	**Katılıyorum**	**Tamamen katılıyorum**
1. Kendimden beklentilerim yüksektir.	1	2	3	4	5	6	7
2. Elimden gelenin en iyisini yapmam benim için asla yeterli değildir.	1	2	3	4	5	6	7
3. Kendim için çok yüksek standartlar koyarım.	1	2	3	4	5	6	7
4. Bir işi tamamladığımda genellikle hayal kırıklığı duyarım çünkü daha iyisini yapabileceğimi bilirim.	1	2	3	4	5	6	7
5. Mükemmeli elde etmek için çok fazla çabalama ihtiyacı hissederim.	1	2	3	4	5	6	7
6. Gösterdiğim performansla nadiren standartlarıma ulaşırım.	1	2	3	4	5	6	7
7. Kendimden en iyisini beklerim.	1	2	3	4	5	6	7
8. Performansımdan neredeyse hiç tatmin olmam.	1	2	3	4	5	6	7

EK-4: BİLİŞSEL DUYGU DÜZENLEME ÖLÇEĞİ

Olaylarla nasıl başa çıkarsınız? Herkes zaman zaman olumsuz ya da tatsız olaylarla karşılaşır ve herkes bu olaylara kendi yöntemiyle tepki verir. Lütfen aşağıdaki soruları cevaplayarak olumsuz ya da tatsız olaylar yaşadığınızda genel olarak ne düşündüğünüzü belirtiniz. **Doğru ya da yanlış cevap diye bir şey yoktur. Lütfen tüm maddeleri yanıtlayınız**.

Olumsuz ya da tatsız olaylar yaşadığınızda;	**(neredeyse) Hiçbir zaman**	**Nadiren**	**Bazen**	**Sık Sık**	**(neredeyse) Her zaman**
1. Suçlanacak kişinin ben olduğumu düşünürüm.	1	2	3	4	5
2. Olanları kabul etmek zorunda olduğumu düşünürüm.	1	2	3	4	5
3. Sık sık, yaşadığım olayla ilgili ne hissettiğim hakkında düşünürüm.	1	2	3	4	5
4. Yaşadığım şeyden daha güzel şeyler düşünürüm.	1	2	3	4	5
5. Yapabileceğimin en iyisinin ne olduğunu düşünürüm.	1	2	3	4	5
6. Bu durumdan bir şeyler öğrenebileceğimi düşünürüm.	1	2	3	4	5
7. “Her şey çok daha kötü olabilirdi” diye düşünürüm.	1	2	3	4	5
8. Sık sık, yaşadığım olayın diğer insanların başına gelen olaylardan çok daha kötü olduğunu düşünürüm.	1	2	3	4	5
9. Suçlanacak kişinin başkaları olduğunu düşünürüm.	1	2	3	4	5
10. Olanlardan sorumlu olan kişinin kendim olduğunu düşünürüm.	1	2	3	4	5
11. Durumu kabul etmem gerektiğini düşünürüm.	1	2	3	4	5
12. Zihnim yaşadığım olayla ilgili ne düşündüğüm ve ne hissettiğimle meşgul olur.	1	2	3	4	5
13. Yaşadığım olayla ilgisi olmayan güzel şeyler düşünürüm.	1	2	3	4	5
14. Bu durumla en iyi nasıl başa çıkabileceğimi düşünürüm.	1	2	3	4	5
15. Olanların sonucunda daha güçlü bir insan olabileceğimi düşünürüm.	1	2	3	4	5
16. Diğer insanların başından çok daha kötü şeyler geçtiğini düşünürüm.	1	2	3	4	5
17. Yaşadığım şeyin ne kadar korkunç bir şey olduğunu düşünür dururum.	1	2	3	4	5

Olumsuz ya da tatsız olaylar yaşadığınızda;	**(neredeyse) Hiçbir zaman**	**Nadiren**	**Bazen**	**Sık Sık**	**(neredeyse) Her zaman**
18. Olanlardan başkalarının sorumlu olduğunu düşünürüm.	1	2	3	4	5
19. Durumla ilgili yaptığım hatalar hakkında düşünürüm.	1	2	3	4	5
20. Durumla ilgili hiçbir şeyi değiştiremeyeceğimi düşünürüm.	1	2	3	4	5
21. Yaşadığım olayla ilgili neden bu şekilde hissettiğimi anlamak isterim.	1	2	3	4	5
22. Olanları düşünmek yerine güzel bir şey düşünürüm.	1	2	3	4	5
23. Durumu nasıl değiştirebileceğimi düşünürüm.	1	2	3	4	5
24. Durumun olumlu yanları da olduğunu düşünürüm.	1	2	3	4	5
25. Diğer şeylerle karşılaştırıldığında yaşadığım şeyin o kadar da kötü olmadığını düşünürüm.	1	2	3	4	5
26. Sık sık, yaşadığım durumun bir insanın başına gelebilecek en kötü durum olduğunu düşünürüm.	1	2	3	4	5
27. Durumla ilgili başkalarının yaptığı hataları düşünürüm.	1	2	3	4	5
28. Temelde durum bizzat benden kaynaklanmış olmalı diye düşünürüm.	1	2	3	4	5
29. Bu durumla yaşamayı öğrenmem gerektiğini düşünürüm.	1	2	3	4	5
30. Durumun bende uyandırdığı duygular üzerine kafa yorarım.	1	2	3	4	5
31. Yaşadığım güzel şeyler hakkında düşünürüm.	1	2	3	4	5
32. Duruma dair yapabileceğim en iyi şeyi planlarım.	1	2	3	4	5
33. Durumun olumlu yönlerini bulmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
34. Kendime hayatta bundan daha kötü şeylerin olduğunu söylerim.	1	2	3	4	5
35. Sürekli bu durumun ne kadar berbat olduğunu düşünür dururum.	1	2	3	4	5
36. Sorunun temelinde diğer insanların yattığını düşünürüm.	1	2	3	4	5

EK-5: BECK DEPRESYON ÖLÇEĞİ

Aşağıda, kişilerin ruh durumlarını ifade ederken kullandıkları bazı cümleler verilmiştir. Her madde bir çeşit ruh durumunu anlatmaktadır. Her maddede o durumun derecesini belirleyen dört seçenek vardır. Lütfen bu seçenekleri dikkatle okuyunuz. **SON BİR HAFTA İÇİNDEKİ (ŞU AN DAHİL)** kendi ruh durumunuzu göz önünde bulundurarak, size en uygun olan ifadeyi işaretleyiniz. Lütfen hiçbir soruyu boş bırakmayınız.

1. a) Kendimi üzgün hissetmiyorum.
   b) Kendimi üzgün hissediyorum.
   c) Her zaman için üzgünüm ve kendimi bu duygulardan kurtaramıyorum.
   d) Öylesine üzgün ve mutsuzum ki dayanamıyorum.
2. a) Gelecekten umutsuz değilim.
   b) Geleceğe biraz umutsuz bakıyorum.
   c) Gelecekten beklediğim bir şey yok.
   d) Benim için bir gelecek yok ve bu durum düzelmeyecek.
3. a) Kendimi başarısız görmüyorum.
   b) Çevremdeki birçok kişiden daha fazla başarısızlıklarım oldu sayılır.
   c) Geriye dönüp baktığımda çok fazla başarısızlığımın olduğunu görüyorum.
   d) Kendimi tümüyle başarısız bir insan olarak görüyorum.
4. a) Her şeyden eskisi kadar zevk alabiliyorum.
   b) Her şeyden eskisi kadar zevk alamıyorum.
   c) Artık hiçbir şeyden gerçek bir zevk alamıyorum.
   d) Bana zevk veren hiçbir şey yok. Her şey çok sıkıcı.
5. a) Kendimi suçlu hissetmiyorum.
   b) Arada bir kendimi suçlu hissettiğim oluyor.
   c) Kendimi çoğunlukla suçlu hissediyorum.
   d) Kendimi her an için suçlu hissediyorum.
6. a) Cezalandırıldığımı düşünmüyorum.
   b) Bazı şeyler için cezalandırılabileceğimi düşünüyorum.
   c) Cezalandırılmayı bekliyorum.
   d) Cezalandırıldığımı hissediyorum.
7. a) Kendimden hoşnutum.
   b) Kendimden pek hoşnut değilim
   c) Kendimden hiç hoşlanmıyorum.
   d) Kendimden nefret ediyorum.

8. a) Kendimi diğer insanlardan daha kötü görmüyorum.
b) Kendimi zayıflıklarım ve hatalarım için eleştiriyorum.
c) Kendimi hatalarım için çoğu zaman suçluyorum.
d) Her kötü olayda kendimi suçluyorum.

9. a) Kendimi öldürmek gibi düşüncelerim yok.
b) Bazen kendimi öldürmeyi düşünüyorum fakat bunu yapmam.
c) Kendimi öldürebilmeyi isterdim.
d) Eğer fırsatını bulursam kendimi öldürürüm.

10. a) Her zamankinden daha fazla ağladığımı sanmıyorum..
b) Eskisine göre şu sıralarda daha fazla ağlıyorum.
c) Şu sıralarda her an ağlıyorum.
d) Eskiden ağlayabilirdim ama şu sıralarda istesem de ağlayamıyorum.

11. a) Her zamankinden daha sinirli değilim.
b) Her zamankinde daha kolayca sinirleniyorum ve kızıyorum.
c) Çoğu zaman sinirliyim.
d) Eskiden sinirlendiğim şeylere bile artık sinirlenemiyorum.

12. a) Diğer insanlara karşı ilgimi kaybettim.
b) Eskisine göre insanlarla daha az ilgiliyim.
c) Diğer insanlara karşı ilgimin çoğunu kaybettim.
d) Diğer insanlara karşı hiç ilgim kalmadı.

13. a) Kararlarımı eskisi kadar kolay ve rahat verebiliyorum.
b) Şu sıralarda kararlarımı vermeyi erteliyorum.
c) Kararlarımı vermekte oldukça güçlük çekiyorum.
d) Artık hiç karar veremiyorum.

14. a) Dış görünüşümün eskisinden daha kötü olduğunu sanmıyorum.
b) Yaşlandığımı ve çekiciliğimi kaybettiğimi düşünüyor ve üzülüyorum.
c) Dış görünüşümde artık değiştirilmesi mümkün olmayan ve olumsuz değişiklikler olduğunu hissediyorum.
d) Çok çirkin olduğumu hissediyorum.

15. a) Eskisi kadar iyi çalışabiliyorum.
b) Bir işe başlayabilmek için eskisine göre kendimi daha fazla zorlamam gerekiyor.
c) Hangi iş olursa olsun yapabilmek için kendimi çok zorluyorum.
d) Hiçbir iş yapamıyorum.

16. a) Eskisi kadar rahat uyuyabiliyorum.
b) Şu sıralarda eskisi kadar rahat uyuyamıyorum.
c) Eskisine göre 1 veya 2 saat erken uyanıyor ve tekrar uyumakta zorluk çekiyorum.
d) Eskisine göre çok erken uyanıyor ve tekrar uyuyamıyorum.

17. a) Eskisine kıyasla daha çabuk yorulduğumu sanmıyorum.
b) Eskisinden daha çabuk yoruluyorum.
c) Şu sıralarda nerdeyse her şey beni yoruyor.
d) Öyle yorgunum ki hiçbir şey yapamıyorum.

18. a) İştahım eskisinden pek farklı değil.
b) İştahım eskisi kadar iyi değil.
c) Şu sıralarda iştahım epey kötü.
d) Artık hiç iştahım yok.

19. a) Son zamanlarda pek fazla kilo kaybettiğimi sanmıyorum.
b) Son zamanlarda istemediğim halde üç kilodan fazla kaybettim.
c) Son zamanlarda istemediğim halde beş kilodan fazla kaybettim.
d) Son zamanlarda istemediğim halde yedi kilodan fazla kaybettim.
Daha az yemeye çalışarak kilo kaybetmeye çalışıyorum. Evet ( ) Hayır ( )

20. a) Sağlığım beni pek endişelendirmiyor.
b) Son zamanlarda ağrı, sızı, mide bozukluğu, kabızlık gibi sorunlarım var.
c) Ağrı, sızı gibi sorunlarım beni epey endişelendirdiği için başka şeyleri düşünmek epey zor geliyor.
d) Bu tür sıkıntılar beni öylesine endişelendiriyor ki, artık başka hiçbir şey düşünemiyorum.

21. a) Son zamanlarda cinsel yaşantımda dikkatimi çeken bir şey yok.
b) Eskisine göre cinsel konularla daha az ilgileniyorum.
c) Şu sıralar cinsellikle pek ilgili değilim.
d) Artık cinsellikle hiçbir ilgim kalmadı.

ÖZGEÇMİŞ

Seher Duygu İŞLER

Maltepe Üniversitesi, Psikoloji Anabilim Dalı, Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı

Eğitim Bilgileri

Lisans (2008-2012) Hacettepe Üniversitesi, Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Bölümü

Lise (2004-2008) Isparta Anadolu Lisesi/Isparta-Merkez

İş Bilgileri

ALDEM Özel Eğitim ve Rehabilitasyon Merkezi-Ankara (06/2012 – 11/2012): Psikolog

Bursa Halk Sağlığı Müdürlüğü Gençlik Danışmanlık ve Sağlık Hizmet Merkezi (01/2013- 09/2013): Psikolog

İstanbul Halk sağlığı Müdürlüğü Ruh Sağlığı Programları Şubesi (09/2013-02/2015): Psikolog

Isparta Devlet Hastanesi (03/2015-09/2017): Psikolog

Isparta Halk Sağlığı Müdürlüğü Sağlıklı Hayat Merkezi (09/2017-halen): Psikolog

Kişisel Bilgiler

Doğum yeri ve tarihi: Merkez/ISPARTA, 29 Temmuz 1990

Yabancı Dil: İngilizce

E-mail: shrisler@windowslive.com