MÜKEMMELİYETÇİLİK, KENDİNİ SABOTAJ, ÖZ-ŞEFKAT VE PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ ARASINDAKİ İLİŞKİLERİN İNCELENMESİ

Gizem Alaloğlu
171180108
Orcid: 0000-0002-9810-0266

YÜKSEK LİSANS TEZİ
Psikoloji Anabilim Dalı
Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı
Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Başak Bahtiyar

İstanbul
T.C. Maltepe Üniversitesi
Lisansüstü Eğitim Enstitüsü
Ocak, 2020



JÜRİ VE ENSTİTÜ ONAYI

JÜRİ VE ENSTİTÜ ONAYI

GİZEM ALALOĞLU'nun "Mükemmelliyetçilik, Kendini Sabotaj, Öz-Şefkat ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi" başlıklı tezi 17.01.2020 tarihinde aşağıdaki jüri tarafından değerlendirilerek "Maltepe Üniversitesi Lisansüstü Eğitim ve Öğretim Yönetmeliği" nin ilgili maddeleri uyarınca Psikoloji Anabilim Dalı Yüksek Lisans/~~Doktora tezi~~ oy birliğiyle/oy çokluğuyla, başarılı/~~başarısız~~ olarak kabul edilmiştir.

	Unvanı. Adı ve Soyadı	İmza
Üye (Tez Danışmanı)	Dr.Öğr.Üyesi Başak BAHTİYAR Maltepe Üniversitesi	.....
Üye	Dr.Öğr.Üyesi Seda ERZİ Maltepe Üniversitesi	.....
Üye	Dr. Öğr. Üyesi Ayşenur AKTAŞ Acıbadem Üniversitesi	.....

Prof.Dr.Belma AKŞİT
Enstitü Müdürü V.

ETİK İLKE VE KURALLARA UYUM BEYANI

maltepe üniversitesi	LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ ETİK İLKE VE KURALLARA UYUM BEYANI	Doküman No	FR-178
		İlk Yayın Tarihi	01.03.2018
		Revizyon Tarihi	23.01.2020
		Revizyon No	01
		Sayfa	1

17/01/2020

Bu tezin bana ait, özgün bir çalışma olduğunu; çalışmamın hazırlık, veri toplama, analiz ve bulguların sunumu olmak üzere tüm aşamalarında bilimsel etik ilke ve kurallara uygun davrandığımı; bu çalışma kapsamında elde edilmeyen tüm veri ve bilgiler için kaynak gösterdiğimi ve bu kaynaklara kaynakçada yer verdiğimi; çalışmanın Maltepe Üniversitesinde kullanılan "bilimsel intihal tespit programı" ile tarandığını ve öngörülen standartları karşıladığını beyan ederim.

Herhangi bir zamanda, çalışmamla ilgili yaptığım bu beyana aykırı bir durumun saptanması durumunda, ortaya çıkacak tüm ahlaki ve hukuki sonuçlara razı olduğumu bildiririm.



Gizem Alaloğlu

Hazırlayan: Enstitü Sekreterliği	Onaylayan: Kalite Yönetim Koordinatörlüğü

TEŞEKKÜR

Öncelikle, lisans ve yüksek lisans eğitimim boyunca bana her zaman yol gösteren, cesaret veren sabırla her sorumu yanıtlayan; bu süreçte yalnızca profesyonel olarak değil kişisel olarak da gelişimimi destekleyen çok kıymetli hocam Dr. Öğretim Üyesi Başak Bahtiyar'a teşekkür ederim. Meslek hayatım boyunca benim için her zaman bir yol gösterici olarak kalacak.

Savunma jürimde yer almayı kabul eden ve değerli fikirleriyle katkı sunan Dr. Öğretim Üyesi Seda Erzi ve Dr. Öğretim Üyesi Ayşenur Aktaş'a teşekkür ederim.

Araştırmamdaki katılımcılara ulaşmamda çok büyük katkısı olan ve yıllardır her konuda desteğini esirgemeyen değerli hocam Öğretim Görevlisi Nesteren Gazioğlu'na teşekkürlerimi sunarım.

Yüksek lisans eğitimim ve tez yazma sürecim boyunca tıkandığım ve umutsuzluğa kapıldığım çoğu noktada her zaman yanımda olan sevgili dönem arkadaşım Özüm Karadayı'ya teşekkür ederim.

Doğduğum günden beri koşulsuz sevgilerini bana hissetiren, bir an olsun bana inanmaktan vazgeçmeyen ve hep benimle olan hayattaki en büyük gücüm iki insan canım annem ve babama teşekkürü borç bilirim. Sizin desteğiniz ve emeğiniz olmasaydı bu noktaya gelemezdim.

Son olarak, yaşamımdaki en büyük dayanağım olan, bana benden çok inanan, kendimi keşfetme sürecimde büyük bir rol oynayan ve en önemlisi sınırlarımı aşmamı sağlayan sevgili eşim Aziz Çağlar Alaloğlu'na çok teşekkür ederim. Kendisi sonsuz sevgisi, ilgisi ve desteği ile bu hayattaki en büyük şansım. İyi ki varsın!

Gizem Alaloğlu

Ocak, 2020

ÖZ

MÜKEMMELİYETÇİLİK, KENDİNİ SABOTAJ, ÖZ-ŞEFKAT VE PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ ARASINDAKİ İLİŞKİLERİN İNCELENMESİ

Gizem Alaloğlu
Yüksek Lisans Tezi
Psikoloji Anabilim Dalı
Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı
Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Başak Bahtiyar
Maltepe Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, 2020

Mükemmeliyetçilik ile ilgili yapılan araştırmalarda, mükemmeliyetçiliğin bazı psikolojik rahatsızlıklar için bir risk ve sürdürücü faktör olduğu kanıtlanmıştır (Egan, Wade ve Shafran, 2011). Diğer yandan, bazı araştırmacılar ise mükemmeliyetçiliğin çok boyutlu bir yapı olduğunu ve tümüyle olumsuz bir kavram olmayabileceğini savunmaktadır (Stoeber ve Otto, 2006). Ayrıca, mükemmeliyetçilik ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide birçok farklı faktörün de rol aldığı bilinmektedir. Bu bağlamda, bu araştırmanın amacı mükemmeliyetçilik, kendini sabotaj ve öz-şefkatin psikolojik iyi oluş ile ilişkisini incelemektir. Bu amaçla, araştırmaya farklı şehirlerden 18-50 yaş aralığında (*Ort.* = 24.90, *SS* = 7.57) 360 kadın ve 293 erkek gönüllü katılımcı dahil edilmiştir. Araştırmanın verileri Demografik Bilgi Formu, Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği (ÇBMÖ), Kendini Sabotaj Ölçeği (KSÖ), Öz-Duyarlık Ölçeği (ÖDÖ), Kısa Semptom Envanteri (KSE), Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği (PNDÖ) ve Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ) kullanılarak toplanmıştır. Araştırma sonuçlarına göre kendine yönelik mükemmeliyetçilik, psikolojik iyi oluşun, olumlu duygunun ve yaşam doyumunun artması ile ilişkili iken; sosyal olarak belirlenen mükemmeliyetçilik ise olumsuz duygunun ve psikolojik belirtilerin artması ile ilişkilidir. Ayrıca, öz-şefkatin ve kendini sabotajın, psikolojik belirtiler, duygulanım ve yaşamı doyumu üzerinde, mükemmeliyetçiliğin ötesinde yordayıcı rolünün olduğu bulunmuştur. Sosyal olarak belirlenen mükemmeliyetçiliğin kendini sabotaj ile pozitif; öz-şefkatle negatif yönde ilişkisi; ve de kendini sabotajın öz-şefkatle pozitif yönde ilişkisi de araştırmanın sonuçları arasındadır. Farklı mükemmeliyetçilik özelliklerinin, öz şefkat ve kendini sabote etme eğilimiyle birlikte, psikolojik iyi olma ile ilişkisinin test edildiği bu çalışma modeline dair sonuçlar ilgili alanyazınla birlikte değerlendirilmiştir. Ayrıca, yaşam kalitesinin arttırılması ve psikolojik belirtilerin önlenmesine yönelik müdahalelerde, bu sonuçların sunabileceği katkılara yer verilmiştir.

Anahtar Sözcükler: Mükemmeliyetçilik, Kendini Sabotaj, Öz-şefkat, Psikolojik İyi Oluş

ABSTRACT

THE EXAMINATION OF THE ASSOCIATIONS AMONG PERFECTIONISM, SELF-HANDICAPPING, SELF-COMPASSION AND PSYCHOLOGICAL WELL-BEING

Gizem Alaloğlu
Master Thesis
Department of Psychology
Clinical Psychology Programme
Advisor: Asst. Prof. Başak Bahtiyar
Maltepe University Graduate School, 2019

In literature perfectionism is considered as a risk and maintaining factor for various psychological disorders (Egan, Wade, & Shafran, 2011). However, some researchers claimed that perfectionism is a multidimensional construct and may not be a completely negative concept (Stoeber & Otto, 2006). Moreover, different mechanisms are involved in the relationship between perfectionism and psychological well-being. Based on this knowledge, the aim of the current study was to examine the associations among perfectionism, self-handicapping, self-compassion and psychological well-being. For this purpose, 653 volunteer participants (360 females and 293 males) whose ages were between 18 and 50 (M = 24.90, SD = 7.57) were recruited from various cities in Turkey. Demographic Information Form, Multidimensional Perfectionism Scale (MPS), Self-Handicapping Scale (SHS), Self-Compassion Scale (SCS) and Brief Symptom Inventory (BSI) were administered in data collection. The result of the study revealed that self-oriented perfectionism was associated with increases in psychological well-being, positive affect and satisfaction with life, while socially prescribed perfectionism was associated with increases in negative affect and psychological symptoms. Furthermore, it was found that self-compassion and self-handicapping, beyond perfectionism, were significant predictors of psychological symptoms, affect and satisfaction with life. Moreover, the result of this study showed that socially prescribed perfectionism was positively associated with self-handicapping, while negatively associated with self-compassion. Additionally, self-compassion was negatively associated with self-handicapping. The findings of this study, which examined the relationship among various traits of perfectionism, self-compassion, self-handicapping and psychological well-being, were interpreted in the light of the literature. In addition, the contribution of the results of the study to further interventions, which aim to improve quality of life and prevent psychological symptoms, were provided.

Keywords: Perfectionism, Self-Handicapping, Self-Compassion, Psychological Well-Being

İÇİNDEKİLER

JÜRİ VE ENSTİTÜ ONAYI ii
ETİK İLKE VE KURALLARA UYUM BEYANI iii
TEŞEKKÜR iv
ÖZ v
ABSTRACT vi
İÇİNDEKİLER vii
TABLOLAR LİSTESİ ix
ŞEKİLLER LİSTESİ x
KISALTMALAR xi
ÖZGEÇMİŞ xii
BÖLÜM 1. GİRİŞ 1
1.1. Mükemmeliyetçilik 2
1.1.1. Mükemmeliyetçilik ve Psikolojik Belirtiler 4
1.2. Kendini Sabotaj 6
1.2.1. Kendini Sabotaj ve Psikopatoloji 9
1.2.2. Kendini Sabotaj ve Mükemmeliyetçilik İlişkisi 10
1.3. Öz-Şefkat 11
1.3.1. Öz-Şefkat ve Psikopatoloji 13
1.3.2. Öz-Şefkat ve Mükemmeliyetçilik İlişkisi 13
1.3.3. Öz-Şefkat ve Kendini Sabotaj İlişkisi 14
1.4. Araştırmanın Amacı 15

BÖLÜM 2. YÖNTEM 17
2.1. Örneklem 17
2.2. Veri Toplama Araçları 19
2.2.1. Demografik Bilgi Formu 19
2.2.2. Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği 19
2.2.3. Kendini Sabotaj Ölçeği 20
2.2.4. Öz-Duyarlık Ölçeği 21
2.2.5. Kısa Semptom Envanteri 21
2.2.6. Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği 22
2.2.7. Yaşam Doyumu Ölçeği 23
2.3. İşlem 25
2.4. Verilerin Analizi 25

BÖLÜM 3. BULGULAR 26
3.1. Araştırmanın Değişkenleri Arasındaki Korelasyon Analizi Sonuçları 26
3.2. Araştırma Değişkenlerindeki Farklılıkların Demografik Özelliklere Göre İncelenmesi 30
3.2.1. Araştırma Değişkenlerinin Cinsiyete Göre Karşılaştırılması 30
3.2.2. Araştırma Değişkenlerinin Anne Eğitim Düzeyine Göre Karşılaştırılması 35
3.2.3. Araştırma Değişkenlerinin Baba Eğitim Düzeyine Göre Karşılaştırılması 38
3.3. Psikolojik İyi Oluşu Yordayan Faktörler 44
3.3.1. Psikolojik Belirti Düzeyini Yordayan Faktörler 44
3.3.1. Pozitif Duygu Düzeyini Yordayan Faktörler 45

3.3.2. Negatif Duygu Düzeyini Yordayan Faktörler 46
3.3.3. Yaşam Doyumunu Yordayan Faktörler 47

BÖLÜM 4. TARTIŞMA 49
4.1. Araştırma Değişkenleri Arasındaki İlişkilere Yönelik Bulguların Tartışılması 49
4.2. Grup Karşılaştırmalarına Yönelik Bulguların Tartışılması 52
4.3. Psikolojik İyi Oluşu Yordayan Faktörlere Yönelik Bulguların Tartışılması 55
4.4. Araştırmanın Sınırlılıkları ve Güçlü Yönleri 58
4.5. Sonuç ve Öneriler 60

EK'LER 62
Gönüllü Katılım Formu (EK A) 62
Demografik Bilgi Formu (EK B) 63
Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği (EK C) 65
Kendini Sabotaj Ölçeği (EK D) 68
Öz-Duyarlık Ölçeği (EK E) 70
Kısa Semptom Envanteri (EK F) 72
Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği (EK G) 74
Yaşam Doyumu Ölçeği (EK H) 75

KAYNAKÇA 76

TABLOLAR LİSTESİ

Tablo 1a. Katılımcıların Demografik Özellikleri 18
Tablo 1b. Katılımcıların Demografik Özellikleri (devam) 19
Tablo 2. Ölçeklerin Betimsel Özellikleri 24
Tablo 3. Değişkenler Arasındaki Pearson Korelasyon Katsayıları 29
Tablo 4. Demografik Özelliklere Ait Gruplar 30
Tablo 5. Araştırma Değişkenlerinin Cinsiyete Göre Karşılaştırılması 34
Tablo 6. Araştırma Değişkenlerinin Anne Eğitim Düzeyine Göre Karşılaştırılması .. 38
Tablo 7. Araştırma Değişkenlerinin Baba Eğitim Düzeyine Göre Karşılaştırılması .. 43
Tablo 8. Psikolojik Belirti Düzeyinin Yordayıcıları 45
Tablo 9. Pozitif Duygu Düzeyinin Yordayıcıları 46
Tablo 10. Negatif Duygu Düzeyinin Yordayıcıları 47
Tablo 11. Yaşam Doyumu Düzeyinin Yordayıcıları 48

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1. Cinsiyete Göre Toplam, Kendine Yönelik, Başkasına Yönelik ve Sosyal olarak Belirlenmiş Mükemmeliyetçilik Ortalamaları 31
Şekil 2. Cinsiyete Göre Paylaşımların Bilincinde Olma ve Aşırı Özdeşleşme Ortalamaları 32
Şekil 3. Cinsiyete Göre Yaşam Doyumu Ortalamaları 33
Şekil 4. Cinsiyete Göre Pozitif Duygu Ortalamaları 33
Şekil 5. Anne Eğitim Düzeyine Göre Sosyal Olarak Belirlenmiş 35
Şekil 6. Anne Eğitim Düzeyine Göre Öz-yargılama, İzolasyon ve Aşırı 36
Şekil 7. Anne Eğitim Düzeyine Göre Yaşam Doyumu Ortalamaları 37
Şekil 8. Baba Eğitim Düzeyine Göre Toplam ve Sosyal Olarak Belirlenmiş Mükemmeliyetçilik Ortalamaları 39
Şekil 9. Baba Eğitim Düzeyine Göre Aşırı Özdeşleşme Ortalamaları 40
Şekil 10. Baba Eğitim Düzeyine Göre Anksiyete Ortalamaları 41
Şekil 11. Baba Eğitim Düzeyine Göre Yaşam Doyumu Ortalamaları 41
Şekil 12. Baba Eğitim Düzeyine Göre Pozitif Duygu Ortalamaları 42

KISALTMALAR

ÇBMÖ : Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği

ÇBMÖ-KYM : Kendine Yönelik Mükemmeliyetçilik

ÇBMÖ-BYM : Başkalarına Yönelik Mükemmeliyetçilik

ÇBMÖ-SBM : Sosyal Olarak Belirlenen Mükemmeliyetçilik

KSÖ : Kendini Sabotaj Ölçeği

ÖDÖ : Öz-Duyarlık Ölçeği

KSE : Kısa Semptom Envanteri

PNDÖ : Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği

PNDÖ-PD **:** Pozitif Duygu

PNDÖ-ND **:** Negatif Duygu

YDÖ : Yaşam Doyumu Ölçeği

ÖZGEÇMİŞ

Gizem Alaloğlu

Psikoloji Anabilim Dalı

Eğitim

Y.Ls.	2017-2019	Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Klinik Psikoloji
Ls.	2012-2017	Maltepe Üniversitesi, Fen Edebiyat Fakültesi, Psikoloji
Lise	2007-2012	Karşıyaka Cihat Kora Anadolu Lisesi

İş/İstihdam

2019	Klinik Psikoloji Stajyeri. Bayındır İçerenköy Hastanesi
2018-19	Klinik Psikoloji Stajyeri. Erenköy Ruh ve Sinir Hastalıkları Eğitim ve Araştırma Hastanesi
2017-18	Gönüllü Psikolog. Sokakta Yaşayan ve Çalışan Çocuklar Uygulama ve Araştırma Merkezi (SOYAÇ)
2016	Klinik Psikoloji Stajyeri, GATA Haydarpaşa Eğitim Hastanesi
2016	İnsan Kaynakları Stajyeri, Pegasus Hava Taşımacılığı A.Ş.

Alınan Burs ve Ödüller

2012	ÖSYM Başarı Bursu (%100)

Yayınlar

Uluslararası bilimsel toplantılarda sunulan ve bildiri kitabında (Proceedings) basılan bildiriler

Kosucular, G. (2018, Mayıs). Examining the associations among Instagram usage, self-compassion and body image concern. Poster Bildiri, International Psychological Applications Conference and Trends (InPACT), Porto, Portekiz.

Kişisel Bilgiler

Doğum yeri ve yılı : İzmir, 1993 Cinsiyet: K

Yabancı diller : İngilizce (Çok iyi); Almanca (İyi)

GSM / e-posta : +974 7784 1639 / gizem.kosucular@gmail.com

BÖLÜM 1. GİRİŞ

Mükemmeliyetçilik, birçok farklı psikolojik rahatsızlığın oluşumunda ve sürdürülmesinde önemli bir etken olarak görülmektedir (Egan, Wade ve Shafran, 2011). Öte yandan, alanyazında mükemmeliyetçiliğin çok boyutlu bir kavram olduğu; bu kavramın psikopatoloji ile ilişkisinde hem bu boyutların hem de açıklayıcı mekanizmaların rolü dikkat çekmektedir (Hamacheck, 1978; Rice, Ashby ve Slaney, 1998; Stoeber ve Otto, 2006; Terry-Short, Owens, Slade ve Dewey, 1995). Mükemmeliyetçiliğin, özellikle başarısızlık durumlarında, olumsuz psikolojik sonuçlara yol açtığı göz önünde bulundurulduğunda (Stoeber, Schneider, Hussain ve Matthews, 2014), bu kavramın başarısızlık karşısında verilen tepkilerle ilişkisinin önemli olduğu düşünülmektedir. Bununla ilgili olarak, mükemmeliyetçi kişilerin ayırt edici özelliklerine bakıldığında, bu kişilerin kendini sabote edici davranışlarda bulunmaya daha eğilimli olduğu görülmektedir (Frost, Marten, Lahart ve Rosenblate, 1990; Pulford, Johnson ve Awaida, 2005; Sherry, Flett ve Hewitt, 2001; Stewart ve George-Walker, 2014). Kendini sabotaj davranışları, bireylerin deneyimlediği başarısızlık durumlarını kendi yeterli olmayan becerilerine atfetmelerini engeller ve öz-saygılarını korumalarına yardımcı olur (Brown ve Kimble, 2009). Ancak, kısa vadede işlevsel görünen bu stratejiler, uzun vadede olumsuz psikolojik sonuçlara yol açabilmektedir (Sahranç, 2011; Zuckerman, Kieffer ve Knee, 1998; Zuckerman ve Tsai, 2005).

Kişinin başarısızlık ve olumsuzluk içeren deneyimlerle karşılaştığında, bu durumlarla baş edebilmesini sağlayan koruyucu bir özellik ise öz şefkattir (Akın ve Akın, 2015). Bu bağlamda, öz-şefkat düzeyi yüksek olan kişiler kendini sabotaj stratejilerini kullanmaya eğilimli olan kişilerin aksine; deneyimlerini kendilerine atfetme, kendi başarı ve becerilerini başkaları ile kıyaslamama (Neff, 2011) ve hatalarını kabul etme (Neff, Rude ve Kirkpatrick, 2007) eğilimindedirler. Ayrıca, bu kişiler olumsuzluk içeren deneyimlerle karşılaştıklarında öz-saygılarını koruma çabasına girmek yerine deneyim kazanmaya odaklanan kişilerdir (Neff ve Vonk, 2009). Dolayısıyla öz-şefkat, mükemmeliyetçilik ve kendini sabotajla kıyaslandığında psikolojik iyi oluşun korunması ve geliştirilmesinde işlevsel bir baş etme mekanizması olarak göze çarpmaktadır.

Özetle, mükemmeliyetçiliğin psikolojik iyi oluş üzerinde olumlu ya da olumsuz sonuçlarının incelenmesi için, bu kavramın çok boyutlu doğasının önemli olduğu düşünülmektedir. Bu nedenle mevcut çalışmada, farklı mükemmeliyetçilik özelliklerinin psikolojik iyilik hali ile ilişkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. Ayrıca, mükemmeliyetçilikle de ilgili olan, kendini sabotaj gibi psikolojik iyi oluşu olumsuz yönde etkileyen risk faktörleri; hem de öz-şefkat gibi olumlu yönde etkileyen koruyucu faktörleri birlikte incelemenin bireylerin psikolojik iyi oluşlarını geliştirmek ve/veya tedavi etmek adına önemli olduğu düşünülmektedir.

1.1. Mükemmeliyetçilik

Mükemmeliyetçilik kusursuz olma isteği, başarısızlık korkusu, gösterilen her performans için yüksek standartlar belirleme ve kendini aşırı miktarda eleştirme eğilimi örüntüleriyle şekillenen bir kişilik özelliği olarak tanımlanmaktadır (Frost ve ark., 1990). Bu kavram, alanyazında ilk olarak olumsuz, uyumsuz ve tek yönlü bir yapı olarak kabul edilmiş (Burns, 1980; Hollender, 1965; Horney, 1950); ancak, 1990 yılından bu yana yapılan araştırmalarda bu kavramın çok yönlü bir yapısı öne çıkmaya başlamıştır (Stoeber ve Otto, 2006). Günümüzde ise yaygın olarak, ikili ve üçlü modele dayalı araştırmaların ağırlık kazandığı görülmektedir (Flett ve Hewitt, 2002).

Mükemmeliyetçilik kavramının tanımlanması ve özelliklerinin belirlenmesi kuramsal ve görgül çalışmalarda yıllar içinde değişim göstermiştir. Bu kavram ilk olarak psikanalitik kuramcılardan, Horney (1950) tarafından "*zorunlulukların zulmü" (tyranny of the should)* olarak tanımlanmış ve mükemmeliyetçilik nörotik bir kişilik eğilimi olarak nitelendirilmiştir. Rogers (1961) *"ideal benlik"* ve *"gerçek benlik"* kavramlarına dikkat çekmiş; ideal benliğin kişinin hedeflerini, arzularını, umutlarını, kısaca olmak istediği kişiyi temsil ettiğini; gerçek benliğin ise gerçekte olduğuna inandığı kişiyi temsil ettiğini belirtmiştir. Buna dayanarak, Flett, Hewitt, Blankstein ve Gray de (1998) bireylerin ideal ve gerçek benlikleri arasında bir fark olduğunu düşündükleri zaman mükemmel olma ihtiyacına dair bazı otomatik bilişler üretebileceklerini iddia etmiştir. Adler (1964) ise mükemmeliyetçiliğin olumsuz bir yapı olmak zorunda olmadığı düşüncesini ilk kez ortaya atmış ve sağlıklı mükemmeliyetçiliğe dikkat çekmiştir. Adler (1964) mükemmel olma çabasının doğuştan geldiğini, her insanın bu itkiye sahip olduğunu, bunun hayatın bir parçası olduğunu ve bunsuz yaşamın düşünülemeyeceğini belirtmiştir. Öte yandan,

mükemmeliyetçilik, kişinin kendisinin veya diğerlerinin performansına yönelik mevcut durumun gerektirdiği standartlardan daha yükseğini talep etme (Hollender, 1965) ile imkânsız hedeflere ulaşmak için devamlı ve takıntılı bir şekilde çabalama ve kendi değerlerini tamamen üretkenlik ve başarı üzerinden değerlendirme eğilimi (Burns, 1980) olarak da nitelendirilmektedir. Hamacheck (1978) ise mükemmeliyetçiliği ilk defa, normal ve nevrotik olarak iki boyutta sınıflandırmış; normal mükemmeliyetçi kişilerin mükemmeliyetçi gayretlerini devam ettirmekten zevk aldıklarını ileri sürerken; nörotik mükemmeliyetçi kişilerin bu gayretlerinden dolayı acı çektiklerini ifade etmiştir (alıntılayan Stoeber, 2018).

Mükemmeliyetçiliğin kavramsallaştırılmasına ve ölçülebilmesine yönelik en önemli katkı ise, iki ayrı araştırma grubu tarafından birbirinden farklı yapıda ancak aynı ismi taşıyan "Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği" nin geliştirilmesi ile yapılmıştır (Frost ve ark., 1990; Hewitt ve Flett, 1991b). Hewitt ve Flett (1991b) ölçeği, mükemmeliyetçiliğin uyumlu ve uyumsuz boyutlarını değerlendirmek amacıyla tasarlamıştır. Bu alt boyutlar sırası ile kişinin kendisine yönelik yüksek standartları ve kendine yönelttiği mükemmeliyetçi davranışları; bireyin başkalarının yeteneklerine ve yapacaklarına yönelik inanç ve beklentilerini; ve de kişinin kendisi için anlamlı olan insanlar tarafından belirlendiğine inandığı beklentilere ve standartlara ulaşma ihtiyacını değerlendirmektedir (Hewitt ve Flett, 1991b). Frost ve arkadaşları (1990) tarafından geliştirilen ölçek ise hatalara aşırı dikkat etme, yüksek kişisel standartlar, davranışlarından şüphe duyma, düzen ihtiyacı, yüksek ebeveynsel beklentiler ve ebeveynsel eleştiri olmak üzere 6 boyut yer almaktadır. Bu alt boyutlardan yüksek kişisel standartlara sahip olma ve düzen ihtiyacının iyi çalışma alışkanlıkları, gayret etme ve yüksek başarı ile ilişkili olduğu bulunurken; diğer alt boyutların birçok farklı psikopatolojik belirtiyle ilişkili olduğu bulunmuştur (Frost ve ark., 1990). Bununla birlikte farklı çalışmalarda bu kavram, uyumlu ve uyumsuz mükemmeliyetçilik (Rice ve ark., 1998), olumlu ve olumsuz mükemmeliyetçilik (Terry-Short ve ark., 1995), mükemmeliyetçi gayret ve mükemmeliyetçi endişe (Stoeber ve Otto, 2006) gibi, iki kutuplu bir örüntü olarak da ele alınmıştır. Bu çalışmalarda, ortak olarak olumlu/uyumlu mükemmeliyetçilik, gerçekçi yüksek kişisel standartların varlığına ve mükemmele ulaşma istek ve çabasının olumlu ve sağlıklı olduğuna işaret eder (Stoeber ve Rambow, 2007; Stoeber ve Otto, 2006). Olumsuz/uyumsuz mükemmeliyetçilik ise hatalara aşırı

dikkat etme, beklentiler ile başarılanlar arasında algılanan fark ve performansın yeterliliğine dair şüphe duyma ile ilgilidir (Stoeber ve Otto, 2006).

Mükemmeliyetçiliğin iki kutuplu tek bir yapıdan ya da çok boyutlu yapıdan oluşup oluşmadığına ve olumlu ya da olumsuz sonuçlarına yönelik tartışmalar devam etmektedir. Mükemmeliyetçi özelliklerin olumlu ve uyumlu yönlerinin olduğunu söyleyen çalışmalara karşın (Stoeber ve Otto, 2006); bu olumlu sonuçlarla ilişkisi olmadığını hatta olumsuz çıktılarla ilişkisini belirten çalışmalar da mevcuttur (Flett ve Hewitt, 2002). Bu tartışmalar, mükemmeliyetçilik ile psikopatoloji arasındaki ilişkisinin anlaşılma ihtiyacının devam ettiğini göstermektedir.

1.1.1. Mükemmeliyetçilik ve Psikolojik Belirtiler

Alanyazındaki çalışmalar, mükemmeliyetçilik ile birçok farklı psikolojik bozukluk arasında ilişki ortaya koymuştur. Mükemmeliyetçiliğin transdiagnostik (tanılar arası) bir süreç olduğunu savunan Egan ve arkadaşları (2011), bu sürecin psikolojik rahatsızlıkların oluşumunda ve sürdürülmesinde önemli bir rol oynadığını belirtmiştir. Bu bağlamda, bu süreç psikolojik bozukluklar için hem bir risk faktörü hem de sürdürücü bir mekanizma olarak nitelendirilebilir (Egan ve ark., 2011). Ancak, mükemmeliyetçiliği bünyesinde olumlu ve olumsuz yönleri bir arada barındıran bir yapı olarak ele alan araştırmacılar, yalnızca uyumsuz tip mükemmeliyetçilik özelliklerinin çeşitli psikopatolojiler için bir öncül olabileceğini savunmuşlardır (Hamacheck, 1978; Rice ve ark, 1998; Stoeber ve Otto, 2006; Terry-Short ve ark., 1995).

İlk olarak mükemmeliyetçilik ile depresyonun ilişkisine bakıldığında, Hewitt ve Flett (1991a) tarafından yapılan bir araştırmada, özellikle kendine yönelik ve sosyal olarak belirlenen mükemmeliyetçiliğin depresyon için bir risk faktörü olduğu ortaya konmuştur. Bu ilişki boylamsal ölçümlerde de desteklenmiştir (Hewitt, Flett ve Ediger, 1996). Diğer yandan, yalnızca uyumsuz mükemmeliyetçiliğin depresyon için bir öncül olduğu da savunulmaktadır. Örneğin, Frost, Heimberg, Holt, Mattia ve Neubauer (1993) mükemmeliyetçiliğin sadece olumsuz özelliklerini (ör; hatalara aşırı dikkat etme ve sosyal olarak belirlenen mükemmeliyetçilik) olumsuz duygu durumu ve depresyonla ilişkili bulurken; olumlu özelliklerini (ör; yüksek kişisel standartlar ve başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik) olumlu duygu durumu ile ilişkili bulmuştur. Başka bir çalışmada ise, depresyon uyumsuz mükemmeliyetçilik ile pozitif yönde ilişkili bulunurken; uyumlu mükemmeliyetçilik ile negatif yönde ilişkili bulunmuştur

(Kawamura, Hunt, Frost ve DiBartolo, 2001; Maira ve ark., 2012). Depresyonun yanında, mükemmeliyetçiliğin intihar ile ilişkisini inceleyen çalışmalarda, uyumsuz olarak nitelendirilen sosyal olarak belirlenen mükemmeliyetçilik, hatalara aşırı dikkat etme, davranışlarından şüphe duyma gibi boyutlar intihar eğilimi ile ilişkili bulunmuştur (O'Connor, 2007). Öte yandan, hem kendine yönelik hem de sosyal olarak belirlenen mükemmeliyetçiliğin intihar düşünceleri ile ilişkili olduğu da öne sürülmüştür (Hewitt, Flett ve Weber, 1994).

Mükemmeliyetçilik ile kaygı arasındaki ilişki de ilgili çalışmalarda sıkça yer almaktadır. Örneğin Weiner ve Carton (2012), uyumsuz mükemmelliyetçilik özelliklerinden hatalara aşırı dikkat etme ve davranışlarından şüphe duymanın test anksiyetesi ile pozitif yönde; uyumlu mükemmeliyetçilik özelliği olan yüksek kişisel standartların ise negatif yönde ilişkili olduğunu göstermiştir. Öte yandan, Flett, Hewitt ve Dyck (1989), mükemmeliyetçiliğin uyumlu/uyumsuz ayrımı olmaksızın anksiyete ile pozitif yönde ilişkisini ortaya koymuştur. Bunu destekler şekilde, başka bir çalışmada da uyumlu mükemmeliyetçilik özellikleri olarak nitelendirilen yüksek kişisel standartlar ve kendine yönelik mükemmeliyetçilik anksiyete ile pozitif yönde ilişkili bulunmuştur (Soares ve ark., 2014). Bu sonuçlar, ortak olarak mükemmeliyetçiliğin kaygı için bir risk faktörü olabileceğine işaret etmektedir.

Depresyon ve kaygının yanı sıra, mükemmeliyetçilik obsesif kompulsüf bozukluk ve yeme bozuklukları için de bir risk faktörü olarak değerlendirilebilmektedir. Örneğin Frost ve Steketee (1997), OKB tanısı almış kişilerde genel mükemmeliyetçilik düzeyinin, hem de hatalara aşırı dikkat etme ve davranışlarından şüphe duyma boyutlarının kontrol grubundakilere göre daha yüksek olduğunu belirtmiştir. Benzer şekilde, ergenlerle yürütülen bir çalışmada, mükemmeliyetçilik düzeyi ve sosyal olarak belirlenen mükemmeliyetçilik hem kızlarda hem erkeklerde bozuk yeme tutumu özellikleriyle pozitif yönde ilişkili bulunmuştur (Bento ve ark., 2010). Bunun yanında, farklı çalışmalarda mükemmeliyetçiliğin tükenmişlik sendromu (Zhan, Gan ve Cham, 2007), narsisizm (Sherry, Gralnick, Hewitt, Sherry ve Flett, 2014), sınırdurum kişilik bozukluğu (Chen, Hewitt, Flett ve Roxborough, 2019) ve agresyon (Erol Öngen, 2009) gibi farklı sorunlarla ilişkisi kanıtlamıştır.

Mükemmeliyetçiliğin psikolojik sorunlarla ilişkisini inceleyen araştırmaların yanında; bu kavramın psikolojik iyi oluş, uyum ve yaşam doyumu gibi olumlu

deneyimlerle ilişkisini ele alan araştırmalar da bulunmaktadır (ör. Çalışandemir ve Tagay, 2015; Çapan, 2015; Park ve Jeong, 2015; Stoeber ve Otto, 2006). Yapılan bu araştırmalar, mükemmeliyetçilik kavramının yalnızca olumsuz bir yapı olmayabileceği savını destekler niteliktedir. Örneğin, Çalışandemir ve Tagay'ın (2015) çalışmasına göre, başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik yaşam doyumunu pozitif yönde yordarken; sosyal olarak belirlenen mükemmeliyetçilik ise negatif yönde yordamaktadır. Üniversite öğrencileri ile yürütülen başka bir araştırmada ise, kendine yönelik mükemmeliyetçiliğin yaşam doyumunu pozitif yönde yordadığı desteklenmiştir (Çapan, 2015). Öte yandan, uyumsuz mükemmeliyetçi kişilerin, uyumlu mükemmeliyetçi ve mükemmeliyetçi olmayan bireylere göre psikolojik iyi oluş, yaşam doyumu, yaşam amacı, çevreyi yönetme ustalığı ve öz-saygı düzeylerinin daha düşük olduğu belirtilmiştir (Park ve Jeong, 2015). Stoeber ve Otto'nun (2006) gözden geçirme çalışmasında da uyumlu mükemmeliyetçiliğin dışadönüklük, sorumluluk, başarı, akademik performans, psikolojik dayanıklılık, algılanan sosyal destek, olumlu duygu durum ve yaşam doyumu gibi birçok olumlu çıktı ve süreçle pozitif yönde ilişkili olduğu görülmektedir. Bu sonuçlar, mükemmeliyetçiliğin psikolojik iyilik hali ile ilişkisinde, çok boyutlu bir kavram olarak ele alınmasının önemini ortaya koymaktadır. Ayrıca, bu ilişki değerlendirilirken ilişkide rol oynayabilecek diğer faktörlerin de göz önünde bulundurulması kapsamlı bir inceleme için gerekli gözükmektedir. Mükemmeliyetçi kişilerin sıklıkla başvurduğu (Stewart ve George-Walker, 2014) ve psikolojik olarak olumsuz sonuçlara yol açtığı bilinen (Zuckerman ve Tsai 2005) kendini sabotaj stratejileri ise bu faktörlerden biri olarak değerlendirilmektedir.

1.2. Kendini Sabotaj

Kendini sabotaj, kişinin öz-saygısını koruma amacıyla olası bir başarısızlık durumu ön gördüğünde çaba sarf etmeyi bırakması anlamına gelen bilişsel bir strateji olarak tanımlanmaktadır (Kolditz ve Arkin, 1982). Kendini sabote etme eğilimi ilk olarak Adler (1929) tarafından psikolojik belirtiler bağlamında kavramsallaştırılmıştır. Adler (1929) psikolojik belirtilerin, bilinçdışı düzeyde ego tarafından temelde öz-saygıyı koruma amacıyla ortaya çıkarıldığını belirterek; bireyin bu belirtiler sayesinde kendisini gizlenmiş ve güvende hissettiğini eklemiş; ve bireyin bu semptomlardan sağladığı faydaya vurgu yapmıştır (alıntılayan Higgins, 1990). Daha sonra, sosyal psikoloji alanından da bu kavrama dair katkılar sağlanmıştır. Jones ve Berglas'a göre

(1978) kendini sabotaj başarıyı içselleştirme, başarısızlığı ise dışsallaştırma imkânı sağlayan her türlü eylem ya da performans ortamının tercih edilmesidir. Buna göre, birey başarılı olma ihtimalini azaltacak birçok farklı engel oluşturarak öz-yeterliliğini korumayı amaçlamakta, böylece eğer başarısız olursa, başarısızlığının nedenlerini oluşturduğu bu engellere atfederek dışsallaştırma şansı bulabilmektedir. Diğer yandan, başarılı olması durumunda ise bu engellere rağmen başarılı olduğunu düşünerek her iki durumda da kazançlı olabilmektedir (Jones ve Berglas, 1978). Daha sonra, Snyder ve Smith (1982) kendini sabotaj kavramının tanımını geliştirerek, bu kavramı yetenek ve yetkinlik gerektiren bir performans sergileme durumunda, kişinin yetersiz performans sergileme ihtimalinden dolayı öz-saygısını kaybedeceğini öngörmesine karşı oluşturduğu bir tepki olarak tanımlamıştır. Kişinin böyle bir durumda benimsediği bu özellikler veya davranışlar; 1) kişinin başarısız olduğunda kendi ile ilişkili sebepleri azaltmasını; başarılı olduğunda ise bu sebepleri arttırmasını, 2) endişe verici bir değerlendirme durumundan tamamen kaçınmasını, 3) kendisi ile ilgili olumlu geri dönüşleri en fazlaya çıkarabildiği ve olumsuzları en aza indirebildiği hali hazırda var olan çevresel koşulları muhafaza edebilmesini sağlamaktadır (Snyder ve Smith, 1982). Dolayısıyla kendini sabotaj stratejileri, kişinin öz-saygı ve yeterlik hissini arttırmasını sağlayacak somut kazançlara ulaşmak için faydalandığı belirtilerdir; ancak bunlar bir yandan kişinin öz-saygısını koruma işlevi görürken, diğer yandan performansını düşürmeye sebep olmaktadır (Snyder ve Smith, 1982).

Kendini sabotaj stratejileri davranışsal ve sözel (Leary ve Shephard, 1986) ya da elde edilen (acquired) ve iddia edilen (claimed) (Arkin ve Baumgardner, 1985) olmak üzere iki şekilde gruplandırılmıştır. Sözel kendini sabotaj kişinin, kendi kontrolü dışındaki faktörlerden dolayı performansının engellendiğini iddia etmesi olarak tanımlanmaktadır (Leary ve Shepperd, 1986). Kişinin, performans göstermesi gereken bir durumdan önce kaygı (Snyder ve Smith, 1982), sosyal kaygı (Snyder ve Higgins, 1988), sınav kaygısı (Smith, Snyder ve Handelsman, 1982) ve travmatik olaylar yaşadığını (DeGree ve Snyder, 1985); kötü bir ruh halinde (Baumgardner, Lake ve Arkin, 1985) ya da depresyonda olduğunu (Baumgardner, 1991), utandığını (Snyder, Smith, Augelli ve Ingram, 1985), hasta olduğunu (Smith, Snyder ve Perkins, 1983) ve fiziksel yakınmaları olduğunu (Mayerson ve Rhodewalt, 1988) belirtmesi sözel kendini sabotaj davranışları olarak nitelendirilmektedir. Davranışsal kendini sabotaj ise, kişinin

kendi performansına yönellik engeller oluşturarak başarılı olmasını zorlaştırması olarak tanımlanmaktadır (Leary ve Shepperd, 1986). Davranışsal kendini sabotaj stratejileri performans sergilemeden önce alkol veya ilaç kullanımı (Jones ve Berglas, 1978; Kolditz ve Arkin, 1982), yetersiz pratik veya hazırlık yapma (Brown ve Kimble, 2009), yetersiz çaba harcama (Smith ve ark., 1982), erteleme (Lay, Knish ve Zanatta, 1992), performansı engelleyen, dikkat dağıtan müzik dinleme (Brown ve Kimble, 2009), yeteneği engelleyen performans ortamlarını seçme (Shepperd ve Arkin, 1991), aşırı zor performans hedefleri belirleme (Greenberg, 1985), yetersiz uyuma (Shepperd ve Arkin, 1991) ve görev dışındaki aktivitelere aşırı dahil olma (Akın ve Akın, 2015) şeklinde sıralanabilir. Davranışsal kendini sabotajın başarı üzerinde doğrudan olumsuz bir etkisi olması sebebiyle, sözel kendini sabotaja göre daha fazla zarara neden olduğu düşünülmektedir (Leary ve Shepperd, 1986). Örneğin, bir öğrencinin sınavdan önceki akşam kaygılı hissettiği için çalışamadığını iddia etmesi başarısı üzerinde olumsuz bir etki yaratmayabilirken; aynı akşam yeterli uyumaması performansını olumsuz yönde etkileyebilir. Bu nedenle, bireyler seçme şansları olduğunda daha zararsız olması sebebiyle sözel kendini sabotaj stratejilerine başvurmayı daha çok tercih edebilirler (Hirt, Deppe ve Gordon, 1992).

Kendini sabotaj stratejilerinin ortaya çıkmasında ve kullanılmasında birçok faktör belirleyici rol oynamaktadır. Bunlardan ilki, bireyin benliğine dair saygı, güven ve değeri koruma eğilimidir (Jones ve Berglas, 1978). Tice (1991) öz-saygısı yüksek kişilerin kendini sabotaj stratejilerini başarılarının değerini arttırmak, öz-saygısı düşük olan kişilerin ise bir başarısızlık durumunda öz-saygılarını korumak için kullandıklarını bulmuştur. Diğer yandan, öz-saygısı düşük olan kişilerin bu stratejilerden daha sık yararlandığı da belirtilmiştir (Coudevyllea, Gernigon ve Ginis, 2011). Martin, Marsh, Williamson ve Debus (2003), özellikle öğrencilerin akademik başarısızlık durumunda, çevreden gelebilecek olumsuz değerlendirmelere karşı, öz güvenlerini korumak için, kendini sabote edici davranışlar gösterebildiklerini ifade etmiştir. Öte yandan, performans sergilenmesi gereken her durumda, kendini sabote etme davranışının ortaya çıkmadığı, bireylerin özellikle ego odaklı hedeflerde (ego relevant task) bu stratejileri daha fazla kullanma eğilimde olduğu bilinmektedir (Shepperd ve Arkin, 1989a; 1989b). Bireyin kendi yetkinliğinden veya başarısından emin olamaması ise kendini sabotajın diğer bir yordayıcısıdır. Rhodewalt ve Fairfield (1991), zor bir test çözmeyi bekleyen

katılımcıların başarısız bir performans sergileyeceklerini tahmin ettikleri için yeterli çaba harcamayarak kendilerini sabote ettiklerini göstermiştir. Ayrıca, başarı beklentisinin kaynağı da performansla ilişkili olarak bu davranışlarda rol oynayabilmektedir. Örneğin, bireyin kendinden başarılı olmayı beklediği durumlarda performansı artarken; diğerleri tarafından bu yönde oluşan bir beklenti bireyin performansını düşürebilmektedir (Baumeister, Hamilton ve Tice, 1985). Çevrenin, kendisine yönelik beklenti ve değerlendirmelerinin daha farkında olan bireylerin, kendini sabote etme eğilimlerinin de daha yüksek olduğu belirtilmiştir (Shepperd ve Arkin, 1989b). Diğer yandan, alınan geri dönütün türü de bireyin kendini sabotaj stratejilerine ne kadar başvurduğunu belirleyen önemli bir faktör olarak gösterilmektedir. Kişiler performanslarına yönelik bağıntısız bir geri dönüt aldıkları zaman, bu geri dönütün/başarının kendi yetkinliklerinden kaynaklanıp kaynaklanmadığından emin olamadıkları için kendini sabotaj stratejilerinden daha sık yararlanmaktadır (Jones ve Berglas, 1978). Öte yandan bireyler, kendi bulundukları ortamda performanslarını engelleyebilecek çevresel bir engel zaten mevcutsa, olası bir başarısızlık durumuna kabul edilebilir bir açıklama üretebilecekleri için kendilerini sabote etme ihtiyacı daha az duyabilmektedir (Shepperd ve Arkin, 1989a).

Duruma özgü faktörlerin yanı sıra kişilik özelliklerinden, dışsal kontrol odağı (Stewart ve George-Walker, 2014); öz-disiplin ve nörotisizm (Bobo, Whitaker ve Strunk, 2013); narsisizm (Rhodewalt, Tragakis ve Finnerty, 2006); öz-yeterlilik (Kuczka ve Treasure, 2005), öz-olumlama (Siegel, Scillitoe ve Parks-Yancy, 2005) ve mükemmeliyetçiliğin (Pulford ve ark., 2005; Stewart ve George-Walker, 2014) de kendini sabote etme eğilimi ile ilişkili olduğu öne sürülmektedir.

1.2.1. Kendini Sabotaj ve Psikopatoloji

Kendini sabotaj stratejileri kısa vadede öz-saygıyı koruma işlevi görse de uzun vadede sürekli kaygıya, olumsuz duygulanıma, yaşam doyumunun düşmesine ve dolayısıyla psikolojik iyi oluş halinin azalmasına sebep olmaktadır (Zuckerman ve Tsai 2005). Bunun yanında, bu stratejilere sıkça başvuran kişilerin alkol ve madde kullanımının da daha fazla olduğu kanıtlanmıştır (Zuckerman ve Tsai 2005). Ayrıca, bu sabotaj davranışları benlik kavramını olumsuz yönde etkilemekte ve kişilerin işe yönelik içsel motivasyonunu kaybetmelerine sebep olmaktadır (Zuckerman ve Tsai 2005). Zuckerman ve ark. (1998) tarafından gerçekleştirilen boylamsal bir çalışmadan

elde edilen verilere göre; kendini sabotaj düzeyi yüksek kişilerin uzaklaşma (withdrawal) ve olumsuza odaklanma (negative focus) gibi baş etme stratejilerini daha sık kullandığı görülmüştür. Ayrıca, kendini sabote eden kişilerin akademik performanslarının diğerlerinden daha düşük olması bu araştırmada ulaşılan diğer bir sonuçtur. Yapılan araştırmada, kendini sabotaj ile öz-saygı ve pozitif duygu durum arasında negatif yönde; kendini sabotaj ile negatif duygu durum ve öğrencilerin üniversitede yer alan sağlık birimini ziyaret etme sayısında ise pozitif yönde bir ilişki bulunmuştur. Öte yandan araştırmacılar, kendini sabotajın zamanla öz-güven ve duygu durum gibi uyum ile ilgili değişkenlere zarar verirken, zarar gören bu uyumun da kendini sabotaja sebep olduğunu bulmuşlardır. Elde edilen bu sonuç, kendini sabotaj ve uyum arasında bir kısır döngünün olduğunu kanıtlar niteliktedir. Sahranç (2011) ise, kendini sabotajın stres, anksiyete ve depresyon gibi değişkenleri yordadığını ortaya koymuştur. Kendini sabote etme eğiliminin, kısa ve uzun vadede olumsuz sonuçlara neden olması, bu eğilimi tetikleyen özelliklerin anlaşılmasının önemini göstermektedir.

1.2.2. Kendini Sabotaj ve Mükemmeliyetçilik İlişkisi

Mükemmeliyetçilik özelliğinin, kendini sabote etme eğilimi ile ilişkili olduğu düşünülmektedir. Bununla ilgili olarak, mükemmeliyetçilik düzeyi yüksek bireylerin başarısızlık korkusunun yüksek olduğu (Blankstein, Flett, Hewitt ve Eng, 1993); başarısız olmaktan korku duyan kişilerin ise daha sık kendini sabote ettiği bilinmektedir (Berglas ve Jones, 1978). Mükemmeliyetçilik özelliklerinden olan hatalara aşırı dikkat etme ve davranışlardan şüphe duyma; kişilerin başarısızlık korkusu ve olumsuz kişisel/kişiler arası değerlendirmeler ile baş edebilmek adına, istemli olarak performanslarından ödün verdiği bazı baş etme stratejileri geliştirmelerine neden olmaktadır (Pulford ve ark. 2005). Bu bağlamda, literatürdeki çalışmalar mükemmeliyetçi kişilerin baş etme stratejisi olarak kendini sabotaj davranışlarını sergilemeye daha eğilimli olduğuna işaret etmektedir (Frost ve ark., 1990; Karner-Huțuleac, 2014; Pulford ve ark., 2005; Sherry ve ark., 2001; Stewart ve George-Walker, 2014).

Farklı mükemmeliyetçilik boyutlarının, kendini sabote etme eğilimi ile ilişkisine dair Hobden ve Pliner (1995), sosyal olarak belirlenen mükemmeliyetçilik düzeyi yüksek olan kişilerin, sosyal bir ortamda kendini sabotaj stratejilerini daha fazla kullandığını göstermiştir. Kendine yönelik mükemmeliyetçilik düzeyi yüksek kişilerin

ise, sosyal ve sosyal olmayan ortamların her ikisinde de kendini sabotaja daha eğilimli oldukları da belirtilmiştir (Hobden ve Pliner, 1995). Kültürler arası gerçekleştirilen bir çalışmada da kendine yönelik mükemmeliyetçilik, kendini sabotajın öz-güven ile birlikte iki temel yordayıcısından biri olarak bulunmuştur (Pulford ve ark., 2005). Ayrıca, kendini sabote etme eğilimini tetikleyen ve/veya arttıran mükemmeliyetçilik gibi olumsuz kişilik özelliklerinin dışında, bu eğilimi azaltmaya yarayabilecek birçok olumlu mekanizma da bulunmaktadır. Bu bağlamda, öz-şefkat kişilerin özellikle başarısızlık durumlarında yararlanabilecekleri (Neff, 2003a) işlevsel bir duygu düzenleme ve baş etme stratejisi olması (Neff, Hsieh ve Dejitterat, 2005) bakımından bu mekanizmalardan önemli bir tanesi olarak öne çıkmaktadır.

1.3. Öz-Şefkat

Öz-şefkat, bireyin kendi acı, başarısızlık ve yetersizliklerine karşı anlayışlı olması ve deneyimlediği olumsuz yaşantıları yaşamın olağan bir parçası olarak kabul etmesi anlamına gelmektedir (Neff, 2003a). Dilimize öz-duyarlık (Akın, Akın ve Abacı, 2007) ve öz-anlayış (Deniz, Kesici ve Sümer, 2008) olarak da çevrilmiş öz şefkat bu yönüyle, pasif bir kabullenişten ziyade, optimal bir işleyiş için gerekli eylemlerin kibarlık ve sabır ile desteklenmesi; benmerkezci bir yaklaşım yerine, kişinin kendi dahil olmak üzere tüm insanların şefkati hak ettiğinin bilincinde olmasını içermektedir. Ayrıca, bireyin olumsuz deneyimleri ile fazlaca özdeşleşerek kendine acımasından farklı olarak, bu deneyimlere bilinçli bir farklındalıkla temas edebilme becerisini de kapsamaktadır (Neff, 2003a).

Bu kavram, Neff (2003a) tarafından öz-sevecenlik, paylaşımların bilincinde olma ve bilinçlilik olmak üzere üç boyutlu bir yapı olarak tanımlanmıştır. Öz-sevecenlik; kişinin acı veren veya başarısızlık içeren bir durumda kendisine karşı eleştirel bir tutum takınması yerine anlayışlı ve kibar olması anlamına gelmektedir. Paylaşımların bilincinde olma; bireyin yaşadığı deneyimi yalnız kendi başına gelen bir durum olarak değil, herkesin başına gelebilecek bir insanlık deneyimi olarak görmesidir. Bilinçlilik; kişinin duygu ve düşüncelerinin farkında olması ve bunları bastırmaya veya değiştirmeye çalışmadan olduğu haliyle kabul etmesi olarak tanımlanmaktadır (Neff, 2003a). Her bir alt boyutun kendine özgü özellikleri olmasına rağmen, birbiriyle ilişkili olduğu vurgulanmaktadır (Neff, 2003a). Örneğin, yargılayıcı olmayan ve bilinçli bir tavır, öz-yargılamayı azaltırken öz-sevecenliği de

pekiştirmektedir. Aynı zamanda, kişilerin hatalarını yargılamadan kabul edebilme becerisi de olumsuz duygusal deneyimlerle etkili ve bilinçli bir şekilde temas edebilmesine yardımcı olmaktadır (Neff, 2003a). Ayrıca, yapılan bir hatanın tüm insanlık tarafından deneyimlenebileceğinin farkında olmak; duygu ve düşüncelerin farkındalığına ve benliğe yönelik sevecenliğe de katkı sağlamaktadır (Neff, 2003a).

Öz-şefkatin gelişiminde bireylerin içinde bulundukları çevre önem arz etmektedir. Bu bağlamda; erken dönem yaşantıları ve yetiştirilme tarzları, kişilerin yetişkinlik dönemlerindeki öz-şefkat düzeylerinde belirleyici bir rol oynamaktadır (Neff, 2003a). Schafer'a göre (1964), bireyin kendi duygularına yeterli dikkati gösterebilme yeteneği, çocukken çevresinden aldığı empatik tepkileri içselleştirme süreci ile gelişir. Bu nedenle, çocukluk döneminde ebeveynleriyle sıcak ve destekleyici ilişkiler kuran, ebeveynlerini anlayışlı ve şefkatli kişiler olarak algılayan bireylerin, yetişkinlik dönemlerinde öz-şefkat düzeyleri daha yüksek olmakta; soğuk ve aşırı eleştirel ebeveynlere sahip olan ya da psikolojik, cinsel veya fiziksel istismara uğrayanları ise kendilerine karşı daha az şefkat gösterme eğiliminde olmaktadır (Neff, 2003a). Bunu destekler şekilde, Bayar ve Tuzgöl Dost (2018), kaygılı bağlanmanın öz-şefkati negatif yönde; aileden ve arkadaştan algılanan sosyal desteğin ise pozitif yönde yordadığını ortaya koymuştur.

Ayrıca öz-şefkat demografik özelliklerden, yaş ve cinsiyete göre de farklılık gösterebilmektedir. Buna göre, kadınların erkeklere göre daha az öz-şefkatli olduğu araştırmalar tarafından kanıtlanmıştır (Yarnell ve ark., 2005). Kadınların, erkeklere kıyasla öz-eleştiri düzeylerinin daha yüksek olması (Yarnell ve ark., 2005) öz-şefkat seviyelerinin de daha düşük olmasını açıklar niteliktedir (Neff, 2003a). Diğer yandan, öz-şefkatin en düşük olduğu dönemin ergenlik dönemi olduğu tahmin edilmektedir (Neff, 2003a). Birey, ergenlik döneminde kendi kimliğini inşa ederken sık sık kendini değerlendirme ve başkalarıyla kıyaslama eğilimindedir (Brown ve Lohr, 1987). Bireyin egosentrik olduğu bu dönemde, öz-eleştiri seviyesinin artmasıyla birlikte izolasyon ve duygularıyla aşırı özdeşleşme eğilimi de paralel olarak artmaktadır (Neff, 2003a). Öz-şefkatin düşük olması ise farklı psikolojik problemler için bir risk faktörü olarak değerlendirilebilmektedir (Neff, 2003b).

1.3.1. Öz-Şefkat ve Psikopatoloji

Öz-şefkatin işaret ettiği öz-sevecenlik, paylaşımların bilincinde olma ve bilinçlilik özelliklerine bakıldığında, öz-şefkat uyumlu bir duygu düzenleme stratejisi olarak tanımlanabilir (Allen ve Leary 2010). Bu nedenle, öz-şefkat psikolojik sağlığın ve öznel iyi oluşun geliştirilmesinde önemli bir rol oynamaktadır. Neff (2003b) tarafından yapılan araştırmada, öz şefkat ile sosyal bağlılık, duygusal zeka ve yaşam doyumu arasında pozitif yönde ilişkiler bulunurken; öz-şefkat ile öz-eleştiri, uyumsuz mükemmeliyetçilik, anksiyete, ruminasyon ve depresyon arasında ise negatif yönde ilişkiler bulunmuştur. Ergenlerde de öz-şefkatin otonomi, çevreyi yönetme ustalığı, kişisel gelişim, diğerleri ile pozitif ilişkiler, yaşamın amacı ve öz kabul gibi öznel iyi oluş özelliklerinin gelişimine katkı sağladığı gösterilmiştir (Sun, Chan ve Chan, 2016). Bununla tutarlı olarak, öz-şefkat algılanan stres, ruminasyon, depresif belirtiler ve olumsuz duygu durumu gibi öznel iyi oluşun olumsuz duygusal bileşenleri ile negatif yönde; olumlu duygu durumu ve yaşam doyumu ile ise pozitif yönde ilişkili bulunmuştur (Brown, Bryant, Brown, Bei ve Judd, 2015; Galla, 2016). Benzer şekilde Türk araştırmacılar tarafından yürütülen kültürler arası bir çalışmada öz-şefkat, yaşam doyumu ve olumlu duygu durum ile pozitif yönde ilişkili bulunurken; olumsuz duygu durum ile negatif yönde ilişkili bulunmuştur (Deniz, Arslan, Özyeşil ve İzmirli, 2012). Ek olarak bu çalışmada; Türkiye'de bulunan öğrencilerde diğer ülkelerdeki (İngiltere, Fransa, Polonya, Romanya, İtalya, Brezilya, İspanya, Ukrayna) öğrencilere göre öz-şefkat, yaşam doyumu, olumlu ve olumsuz duygu durum arasındaki ilişkilerin daha güçlü olduğu ortaya çıkmıştır. Bununla birlikte, öz-şefkatin psikolojik iyi oluş üzerindeki olumlu etkilerini incelerken, psikolojik iyi oluşu olumsuz yönde etkileyebilecek ve öz-şefkatle de ilişkili olan bazı risk faktörlerinin göz önünde bulundurulması gerekmektedir. Bu yönüyle, öz-şefkat ile bu risk faktörlerinden biri olarak bilinen mükemmeliyetçilik (Egan ve ark., 2011) arasındaki ilişkinin anlaşılması önem arz etmektedir.

1.3.2. Öz-Şefkat ve Mükemmeliyetçilik İlişkisi

Öz-şefkati yüksek olan bireylerin deneyimledikleri herhangi bir başarısızlık durumunda kendilerine karşı yargılayıcı olmadan kabullenici ve sevecen bir tavır takındıkları bilinirken; mükemmeliyetçi kişilerin ise bir başarısızlık yaşadıklarında kendilerini sıkça yargılama eğilimine girdikleri düşünülmektedir (Neff, 2003a; 2003b).

İki yapının sebep olduğu birbirine zıt bu iki sonuç, Gilbert ve Irons'ın (2005), tehdit ve yatıştırıcı sistem adını verdiği iki sistemle açıklanabilir. Tehdit sistemi mükemmeliyetçiliğin bir özelliği olan öz-yargılama ile ilişkiliyken; yatıştırma sistemi öz-şefkatin yapısında bulunan öz-kabul ve öz-sevecenlik ile ilişkilidir (Barnett ve Sharp, 2016). Ayrıca, adı geçen kişilik özellikleri ilişkili oldukları sistemle tutarlı bir şekilde hareket ederek birtakım bilişsel değerlendirmeleri ve duygusal tepkileri aktif hale getirmektedir (Gilbert ve Irons, 2005). Örneğin, öz-yargılama düzeyi yüksek kişiler kendilerini yatıştırmakta zorluk çekmektedir (Gilbert ve Irons, 2005). Diğer bir deyişle, kişilik özellikleri (mükemmeliyetçilik gibi) kişinin kendi ile kurduğu ilişkinin biçimini etkilemektedir (Barnett ve Sharp, 2016). Bu bağlamda, yüksek seviyede öz-yargılama ve uyumsuz mükemmeliyetçilik gibi özellikler, tehdit sistemi sayesinde açığa çıkmakta; bu da birtakım olumsuz bilişsel değerlendirmelere ve duygusal tepkilere sebep olmaktadır (Barnett ve Sharp, 2016). Öte yandan, yüksek düzeyde öz-şefkat ise yatıştırıcı sistemle birlikte ortaya çıkmakta; bu da olumlu bilişsel değerlendirmelerin oluşmasını ve kişinin kendisine karşı sevecen ve kabul edici bir bakış açısı takınmasını sağlamaktadır (Barnett ve Sharp, 2016). Oluşan bu öz-kabulün de mutluluk ve psikolojik iyi oluşa katkı sağladığı bilinmektedir (Peterson ve Seligman, 2004). Öz-şefkat ve mükemmeliyetçilik kavramlarının ilişkili olduğu bu iki sisteme ve neden oldukları birbirinden zıt sonuçlara bakıldığında, aralarında negatif bir ilişki muhtemel gözükmektedir. Ancak, ulusal ve uluslararası alanyazında bu iki kavramın ilişkisini inceleyen çalışmalar oldukça sınırlıdır. Az sayıda araştırma sonucu, uyumsuz mükemmeliyetçilik ile öz-şefkat arasında negatif yönde korelasyon ortaya koymuştur (Ör. Barnett ve Sharp, 2016; Ferrari, Yap, Scott, Einstein ve Ciarrochi, 2018; Neff, 2003b). Ayrıca, öz-şefkatin kabullenme ve sevecenlik gibi özelliklerle şekillenen bir örüntü olması (Neff, 2003a) sebebiyle kendini sabotaj gibi işlevsel olmayan bir baş etme mekanizmasıyla da negatif yönde ilişkili olabileceği düşünülmektedir.

1.3.3. Öz-Şefkat ve Kendini Sabotaj İlişkisi

Alanyazında öz-şefkat ile kendini sabotaj arasındaki ilişkiye dair az sayıda çalışma, bu iki kavramın birbirinin tersi mekanizmaları tetiklediğine işaret etmektedir (Petersen, 2014). Kendini sabote etme eğilimi, kendine odaklı ruminasyon, kendini suçlama, vazgeçme ya da olumsuza odaklanma gibi işlevsiz baş etme stratejileri ile ilişkili iken (Zuckerman ve ark., 1998); öz-şefkat işlevsel düşünce ve davranış

örüntüleri ile ilişkilidir (Petersen, 2014). Ayrıca, yüksek öz-şefkat düzeyine sahip olan bireylerin kendi yeteneklerini belirleyebilme ve yetkinlikleri hakkında bilgi sahibi olma becerilerinin daha fazla olduğu da bilinmektedir (Petersen, 2014). Dolayısıyla, öz-şefkat düzeyi yüksek olan kişiler, kendini sabotaj stratejilerini kullanmaya eğilimli olan kişilerin aksine, deneyimlerini kendilerine atfetme, kendi başarı ve becerilerini başkaları ile kıyaslamama (Neff, 2011) ve hatalarını kabul etme (Neff ve ark., 2007) eğilimindedirler. Ayrıca bu kişiler, başarısızlık yaşadıkları bir durumda ileride karşılaşacakları olası zorluklarla baş edebilme becerilerini arttırabilmek için hatalarından öğrenmeye daha açıktırlar (Petersen, 2014). Bu yüzden, bu kişilerin olumsuzluk içeren deneyimlerle karşılaştıklarında öz-saygılarını koruma çabasına girmek yerine, deneyim kazanmaya odaklanmaları beklenmektedir (Neff ve Vonk, 2009). Ancak, alanyazında kendini sabotaj ve öz-şefkatin ilişkisini inceleyen çalışmalara bakıldığında bu çalışmaların son derece sınırlı olduğu görülmektedir. Örneğin, Akın ve Akın (2015) üniversite öğrencilerinde öz-şefkatin öz-yargılama, izolasyon ve aşırı özdeşleşme alt boyutları kendini sabotajın pozitif yordayıcıları olarak bulunurken, paylaşımların bilincinde olma alt boyutu ise negatif yordayıcı olarak bulunmuştur. Bu iki kavramın ilişkisine dair bilgi ihtiyacı ulusal ve uluslarası alanyazında devam etmektedir.

1.4. Araştırmanın Amacı

Güncel çalışmalar mükemmeliyetçiliğin farklı boyutlarının psikolojik iyi oluş ve psikolojik rahatsızlıklar ile farklı şekilde ilişkili olduğunu göstermektedir (Ör. Flett ve ark., 1989; Frost ve ark., 1993; Hewitt ve Flett, 1991a; Soares ve ark., 2014). Ancak, bu çalışmalarda mükemmeliyetçiliğin hangi boyutlarının olumlu, hangilerinin ise olumsuz sonuçlarla ilişkili olduğuna dair belirsizlik devam etmektedir. Bu nedenle, farklı mükemmeliyetçi özelliklerin olumlu ve olumsuz sonuçlarla ilişkisini açıklayan kapsamlı bir model ihtiyacı devam etmektedir.

Bu çalışmada, mükemmeliyetçiliğin psikolojik iyi oluş ile ilişkisi, öz-şefkat ve kendini sabotaj kavramları ile birlikte incelenmiştir. İlgili araştırmalarda mükemmeliyetçilik ile pozitif yönlü ilişkisi kanıtlanmış kendini sabotaj kavramı da (Frost ve ark., 1990; Hobden ve Pliner, 1995; Karner-Huţuleac, 2014; Pulford ve ark., 2005; Stewart ve George-Walker, 2014) psikolojik iyi oluşu olumsuz yönde etkileyen veya psikolojik belirtilere sebep olan önemli bir faktördür (Sahranç, 2011; Zuckerman

ve ark., 1998; Zuckerman ve Tsai, 2005). Ayrıca, psikolojik iyi oluşu destekleyen öz-şefkatin (Brown ve ark., 2015; Deniz ve ark., 2012; Galla, 2016; Sun ve ark., 2016) farklı mükemmeliyetçilik özellikleri ile ilişkisine dair bilgi ihtiyacı da devam etmektedir. Bu nedenle, bu araştırmanın amacı mükemmeliyetçilik, kendini sabotaj, öz-şefkat ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiyi incelemektir.

Bu amaç kapsamında çalışmada cevap aranacak araştırma soruları şu şekildedir:

i. Mükemmeliyetçilik, kendini sabotaj, öz-şefkat ve psikolojik iyi oluş, demografik özelliklere göre farklılaşmakta mıdır?

ii. Mükemmeliyetçilik ile kendini sabotaj ve öz-şefkat arasında anlamlı ilişki var mıdır?

iii. Mükemmelliyetçilik özellikleri, öz- şefkat ve kendini sabotaj, psikolojik iyi olma ve psikolojik belirtilerle ilişkili midir?

Bu araştırma sorularına göre test edilecek hipotezler de aşağıda belirtilmiştir:

i. Mükemmeliyetçilik, kendini sabotaj, öz-şefkat ve psikolojik iyi oluş düzeyinin demografik özelliklere göre farklılaşması beklenmektedir.

ii. Sosyal olarak belirlenen mükemmeliyetçilik ile kendini sabotaj arasında pozitif; öz-şefkat arasında negatif yönde bir ilişki beklenmektedir.

iii. Kendini sabotaj ile öz-şefkat arasında negatif yönde bir ilişki beklenmektedir.

iv. Sosyal olarak belirlenen mükemmeliyetçilik ve kendini sabotajın psikolojik iyi oluşu negatif yönde yordaması beklenmektedir.

v. Kendine yönelik mükemmeliyetçilik ile öz-şefkatin ise psikolojik iyi oluşu pozitif yönde yordaması beklenmektedir.

BÖLÜM 2. YÖNTEM

2.1. Örneklem

Bu araştırma, yaş aralığı 18-50 (*Ort* = 24.90, *SS* = 7.57) arasında değişen, 360'ı kadın (%55.1), 293'ü (%44.9) erkek katılımcıdan oluşmaktadır. Farklı şehirlerden araştırmaya katılan gönüllü kişilere kartopu tekniği sayesinde ulaşılmıştır.

Araştırmaya katılanların eğitim düzeylerine bakıldığında 9 kişi (%1.4) ilkokul ve altı, 15 kişi (%2.3) ortaokul, 44 kişi (%6.7) lise, 516 kişi (%79) lisans, 68'i (%10.4) lisansüstü eğitim derecesine sahiptir. Katılımcıların 204'ü (%31.2) çalışmakta, 448'si (%68.6) çalışmamaktadır. Sosyoekonomik düzey bakımından katılımcıların 34'ü (%5.2) kendilerini düşük, 212'si alt-orta (%32.5), 375'i (%57.4) üst-orta ve 29'u (%4.4) yüksek düzey olarak tanımlamıştır. Medeni durumlarına göre araştırmaya katılanların 488'i (%74.7) bekarken, 101'i (%15.6) evlidir. 64 (%9.8) kişi ise medeni durumunu belirtmemiştir.

Katılımcıların %66.5'i (*n* = 434) ailesiyle, %13.5'i (*n* = 88) arkadaşlarıyla, %1.8'i (*n* = 12) akrabalarıyla birlikte yaşarken; %18.2'si (*n* = 119) yalnız yaşamaktadır.

Aile eğitim düzeyi bakımından katılımcıların annelerinin %35.9'u (*n* = 234) ilkokul ve altı, %13.6'sı (*n* = 89) ortaokul, %27.7'si (*n* = 181) lise, %19.4'ü (*n* = 127) lisans, %2.7'si (*n* = 18) lisansüstü eğitim seviyesine sahiptir. Babaların ise, 147'si (%22.5) ilkokul ve altı, 95'i (%14.5) ortaokul, 197'si (%30.2) lise, 170'i (%26) lisans, 43'ü ise (%6.6) lisansüstü eğitim seviyesine sahiptir.

Araştırmaya katılanların psikolojik/psikiyatrik yardım geçmişine bakıldığında %26.0'sı (*n* = 170) daha önce psikolojik/psikiyatrik bir yardım almışken, %73.8'i (*n* = 482) almamıştır. Yardım alan katılımcıların şikayetlerine bakıldığında en çok anksiyete ve depresif bozukluk belirttikleri görülmüştür. Bunlar dışında öfke problemi ya da dikkat bozukluğu gibi diğer şikayetler de belirtilmiştir. Bu katılımcıların aldıkları yardım/tedavi türlerine bakıldığında, %8.4'ü (*n* = 55) psikoterapiye, %6.7'si (*n* = 44) ilaca, %9.3'ü (*n* = 61) psikoterapi ve ilaca, %.06'sı (*n* = 4) ise diğer yardım/tedavi türlerine başvurmuştur. Katılımcıların demografik bilgileri Tablo 1'de detaylı olarak gösterilmiştir.

Tablo 1a. Katılımcıların Demografik Özellikleri

	Kadın (*n* = 360)				Erkek (*n* = 293)			
Değişkenler	***Ort***	***SS***	***n***	***%***	***Ort***	***SS***	***n***	***%***
Yaş	24.95	7.50			24.85	7.67		
Eğitim Durumu								
İlkokul ve Altı			6	1.7			3	1
Ortaokul Mezunu			4	1.1			11	3.8
Lise Mezunu			18	5.0			26	8.9
Lisans Mezunu			279	77.5			237	80.9
Lisansüstü			52	14.5			16	5.5
Çalışma Durumu								
Çalışıyor			98	27.2			106	36.2
Çalışmıyor			262	72.8			186	63.5
SED								
Düşük			8	2.2			26	8.9
Alt-orta			82	22.8			130	44.4
Üst-orta			248	68.9			127	43.3
Yüksek			19	5.3			10	3.4
Medeni Durum								
Evli			59	16.4			42	14.3
Bekar			281	78.1			207	70.6
Yaşama Durumu								
Aileyle			268	74.4			166	56.7
Arkadaşlarla			31	8.6			57	19.5
Akrabalarla			7	1.9			5	1.7
Yalnız			54	15.0			65	22.2
Anne Eğitim								
İlkokul ve Altı			105	29.2			129	44.1
Ortaokul Mezunu			49	13.6			40	13.7
Lise Mezunu			111	30.8			70	23.9
Lisans Mezunu			81	22.5			46	15.7
Lisansüstü			11	3			7	2.4
Baba Eğitim								
İlkokul ve Altı			62	17.2			85	29
Ortaokul Mezunu			56	15.6			39	13.3
Lise Mezunu			111	30.8			86	29.4
Lisans Mezunu			103	28.6			67	22.9
Lisansüstü			27	7.5			16	5.5

Tablo 1b. Katılımcıların Demografik Özellikleri (devam)

	Kadın (*n* = 360)				Erkek (*n* = 293)			
Değişkenler	***Ort***	***SS***	***n***	***%***	***Ort***	***SS***	***n***	***%***
Yardım Geçmişi								
Var			112	31.1			58	19.8
Yok			248	68.9			234	79.9
Yardım Türü								
Psikoterapi			35	9.7			20	6.8
İlaç			24	6.7			20	6.8
Psikoterapi ve İlaç			44	12.2			17	5.8
Diğer			4	1.1				

2.2. Veri Toplama Araçları

Bu araştırmanın verileri; Demografik Bilgi Formu (EK B), Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği (EK C), Kendini Sabotaj Ölçeği (EK D), Öz-Duyarlık Ölçeği EK E), Kısa Semptom Envanteri (EK F), Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği (EK G) ve Yaşam Doyumu Ölçeği (EK H) kullanılarak toplanmıştır. Araştırmada kullanılan ölçeklerin betimleyici istatistik bilgileri Tablo 2'de sunulmuştur.

2.2.1. Demografik Bilgi Formu

Demografik Bilgi Formu araştırmacı tarafından katılımcıların yaş, cinsiyet, eğitim durumu, çalışma durumu, sosyoekonomik düzey, medeni durum, yaşama durumu, anne-baba eğitim düzeyi ile birlikte geçmiş veya güncel psikolojik/psikiyatrik problemlerin varlığı ve bu problemlerin tedavisi hakkında bilgi edinmek amacıyla oluşturulmuştur.

2.2.2. Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği

Hewitt ve Flett (1991b) tarafından mükemmeliyetçilikteki kişisel farklılıkları değerlendirmek amacıyla oluşturulan 45 maddelik ölçek Kendine Yönelik Mükemmeliyetçilik, Başkalarına Yönelik Mükemmeliyetçilik ve Sosyal Olarak Belirlenen Mükemmeliyetçilik olmak üzere 3 boyuttan oluşmaktadır. Kendine Yönelik Mükemmeliyetçilik, kişinin kendisine yönelik yüksek standartları ve kendine yönelttiği mükemmeliyetçi davranışları; Başkalarına Yönelik Mükemmeliyetçilik başkalarının

yeteneklerine ve yapacaklarına yönelik inanç ve beklentilerini; Sosyal Olarak Belirlenen Mükemmeliyetçilik de kişinin kendisi için anlamlı olan diğer insanlar tarafından belirlendiğine inandığı beklentilere ve standartlara ulaşma ihtiyacını ölçmektedir. 7'li Likert tipinde (1=kesinlikle katılmıyorum, 7=kesinlikle katılıyorum) derecelendirilen ölçeklerden alınan yüksek skorlar mükemmeliyetçilik düzeyinin yüksek olduğunu göstermektedir.

Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeğinin geçerlik ve güvenirlik çalışması ilk önce üniversite öğrencileri ile yapılmış; ancak daha sonra, klinik ve klinik olmayan örneklemler için de geçerli ve güvenilir bir ölçek olduğu bulunmuştur (Flett, Hewitt, Blankstein ve O'Brien, 1991; Hewitt ve Flett, 1991b). Üniversite öğrencileri ile yapılan araştırmada Cronbach Alpha iç tutarlık katsayıları; Kendine Yönelik Mükemmeliyetçilik için .86, Başkalarına Yönelik Mükemmeliyetçilik için .82 ve Sosyal Olarak Belirlenen Mükemmeliyetçilik için .87 olarak bulunmuştur. Psikiyatri hastaları ile gerçekleştirilen daha sonraki araştırmalarda ise Cronbach Alpha iç tutarlık katsayıları; Kendine Yönelik Mükemmeliyetçilik için .88, Başkalarına Yönelik Mükemmeliyetçilik için .74 ve Sosyal Olarak Belirlenen Mükemmeliyetçilik için .81 olarak bulunmuştur (Hewitt ve Flett, 1991b).

Ölçeğin Türkçeye uyarlama çalışması Oral (1999) tarafından yapılmıştır. Cronbach Alpha iç tutarlık katsayıları; ölçeğin bütünü için .91, Kendine Yönelik Mükemmeliyetçilik için .91, Başkalarına Yönelik Mükemmeliyetçilik için .73, Sosyal Olarak Belirlenen Mükemmeliyetçilik için .80 olarak bulunmuştur (Oral, 1999).

Bu çalışmada ise ölçeğin güvenirlik değerleri; ölçeğin bütünü için .86, Kendine Yönelik Mükemmeliyetçilik için .86, Başkalarına Yönelik Mükemmeliyetçilik için .67, Sosyal Olarak Belirlenen Mükemmeliyetçilik için .78 olarak hesaplanmıştır.

2.2.3. Kendini Sabotaj Ölçeği

Jones ve Rhodewalt (1982) tarafından çaba harcamama, hastalanma, erteleme, alkol veya ilaç kullanma, uykusuzluk veya duygusal problemler gibi kendini sabotaj stratejilerini ölçmek amacıyla geliştirilen 25 maddelik bir ölçektir. 6'lı Likert tipi derecelendirilen ölçekten (1 = hiç katılmıyorum, 6 = tamamen katılıyorum) alınan yüksek skorlar kendini sabotaj eğiliminin yüksek olduğunu göstermektedir. Rhodewalt (1990) tarafından yapılan çalışmada, ölçeğin Cronbach Alpha güvenirlik katsayısı .79, bir ay arayla elde edilen test-tekrar test güvenirlik katsayısı ise .74 olarak bulunmuştur.

Ölçeğin Türkçeye uyarlama çalışması Akın (2012) tarafından gerçekleştirilmiştir. KSÖ'nün iç tutarlık güvenirlik katsayısı .90 olarak bulunurken, test-tekrartest güvenirlik katsayısı ise .94 olarak bulunmuştur. Bu çalışmada ise ölçeğin güvenirlik değeri .71 olarak bulunmuştur.

2.2.4. Öz-Duyarlık Ölçeği

Neff (2003b) tarafından bireyin kendisine karşı şefkat gösterme eğilimini ölçmek amacı ile geliştirilmiştir. Öz-sevecenlik (self-kindness), Öz-yargılama (self-judgment), Paylaşımların Bilincinde Olma (common humanity), İzolasyon (isolation), Bilinçlilik (mindfulness) ve Aşırı Özdeşleşme (over-identification) alt boyutlarını oluşturan 26 madde 5'li Likert tipi (1=hiçbir zaman, 5=her zaman) bir derecelendirmeye sahiptir. Ölçekten alınan yüksek skorlar, öz-şefkat seviyesinin yüksek olduğunu göstermektedir. Neff (2003b) ölçeğin geçerlik ve güvenirlik çalışmasında; ölçeğin tamamı için iç tutarlılık değerini .92 olarak belirtmiştir. Alt ölçekler için iç tutarlılık değerleri ise; Öz-sevecenlik için .78, Öz-yargılama için .77, Paylaşımların Bilincinde olma için .80, İzolasyon için .79, Bilinçlilik için .75 ve Aşırı Özdeşleşme için .81 şeklindedir. Test-tekrar test güvenirlik katsayısı ise .93 olarak belirtilmiştir (Neff, 2003b).

Ölçeğin Türkçe adaptasyonu Akın, Akın ve Abacı (2007) tarafından gerçekleştirilerek aynı madde ve alt boyut yapısına sahip olduğu bulunmuştur. Türkçe versiyondaki iç tutarlık değerleri, Öz-sevecenlik için .77, Öz-yargılama için .72, Paylaşımların Bilincinde Olma için .72, İzolasyon için .80, Bilinçlilik için .74, Aşırı Özdeşleşme için .74 olarak rapor edilmiştir. Ayrıca test-tekrar test değerleri ise; Öz-sevecenlik için .69, Öz-yargılama için .59, Paylaşımların Bilincinde Olma için .66, İzolasyon için .60, Bilinçlilik için .69, Aşırı Özdeşleşme için .56 olarak belirlenmiştir.

Bu çalışmada ölçeğin güvenirlik değerleri; ölçeğin bütünü için .92, Öz-sevecenlik için .79, Öz-yargılama için .84, Paylaşımların Bilincinde Olma için .74, İzolasyon için .76, Bilinçlilik için .77, Aşırı Özdeşleşme için .78 olarak bulunmuştur.

2.2.5. Kısa Semptom Envanteri

Derogatis (1993) tarafından bireylerin psikolojik semptomlarını taramak amacıyla geliştirilen ölçek 53 maddeden oluşmaktadır. Envanter 9 alt ölçekten ve global rahatsızlık belirleyicisi 3 ölçekten oluşmaktadır. 9 alt ölçek 9 ayrı semptom boyutunu ölçmek üzere oluşturulmuşken; global rahatsızlık belirleyicisi semptomların

yoğunluğunu ve kaydedilen semptomların sayısını ölçemeyi amaçlamaktadır. Alt ölçekler Somatizasyon, Obsesif-Kompulsif, Kişiler Arası Alınganlık, Depresyon, Anksiyete, Hostilite, Fobik-Anksiyete, Paranoid Düşünceler ve Psikotisizm olarak belirleniken; global rahatsızlık belirleyicisi 3 ölçek ise Rahatsızlık Ciddiyeti Indexi (RCI)-(Global Severity Index), Belirti Toplamı (BT)-(Positive Symptom Total) ve Semptom Rahatsızlık Indexi (SRI)-(Positive Symptom Distress Index) olarak belirlenmiştir. KSE'deki maddeler 5-li Likert tipi 0-4 arasında derecelendirilmiştir (0 = hiç, 4 = çok fazla). Envanterin alt ölçekleri için iç tutarlık katsayılarının .71 ile .85 arasında; test-tekrar test katsayılarının ise .68 ile .91 arasında değiştiği belirtilmektedir (Derogatis, 1993). Rahatsızlık Ciddiyeti Indeks için iç tutarlık değeri ise .97 olarak belirtilmektedir (Derogatis, 1993).

KSE'nin Türkçeye adaptasyon çalışması Şahin ve Durak (1994) tarafından gerçekleştirilmiştir. Bu çalışmada, alt ölçek değerlerinin iç tutarlık değerlerinin .63 ile .86 arasında değiştiği bulunmuştur. Yapılan çalışmada faktör analizleri sonucunda ise klinik olmayan örneklem için Anksiyete, Depresyon, Olumsuz Benlik, Somatizasyon ve Hostilite olmak üzere 5 alt boyut önerilmiştir.

Bu çalışmada ölçeğin güvenirlik değerleri; ölçeğin bütünü için .97, Anksiyete için .89, Depresyon için .91, Olumsuz Benlik için .90, Somatizasyon için .85, Hostilite için .82 olarak belirlenmiştir.

2.2.6. Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği

Watson, Clark ve Tellengen (1988) tarafından duygu yapısındaki pozitif ve negatif iki temel boyutu ölçmek amacıyla geliştirilen ölçek 10 olumlu, 10 olumsuz duyguyu içeren toplam 20 maddeden oluşmaktadır. Ölçek 5-li Likert tipi bir derecelendirmeye sahiptir (1 = çok az veya hiç, 5 = çok fazla). Ölçeğin iç tutarlık değerleri; pozitif duygu durum için .86 ile .90 aralığında, negatif duygu durum için .84 ile .87 aralığında bulunmuştur. Çalışmada test-tekrartest (1 hafta) katsayıları ise; pozitif duygu durum için .79, negatif duygu durum için .81 olarak belirtilmiştir.

PANAS'ın Türkçe uyarlaması Gençöz (2000) tarafından yapılmıştır. Yapılan çalışmada iç tutarlık değerleri; pozitif duygu durum için .86, negatif duygu durum için .83 olarak bulunmuştur. Test-tekrartest tutarlık katsayıları ise; pozitif duygu durum için .54, negatif duygu durum için .40 olarak belirlenmiştir.

Bu çalışmada ölçeğin güvenirlik değerleri; pozitif duygu durum ve negatif duygu durum için ayrı ayrı .86 olarak hesaplanmıştır.

2.2.7. Yaşam Doyumu Ölçeği

Diener, Emmons, Larsen ve Griffin (1985) tarafından bireylerin yaşam doyumu düzeylerini anlamak amacıyla 5 maddeden oluşturulan 7'li Likert tipinde (1=hiç katılmıyorum, 7=kesinlikle katılıyorum) derecelendirilmekte, yüksek puanlar yaşam doyumu düzeyinin yüksek olduğuna işaret etmektedir. Ölçeğin, test-tekrar test güvenirliği .82, iç tutarlılık değeri .87 olarak bulunmuştur.

Yaşam Doyumu Ölçeği Köker (1991) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Yapılan araştırmada, test-tekrartest katsayısı .85 olarak belirlenmiştir. Ölçeğin Cronbach Alpha iç tutarlık katsayısı ise .76 olarak bulunmuştur. Ölçeğin diğer bir Türkçe adaptasyon çalışması ise Dağlı ve Baysal (2016) tarafından yapılmıştır. Yapılan araştırmada ölçeğin iç tutarlık katsayısı .88, test-tekrartest katsayısı ise .97 olarak bulunmuştur.

Bu çalışmada Köker (1991) tarafından Türkçeye uyarlanan ölçek kullanılmış olup ölçeğin güvenirlik değeri ise .84 olarak belirlenmiştir.

Tablo 2. Ölçeklerin Betimsel Özellikleri

Ölçekler	*N*	*Ort.*	*SS*	En Düşük ve En Yüksek Değerler	Cronbach Alpha
ÇBMÖ					
Kendine yönelik	653	72.81	14.50	28-105	.86
Başkalarına yönelik	653	62.38	11.08	29-96	.67
Sosyal olarak belirlenen	653	56.07	13.10	16-97	.78
Toplam	653	191.27	28.97	106-278	.86
KSÖ	653	80.49	13.58	35-113	.71
ÖDÖ					
Öz-sevecenlik	653	15.54	4.41	5-25	.79
Öz-yargılama	653	13.50	4.91	5-25	.84
Paylaşımların bilincinde olma	652	12.65	3.63	4-20	.74
İzolasyon	653	11.36	3.98	4-20	.76
Bilinçlilik	650	13.34	3.54	4-20	.77
Aşırı özdeşleşme	653	11.45	4.05	4-20	.78
Toplam	653	83.24	18.41	29-126	.92
KSE					
Anksiyete	653	12.71	10.20	0-51	.89
Depresyon	653	16.36	11.28	0-48	.91
Olumsuz benlik	653	12.72	10.25	0-46	.90
Somatizasyon	653	7.20	6.84	0-35	.85
Hostilite	653	9.23	6.31	0-28	.82
Toplam	653	58.22	40.73	0-195	.97
PANAS					
Pozitif duygu	653	30.35	8.15	10-50	.86
Negatif duygu	653	21.33	8.06	10-50	.86
YDÖ	649	21.81	6.70	5-35	.84

Not: ÇBMÖ = Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği, KSÖ = Kendini Sabotaj Ölçeği, ÖDÖ = Öz-Duyarlık Ölçeği, KSE = Kısa Semptom Envanteri, PANAS = Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği, YDÖ = Yaşam Doyumu Ölçeği

2.3. İşlem

İlk olarak araştırma önerisi, Maltepe Üniversitesi Etik Kurulu'na gönderilmiştir. Etik Kurul Onayı alındıktan sonra veri toplama aşaması başlamıştır. Kartopu tekniği aracılığı ile ulaşılan katılımcılar, ölçekleri internet üzerinden veya kağıt-kalem testleri yoluyla doldurmuşlardır. Katılımcılar, ölçekleri doldurmadan önce araştırmanın amacına ve araştırma sürecine dair bilgilendirilmelerin yer aldığı gönüllü katılım formunu imzalamışlardır. Katılımcıların bütün öz bildirim ölçeklerini cevaplaması yaklaşık 20 dakika sürmüştür.

2.4. Verilerin Analizi

Toplanan veriler SPSS IBM 23 kullanılarak analiz edilmiştir. Öncelikle, araştırmada kullanılan tüm ölçeklerin toplam ve alt ölçeklere ait ortalamaları, standart sapmaları, minimum ve maksimum değerler ile Cronbach Alpha değerleri hesaplanmıştır. Daha sonra; mükemmeliyetçilik, kendini sabotaj, öz-şefkat ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiler Pearson's Korelasyon Analizi ile incelenmişir. Ardından, araştırmadaki değişkenleri cinsiyet, anne eğitim düzeyi ve baba eğitim düzeyi açısından incelemek amacıyla Bağımsız Örneklem T-Test analizleri yapılmıştır. Son olarak, psikolojik iyi oluş düzeyini yordayan faktörleri belirlemek amacıyla hiyerarşik regresyon analizleri uygulanmıştır.

BÖLÜM 3. BULGULAR

3.1. Araştırmanın Değişkenleri Arasındaki Korelasyon Analizi Sonuçları

Araştırmada kullanılan Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği'nin (ÇBMÖ) alt boyutları Kendine Yönelik Mükemmeliyetçilik (ÇBMÖ-KYM), Başkalarına Yönelik Mükemmeliyetçilik (ÇBMÖ-BYM), Sosyal Olarak Belirlenen Mükemmeliyetçilik (ÇBMÖ-SBM); Kendini Sabotaj Ölçeği (KSÖ); Öz-Duyarlık Ölçeği'nin (ÖDÖ) alt boyutları Öz-sevecenlik, Öz-yargılama, Paylaşımların Bilincinde Olma, İzolasyon, Bilinçlilik, Aşırı Özdeşleşme; Kısa Semptom Envanteri'nin (KSE) alt boyutları Anksiyete, Depresyon, Olumsuz Benlik, Somatizasyon ve Hostilite; Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği'nin (PNDÖ) alt boyutları Pozitif Duygu (PNDÖ-PD) ve Negatif Duygu (PNDÖ-ND) ile Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ) arasındaki ilişkiler Pearson korelasyon katsayıları aracılığı ile hesaplanmıştır. Bu analize dair bulgular Tablo 3'te detaylı olarak verilmiş; çalışma örnekleminin geniş olması dikkate alınarak, korelasyon katsayısı .20 ve üzeri olan değerler anlamlı olarak kabul edilmiştir.

İlk olarak ÇBMÖ için tüm ölçeğin diğer değişkenlerle ilişkisine bakıldığında bu ölçeğin, ÖDÖ-Öz-yargılama (r = .25, p < .001), ÖDÖ-İzolasyon (r = .32, p < .001) ve ÖDÖ-Aşırı Özdeşleşme (r = .22, p < .001); KSE toplamı (r = .24, p < .001), KSE-Anksiyete (r = .21, p < .001), KSE-Olumsuz Benlik (r = .25, p < .001), KSE-Hostilite (r = .26, p < .001) ve PNDÖ-ND (r = .21, p < .001) ile pozitif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur. Ayrıca tüm ölçeğin, ÖDÖ toplamı (r = -.28, p < .001) ile negatif yönde ilişkili olduğu elde edilen diğer bir bulgudur.

Ölçeğin Kendine Yönelik Mükemmeliyetçilik alt boyutunun, PNDÖ-PD (r = .22, p < .001) ile pozitif yönde ilişkili olduğu sonucu elde edilmiştir. Ölçeğin diğer bir alt boyutu olan Sosyal Olarak Belirlenen Mükemmeliyetçiliğin, KSÖ (r = .31, p < .001); ÖDÖ-Öz-yargılama (r = .35, p < .001), ÖDÖ-İzolasyon (r = .37, p < .001) ve ÖDÖ-Aşırı Özdeşleşme (r = .30, p < .001); KSE'nin tümü (r = .34, p < .001), KSE-Anksiyete (r = .31, p < .001), KSE-Depresyon (r = .28, p < .001), KSE-Olumsuz Benlik (r = .37, p < .001), KSE-Somatizasyon (r = .28, p < .001), KSE-Hostilite (r = .31, p < .001) ve PNDÖ-ND (r = .31, p < .001) ile pozitif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur. Ayrıca Sosyal Olarak Belirlenen Mükemmeliyetçilik alt boyutu; ÖDÖ toplamı (r = -.37, p <

.001), ÖDÖ-Öz-sevecenlik (r = -.22, p < .001), ÖDÖ-Paylaşımların Bilincinde Olma (r = -.20, p < .001), ÖDÖ-Bilinçlilik (r = -.21, p < .001) ve YDÖ (r = -.27, p < .001) ile negatif yönde ilişkili bulunmuştur.

KSÖ'nün diğer değişkenler ile ilişkisine bakıldığında, ÖDÖ-Öz-yargılama (r = .54, p < .001), ÖDÖ-İzolasyon (r = .55, p < .001) ve ÖDÖ-Aşırı Özdeşleşme (r = .61, p < .001); KSE toplamı (r = .56, p < .001), KSE-Anksiyete (r = .53, p < .001), KSE-Depresyon (r = .51, p < .001), KSE-Olumsuz Benlik (r = .54, p < .001), KSE-Somatizasyon (r = .41, p < .001), KSE-Hostilite (r = .50, p < .001) ve PNDÖ-ND (r = .51, p < .001) ile pozitif yönde ilişkili bulunmuştur. Diğer yandan KSÖ, ÖDÖ toplamı (r = -.58, p < .001), ÖDÖ-Öz-sevecenlik (r = -.35, p < .001) ve ÖDÖ-Bilinçlilik (r = -.39, p < .001); PNDÖ- PD (r = -.23, p < .001) ve YDÖ (r = -.26, p < .001) ile negatif yönde ilişkili bulunmuştur.

ÖDÖ toplamının diğer değişkenler ile olan ilişkisine bakıldığında, PNDÖ-PD (r = .31, p < .001) ve YDÖ (r = .38, p < .001) ile pozitif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur. Öte yandan ÖDÖ toplamı, KSE toplamı (r = -.56, p < .001), KSE-Anksiyete (r = -.49, p < .001), KSE-Depresyon (r = -.55, p < .001), KSE-Olumsuz Benlik (r = -.57, p < .001), KSE-Somatizasyon (r = -.37, p < .001), KSE-Hostilite (r = -.48, p < .001) ve PNDÖ-ND (r = -.52, p < .001) ile negatif yönde ilişkilidir.

ÖDÖ-Öz-sevecenlik alt boyutunun, PNDÖ-PD (r = .33, p < .001) ve YDÖ (r = .33, p < .001) ile pozitif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur. Diğer yandan ÖDÖ-Öz-sevecenlik, KSE toplamı (r = -.32, p < .001), KSE-Anksiyete (r = -.26, p < .001), KSE-Depresyon (r = -.34, p < .001), KSE-Olumsuz Benlik (r = -.33, p < .001), KSE-Somatizasyon (r = -.21, p < .001), KSE-Hostilite (r = -.27, p < .001) ve PNDÖ-ND (r = -.31, p < .001) ile negatif yönde ilişkili bulunmuştur.

Ölçeğin alt boyutlarından ÖDÖ-Öz-yargılamanın, KSE toplamı (r = .55, p < .001), KSE-Anksiyete (r = .50, p < .001), KSE-Depresyon (r = .51, p < .001), KSE-Olumsuz Benlik (r = .57, p < .001), KSE-Somatizasyon (r = .38, p < .001), KSE-Hostilite (r = .48, p < .001) ve PNDÖ-ND (r = .53, p < .001) ile pozitif yönde ilişkili olduğu sonucu elde edilmiştir. Ayrıca ÖDÖ-Öz-yargılama, PNDÖ-PD (r = -.22, p < .001) ve YDÖ (r = -.30, p < .001) ile negatif yönde ilişkilidir. ÖDÖ-Paylaşımların Bilincinde Olma boyutunun ise, YDÖ (r = .30, p < .001) ile pozitif yönlü; KSE-Olumsuz Benlik (r = -.20, p < .001) ile negatif yönlü bir ilişkisi bulunmaktadır. ÖDÖ-

İzolasyonun, KSE toplamı (r = .52, p < .001), KSE-Anksiyete (r = .47, p < .001), KSE-Depresyon (r = .52, p < .001), KSE-Olumsuz Benlik (r = .55, p < .001), KSE-Somatizasyon (r = .32, p < .001), KSE-Hostilite (r = .44, p < .001) ve PNDÖ-ND (r = .47, p < .001) ile pozitif yönde ilişkisi olduğu sonucu elde edilmiştir. Öte yandan ÖDÖ-İzolasyon alt boyutu, YDÖ (r = -.28, p < .001) ile negatif yönde ilişkilidir. Elde edilen bulgulara göre ÖDÖ-Bilinçlilik, PNDÖ-PD (r = .31, p < .001) ve YDÖ (r = .28, p < .001) ile pozitif yönde ilişkiliyken; KSE toplamı (r = -.32, p < .001), KSE-Anksiyete (r = -.28, p < .001), KSE-Depresyon (r = -.35, p < .001), KSE-Olumsuz Benlik (r = -.30, p < .001), KSE-Somatizasyon (r = -.22, p < .001), KSE-Hostilite (r = -.29, p < .001) ve PNDÖ-ND (r = -.31, p < .001) ile negatif yönde ilişkilidir. ÖDÖ-Aşırı Özdeşleşmenin, KSE toplamı (r = .55, p < .001), KSE-Anksiyete (r = .51, p < .001), KSE-Depresyon (r = .54, p < .001), KSE-Olumsuz Benlik (r = .54, p < .001), KSE-Somatizasyon (r = .38, p < .001), KSE-Hostilite (r = .48, p < .001) ve PNDÖ-ND (r = .52, p < .001) ile pozitif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur. Öte yandan bu alt boyutun, PNDÖ-PD (r = -.20, p < .001) ve YDÖ (r = -.21, p < .001) ile negatif yönlü bir ilişkisi olduğu elde edilen diğer bir bulgudur.

KSE toplamının diğer değişkenler ile arasındaki ilişkiler incelendiğinde, PNDÖ-ND (r = .79, p < .001) ile pozitif yönde ilişkiliyken; YDÖ (r = -.29, p < .001) ile negatif yönde ilişkilidir.

KSE-Anksiyete, PNDÖ-ND (r = .75, p < .001) ile pozitif yönde ilişkiliyken; YDÖ (r = -.25, p < .001) ile negatif yönde ilişkilidir. KSE-Depresyon, PNDÖ-ND (r = .72, p < .001) ile pozitif yönde ilişkiliyken; PNDÖ-PD (r = -.23, p < .001) ve YDÖ (r = -.31, p < .001) ile negatif yönde ilişkilidir. KSE-Olumsuz Benlik, PNDÖ-ND (r = .74, p < .001) ile pozitif yönde ilişkiliyken; YDÖ (r = -.29, p < .001) ile negatif yönde ilişkilidir. KSE-Somatizasyon ise PNDÖ-ND (r = .60, p < .001) ile pozitif yönde ilişkilidir. KSE-Hostilite, PNDÖ-ND (r = .72, p < .001) ile pozitif yönde bir ilişkiye sahipken; YDÖ (r = -.24, p < .001) ile negatif yönde bir ilişkiye sahiptir. Son olarak PNDÖ-PD, YDÖ (r = .34, p < .001) ile pozitif yönde bir ilişkiye sahiptir. Diğer yandan PNDÖ-ND ise, YDÖ (r = -.27, p < .001) ile negatif yönde ilişkilidir.

Tablo 3. Değişkenler Arasındaki Pearson Korelasyon Katsayıları

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
1	1																				
2	.82***	1																			
3	.75***	.52***	1																		
4	.67***	.26***	.23***	1																	
5	.10**	-.09*	.02	.31***	1																
6	-.28***	-.11**	-.15***	-.37***	-.58***	1															
7	-.15***	-.03	-.08*	-.22***	-.35***	-.80***	1														
8	.25***	.11**	.11**	.35***	.54***	-.81***	-.49***	1													
9	-.18***	-.10*	-.10**	-.20***	-.11**	.56***	.58***	-.21***	1												
10	.32***	.16***	.19***	.37***	.55***	-.75***	-.37***	.71***	-.15***	1											
11	-.12**	-.00	-.07	-.21***	-.39***	.76***	.71***	-.39***	.55***	-.36***	1										
12	.22***	.09*	.11**	.30***	.61***	-.79***	-.44***	.71***	-.16***	.72***	-.48***	1									
13	.24***	.08	.13***	.34***	.56***	-.56***	-.32***	.55***	-.18***	.52***	-.32***	.55***	1								
14	.21***	.06	.11**	.31***	.53***	-.49***	-.26***	.50***	-.15***	.47***	-.28***	.51***	.95***	1							
15	.19***	.05	.11**	.28***	.51***	-.55***	-.34***	.51***	-.19***	.52***	-.35***	.54***	.93***	.84***	1						
16	.25***	.07	.13***	.37***	.54***	-.57***	-.33***	.57***	-.20***	.55***	-.30***	.54***	.93***	.87***	.83***	1					
17	.18***	.06	.07	.28***	.41***	-.37***	-.21***	.38***	-.12**	.32***	-.22***	.38***	.84***	.79***	.71***	.71***	1				
18	.26***	.11**	.15***	.31***	.50***	-.48***	-.27***	.48***	-.16***	.44***	-.29***	.48***	.84***	.75***	.73***	.73***	.63***	1			
19	.17***	.22***	.14***	.00	-.23***	.31***	.33***	-.22***	.18***	-.17***	.31***	-.20***	-.14***	-.11**	-.23***	-.12***	-.09*	-.03	1		
20	.21***	.06	.10**	.31***	.51***	-.52***	-.31***	.53***	-.17***	.47***	-.31***	.52***	.79***	.75***	.72***	.74***	.60***	.72***	-.12***	1	
21	-.14***	.02	-.07*	-.27***	-.26***	.38***	.33***	-.30***	.30***	-.28***	.28***	-.21***	-.29***	-.25***	-.31***	-.29***	-.17***	-.24***	.34***	-.27***	1

Not: * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$; 1 = ÇBMÖ Toplam, 2 = ÇBMÖ-KYM, 3 = ÇBMÖ-BYM, 4 = ÇBMÖ-SBM, 5 = KSÖ, 6 = ÖDÖ Toplam, 7 = ÖDÖ-Öz-sevecenlik, 8 = ÖDÖ-Öz-yargılama, 9 = ÖDÖ-Paylaşımların Bilincinde Olma, 10 = ÖDÖ-İzolasyon, 11 = ÖDÖ-Bilinçlilik, 12 = ÖDÖ-Aşırı Özdeşleşme, 13 = KSE Toplam, 14 = KSE-Anksiyete, 15 = KSE-Depresyon, 16 = KSE-Olumsuz Benlik, 17 = KSE-Somatizasyon, 18 = KSE-Hostilite, 19 = PNDÖ-PD, 20 = PNDÖ-ND, 21 = YDÖ

3.2. Araştırma Değişkenlerindeki Farklılıkların Demografik Özelliklere Göre İncelenmesi

Araştırmada yer alan değişkenlerin (mükemmeliyetçilik, kendini sabotaj, öz-şefkat, psikolojik belirtiler, pozitif-negatif duygu ve yaşam doyumu) katılımcıların bazı demografik özelliklerine (cinsiyet, anne eğitim düzeyi, baba eğitim düzeyi) göre nasıl farklılaştığını belirlemek için bağımsız örneklem t-test analizleri uygulanmıştır. Grup karşılaştırmaları için anne ve baba eğitim düzeyi düşük (ortaokul ve altı) ve yüksek (lise ve üstü) olmak üzere gruplandırılmıştır. Gruplara yönelik detaylı bilgi Tablo 4'te verilmiştir.

Tablo 4. Demografik Özelliklere Ait Gruplar

Değişkenler	***n***	***%***
Cinsiyet		
Kadın	360	55.1
Erkek	293	44.9
Anne Eğitim		
Düşük	323	49.5
Yüksek	326	49.9
Baba Eğitim		
Düşük	242	37.1
Yüksek	410	62.8

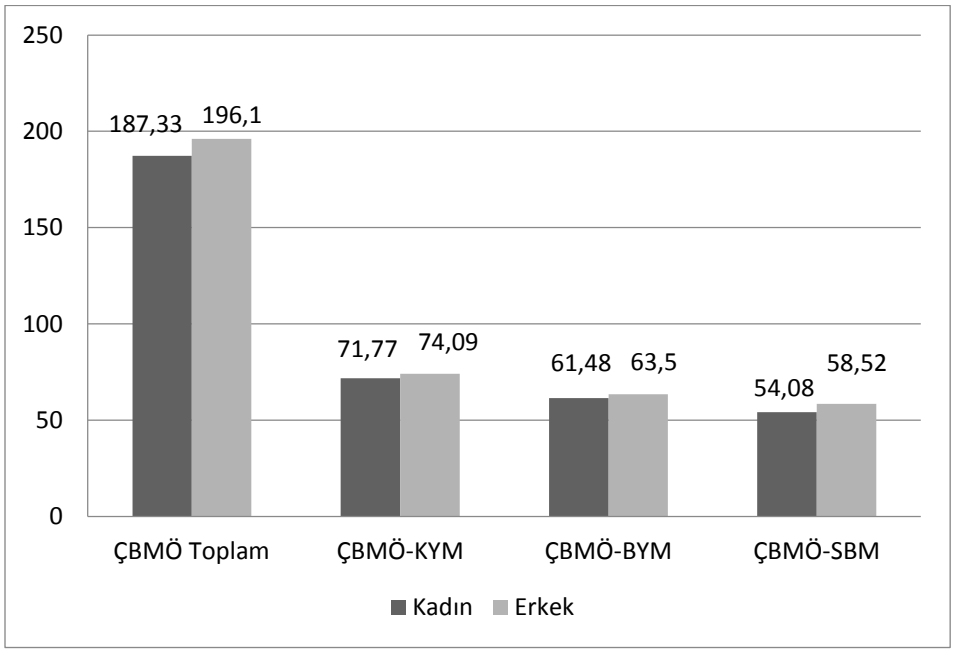
3.2.1. Araştırma Değişkenlerinin Cinsiyete Göre Karşılaştırılması

Öncelikle mükemmeliyetçilik, kendini sabotaj, öz-şefkat, psikolojik belirtiler, pozitif-negatif duygu ve yaşam doyumunun cinsiyete göre nasıl farklılaştığı bağımsız örneklem t-testi analizleri ile incelenmiştir. Analiz sonuçlarına dair detaylı bilgi Tablo 5'te sunulmuştur.

Elde edilen verilere göre, katılımcıların ÇBMÖ ile elde edilen toplam mükemmeliyetçilik puanları cinsiyete göre anlamlı derecede farklılaşmaktadır [$t(651) = -3.89$, $p < .001$]. Buna göre, erkeklerin (*Ort.* = 196.10, *SS* = 27.92) Mükemmeliyetçilik düzeyi kadınlardan (*Ort.* = 187.33, *SS* = 29.25) daha yüksektir.

ÇBMÖ'nün alt boyutlarından Kendine Yönelik Mükemmeliyetçilik (ÇBMÖ-KYM) cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır [$t(651) = -2.04$, $p < .05$]. Buna göre, erkeklerin (*Ort.* = 74.09, *SS* = 13.92) Kendine Yönelik Mükemmeliyetçilik ortalamalarının kadınlardan (*Ort.* = 71.77, *SS* = 14.89) daha yüksek olduğu görülmektedir.

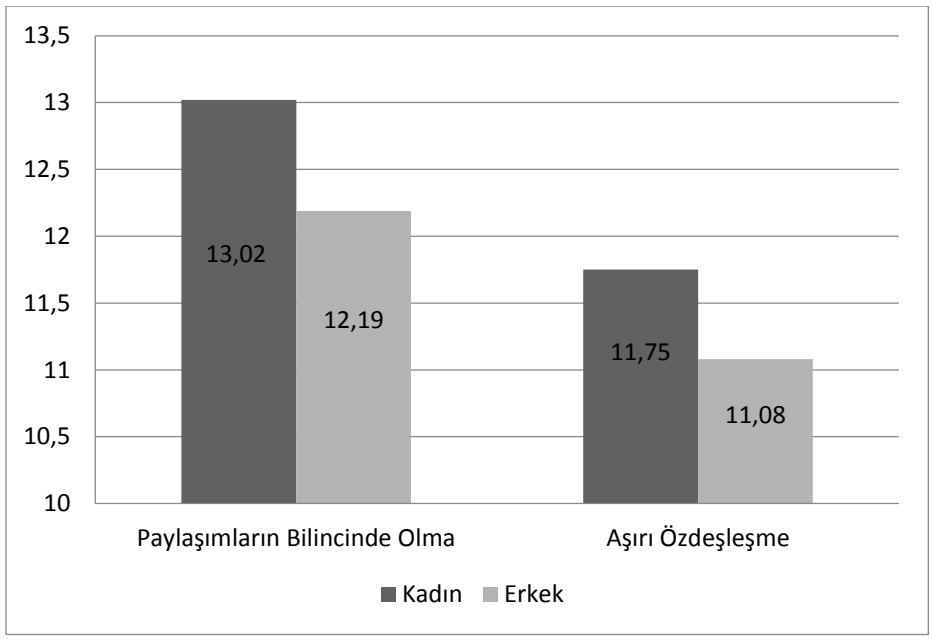
Analizler sonucunda, Başkalarına Yönelik Mükemmeliyetçilik (ÇBMÖ-BYM) cinsiyete göre anlamlı derecede farklılaşmaktadır [$t(651) = -2.33$, $p < .05$]. Buna göre, erkeklerin (*Ort.* = 63.50, *SS* = 10.94) Başkalarına Yönelik Mükemmeliyetçilik düzeyleri kadınlara (*Ort.* = 61.48, *SS* = 11.13) göre daha yüksektir. Ayrıca, Sosyal Olarak Belirlenen Mükemmeliyetçilik (ÇBMÖ-SBM) cinsiyete göre anlamlı olarak farklılaşmaktadır [$t(651) = -4.37$, $p < .001$]. Buna göre, erkek katılımcılarda (*Ort.* = 58.52, *SS* = 12.45) Sosyal Olarak Belirlenen Mükemmeliyetçilik düzeyi kadın katılımcılara (*Ort.* = 54.08, *SS* = 13.29) göre daha yüksektir.



Şekil 1. Cinsiyete Göre Toplam, Kendine Yönelik, Başkasına Yönelik ve Sosyal olarak Belirlenmiş Mükemmeliyetçilik Ortalamaları

Öz-şefkatin cinsiyete göre farklılaşması incelendiğinde, Öz-şefkatin alt boyutlarından Öz-sevecenlik [$t(651) = -0.12$, $p > .05$], Öz-yargılama [$t(651) = -1.23$, $p > .05$], İzolasyon [$t(651) = -0.19$, $p > .05$], Bilinçlilik [$t(648) = -1.42$, $p > .05$] ve Öz-

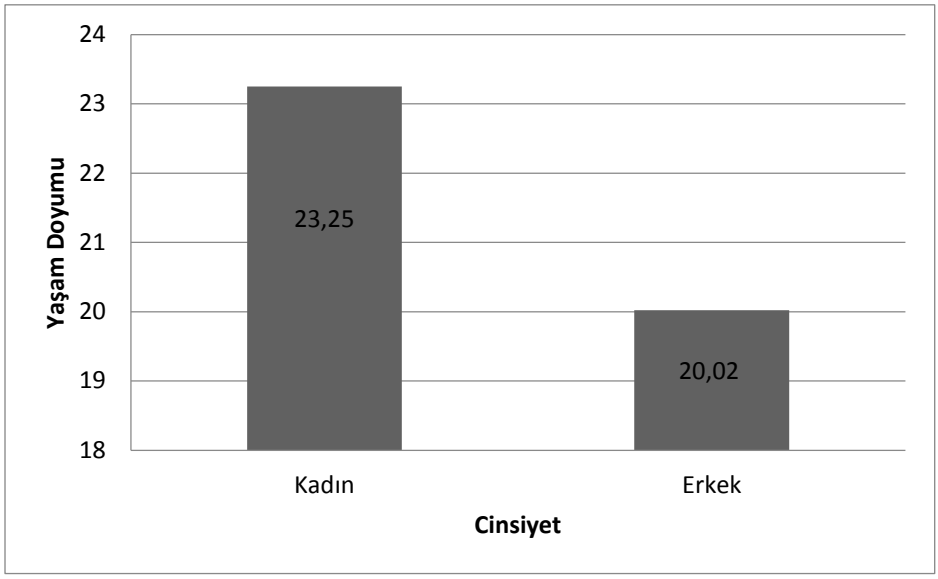
şefkat toplamı [$t(646) = 0.17$, $p > .05$] cinsiyete göre farklılaşmazken; Paylaşımların Bilincinde Olma [$t(638.12) = 2.92$, $p < .01$] ve Aşırı Özdeşleşme [$t(651) = 2.10$, $p < .05$] alt boyutlarında anlamlı bir fark gözlenmiştir. Buna göre, kadınların (*Ort.* = 13.02, *SS* = 3.72) erkeklere (*Ort.* = 12.19, *SS* = 3.48) kıyasla Paylaşımların Bilincinde Olma düzeyi daha yüksektir. Ayrıca, Aşırı Özdeşleşme de kadınlarda (*Ort.* = 11.75, *SS* = 4.01) erkeklere (*Ort.* = 11.08, *SS* = 4.07) göre daha yüksek seviyede bulunmaktadır.



Şekil 2. Cinsiyete Göre Paylaşımların Bilincinde Olma ve Aşırı Özdeşleşme Ortalamaları

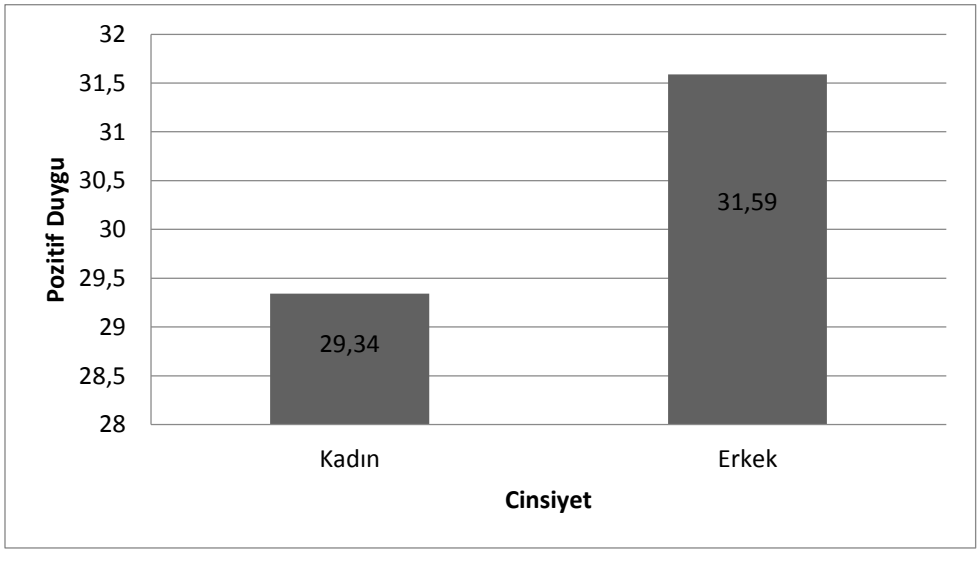
Ayrıca, psikolojik belirtileri ölçmek amacıyla kullanılan Kısa Semptom Envanteri toplamı [$t(651) = -0.56$, $p > .05$], bu envanterin alt boyutları olan Anksiyete [$t(651) = -0.91$, $p > .05$], Depresyon [$t(651) = 0.87$, $p > .05$], Olumsuz Benlik [$t(651) = -1.68$, $p > .05$], Somatizasyon [$t(651) = 0.85$, $p > .05$] ve Hostilite [$t(651) = -1.90$, $p > .05$] cinsiyete göre farklılık göstermemektedir. Buna ek olarak, Kendini Sabotaj düzeyinin de cinsiyete göre farklılaşmadığı görülmektedir [$t(651) = -0.80$, $p > .05$].

Katılımcıların Yaşam Doyum düzeylerine bakıldığında, Yaşam Doyumunun cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmektedir [$t(585.15) = 6.23$, $p < .001$]. Bu bağlamda, kadınların (*Ort.* = 23.25, *SS* = 6.16) Yaşam Doyumu erkeklerden (*Ort.* = 20.02, *SS* = 6.90) daha yüksektir.



Şekil 3. Cinsiyete Göre Yaşam Doyumu Ortalamaları

Son olarak, pozitif ve negatif duyguları ölçmek için kullanılan Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği'nin alt boyutlarından Pozitif Duygu cinsiyete göre anlamlı derecede farklılaşmaktadır [$t(651) = -3.54$, $p < .001$]. Buna göre, erkeklerin (*Ort.* = 31.59, *SS* = 8.03) Pozitif Duygu düzeyi kadınlara (*Ort.* = 29.34, *SS* = 8.12) göre daha yüksektir. Ancak elde edilen diğer bulgulara göre, Negatif Duygu cinsiyete göre farklılaşmamaktadır [$t(651) = 0.52$, $p > .05$].



Şekil 4. Cinsiyete Göre Pozitif Duygu Ortalamaları

Tablo 5. Araştırma Değişkenlerinin Cinsiyete Göre Karşılaştırılması

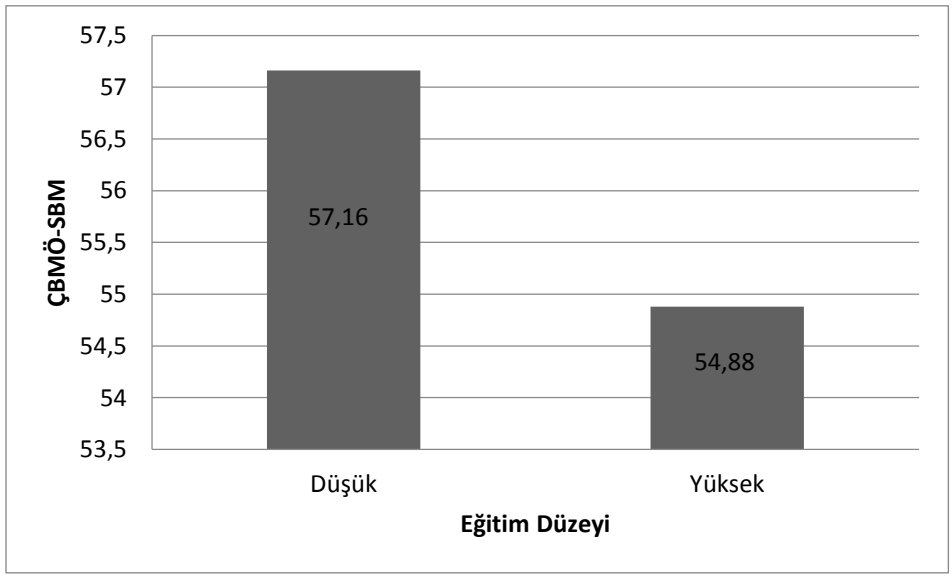
	Kadın (*n* = 360)		Erkek (*n* = 293)		
Değişkenler	***Ort.***	***SS***	***Ort.***	***SS***	***t***
ÇBMÖ_Toplam	187.33	29.25	196.1	27.92	-3.89***
Kendine Yönelik	71.77	14.89	74.09	13.92	-2.04*
Başkalarına Yönelik	61.48	11.13	63.50	10.94	-2.33*
Sosyal Olarak Belirlenen	54.08	13.29	58.52	12.45	-4.37***
KSÖ	80.11	13.01	80.96	14.26	-0.80
ÖDÖ_Toplam	83.35	19.41	83.11	17.13	0.17
Öz-sevecenlik	15.52	4.55	15.56	4.23	-0.12
Öz-yargılama	13.29	5.07	13.76	4.72	-1.23
Paylaşımların Bilincinde Olma	13.02	3.72	12.19	3.48	2.92**
İzolasyon	11. 33	4.03	11.39	3.92	-0.19
Bilinçlilik	13.17	3.62	13.56	3.45	-1.42
Aşırı Özdeşleşme	11.75	4.01	11.08	4.07	2.10*
KSE_Toplam	57.41	39.96	59.20	41.71	41.71
Anksiyete	12.38	9.79	13.11	10.69	-0.91
Depresyon	16.70	11.38	15.93	11.17	0.87
Olumsuz Benlik	12.12	9.98	13.47	10.53	-1.68
Somatizasyon	7.41	6.82	6.95	6.87	0.85
Hostilite	8.81	6.26	9.75	6.34	-1.90
YDÖ	23.25	6.16	20.02	6.90	6.23***
PNDÖ					
Pozitif Duygu	29.34	8.12	31.59	8.03	-3.54***
Negatif Duygu	21.48	8.21	21.15	7.87	0.52

Not: ÇBMÖ = Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği, KSÖ = Kendini Sabotaj Ölçeği, ÖDÖ = Öz-Duyarlık Ölçeği, KSE = Kısa Semptom Envanteri, PNDÖ = Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği, YDÖ = Yaşam Doyumu Ölçeği; * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

3.2.2. Araştırma Değişkenlerinin Anne Eğitim Düzeyine Göre Karşılaştırılması

İkinci olarak mükemmeliyetçilik, kendini sabotaj, öz-şefkat, psikolojik belirtiler, pozitif-negatif duygu ve yaşam doyumunun anne eğitim düzeyine göre farklılaşması bağımsız örneklem t-test analizleri ile incelenmiş, sonuçlara yönelik detaylı bilgi Tablo 6'da sunulmuştur.

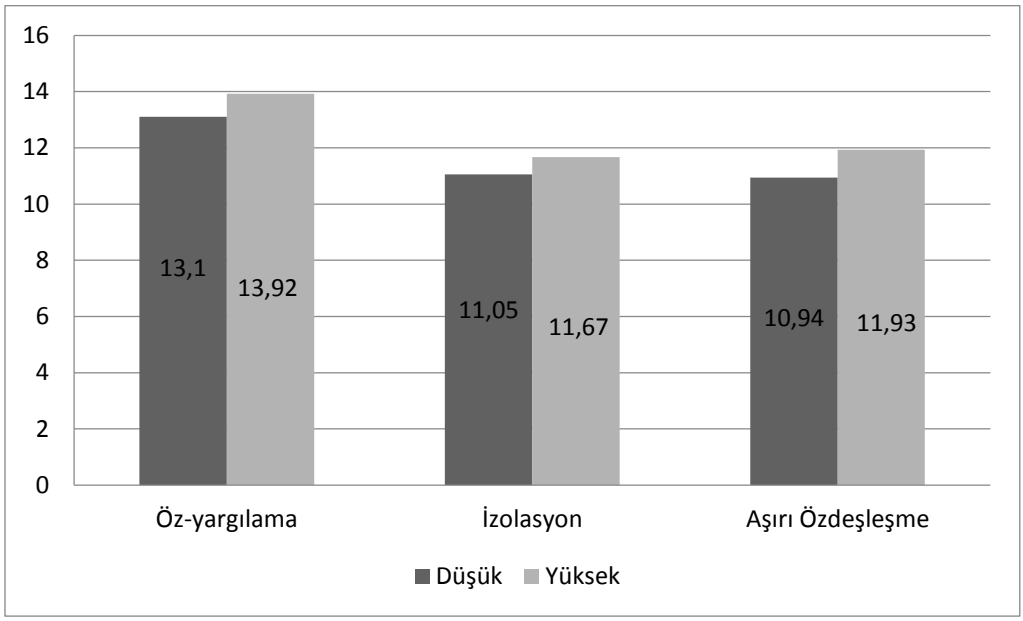
Elde edilen bulgulara göre, ÇBMÖ'nün alt boyutlarından Sosyal Olarak Belirlenen Mükemmeliyetçilik (ÇBMÖ-SBM) anne eğitim düzeyine göre anlamlı derecede farklılaşmaktadır [$t(647) = 2.23$, $p < .05$]. Buna göre, anne eğitim düzeyi düşük olan katılımcıların (*Ort.* = 57.16, *SS* = 12.17) Sosyal Olarak Belirlenen Mükemmeliyetçilik düzeylerinin anne eğitim düzeyi yüksek olan katılımcılara (*Ort.* = 54.88, *SS* = 13.86) kıyasla daha yüksek olduğu görülmektedir. Diğer yandan, ÇBMÖ'nün alt boyutlarından Kendine Yönelik Mükemmeliyetçilik (KYM) [$t(647) = 0.49$, $p > .05$], Başkalarına Yönelik Mükemmeliyetçilik (ÇBMÖ-BYM) [$t(647) = 0.61$, $p > .05$] ve ÇBMÖ toplamı [$t(647) = 1.49$, $p > .05$] anne eğitim düzeyine göre farklılık göstermemektedir.



Şekil 5. Anne Eğitim Düzeyine Göre Sosyal Olarak Belirlenmiş Mükemmeliyetçilik Ortalamaları

ÖDÖ'nün alt boyutlarından olan Öz-yargılama [$t(640.07) = -2.13$, $p < .05$], İzolasyon [$t(638.48) = -1.99$, $p < .05$] ve Aşırı Özdeşleşme [$t(647) = -3.13$, $p < .01$] anne eğitim düzeyine göre anlamlı ölçüde farklılık göstermektedir. Bu sonuçlara göre, anne eğitim düzeyi yüksek olan kişilerin (*Ort.* = 13.92, *SS* = 5.18) Öz-yargılama

düzeyleri anne eğitim düzeyi düşük olan kişilere (*Ort.* = 13.10, *SS* = 4.63) göre daha yüksektir. Ayrıca, yüksek anne eğitim düzeyine sahip kişilerin (*Ort.* = 11.67, *SS* = 4.22) İzolasyon düzeyleri düşük anne eğitim düzeyine sahip kişilere (*Ort.* = 11.05, *SS* = 3.72) kıyasla daha yüksektir. Benzer şekilde, yine anne eğitim düzeyi yüksek kişilerin (*Ort.* = 11.93, *SS* = 4.11) Aşırı Özdeşleşme düzeyleri anne eğitim düzeyi düşük olan kişilere (*Ort.* = 10.94, *SS* = 3.94) göre daha yüksektir.

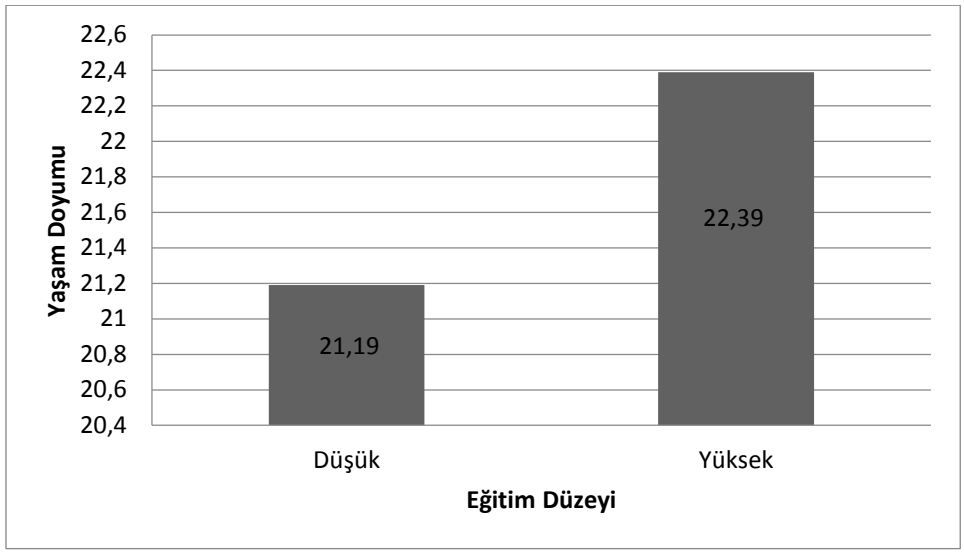


Şekil 6. Anne Eğitim Düzeyine Göre Öz-yargılama, İzolasyon ve Aşırı Özdeşleşme Ortalamaları

Diğer yandan analiz sonuçları, ÖDÖ toplamı [$t(647) = 1.95$, $p > .05$], ÖDÖ'nün Öz-sevecenlik [$t(647) = 0.43$, $p > .05$], Paylaşımların Bilincinde Olma [$t(646) = -0.33$, $p > .05$] ve Bilinçlilik [$t(644) = 1.35$, $p > .05$] alt boyutlarının anne eğitim düzeyine göre farklılaşmadığını göstermektedir.

Ayrıca psikolojik belirtileri ölçmek amacıyla kullanılan Kısa Semptom Envanteri toplamı [$t(647) = 0.43$, $p > .05$] ile bu envanterin Anksiyete [$t(647) = .94$, $p > .05$], Depresyon [$t(647) = 0.31$, $p > .05$], Olumsuz Benlik [$t(647) = 0.50$, $p > .05$], Somatizasyon [$t(647) = 0.75$, $p > .05$] ve Hostilite [$t(647) = -0.88$, $p > .05$] olmak üzere tüm alt boyutlarının anne eğitim düzeyine göre farklılaşmadığı elde edilen diğer bir bulgudur.

Diğer yandan, katılımcıların Yaşam Doyumu anne eğitim düzeyine göre farklılık göstermektedir [$t(643) = -2.30$, $p < .05$]. Buna göre, yüksek anne eğitim düzeyine sahip katılımcıların (*Ort.* = 22.39, *SS* = 6.69) Yaşam Doyumu düşük anne eğitim düzeyine sahip katılımcılara (*Ort.* = 21.19, *SS* = 6.64) göre daha yüksektir.



Şekil 7. Anne Eğitim Düzeyine Göre Yaşam Doyumu Ortalamaları

Son olarak, pozitif ve negatif duyguları ölçmek için kullanılan PNDÖ-Pozitif Duygu [$t(647) = 0.33$, $p > .05$] ve Negatif Duygu [$t(647) = -1.44$, $p > .05$] ve Kendini Sabotajın anne eğitim düzeyine göre farklılaşmadığı sonucu elde edilmiştir [$t(647) = -0.38$, $p > .05$].

Tablo 6. Araştırma Değişkenlerinin Anne Eğitim Düzeyine Göre Karşılaştırılması

	Düşük (*n* = 323)		Yüksek (*n* = 326)		
Değişkenler	***Ort.***	***SS***	***Ort.***	***SS***	***t***
ÇBMÖ_Toplam	193.04	27.25	189.66	30.63	1.49
Kendine Yönelik	73.17	14.28	72.61	14.71	0.49
Başkalarına Yönelik	62.70	10.62	62.17	11.44	0.61
Sosyal Olarak Belirlenen	57.16	12.17	54.88	13.86	2.23*
KSÖ	80.21	13.41	80.61	13.77	0-.38
ÖDÖ_Toplam	84.65	17.39	81.83	19.38	1.95
Öz-sevecenlik	15.62	4.47	15.47	4.37	0.43
Öz-yargılama	13.10	4.63	13.92	5.18	-2.13*
Paylaşımların Bilincinde Olma	12.58	3.71	12.67	3.54	-0.33
İzolasyon	11.05	3.72	11.67	4.22	-1.99*
Bilinçlilik	13.52	3.61	13.21	3.48	1.12
Aşırı Özdeşleşme	10.94	3.94	11.93	4.11	-3.13**
KSE_Toplam	58.86	39.87	57.47	41.71	0.43
Anksiyete	13.07	10.25	12.32	10.15	0.94
Depresyon	16.48	11.18	16.20	11.43	0.31
Olumsuz Benlik	12.92	9.95	12.52	10.56	0.50
Somatizasyon	7.37	6.72	6.97	6.96	0.75
Hostilite	9.02	6.08	9.46	6.55	-0.88
YDÖ	21.19	6.64	22.39	6.69	-2.30*
PNDÖ					
Pozitif Duygu	30.45	8.02	30.24	8.33	0.33
Negatif Duygu	20.87	7.76	21.78	8.34	-1.44

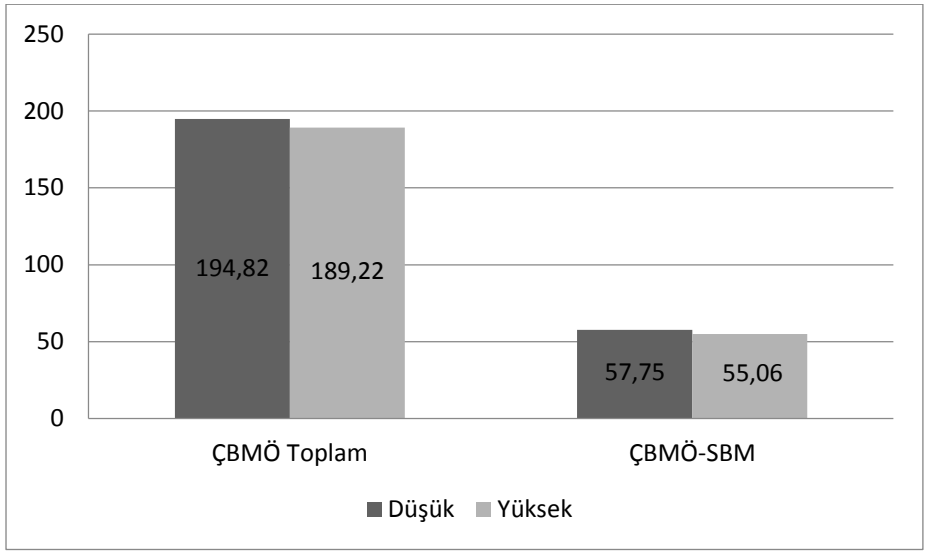
Not: ÇBMÖ = Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği, KSÖ = Kendini Sabotaj Ölçeği, ÖDÖ = Öz-Duyarlık Ölçeği, KSE = Kısa Semptom Envanteri, PNDÖ = Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği, YDÖ = Yaşam Doyumu Ölçeği; * $p < .05$, ** $p < .01$

3.2.3. Araştırma Değişkenlerinin Baba Eğitim Düzeyine Göre Karşılaştırılması

Üçüncü olarak mükemmeliyetçilik, kendini sabotaj, öz-şefkat, psikolojik belirtiler, pozitif-negatif duygu ve yaşam doyumunun baba eğitim düzeyine göre

farklılaşması bağımsız örneklem t-test analizleri ile incelenmiş ve sonuçlara yönelik detaylı bilgi Tablo 7'de sunulmuştur.

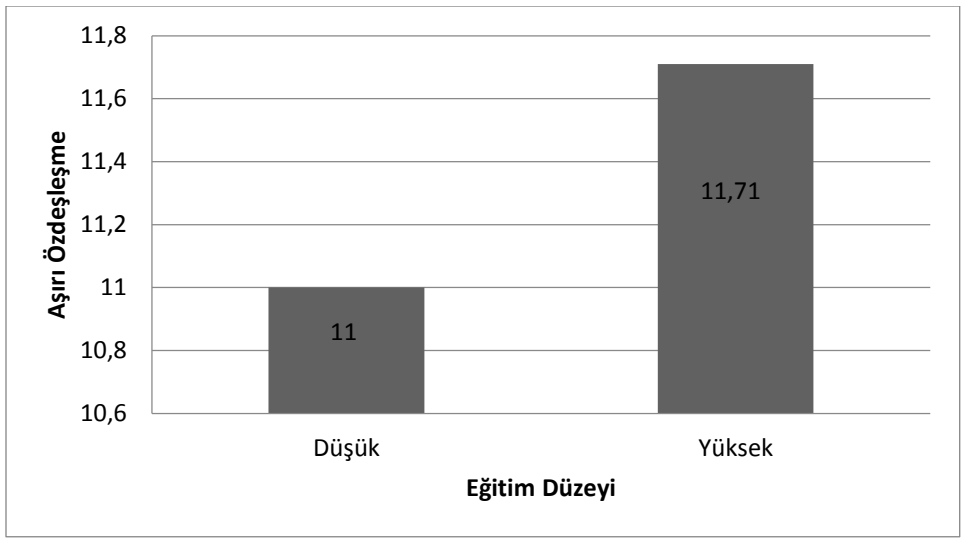
Sonuçlara göre, ÇBMÖ toplamı baba eğitim düzeyine göre anlamlı olarak farklılaşmaktadır [$t(575.53) = 2.50$, $p < .05$]. Buna göre, düşük baba eğitim seviyesine sahip kişilerin (*Ort.* = 194.82, *SS* = 25.70) mükemmeliyetçilik düzeyleri, yüksek baba eğitim seviyesine sahip kişilere (*Ort.* = 189.22, *SS* = 30.59) kıyasla daha yüksektir. ÇBMÖ ölçeğinin alt boyutu Sosyal Olarak Belirlenen Mükemmeliyetçilik (ÇBMÖ-SBM), baba eğitim düzeyine göre anlamlı ölçüde farklılaşmaktadır [$t(567.24) = 2.64$, $p < .01$]. Buna göre, düşük baba eğitim seviyesine sahip katılımcıların (*Ort.* = 57.75, *SS* = 11.79) yüksek baba eğitim seviyesine sahip katılımcılara (*Ort.* = 55.06, *SS* = 13.73) kıyasla Sosyal Olarak Belirlenen Mükemmeliyetçilik Düzeyleri daha yüksektir. Diğer yandan, ÇBMÖ'nün Kendine Yönelik Mükemmeliyetçilik [$t(650) = 1.74$, $p > .05$] ve Başkalarına Yönelik Mükemmeliyetçilik [$t(559.50) = 1.03$, $p > .05$] alt boyutları baba eğitim düzeyine göre farklılaşmamaktadır.



Şekil 8. Baba Eğitim Düzeyine Göre Toplam ve Sosyal Olarak Belirlenmiş Mükemmeliyetçilik Ortalamaları

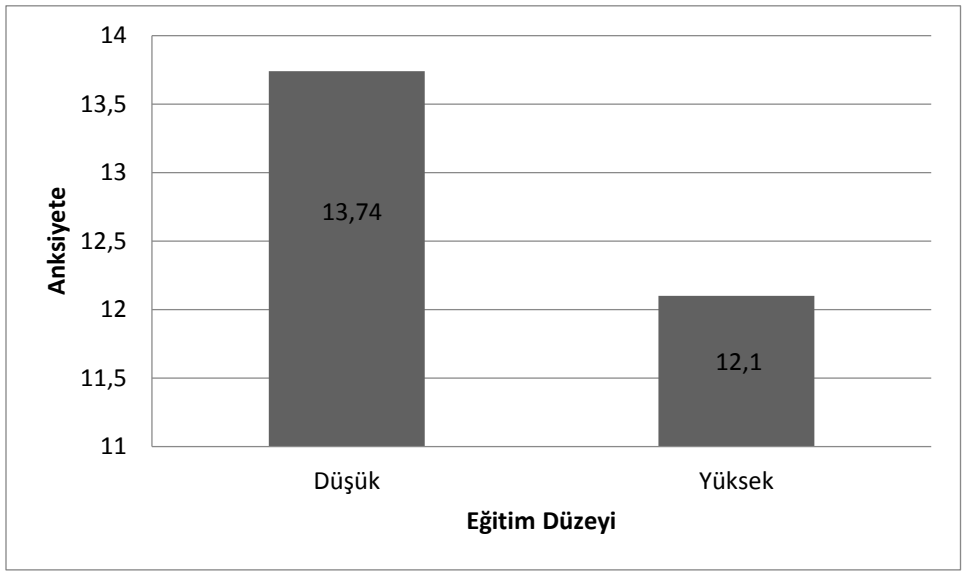
Ayrıca Kendini Sabotaj Ölçeği [$t(650) = 0.23$, $p > .05$]; Öz-Duyarlık Ölçeği toplamı [$t(557.24) = 1.30$, $p > .05$] ile Öz-sevecenlik [$t(650) = 0.58$, $p > .05$], Öz-yargılama [$t(650) = -1.11$, $p > .05$], Paylaşımların Bilincinde Olma [$t(649) = -0.68$, $p > .05$], İzolasyon [$t(650) = -1.47$, $p > .05$] ve Bilinçlilik [$t(647) = 0.82$, $p > .05$] alt

boyutları baba eğitim düzeyine göre farklılaşmamaktadır. Diğer yandan, ÖDÖ'nün Aşırı Özdeşleşme alt boyutu baba eğitim düzeyine göre anlamlı derecede farklılaşmaktadır [$t(650) = -2.16$, $p < .05$]. Buna göre, yüksek baba eğitim düzeyine sahip katılımcıların (*Ort.* = 11.71, *SS* = 4.07) Aşırı Özdeşleşme ortalamaları düşük baba eğitim düzeyine sahip katılımcıların (*Ort.* = 11.00, *SS* = 3.98) ortalamalarından daha yüksektir.



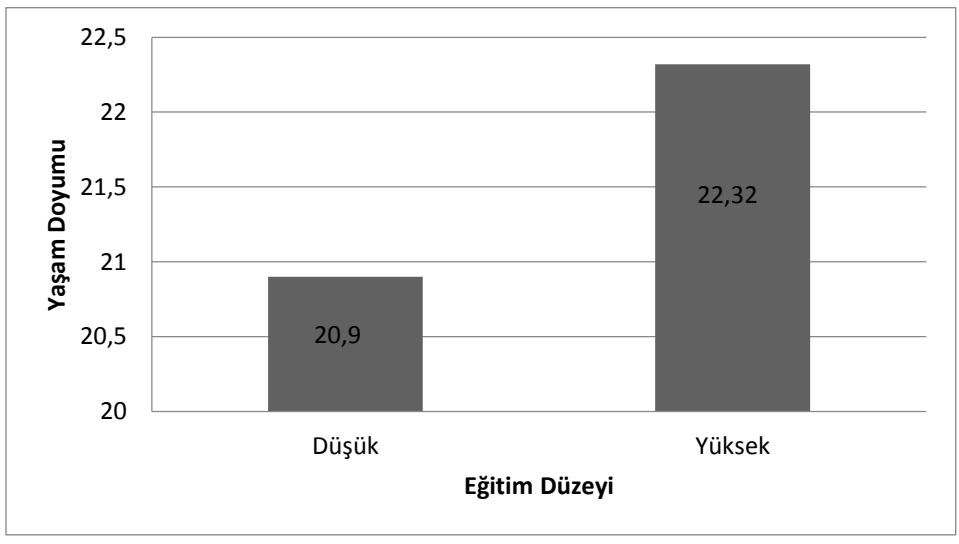
Şekil 9. Baba Eğitim Düzeyine Göre Aşırı Özdeşleşme Ortalamaları

Ek olarak, KSE alt boyutlarından Anksiyete baba eğitim düzeyine göre farklılaşmaktadır [$t(650) = 1.99$, $p < .05$]. Buna göre, düşük baba eğitim düzeyine sahip katılımcıların (*Ort.* = 13.74, *SS* = 10.47) anksiyete düzeyleri yüksek baba eğitim düzeyine sahip katılımcılara (*Ort.* = 12.10, *SS* = 10.01) kıyasla daha yüksektir. Öte yandan, KSE toplamı [$t(650) = 1.51$, $p > .05$] ile Depresyon [$t(650) = 0.61$, $p > .05$], Olumsuz Benlik [$t(650) = 1.65$, $p > .05$], Somatizasyon [$t(650) = 1.85$, $p > .05$] ve Hostilite [$t(650) = 0.74$, $p > .05$] alt boyutları baba eğitim düzeyine göre farklılaşmamaktadır.



Şekil 10. Baba Eğitim Düzeyine Göre Anksiyete Ortalamaları

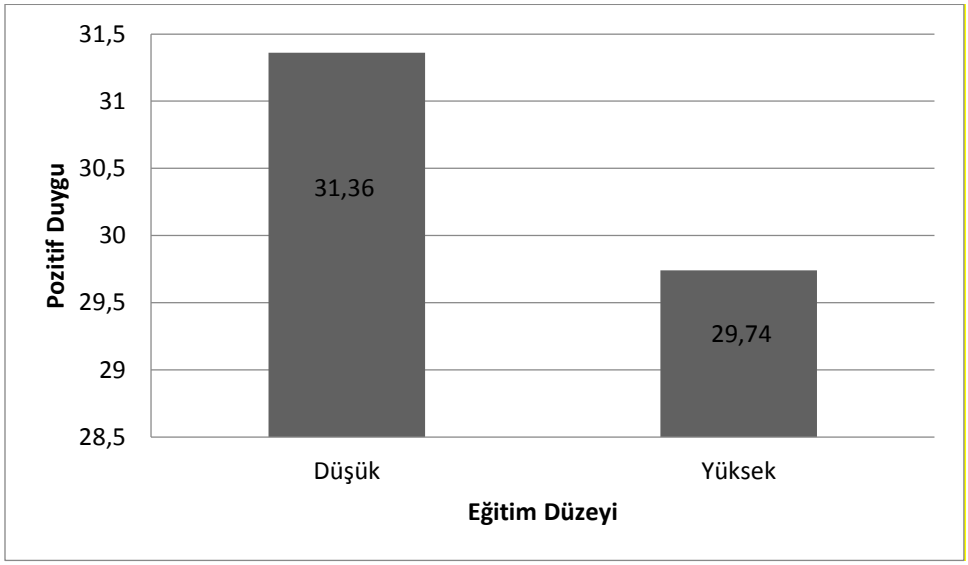
Ayrıca, Yaşam Doyumu baba eğitim düzeyine göre anlamlı olarak farklılaşmaktadır [$t(646) = -2.61$, $p < .01$]. Buna göre, yüksek baba eğitim düzeyine sahip kişilerin (*Ort.* = 22.32, *SS* = 6.80) yaşam doyumu düşük baba eğitim düzeyine sahip kişilere (*Ort.* = 20.90, *SS* = 6.41) göre daha yüksektir.



Şekil 11. Baba Eğitim Düzeyine Göre Yaşam Doyumu Ortalamaları

Son olarak Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği'nin Pozitif Duygu alt boyutu baba eğitim düzeyine göre farklılık gösterirken [$t(650) = 2.46$, $p < .05$]; Negatif Duygu alt boyutu farklılık göstermemektedir [$t(650) = 0.34$, $p > .05$]. Buna göre, düşük baba

eğitim düzeyine sahip katılımcıların (*Ort.* = 31.36, *SS* = 7.56) yüksek baba eğitim düzeyine sahip katılımcılara (*Ort.* = 29.74, *SS* = 8.44) kıyasla Pozitif Duygu düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmektedir.



Şekil 12. Baba Eğitim Düzeyine Göre Pozitif Duygu Ortalamaları

Tablo 7. Araştırma Değişkenlerinin Baba Eğitim Düzeyine Göre Karşılaştırılması

	Düşük (*n* = 242)		Yüksek (*n* = 410)		
Değişkenler	***Ort.***	***SS***	***Ort.***	***SS***	***t***
ÇBMÖ_Toplam	194.82	25.70	189.22	30.59	2.50*
Kendine Yönelik	74.10	14.13	72.07	14.69	1.74
Başkalarına Yönelik	62.97	10.13	62.08	11.57	1.03
Sosyal Olarak Belirlenen	57.75	11.79	55.06	13.73	2.64**
KSÖ	80.63	13.25	80.38	13.80	0.23
ÖDÖ_Toplam	84.41	16.93	82.53	19.23	1.30
Öz-sevecenlik	15.67	4.39	15.46	4.42	0.58
Öz-yargılama	13.23	4.76	13.67	5.01	-1.11
Paylaşımların Bilincinde Olma	12.51	3.57	12.71	3.66	-0.68
İzolasyon	11.06	3.76	11.53	4.10	-1.47
Bilinçlilik	13.49	3.51	13.26	3.57	0.82
Aşırı Özdeşleşme	11.00	3.98	11.71	4.07	-2.16*
KSE_Toplam	61.31	40.73	56.34	40.70	1.51
Anksiyete	13.74	10.47	12.10	10.01	1.99*
Depresyon	16.70	12.21	16.14	11.34	0.61
Olumsuz Benlik	13.57	10.23	12.20	10.23	1.65
Somatizasyon	7.83	6.96	6.81	6.74	1.85
Hostilite	9.47	6.00	9.09	6.49	0.74
YDÖ	20.90	6.41	22.32	6.80	-2.61**
PNDÖ					
Pozitif Duygu	31.36	7.56	29.74	8.44	2.46*
Negatif Duygu	21.46	8.36	21.24	7.89	0.34

Not: ÇBMÖ = Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği, KSÖ = Kendini Sabotaj Ölçeği, ÖDÖ = Öz-Duyarlık Ölçeği, KSE = Kısa Semptom Envanteri, PNDÖ = Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği, YDÖ = Yaşam Doyumu Ölçeği; * $p < .05$, ** $p < .01$

3.3. Psikolojik İyi Oluşu Yordayan Faktörler

Katılımcılarda (N = 652) psikolojik iyi olma ile ilişkili faktörleri incelemek amacıyla 4 farklı hiyerarşik regresyon analizi yapılmıştır. Bu analizlerde bağımlı değişkenler psikolojik belirti düzeyi (KSE toplam), pozitif duygu (PNDÖ-PD), negatif duygu (PNDÖ-PD) ve yaşam doyumudur (YDÖ). Bağımsız değişkenler regresyon analizine 3 basamakta girilmiştir. Buna göre, demografik özelliklerden yaş, eğitim düzeyi ve cinsiyetin olası etkilerini kontrol edebilmek için ilk basamakta, aşamalı yöntem kullanılarak analize alınmıştır. Demografik değişkenlerin olası etkileri kontrol edildikten sonra ikinci basamakta, ÇBMÖ'nün alt boyutları (kendine yönelik, başkasına yönelik ve sosyal olarak belirlenmiş mükemmeliyetçilik) aşamalı yöntem kullanılarak regresyon analizine girilmiştir. Son basamakta da, öz şefkat düzeyi (ÖDÖ) ve kendini sabotaj (KSÖ) aşamalı yöntem kullanılarak analize dahil edilmiştir.

3.3.1. Psikolojik Belirti Düzeyini Yordayan Faktörler

İlk olarak, psikolojik belirti düzeyini yordayan faktörler incelenmiştir. Analiz sonucuna göre, demografik değişkenlerden yaş [β = -.14, t(650) = -3.50, p < .001, pr = -.14] regresyon denklemine girmiştir ve tek başına varyansın %2'sini açıklamıştır, $F_{değişimi}$ (1,650) = 12.22, p < .001. Kontrol değişkenlerinden sonra, ÇBMÖ'nün alt boyutlarından sadece Sosyal Olarak Belirlenen Mükemmeliyetçiliğin [β = .35, t(649) = 9.72, p < .001, pr = .36] psikolojik belirti düzeyini anlamlı olarak yordadığı ve açıklanan varyansı %14'e çıkardığı bulunmuştur, $F_{değişimi}$ (1,649) = 94.56, p < .001. Ardından, kendini sabote etme eğilimi [β = .48, t(648) = 14.21, p < .001, pr = .49] regresyon denklemine girmiş ve açıklanan toplam varyans %34'e yükselmiştir, $F_{değişimi}$ (1,648) = 201.91, p < .001. Son olarak öz-şefkat [β = -.31, t(647) = -8.08, p < .001, pr = -.30] regresyon denklemine girmiş ve açıklanan toplam varyansı %40'a çıkarmıştır, $F_{değişimi}$ (1,647) = 65.25, p < .001.

Bu sonuçlara göre, demografik değişkenler kontrol edildikten sonra sosyal olarak belirlenen mükemmeliyetçilik ve kendini sabote etme eğilimindeki artış; bununla birlikte öz şefkat düzeyindeki azalma, psikolojik belirtilerdeki artışı anlamlı olarak açıklamaktadır.

Tablo 8. Psikolojik Belirti Düzeyinin Yordayıcıları

	$F_{değişimi}$	*Sd*	*β*	*t (grup içi)*	*pr*	*Adj. R^2*
I. Basamak: Demografik Değişkenler						
Yaş	12.22	1,650	-.14	-3.50*	-.14	.02
II. Basamak: Mükemmeliyetçilik						
ÇBMÖ-SBM	94.56	1,649	.35	9.72*	.36	.14
III. Basamak: Kendini Sabotaj ve Öz-şefkat						
KSÖ	201.91	1,648	.48	14.21*	.49	.34
ÖDÖ toplamı	65.25	1,647	-.31	-8.08*	-.30	.40

Not: * $p < .001$; ÇBMÖ-SBM = Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği-Sosyal Olarak Belirlenen Mükemmeliyetçilik, KSÖ = Kendini Sabotaj Ölçeği, ÖDÖ = Öz-Duyarlık Ölçeği

3.3.1. Pozitif Duygu Düzeyini Yordayan Faktörler

Pozitif duygunun yordayıcılarına bakıldığında, demografik değişkenlerden yaş [$\beta = .14$, $t(650) = 3.58$, $p < .001$, $pr = .14$] regresyon denklemine girmiş ve varyansın sadece %2'sini açıklamıştır, $F_{değişimi}$ (1,650) = 12.84, $p < .001$. Daha sonra, cinsiyet [$\beta = .14$, $t(649) = 3.62$, $p < .001$, $pr = .14$] regresyon denklemine dahil edilmiş ve açıklanan varyansı %4'e yükselttiği bulunmuştur, $F_{değişimi}$ (1,649) = 13.07, $p < .001$. Demografik değişkenlerin ardından, ÇBMÖ'nün alt boyutlarından Kendine Yönelik Mükemmeliyetçiliğin [$\beta = .22$, $t(648) = 5.74$, $p < .001$, $pr = .22$] Pozitif Duygu düzeyini anlamlı düzeyde yordadığı ve açıklanan varyansı %8'e çıkardığı bulunmuştur, $F_{değişimi}$ (1,648) = 32.91, $p < .001$. Daha sonra, Sosyal Olarak Belirlenen Mükemmeliyetçilik [$\beta = -.09$, $t(647) = -2.40$, $p < .05$, $pr = -.09$] regresyon denklemine girmiş ve açıklanan varyansı %9'a yükseltmiştir, $F_{değişimi}$ (1,647) = 5.75, $p < .05$. Mükemmeliyetçiliğin etkisi kontrol edildikten sonra, son bakamakta öz-şefkat [$\beta = .34$, $t(646) = 8.79$, $p < .001$, $pr = .33$] regresyon denkleme girmiş ve açıklanan varyansı %18'e çıkarmıştır, $F_{değişimi}$ (1,646) = 77.17, $p < .001$.

Bu sonuçlara göre, demografik değişkenlerin kontrol edilmesinin ardından, kendine yönelik mükemmeliyetçilik ve öz-şefkat düzeyi arttıkça, olumlu duygu düzeyi

de artmaktadır. Bununla birlikte, sosyal olarak belirlenmiş mükemmeliyetçilik düzeyindeki artış, olumlu duygunun azalmasıyla ilişkili bulunmuştur.

Tablo 9. Pozitif Duygu Düzeyinin Yordayıcıları

	$F_{değişimi}$	*Sd*	*β*	*t (grup içi)*	*pr*	*Adj.* R^2
I. Basamak: Demografik Değişkenler						
Yaş	12.84	1,650	.14	3.58**	.14	.02
Cinsiyet	13.07	1,649	.14	3.62**	.14	.04
II. Basamak: Mükemmeliyetçilik						
ÇBMÖ-KYM	32.91	1,648	.22	5.74**	.22	.08
ÇBMÖ-SBM	5.75	1,647	-.09	-2.40*	-.09	.09
III. Basamak: Kendini Sabotaj ve Öz-şefkat						
ÖDÖ toplamı	77.17	1,646	.34	8.79**	.33	.18

Not: * $p < .05$, ** $p < .001$; ÇBMÖ-KYM = Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği-Kendine Yönelik Mükemmeliyetçilik, ÇBMÖ-SBM = Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği-Sosyal Olarak Belirlenen Mükemmeliyetçilik, ÖDÖ = Öz-Duyarlık Ölçeği

3.3.2. Negatif Duygu Düzeyini Yordayan Faktörler

Negatif duygu düzeyini yordayan faktörleri yordayan faktörlere bakıldığında, demografik değişkenlerden sadece yaş [β = -.12, $t(650)$ = -3.06, $p < .01$, pr = -.12] regresyon denkleme girmiş ve varyansın %1'ini açıklamıştır, $F_{değişimi}$ (1,650) = 9.37, $p < .01$.Ardında, Sosyal Olarak Belirlenen Mükemmeliyetçiliğin [β = .32, $t(649)$ = 8.67, $p < .001$, pr = .32] Negatif Duygu düzeyini anlamlı derecede yordadığı sonucuna ulaşılmış; ve açıklanan varyansı %11'e yükselmiştir, $F_{değişimi}(1,649)$ = 75.15, $p < .001$. Mükemmeliyetçik kontrol edildikten sonra, öz-şefkat [β = -.46, $t(648)$ = -12.78, $p < .001$, pr = -.45] regresyon denklemine girmiş ve açıklanan varyansı %29'a yükselmiştir, $F_{değişimi}$ (1,648) = 163.24, $p < .001$. Son olarak, Kendini Sabotajın [β = .29, $t(647)$ = 7.23, $p < .001$, pr = .27] olumsuz duyguyu anlamlı olarak yordadığı ve açıklanan toplam varyansı %34'e yükselttiği sonucu elde edilmiştir, $F_{değişimi}$ (1,647) = 52.25, $p < .001$.

Bu sonuçlara göre, demografik değişkenlerin kontrol edilmesinin ardından, sosyal olarak belirlenmiş mükemmeliyetçilik ve kendini sabote etme eğilimindeki artış; bununla birlikte öz şefkat düzeyindeki azalma, olumsuz duygudaki artışı anlamlı olarak açıklamaktadır.

Tablo 10. Negatif Duygu Düzeyinin Yordayıcıları

	$F_{değişimi}$	*Sd*	*β*	*t (grup içi)*	*pr*	*Adj.* R^2
I. Basamak: Demografik Değişkenler						
Yaş	9.37	1,650	-.12	-3.06*	-.12	.01
II. Basamak: Mükemmeliyetçilik						
ÇBMÖ-SBM	75.15	1,649	.32	8.67**	.32	.11
III. Basamak: Kendini Sabotaj ve Öz-şefkat						
ÖDÖ toplamı	163.24	1,648	-.46	-12.78**	-.45	.29
KSÖ	52.25	1,647	.29	7.23**	.27	.34

Not: * $p < .01$, ** $p < .001$; ÇBMÖ-SBM = Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği-Sosyal Olarak Belirlenen Mükemmeliyetçilik, ÖDÖ = Öz-Duyarlık Ölçeği, KSÖ = Kendini Sabotaj Ölçeği

3.3.3. Yaşam Doyumunu Yordayan Faktörler

Yaşam doyumunun yordayıcılarına bakıldığında, demografik değişkenlerden ilk olarak cinsiyet [β = -.24, $t(646)$ = -6.26, $p < .001$, pr = -.24] regresyon denklemine alınmış ve varyansın %6'sını açıklamıştır, $F_{değişimi}$ (1,646) = 39.16, $p < .001$. İkinci olarak, eğitim düzeyi denkleme girmiş [β = .11, $t(645)$ = 2.74, $p < .01$, pr = .11] ve varyans %7'ye yükselmiştir, $F_{değişimi}$ (1,645) = 7.49, $p < .01$. Demografik değişkenlerin ardından ÇBMÖ alt boyutlarından, Sosyal Olarak Belirlenen Mükemmeliyetçilik [β = -.23, $t(644)$ = -6.01, $p < .001$, pr = -.23] regresyon denklemine girmiş ve açıklanan varyansı %11'e yükseltmiştir, $F_{değişimi}$ (1,644) = 36.15, $p < .001$. Daha sonra, ÇBMÖ'nün diğer bir alt boyutu olan Kendine Yönelik Mükemmeliyetçiliğin [β = .11, $t(643)$ = 2.74, $p < .01$, pr = .11] yaşam doyumunu anlamlı düzeyde yordadığı ve açıklanan varyansı %12'ye çıkardığı sonucu bulunmuştur, $F_{değişimi}$ (1,643) = 7.50, $p <$

.01. Mükemmeliyetçilik kontrol edildikten sonra, son basamakta öz-şefkat [β = .35, $t(642) = 9.28$, $p < .001$, $pr = .34$] regresyon denklemine girmiş ve açıklanan varyansı %23'e yükseltmiştir, $F_{değişimi}$ (1,642) = 86.08, $p < .001$.

Bu sonuçlara göre, demografik değişkenlerin kontrol edilmesinin ardından, kendine yönelik mükemmeliyetçilik ve öz-şefkat düzeyi arttıkça, yaşam doyumu da artmaktadır. Bununla birlikte, sosyal olarak belirlenmiş mükemmeliyetçilik düzeyindeki artış, yaşam doyumunun azalmasıyla ilişkili bulunmuştur.

Tablo 11. Yaşam Doyumu Düzeyinin Yordayıcıları

	$F_{değişimi}$	*Sd*	β	*t (grup içi)*	*pr*	*Adj.* R^2
I. Basamak: Demografik Değişkenler						
Cinsiyet	39.16	1,646	-.24	-6.26**	-.24	.06
Eğitim Düzeyi	7.49	1,645	.11	2.74*	.11	.07
II. Basamak: Mükemmeliyetçilik						
ÇBMÖ-SBM	36.15	1,644	-.23	-6.01**	-.23	.11
ÇBMÖ-KYM	7.50	1,643	.11	2.74*	.11	.12
III. Basamak: Kendini Sabotaj ve Öz-şefkat						
ÖDÖ toplamı	86.08	1,642	.35	9.28**	.34	.23

Not: * $p < .01$, ** $p < .001$; ÇBMÖ-SBM = Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği-Sosyal Olarak Belirlenen Mükemmeliyetçilik, ÇBMÖ-KYM = Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği-Kendine Yönelik Mükemmeliyetçilik, ÖDÖ = Öz-Duyarlık Ölçeği

BÖLÜM 4. TARTIŞMA

Bu çalışmada, mükemmeliyetçilik, kendini sabotaj ve öz-şefkatin psikolojik belirtiler ve iyi oluşla ilişkilerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Ayrıca, araştırma değişkenlerinin, demografik özelliklere (cinsiyet, anne ve baba eğitim düzeyi) göre farklıları da ele alınmıştır. Bu bölümde ise, araştırma sonuçları alanyazın ile birlikte yorumlanmış; ayrıca, çalışmanın katkısı, güçlü yönleri ve sınırlılıkları değerlendirilmiştir.

4.1. Araştırma Değişkenleri Arasındaki İlişkilere Yönelik Bulguların Tartışılması

Çalışmada ilk olarak, mükemmeliyetçilik (kendine yönelik, başkalarına yönelik ve sosyal olarak belirlenen), kendini sabotaj, öz-şefkat (öz-sevecenlik, öz-yargılama, paylaşımların bilincinde olma, izolasyon, bilinçlilik ve aşırı özdeşleşme) ve psikolojik iyi oluş (psikolojik belirtiler: anksiyete, depresyon, olumsuz benlik, somatizasyon ve hostilite; pozitif ve negatif duygu ve yaşam doyumu) arasındaki ilişkiler incelenmiştir.

Çalışmada toplam mükemmeliyetçilik, toplam öz-şefkat düzeyi ile negatif yönde ilişkiliyken; bununla tutarlı olarak öz-şefkatin olumsuz alt boyutlarından öz-yargılama, izolasyon ve aşırı özdeşleşme ile pozitif yönde ilişkili bulunmuştur. Ayrıca, mükemmeliyetçiliğin, psikolojik belirti düzeyi, bu belirtilerden anksiyete, olumsuz benlik, hostilite ve son olarak negatif duygu ile pozitif yönde ilişkisi de bulgular arasındadır. Alanyazın incelendiğinde öz-şefkat, kişinin özellikle bir başarısızlık yaşadığında bu hataları kabul etmesini (Neff ve ark., 2007) ve hatalarından öğrenmeye açık olmasını sağlamasını (Neff ve Vonk, 2009) kolaylaştırırken; mükemmeliyetçilik ise, benzer durumda kişinin kendisini acımasızca eleştirmesine sebep olan bir kişilik özelliği olarak nitelendirilmektedir (Frost ve ark., 1990). Dolayısıyla bu bulgular, kendilerine karşı oldukça yargılayıcı davranan mükemmeliyetçi kişilerin açıklık, anlayış ve sevecenlik gibi özelliklerle şekillenen öz-şefkat (Neff, 2003a) gibi bir baş etme stratejisine daha az başvurmalarını açıklamaktadır.

Mükemmeliyetçiliğin alt boyutlarına bakıldığında ise, kendine yönelik mükemmeliyetçilik ile olumlu duygu arasında pozitif ilişki belirlenmiştir. Öte yandan, sosyal olarak belirlenen mükemmeliyetçilik ise, kendini sabotaj, öz-şefkatin olumsuz

alt boyutları olan öz-yargılama, izolasyon ve aşırı özdeşleşme, psikolojik belirtiler ve olumsuz duygu ile pozitif yönde ilişkili bulunmuştur. Bu sonuçlarla tutarlı olarak sosyal olarak belirlenen mükemmeliyetçilik, öz-şefkat toplamı ve öz-şefkatin olumlu alt boyutlarından öz-sevecenlik, paylaşımların bilincinde olma, bilinçlilik ve ayrıca yaşam doyumu ile negatif yönde ilişkilidir. Bu bulgular, alanyazındaki mükemmeliyetçiliğin tüm alt boyutlarının olumsuz ya da uyumsuz nitelikte olmayabileceği önerisi ile tutarlıdır. Stoeber ve Otto (2006) tarafından yapılan gözden geçirmede, kendine yönelik mükemmeliyetçiliğin de içinde olduğu uyumlu mükemmeliyetçilik özelliklerinin olumlu duygu ile pozitif ilişkili olduğu belirtilmiştir. Öte yandan, sosyal olarak belirlenen mükemmeliyetçilik ise olumsuz duygu, depresyon ve düşük yaşam doyumu ile ilişkilendirilmektedir (Çalışandemir ve Tagay, 2015; Frost ve ark., 1993). Ferrari ve arkadaşları (2018) da uyumsuz mükemmeliyetçilik ile öz-şefkat arasında negatif yönlü bir ilişki olduğunu belirtmiştir. Ülkemizde de, öz-şefkat düzeyi arttıkça sosyal olarak belirlenen mükemmeliyetçilik düzeyinin azaldığı ortaya konmuştur (Hiçdurmaz ve Aydın, 2017). Ayrıca, Hobden ve Pliner (1995) sosyal olarak belirlenen mükemmeliyetçilik düzeyi yüksek kişilerin, sosyal bir ortamda kendini sabote etmeye yönelik stratejileri diğerlerine göre daha fazla kullandığını bulmuştur. Bu sonuçlar birlikte değerlendirildiğinde, özellikle diğerlerinin beklentilerini karşılamaya çalışan ve bu beklentiler karşısında kendilerine yönelik yargılayıcı tutuma sahip olan bireylerin, hatalarına karşı açık ve şefkatli olmakta güçlük çekmeleri ve buna bağlı olarak öz-saygılarını koruma amacıyla kendini sabotaj stratejilerine başvurmaları nedeniyle psikolojik iyi oluş seviyelerinin olumsuz yönde etkilendiği yorumu yapılabilir. Ayrıca, çalışmada yer alan katılımcıların çoğunlukla *"beliren yetişkinlik"* dönemindeki kişilerden oluşması da bu sonuçları anlamlı kılmaktadır. Alanyazında, ergenlikten yetişkinliğe geçişte bir gelişim dönemi olarak tanımlanan bu dönemde bulunan kişilerin kimlik arayışında ve kendine odaklı olmaları (Arnett, 2000), sıklıkla kendilerini başkalarıyla kıyaslayabileceklerini; bunun sonucunda da mükemmeliyetçilik temelli davranışlarda bulunabileceklerini düşündürmektedir. Öte yandan, bu dönemde yer aldığı bilinen üniversite öğrencileri ile yürütülen ilgili araştırmalarda da bu sonuçlara benzer şekilde, mükemmeliyetçiliğin depresyon ve anksiyete gibi psikolojik problemleri tetikleyebileceği görülmüştür (Chai ve ark., 2019; Gnilka ve Broda, 2019).

Kendini sabotajın diğer değişkenlerle ilişkisi incelendiğinde, öz-şefkatin olumsuz alt boyutları öz-yargılama, izolasyon ve aşırı özdeşleşme ile pozitif yönde ilişkiliyken; öz-şefkat düzeyi ve olumlu alt boyutlardan öz-sevecenlik ve bilinçlilik negatif yönde ilişkilidir. Bu bulgularla tutarlı olarak, Akın ve Akın (2015) tarafından üniversite öğrencileri ile yapılan araştırmada öz-şefkatin öz-yargılama, izolasyon ve aşırı özdeşleşme alt boyutları, kendini sabotajın pozitif yordayıcıları olarak bulunmuştur. Diğer yandan, yapılan diğer çalışmalarda, genel öz-şefkat düzeyinin kendini sabotajın negatif bir yordayıcısı olduğu belirtilmiştir (Barutçu Yıldırım ve Demir, 2017; Petersen, 2014). Bu sonuçlar değerlendirildiğinde, öz-şefkat düzeyi yüksek olan bireylerin kendini sabote edici davranışlara daha az başvurdukları görülmektedir. Bu bağlamda, öz-şefkat düzeyi yüksek olan kişiler, yaşadıkları deneyimleri kendilerine atfedebilme yeteneğine sahipken (Neff, 2011); aynı zamanda, olumsuz bir durumla karşılaştıklarında da hatalarını kabul edip (Neff ve ark., 2007) yaşadıkları durumdan deneyim kazanmayı hedeflemektedirler (Neff ve Vonk, 2009). Dolayısıyla, bu kişilerin olumsuz durumlarda öz-saygılarını koruma ihtiyacı hissetmedikleri için (Neff ve Vonk, 2009) yaşadıkları başarısızlık durumlarını dışsallaştırma gereği duymadıkları; böylece, eksikliklerine açıklıkla yaklaşarak kendilerini sabote edici davranışlarda daha az bulundukları yorumu yapılabilir. Elde edilen diğer sonuçlara göre kendini sabotaj ile psikolojik belirtiler ve olumsuz duygu arasında pozitif; olumlu duygu arasında da negatif ilişki bulunmuştur. Bu bulgularla tutarlı olarak ilgili çalışmalarda da, kendini sabote etme eğliminin, sürekli kaygı, olumsuz duygulanım ve depresyonun artması, dolayısıyla psikolojik iyi oluş halinin azalması ile ilişkili olduğu belirlenmiştir (Sahranç, 2011; Zuckerman ve ark., 1998; Zuckerman ve Tsai 2005). Bu sonuçlar birlikte değerlendirildiğinde, kendini sabote etme eğiliminin olumsuz psikolojik çıktılarla ilişkisinde, öz-şefkatin koruyucu rolünün olabileceği düşünülebilir.

Öz-şefkatin diğer değişkenler ile olan ilişkisine bakıldığında ilk olarak, öz-şefkat düzeyi ve öz-şefkatin olumlu boyutlarının (öz-sevecenlik, paylaşımların bilincinde olma ve bilinçlilik) psikolojik belirtiler ve olumsuz duygu ile negatif yönde; yaşam doyumu ve olumlu duygu ile pozitif yönde ilişkili olduğu görülmektedir. Diğer yandan, bu sonuçlarla tutarlı olarak öz-şefkatin olumsuz alt boyutları ise (öz-yargılama, izolasyon ve aşırı özdeşleşme) psikolojik belirtiler ve olumsuz duygu ile pozitif yönlü;

yaşam doyumu ve olumlu duygu ile negatif yönlü ilişkili bulunmuştur. Bu bulgular, öz-şefkat düzeyindeki artışın yaşam doyumu, olumlu duygu, öznel iyi oluşun artması öte yandan anksiyete, depresyon ve olumsuz duygunun azalması ile ilişkili olduğunu gösteren çalışmalarla tutarlıdır (Brown ve ark., 2015; Deniz ve ark., 2012; Galla, 2016; Neff, 2003b; Sun ve ark., 2016). Ayrıca deneysel bir çalışmada da, katılımcıların öz-şefkat ve bilinçlilik geliştirme programını aldıktan sonra depresyon, anksiyete, hostilite ve somatizasyon gibi psikolojik belirtilerinde azalma olduğu görülmüştür (Lee ve Bang, 2010).

4.2. Grup Karşılaştırmalarına Yönelik Bulguların Tartışılması

Çalışmada ikinci olarak araştırma değişkenlerinin (mükemmeliyetçilik, kendini sabotaj, öz-şefkat, psikolojik belirtiler, duygulanım ve yaşam doyumu) demografik değişkenlere (cinsiyet, anne ve baba eğitim düzeyi) göre farklılaşması incelenmiştir.

İlk olarak cinsiyete göre yapılan grup karşılaştırmalarında, erkeklerin kadınlara kıyasla her boyutta daha yüksek mükemmeliyetçilik düzeyine sahip olduğu ortaya konmuştur. Alanyazında ise mükemmeliyetçilik ve cinsiyete yönelik çalışmaların sonuçları farklılık göstermektedir. Örneğin, Kawamura ve arkadaşları (2001) mükemmeliyetçiliğin cinsiyete göre farklılaşmadığını iddia etmektedir. Diğer yandan, diğer çalışmalarda mevcut çalışma ile tutarlı olarak erkeklerin sosyal olarak belirlenen mükemmeliyetçilik düzeylerinin (McCreary, Joiner, Schmidt ve Ialongo, 2004) ve toplam mükemmeliyetçilik puanlarının (Siegle ve Schuler, 2000) kadınlardan daha yüksek olduğu bulunmuştur. Stoeber ve Stoeber (2009) tarafından yürütülen bir araştırmada ise kadınların imla, hijyen, giyim, düzen, zaman yönetimi ve ev ile ilgili konularda erkeklere göre daha mükemmeliyetçi olduğu belirlenmiştir. Bu araştırmada ise erkeklerin kadınlara göre sosyal olarak belirlenen mükemmeliyetçilik düzeylerinin daha yüksek çıkmasının sebebi olarak toplumsal faktörler düşünülmektedir. Toplumsal cinsiyet rolleri göz önünde bulundurulduğunda, erkeklerin kadınlara kıyasla iş hayatına yönelik bazı rolleri öğrenerek büyüdüğü ve bu rolleri oldukça önemli kabul ettikleri bilinmektedir (Powell ve Greenhause, 2010). Buna bağlı olarak, erkeklerin toplum tarafından belirlenen bu roller nedeniyle özellikle kariyer alanında mükemmel olmaya dair bir sorumluluk hissettikleri düşünülebilir. Ayrıca, araştırma örneklemindeki erkek katılımcıların büyük bir kısmını üniversite öğrencisi ve/veya iş hayatına yeni başlayan genç yetişkin erkek katılımcıların oluşturduğu düşünüldüğünde de bu sonuçlar anlamlı

olmaktadır. Benzer şekilde, erkek katılımcıların kendine yönelik mükemmeliyetçilik düzeylerinin daha yüksek olması da, devamlı olarak daha iyi ve mükemmel olma zorunluluğu hissetmelerinden dolayı zamanla kendileri için oluşturdukları yüksek standartlardan kaynaklanıyor olabilir.

Cinsiyet karşılaştırmalarında ikinci olarak, öz-şefkat boyutlarından paylaşımların bilincinde olma ve aşırı özdeşlemenin kadınlarda daha yüksek düzeyde olduğu belirlenmiştir. Alanyazında genel kanı erkeklerin kadınlara kıyasla daha yüksek düzeyde öz-şefkate sahip olduğu yönündedir (Yarnell ve ark., 2015; Yarnell, Neff, Davidson ve Mullarkey, 2019). Dolayısıyla, bu çalışmadaki öz-şefkatin olumsuz bir alt boyutu olan aşırı özdeşleşmenin kadınlarda daha yüksek düzeyde çıkması önceki araştırmalarla tutarlıdır. Ayrıca, yapılan bir araştırmada kadınların negatif bir duygu deneyimlediklerinde beyinlerindeki duygularla ilişkili bölümlerin daha aktif olduğu görülürken; erkeklerin beyinlerinde ise bilişsel kontrol bölümlerinin daha aktif olduğu görülmektedir (Koch ve ark., 2007). Bu nedenle bu çalışmadan elde edilen sonuçlarda, kadınların negatif duygularına erkeklere göre daha fazla odaklanma eğilimli çıkmasının sebebi bu şekilde açıklanabilir. Diğer yandan, paylaşımların bilincinde olma gibi öz-şefkatin olumlu bir alt boyutunun kadınlarda daha yüksek çıkması ise sosyokültürel bir perspektiften yorumlanabilir. Kadınların erkeklere kıyasla duygu ifadesi (Kring ve Gordon, 1998) ve tecrübe ettikleri olumsuzluklara dair diğerleriyle karşılıklı paylaşımlarının sıklığı daha yüksek düzeyde olduğu için, yaşadıkları olumsuz deneyimlerin ve/veya duyguların diğerleri tarafından paylaşıldığına dair inançları da erkeklere göre daha yüksek düzeyde olabilir. Diğer yandan, cinsiyet karşılaştırmalarına yönelik bu sonuçlar yorumlanırken, mükemmeliyetçilik ve öz-şefkat değişkenlerindeki farklılaşmaların düşük düzeyde olduğu göz önünde bulundurulmalıdır. Dolayısıyla, elde edilen bu farklılaşmaların, örneklemdeki katılımcıların mükemmeliyetçilik ve öz-şefkat düzeylerinin belirlenmesinde etkili olabilecek diğer özelliklerinden kaynaklanıyor olabileceği ihtimali dikkate alınmalıdır.

Cinsiyet karşılaştırmalarında son olarak, kadınların yaşam doyumunun erkeklere kıyasla daha yüksek; pozitif duygu düzeyleri daha düşük bulunmuştur. Yaşam doyumu ve duygu durumunun cinsiyete göre incelendiği çalışmalar farklı sonuçlar vermektedir. Örneğin, bazı çalışmalarda yaşam doyumu düzeyi kadınlar ve erkekler arasında farklılık göstermemiştir (Giusta, Jewell ve Kambhampati, 2011; Ng,

Loy, Gudmunson ve Cheong, 2009). Diğer yandan, bu çalışmayla benzer şekilde ülkemizde yapılan bazı çalışmalarda da (Köker, 1991; Tuzgöl Dost, 2007), kadınların yaşam doyumu erkeklerden daha yüksek bulunmuştur. Diğer yandan, yaşam doyumunun cinsiyete göre farklılaşmasında yaşam doyumunun etkili olduğu alanın da önemli olduğu belirtilmektedir (Daig, Herschbach, Lehmann, Knoll ve Decker, 2009). Örneğin, kadınların aile hayatından daha memnun oldukları görülürken, erkeklerin boş zaman etkinliklerinden daha memnun olmaları söz konusudur (Daig ve ark., 2009). Benzer şekilde, bazı araştırmalarda pozitif duygu cinsiyete göre farklılaşmazken (Steptoe, O'Donnell, Marmot ve Wardle, 2010; Zuckerman, Li ve Diener, 2017); bazılarında bu çalışmayla tutarlı olarak erkeklerde daha yüksek düzeyde (Crocker ve Graham, 1995); bazılarında ise kadınlarda daha yüksek düzeyde bulunmuştur (Wood, Rhodes ve Whelan, 1989). Bu çalışmaların sonuçlarının birbirinden bu denli farklı olmasının sebebi olarak ise çalışılan örneklemlerin farklı kültür ve yaş gruplarını içermesi gösterilebilir.

İkinci olarak aile eğitim düzeyine göre yapılan grup karşılaştırmalarında, anne ve baba eğitim düzeyi düşük olan kişilerin sosyal olarak belirlenen mükemmeliyetçilik düzeylerinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca, mükemmeliyetçilik toplamı da baba eğitim düzeyi düşük kişilerde daha yüksektir. İlgili çalışmalarda, yüksek düzeyde eğitim düzeyi olan ebeveynlerin çocuklarından özellikle eğitim alanındaki beklentilerinin yüksek olduğu görülmüştür (Zhan ve Sherraden, 2003). Bu beklentiden dolayı da, aile eğitim düzeyi yüksek kişilerin özellikle sosyal olarak belirlenen mükemmeliyetçilik düzeylerinin yüksek olması gerektiği düşünülebilir. Ancak, bu araştırmanın sonuçları alanyazındaki sonuçlardan farklıdır. Buna göre, düşük seviyede eğitim seviyesine sahip ebeveynlerin kendi eğitim düzeylerine yönelik memnuniyetlerinin düşük olduğu düşünülebilir. Bu memnuniyetsizlik ise, çocuklarının eğitim ve başarı düzeylerine yönelik yüksek beklentiler oluşturmalarına sebep olabilir. Ebeveyne ait beklentileri karşılama zorlantısının, bireyin sosyal olarak belirlenen mükemmeliyetçilik eğilimine zemin hazırladığı düşünülebilir.

Araştırma bulguları, anne eğitim düzeyi yüksek kişilerde öz-şefkatin olumsuz alt boyutları olan öz-yargılama, izolasyon ve aşırı özdeşleşmenin daha yüksek olduğunu; baba eğitim düzeyi yüksek kişilerde ise yalnızca aşırı özdeşleşmenin daha yüksek olduğunu göstermektedir. Başta öz-yargılama olmak üzere, bu olumsuz alt

boyutların, aile eğitim düzeyi yüksek olan kişilerde daha yüksek çıkmasının sebebi olarak, bu kişilerin ailelerinin yüksek beklentili olma ihtimali düşünülebilir. Bu yüzden, ebeveynleri yüksek beklentili olan bu kişilerin, hata yaptıklarında kendilerine karşı yargılayıcı bir tavır takınıp yaşadıkları olumsuz duygulara çok fazla odaklanmaları beklenebilir.

Son olarak, katılımcıların yaşam doyumları anne ve baba eğitim düzeyi yüksek kişilerde daha yüksek bulunmuştur. Ayrıca, babalarının eğitim seviyesi yüksek olan katılımcılarda kaygının daha düşük olduğu gözlenmiştir. Ebeveynlerin bilinçlilik düzeyi arttıkça, çocuklarının ruhsal ve duygusal problemlerini, ihtiyaçlarını daha iyi anlayabilecekleri ve çocuklarına karşı tavırlarını bu anlayışa göre şekillendirebilecekleri düşünülebilir. Bu tutum da, çocukların yaşamdan memnuniyetlerinin ve olumlu duyguları deneyimleme sıklığının artmasına sebep olabilir. Örneğin, Havas, Bosma, Spreeuwenberg ve Feron (2010) çalışmasında, ilk başta katılımcıların aile eğitim düzeyi ile ruhsal sağlıkları arasında pozitif yönde bir ilişki belirlemiş; ancak kendi eğitim düzeyleri kontrol edildiğinde bu ilişki ortadan kalkmıştır. Öte yandan, ülkemizde yapılan bir çalışmada ise yaşam doyumunun aile eğitim düzeyine göre farklılaşmadığı, gelir durumu ve aile içi ilişkilere göre farklılaştığı görülmüştür (Çekiç, Kaya ve Buğa, 2019). Bu veriler ışığında psikolojik sağlığın belirlenmesinde aile eğitim düzeyinin bir rolü olabileceği düşünülse de, ilgili diğer faktörler incelendiğinde bu etkinin zayıflayabileceği veya yok olabileceği yorumu yapılabilir. Ayrıca, aile eğitim düzeyi yüksek kişilerin öz-şefkat düzeyleri düşükken; psikolojik iyi oluş düzeylerinin yüksek bulunması tutarsız bir sonuç olarak değerlendirilebilir. Bunun sebebi olarak da yine, katılımcıların öz-şefkat ve psikolojik iyi oluşlarını açıklayabilecek ilgili diğer özelliklerin etkisi gösterilebilir.

4.3. Psikolojik İyi Oluşu Yordayan Faktörlere Yönelik Bulguların Tartışılması

Psikolojik iyi oluşu yordayan faktörleri belirlemek amacıyla, psikolojik belirti düzeyi, pozitif ve negatif duygu ile yaşam doyumunu yordayan faktörler incelenmiştir. İlk olarak, psikolojik belirti düzeyinin yordayıcılarına bakıldığında yaş ve öz-şefkatin azalması; bununla birlikte, sosyal olarak belirlenen mükemmeliyetçilik ve kendini sabotajın artması psikolojik belirti düzeyinin artması ile ilişkilidir. Bu sonuç, çevre ve toplumun beklentilerini karşılamaya yönelik mükemmeliyetçilik ve kendini sabote etme eğiliminin depresyon ve kaygı gibi psikolojik sorunlardaki rolünü gösteren

çalışmalarla tutarlılık göstermektedir (Frost ve ark., 1993; Sahranç, 2011; Zuckerman ve Tsai, 2005). Benzer şekilde alanyazında, öz-şefkat ve olumlu alt boyutları anksiyete (Neff, 2003b) ve depresif belirtilerle (Brown ve ark., 2015; Neff, 2003b; Sun ve ark., 2016) negatif yönlü ilişkili bulunmuştur. Diğer yandan yaş ve psikolojik belirti ilişkisine bakıldığında, diğer çalışmalarla benzer sonuçlara ulaşıldığı söylenebilir. Örneğin, bir çalışmada yaşı daha büyük katılımcıların, ruh sağlıklarının daha olumlu olduğu sonucu elde edilmiştir (Schönfeld, Brailovskaia ve Margraf, 2017). Başka bir çalışmada ise, daha genç ve erkek katılımcıların psikiyatrik belirtilere sahip olma düzeylerinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Laatsch ve Shahani, 1996). Bu sonuçlardan hareketle sosyal destek ve dayanıklılığın yaşam boyu artan bir grafik çizmesi (Schönfeld ve ark., 2017), yaşla birlikte bireylerin psikolojik sağlıklarının gelişim göstermesinin sebebi olarak düşünülebilir.

İkinci olarak, pozitif duygunun yordayıcıları incelendiğinde yaş, öz-şefkat ve kendine yönelik mükemmeliyetçilik düzeyindeki artış; bununla birlikte, sosyal olarak belirlenen mükemmeliyetçilik düzeyindeki azalma olumlu duygunun artması ile anlamlı olarak ilişkilidir. Olumlu duygunun kendine yönelik mükemmeliyetçilik ile pozitif (Birch, Riby ve McGann, 2019; Stoeber ve Otto, 2006;); sosyal olarak belirlenen mükemmeliyetçilik ile ise negatif (Birch ve ark., 2019) yönlü ilişkili alanyazın ile tutarlılık göstermektedir. Ayrıca, öz-şefkat ve olumlu duygu arasındaki pozitif yönlü ilişki de daha önceki çalışmalarda kanıtlanmıştır (Deniz ve ark., 2012; Galla, 2016). Elde edilen bu sonuçlar, kişinin diğerlerinin beklentilerini karşılamaya çalışmak yerine; kendi belirlediği hedeflere açıklıkla, anlayışla ve sevecenlikle yaklaşması halinde (Neff, 2003a) olumlu duyguları yaşama şansının artabileceğini göstermektedir. Ayrıca, kişinin yaş alması ve deneyim kazanmasıyla birlikte benliğine yönelik anlayışının da gelişmesi de, olumlu duygu deneyimindeki artışa katkı sağlayabilir.

Üçüncü olarak, negatif duyguyu yordayan değişkenlere bakıldığında sosyal olarak belirlenen mükemmeliyetçilik ve kendini sabote etme eğiliminin artması; öte yandan yaşın ve öz-şefkatin azalması, olumsuz duygunun artması ilişkilidir. Alanyazında yapılan çalışmalarda da olumsuz duygu, sosyal olarak belirlenen mükemmeliyetçilik (Frost ve ark., 1993) ve kendini sabotaj (Zuckerman ve ark., 1998) ile pozitif; öz-şefkat ile ise negatif yönlü ilişkilidir (Deniz ve ark., 2012; Galla, 2016).

Bu sonuçlar, özellikle çevrenin beklentilerini karşılamaya çalışan bireylerin, herhangi bir başarısızlık yaşadıklarında hatalarını fark edip bunlara açıklıkla yaklaşmak yerine, bunun kaynağını dışsallaştırmaya daha eğilimli olduklarını ve bu eğilimin de olumsuz duyguları tetiklediğini göstermektedir. Diğer yandan, bu sonuçlar bireylerin kendi hatalarına ve başarısızlıklarına karşı anlayışlı olmaları, diğer bir deyişle öz-şefkatli olmaları halinde ise, olumsuz duyguları daha az yaşayacaklarını kanıtlamaktadır. Dolayısıyla, bu bulgular öz-şefkatin psikolojik iyi oluş üzerindeki koruyucu rolününün önemini açığa çıkarmaktadır.

Son olarak yaşam doyumunun yordayıcıları incelendiğinde öz-şefkat, kendine yönelik mükemmeliyetçilik ve eğitim düzeyinin artması; bununla birlikte sosyal olarak belirlenen mükemmeliyetçilik düzeyinin azalması yaşam doyumunu yordamaktadır. İlgili çalışmalar da, sosyal olarak belirlenen mükemmeliyetçiliğin yaşam doyumunu negatif yönde (Çalışandemir ve Tagay, 2015); kendine yönelik mükemmeliyetçiliğin ise pozitif yönde yordadığını göstermektedir (Çapan, 2010; Hasnain ve Fatima, 2012). Diğer yandan, Hasnain ve Fatima'nın (2012) araştırmasında sosyal olarak belirlenen mükemmeliyetçilik ile yaşam doyumu arasında bir ilişki bulunmamıştır. Ek olarak diğer araştırmaların bulguları da, öz-şefkat ve yaşam doyumu arasındaki pozitif ilişkiyi kanıtlar niteliktedir (Brown ve ark., 2015; Deniz ve ark., 2012; Galla, 2016; Neff, 2003b). Eğitim düzeyi ve yaşam doyumu ilişkisine bakıldığında ise, önceki araştırmaların sonuçları da yaşam doyumu ile eğitim düzeyi arasındaki pozitif yönlü ilişkiyi desteklemektedir (Diener, 1984; Subaşı ve Hayran, 2005). Bu bulgulara göre, katılımcıların kendi belirledikleri yüksek beklentilere rağmen, farkındalık düzeylerinin yüksek olması sebebiyle yaşamdan aldıkları doyumun da yüksek olduğu söylenebilir. Öte yandan, diğerlerinin beklentilerini karşılamaya odaklanan kişilerin ise kendilerine karşı anlayışlı ve şefkatli olamadıkları için yaşamdan aldıkları doyumun da daha az olabileceği yorumu yapılabilir. Ayrıca, eğitim seviyesinin yükselmesi ise kişilerin hem kendilerine hem de çevreye karşı farkındalıklarını arttırabileceği için bu kişilerin de yaşam doyumlarının daha yüksek olması beklenebilir. Özetle, bu bulgular mükemmeliyetçilik ve yaşam doyumu arasındaki ilişkinin şekillenmesinde, mükemmeliyetçiliğin çok boyutlu yapısının ve bu ilişkiye etki edebilecek diğer faktörlerin önemini göstermektedir.

4.4. Araştırmanın Sınırlılıkları ve Güçlü Yönleri

Bu araştırmada belirtilmesi gereken bazı sınırlılıklar mevcuttur. Öncelikle, araştırmanın örneklemi incelendiğinde kadın katılımcıların sayısının erkek katılımcılardan görece daha fazla olduğu görülmektedir. Özellikle cinsiyete göre grup karşılaştırmalarının sonuçları değerlendirilirken bu bilgi dikkate alınmalıdır. İkinci olarak, katılımcıların çoğunluğu genç yetişkin bireylerden oluşmaktadır. Üçüncü olarak, örneklemde bulunan çoğu bireyin eğitim düzeyi lisans; sosyoekonomik seviyesi ise alt-orta veya üst-orta şeklindedir. Demografik özelliklerde dengeli bir dağılım olmaması, bulguların genellenebilirliği açısından bir sınırlılık olarak değerlendirilebilir. Bu nedenle, ileriki çalışmalarda sosyo-demografik özellikler ve yaş grupları açısından daha dengeli örneklemler tercih edilebilir. Dördüncü olarak, bu araştırmadaki değişkenler arasındaki ilişkiler kesitsel yöntemle değerlendirildiği için, çalışmada elde edilen ilişkilere dair nedensel bir yorum yapılamamaktadır. Gelecekte, boylamsal çalışmalarla bu ilişkilerin incelenmesinin daha kapsamlı bilgi sunabileceği düşünülmektedir. Beşinci olarak, araştırmada yalnızca öz-bildirime dayalı ölçme araçlarının kullanması araştırmanın sonuçlarının geçerliliği açısından bir sınırlılık olabilir. Bu bağlamda, katılımcılar sosyal istenirlikten dolayı kendilerini değerlendirmeleri gereken sorularda taraflı yanıt vermiş olabilirler. Son olarak, bulgular incelendiğinde mükemmeliyetçilik, kendini sabotaj ve öz-şefkat değişkenlerinin olumlu duygu ve yaşam doyumu gibi psikolojik iyi oluşun olumlu alt boyutlarını açıklamada görece yetersiz kaldığı görülmektedir. Bu bağlamda, algılanan sosyal destek ve ilişki durumu gibi psikolojik iyi oluşu yüksek düzeyde açıklayabileceği düşünülen farklı değişkenleri incelemek faydalı olabilir.

Bu sınırlılıkların yanında, araştırmanın güçlü yönleri ve klinik psikoloji alanına sunduğu bazı katkılar da mevcuttur. İlk olarak, araştırmadaki örneklemin geniş olması araştırmanın güçlü bir yönü olarak kabul edilebilir. İkinci olarak, mükemmeliyetçilik, kendini sabotaj ve öz-şefkat gibi kavramların psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisini inceleyen araştırmalar az sayıdadır. Bu çalışma, psikolojik iyi oluşla ilişkili kapsamlı bir model sunmayı amaçlamıştır. Son olarak, mükemmeliyetçiliğin hangi boyutlarının olumlu hangi boyutlarının olumsuz olduğuna dair literatürdeki araştırmaların farklı sonuçlar ortaya koyması nedeniyle de bu çalışma önemlidir. Elde edilen bulgular, mükemmeliyetçiliğin psikolojik iyi oluş üzerinde yalnızca sosyal olarak

mükemmeliyetçilik boyutunun olumsuz etkisini kanıtlarken; kendine yönelik mükemmeliyetçilik alt boyutunun olumlu etkisini göstermektedir. Diğer yandan, başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik ise psikolojik iyi oluş ile ilişkili bulunamamıştır. Başkalarına yönelik mükemmeliyetçiliğin düşük düzeyde sosyallik, kendine odaklı olma ve diğerlerine karşı ilgisiz olma gibi örüntülerden oluşması sebebiyle (Stoeber, 2015); psikolojik iyi oluşa kıyasla, ilişki doyumu ve algılanan sosyal destek gibi ilişki odaklı değişkenleri daha iyi açıklayabileceği düşünülmektedir.

4.5. Sonuç ve Öneriler

Bu araştırmada, mükemmeliyetçilik, kendini sabotaj ve öz-şefkat ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Araştırmanın sonuçları, çevrenin beklentilerini karşılamaya yönelik yüksek beklentilerin, kendini sabote etme eğiliminin artmasıyla ilişkili olduğunu; ve bu ikisinin de psikolojik iyi oluş düzeyinde bir azalma yaratabileceğini göstermektedir. Diğer yandan veriler, kendine yönelik mükemmeliyetçilik ve öz-şefkat düzeyindeki artışın ise psikolojik iyi oluşta bir artış yaratabileceği yönündedir. Bu sonuçlar, farklı odaklardaki mükemmeliyetçiliğin olumlu ve olumsuz baş etme strajileri ve psikolojik çıktıları ile ilişkisine dair kapsamlı bir açıklama sunma potansiyeli bakımından önem taşımaktadır.

Araştırma bulgularına göre, sosyal olarak belirlenen mükemmeliyetçiliğe yönelik yapılacak önleyici klinik müdahalelerin, kişinin içinde bulunduğu aile ve toplumu odak noktası olarak ele alması gerekmektedir. Elde edilen sonuçlar, aile ve toplumun bireyler üzerinde çocukluk çağlarından itibaren oluşturduğu aşırı beklentinin yaratabileceği olumsuz psikolojik sonuçları göz önüne sermektedir. Bu nedenle, ailelerin bu konuda bilinçlendirilmesi son derece önem arz etmektedir. Bu bağlamda, özellikle okullardaki rehberlik ve danışmanlık birimleri tarafından okul çağındaki çocukların ebeveynlerine; yüksek beklentili, yargılayıcı ve cezalandırıcı tavrın yol açabileceği olumsuz sonuçlar hakkında bilgilendirmeleri fayda sağlayabilir. Ayrıca, yapılacak sağaltıcı çalışmalara bakıldığında kişilerin işlevsel olmayan mükemmeliyetçilik kökenli düşüncelerinin belirlenip değiştirilmesi etkili olabilir. Ek olarak, elde edilen sonuçlar bu kişilerin işlevsel olmayan davranış örüntüleri olarak tanımlanabilecek kendini sabotaj stratejilerini (Ör. erteleme ve yetersiz çaba gösterme) kullandıklarını göstermektedir. Bu nedenle, bu stratejileri değiştirmeye davranışsal müdahalelerin de faydalı olacağı düşünülmektedir. Diğer yandan, araştırma sonucunda açığa çıkan öz-şefkatin psikolojik sağlık üzerinde koruyucu rolü olması, mükemmeliyetçi kişilere yönelik tedavi sürecinde kullanılabilecek diğer bir bilgidir. Bu bakımdan, mükemmeliyetçi kişilerin öz-şefkat düzeylerini arttırmaya yönelik öz-şefkatli farkındalık eğitimleri bu kişilerin öz-kabul ve öz-sevecenlik düzeylerinin artmasını sağlayabileceği için psikolojik iyi oluşlarının da geliştirilmesinde faydalı olabilir. Ayrıca bu çalışmada kendine yönelik mükemmeliyetçiliğin olumlu etkilerinin kanıtlanmasından hareketle, klinik müdahalelerde psikolojik iyi oluş, psikolojik

dayanıklılık, kişisel gelişim ve performans geliştirme gibi amaçlara ulaşmada kendine yönelik mükemmeliyetçilik işlevsel bir yöntem olarak kullanılabilir.

Aynı zamanda, bu çalışmadan elde edilen veriler sayesinde psikolojik iyi oluşu olumlu ve olumsuz yönde etkileyen faktörlerin anlaşılması ileride klinik örneklemlerle yürütülebilecek çalışmalara katkı sağlayabilir. Bu bağlamda, depresif bozukluklar, anksiyete bozuklukları, yeme bozuklukları ve obsesif kompulsif bozukluk gibi bozuklukluklara sahip hastalarla yürütülecek araştırmaların, mükemmeliyetçilik temelli rahatsızlıkların anlaşılmasında ve bunlara yönelik uygulanabilecek önleyici ve sağaltıcı çalışmaların şekillendirilmesinde etkili olabileceği düşünülmektedir. Öte yandan, bu çalışmanın kesitsel olması dikkate alındığında; mükemmeliyetçilik, kendini sabotaj ve psiklojik iyi oluş düzeylerinde iyileştirmeyi hedef alan deneysel çalışmalarda, öz-şefkat düzeyini arttırmaya yönelik müdahalelerin (öz-şefkatli farkındalık programları gibi) etkinliğinin incelenmesi değişkenler arasındaki neden-sonuç ilişkisinin anlaşılması açısından yararlı olacaktır.

EK'LER

Gönüllü Katılım Formu (EK A)

Bu çalışma, Maltepe Üniversitesi Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı öğrencisi Gizem Koşucular tarafından, Psikoloji Bölümü Dr. Öğr. Üyesi Başak Bahtiyar danışmanlığında yüksek lisans tezi kapsamında yürütülmektedir. Çalışmanın amacı, mükemmeliyetçilik, kendini sabotaj, öz-şefkat, öznel iyi oluş ve psikolojik semptomlar arasındaki ilişkilerin incelenmesidir. Çalışmaya katılım tamamen gönüllülük ilkesine dayanmaktadır. Cevaplarınız gizli tutulacak ve kimliğinizi açığa çıkaracak hiçbir bilgi istenmeyecektir. Elde edilen bilgiler, sadece bilimsel amaçlar doğrultusunda kullanılacaktır.

Çalışmadaki soruların cevaplanması yaklaşık 20 dakika sürmektedir. Katılım sırasında, herhangi bir nedenden dolayı çalışmayı yarıda bırakmakta serbestsiniz. Ancak araştırma sonuçlarının gerçekçiliği bakımından soruların hiçbirini atlamadan doldurmanız önem taşımaktadır.

Çalışma ile ilgili sorularınız için aşağıdaki iletişim adresini kullanabilirsiniz.

Katılımınız için teşekkür ederim.

Gizem Koşucular

gizem.kosucular@gmail.com

Bu çalışmaya tamamen gönüllü olarak katılıyorum ve istediğim zaman yarıda bırakabileceğimi biliyorum. Verdiğim bilgilerin bilimsel amaçlı yayımlarda kullanılmasını kabul ediyorum. (Formu doldurup imzaladıktan sonra uygulayıcıya geri veriniz.)

Tarih:

İmza:

Demografik Bilgi Formu (EK B)

1. Yaşınız:

2. Cinsiyetiniz:

3. Yaşadığınız Şehir:

4. Eğitim Durumunuz:

Okur-yazar değil	☐	Lise Mezunu	☐
Okur-yazar	☐	Lisans	☐
İlkokul Mezunu	☐	Yüksek Lisans	☐
Ortaokul Mezunu	☐	Doktora ve üzeri	☐

5. Öğrenci iseniz, öğrenim gördüğünüz bölüm:

6. Mesleğiniz:

7. Şu an çalışıyor musunuz?

Evet ☐ Hayır ☐ Emekli ☐

8. Sosyoekonomik düzeyiniz:

Düşük ☐

Alt-Orta ☐

Üst-Orta ☐

Yüksek ☐

9. Medeni Haliniz:

10. Kiminle yaşıyorsunuz?

Ailemle ☐

Arkadaşlarımla ☐

Akrabalarımla ☐

Yalnız ☐

11. Annenizin Eğitim Durumu:

Okur-yazar değil	☐	Lise Mezunu	☐
Okur-yazar	☐	Lisans	☐
İlkokul Mezunu	☐	Yüksek Lisans	☐
Ortaokul Mezunu	☐	Doktora ve üzeri	☐

12. Babanızın Eğitim Durumu:

Okur-yazar değil	☐	Lise Mezunu	☐
Okur-yazar	☐	Lisans	☐
İlkokul Mezunu	☐	Yüksek Lisans	☐
Ortaokul Mezunu	☐	Doktora ve üzeri	☐

13. Şu anda ya da daha önce herhangi bir psikolojik/psikiyatrik yardım/tedavi aldınız mı?

Evet ☐ Hayır ☐

14. Tanı/Şikayetiniz ne (idi)? _____

15. Aldığınız yardım/tedavi türü ne (idi)?

Psikoterapi ☐

İlaç ☐

Terapi ve İlaç ☐

Diğer (belirtiniz) _____

Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği (EK C)

Aşağıda kişilik özellik ve davranışlarına ilişkin bir dizi ifade bulunmaktadır. Her ifadeyi okuduktan sonra o maddede belirtilen fikre katılma derecenizi 7 (Tamamen Katılıyorum) ve 1 (Hiç Katılmıyorum) arasında değişen rakamlardan size uygun olanını işaretleyerek belirtiniz. (**1 Hiç Katılmıyorum, 2 Katılmıyorum, 3 Biraz katılmıyorum, 4 Kararsızım, 5 Biraz katılıyorum, 6 Katılıyorum, 7 Tamamen Katılıyorum**). Bu ölçek kişisel görüşlerinizle ilgilidir, bunun için "doğru" ya da "yanlış" cevap vermek söz konusu değildir.Önemli olan işaretlediğiniz rakamın sizin gerçek düşüncenizi yansıtmasıdır.

	Hiç Katılmıyorum						Tamamen Katılıyorum
1)Bir iş üzerinde çalıştığımda kusursuz olana kadar rahatlayamam.	1	2	3	4	5	6	7
2)Genelde kişileri, kolay pes ettikleri için eleştirmem.	1	2	3	4	5	6	7
3)Yakınlarımın başarılı olmaları gerekmez.	1	2	3	4	5	6	7
4)En iyisinden aşağısına razı oldukları için arkadaşlarımı nadiren eleştiririm.	1	2	3	4	5	6	7
5)Başkalarının benden beklentilerini karşılamakta güçlük çekerim.	1	2	3	4	5	6	7
6)Amaçlarımdan bir tanesi yaptığım her işte mükemmel olmaktır.	1	2	3	4	5	6	7
7)Başkalarının yaptığı her şey en iyi kalitede olmalıdır.	1	2	3	4	5	6	7
8)İşlerimde asla mükemmelliği hedeflemem.	1	2	3	4	5	6	7
9)Çevremdekiler benim de hata yapabileceğimi kolaylıkla kabullenirler.	1	2	3	4	5	6	7
10) Bir yakınımın yapabileceğinin en iyisini yapmamış olmasını önemli görmem.	1	2	3	4	5	6	7
11) Bir işi ne kadar iyi yaparsam çevremdekiler daha da iyisini yapmamı beklerler.	1	2	3	4	5	6	7

12) Nadiren mükemmel olma ihtiyacı duyarım.	1	2	3	4	5	6	7
13) Yaptığım bir şey kusursuz değilse çevremdekiler tarafından yetersiz bulunur.	1	2	3	4	5	6	7
14) Olabildiğim kadar mükemmel olmaya çalışırım.	1	2	3	4	5	6	7
15) Giriştiğim her işte mükemmel olmam çok önemlidir.	1	2	3	4	5	6	7
16) Benim için önemli olan insanlardan beklentilerim yüksektir.	1	2	3	4	5	6	7
17) Yaptığım her işte en iyi olmaya çalışırım.	1	2	3	4	5	6	7
18) Çevremdekiler yaptığım her şeyde başarılı olmamı beklerler.	1	2	3	4	5	6	7
19) Çevremdeki insanlar için çok yüksek standartlarım yoktur.	1	2	3	4	5	6	7
20) Kendim için mükemmelden daha azını kabul edemem.	1	2	3	4	5	6	7
21) Her konuda üstün başarı göstermesem de başkaları benden hoşlanacaktır.	1	2	3	4	5	6	7
22) Kendilerini geliştirmek için uğraşmayan kişilerle ilgilenmem.	1	2	3	4	5	6	7
23) Yaptığım işte hata bulmak beni huzursuz eder.	1	2	3	4	5	6	7
24) Arkadaşlarımdan çok şey beklemem.	1	2	3	4	5	6	7
25) Başarı, başkalarını memnun etmek için daha da çok çalışmam gerektiği anlamına gelir.	1	2	3	4	5	6	7
26) Birisinden bir şey yapmasını istersem, işin yapılmasını beklerim.	1	2	3	4	5	6	7
27) Yakınlarımın hata yapmasını görmeye tahammül edemem.	1	2	3	4	5	6	7
28) Hedeflerimi belirlemede mükemmeliyetçiyimdir.	1	2	3	4	5	6	7
29) Değer verdiğim insanlar beni hiç bir zaman hayal kırıklığına uğratmamalıdır	1	2	3	4	5	6	7
30) Başarısız olduğum zaman bile başkaları yeterli olduğumu düşünürler.	1	2	3	4	5	6	7
31) Başkalarının benden çok şey beklediğini düşünüyorum.	1	2	3	4	5	6	7
32) Her zaman yapabileceğimin en iyisini yapmaya çalışmalıyım.	1	2	3	4	5	6	7
33) Bana göstermeseler bile, hata yaptığım zaman diğer insanlar çok bozulurlar.	1	2	3	4	5	6	7
34) Yaptığım her şeyde en iyi olmak zorunda değilim.	1	2	3	4	5	6	7

35) Ailem benden mükemmel olmamı bekler.	1	2	3	4	5	6	7
36) Kendim için yüksek hedeflerim yoktur.	1	2	3	4	5	6	7
37) Annem ve babam nadiren hayatımın her alanında en başarılı olmamı beklerler.	1	2	3	4	5	6	7
38) Sıradan insanlara saygı duyarım.	1	2	3	4	5	6	7
39) İnsanlar benden mükemmelden aşağısını kabul etmezler.	1	2	3	4	5	6	7
40) Kendim için yüksek standartlar koyarım.	1	2	3	4	5	6	7
41) İnsanlar benden verebileceğimden fazlasını beklerler.	1	2	3	4	5	6	7
42) Okulda veya işte her zaman başarılı olmalıyım.	1	2	3	4	5	6	7
43) Bir arkadaşımın elinden gelenin en iyisini yapmaya çalışmaması benim için önemli değildir.	1	2	3	4	5	6	7
44) Hata yapsam bile, etrafımdaki insanlar yeterli ve becerikli olduğumu düşünürler.	1	2	3	4	5	6	7
45) Başkalarının yaptığı her şeyde üstün başarı göstermelerini nadiren beklerim	1	2	3	4	5	6	7

Kendini Sabotaj Ölçeği (EK D)

Bu ölçekten elde edilen sonuçlar bilimsel bir çalışmada kullanılacaktır. Sizden istenilen bu ifadeleri okuduktan sonra kendinizi değerlendirmeniz ve sizin için en uygun seçeneğin karşısına (X) koymanızdır. Her sorunun karşısında bulunan**; 1)hiç katılmıyorum 2) katılmıyorum 3) kısmen katılmıyorum 4) kısmen katılıyorum 5) katılıyorum 6)tamamen katılıyorum** anlamına gelmektedir. Lütfen her ifadeye mutlaka tek yanıt veriniz ve kesinlikle **BOŞ** bırakmayınız. En uygun yanıtları vereceğinizi ümit eder katkılarınız için teşekkür ederim.

1	Yanlış bir şey yaptığımda ilk tepkim, içinde bulunduğum şartları suçlamaktır.	1	2	3	4	5	6
2	İşlerimi son ana kadar ertelerim.	1	2	3	4	5	6
3	Bir sınava gireceğim zaman önceden iyi bir şekilde hazırlanırım.	1	2	3	4	5	6
4	Birçok insana göre daha keyifsizim.	1	2	3	4	5	6
5	Ne olursa olsun her zaman elimden gelenin en iyisini yapmaya çalışırım.	1	2	3	4	5	6
6	Bir derse veya önemli bir etkinliğe kayıt olmadan önce gerekli hazırlığı yaptığımdan emin olmaya çalışırım.	1	2	3	4	5	6
7	Bir sınava girmeden önce kendimi son derece kaygılı hissederim.	1	2	3	4	5	6
8	Okumaya çalışırken duyduğum sesler veya hayallerim kolaylıkla dikkatimi dağıtır.	1	2	3	4	5	6
9	Yarışmaya dayanan aktivitelerden kaçınmaya çalışırım, böylece kaybettiğimde veya kötü performans sergilediğimde çok fazla incinmemiş olacağım.	1	2	3	4	5	6
10	Potansiyelimle takdir görmek yerine iyi yaptığım işlerle saygı görmeyi tercih ederim.	1	2	3	4	5	6
11	Daha fazla çalışsaydım daha iyisini yapardım.	1	2	3	4	5	6
12	Şu andaki küçük zevkleri gelecekteki büyük zevklere tercih ederim.	1	2	3	4	5	6
13	Başarılı olmamı güçleştirecek ortamlarda bulunmayı istemem.	1	2	3	4	5	6
14	Belki bir gün kendimi tamamen toparlayabilirim.	1	2	3	4	5	6

15	Üzerimdeki sosyal baskıyı ortadan kaldırdığı için, bazı zamanlar bir iki günlüğüne hafif bir rahatsızlık bana zevk verir.	1	2	3	4	5	6
16	Duygularım engel olmasaydı, daha iyi şeyler yapabilirdim.	1	2	3	4	5	6
17	Herhangi bir işte başarısız olduğumda, başka işlerde iyi olduğumu hatırlayarak kendimi avuturum.	1	2	3	4	5	6
18	Kabul ediyorum ki, diğerlerinin beklentisini karşılayamadığımda bu sonucu mantıklı hale getirmeye çalışırım.	1	2	3	4	5	6
19	Sıklıkla spor, şans oyunu ve yetenek gerektiren diğer alanlarda şansımın kötü olduğunu düşünürüm.	1	2	3	4	5	6
20	Mantıklı düşünmemi ve doğru şeyler yapmamı engelleyecek herhangi bir uyuşturucu veya ilaç almayı tercih etmem.	1	2	3	4	5	6
21	Yiyecek ve içecek maddelerine olması gerekenden daha fazla düşkünüm.	1	2	3	4	5	6
22	Sınav veya iş görüşmesi gibi önemli anlardan önceki geceler mümkün olduğunca uykumu almaya çalışırım.	1	2	3	4	5	6
23	Şu anda yaşadığım duygusal problemlerin, yaşamımın başka anını etkilemesine asla izin vermem.	1	2	3	4	5	6
24	Çoğunlukla bir işi iyi yapacağıma ilişkin kaygı yaşadığımda iyi sonuç elde ederim.	1	2	3	4	5	6
25	Bazı zamanlar çok kolay işleri bile başarmamı zorlaştıracak düzeyde karamsar olurum.	1	2	3	4	5	6

Öz-Duyarlık Ölçeği (EK E)

Sizden istenilen bu ifadeleri okuduktan sonra kendinizi değerlendirmeniz ve sizin için en uygun seçeneğin karşısına çarpı **(X)** işareti koymanızdır. Her sorunun karşısında bulunan; (1) Hiç bir zaman (2) Nadiren (3) Sık sık (4) Çoğunlukla ve (5) Her zaman anlamına gelmektedir. Lütfen **her ifadeye** mutlaka **TEK yanıt** veriniz ve kesinlikle **BOŞ bırakmayınız**.

1.	Bir yetersizlik hissettiğimde, kendime bu yetersizlik duygusunun insanların birçoğu tarafından paylaşıldığını hatırlatmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
2.	Kişiliğimin beğenmediğim yönlerine ilişkin anlayışlı ve sabırlı olmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
3.	Bir şey beni üzdüğünde, duygularıma kapılıp giderim.	1	2	3	4	5
4.	Hoşlanmadığım yönlerimi fark ettiğimde kendimi suçlarım.	1	2	3	4	5
5.	Benim için önemli olan bir şeyde başarısız olduğumda, kendimi bu başarısızlıkta yalnız hissederim.	1	2	3	4	5
6.	Zor zamanlarımda ihtiyaç duyduğum özen ve şefkati kendime gösteririm.	1	2	3	4	5
7.	Gerçekten güç durumlarla karşılaştığımda kendime kaba davranırım.	1	2	3	4	5
8.	Başarısızlıklarımı insanlık halinin bir parçası olarak görmeye çalışırım.	1	2	3	4	5
9.	Bir şey beni üzdüğünde duygularımı dengede tutmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
10.	Kendimi kötü hissettiğimde kötü olan her şeye kafamı takar ve onunla meşgul olurum.	1	2	3	4	5
11.	Yetersizliklerim hakkında düşündüğümde, bu kendimi yalnız hissetmeme ve dünyayla bağlantımı koparmama neden olur.	1	2	3	4	5
12.	Kendimi çok kötü hissettiğim durumlarda, dünyadaki birçok insanın benzer duygular yaşadığını hatırlamaya çalışırım.	1	2	3	4	5
13.	Acı veren olaylar yaşadığımda kendime kibar davranırım.	1	2	3	4	5
14.	Kendimi kötü hissettiğimde duygularıma ilgi ve açıklıkla yaklaşmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
15.	Sıkıntı çektiğim durumlarda kendime karşı biraz acımasız olabilirim.	1	2	3	4	5
16.	Sıkıntı veren bir olay olduğunda olayı mantıksız biçimde abartırım.	1	2	3	4	5

17.	Hata ve yetersizliklerimi anlayışla karşılarım.	1	2	3	4	5
18.	Acı veren bir şeyler yaşadığımda bu duruma dengeli bir bakış açısıyla yaklaşmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
19.	Kendimi üzgün hissettiğimde, diğer insanların çoğunun belki de benden daha mutlu olduklarını düşünürüm.	1	2	3	4	5
20.	Hata ve yetersizliklerime karşı kınayıcı ve yargılayıcı bir tavır takınırım.	1	2	3	4	5
21.	Duygusal anlamda acı çektiğim durumlarda kendime sevgiyle yaklaşırım.	1	2	3	4	5
22.	Benim için bir şeyler kötüye gittiğinde, bu durumun herkesin yaşayabileceğini ve yaşamın bir parçası olduğunu düşünürüm.	1	2	3	4	5
23.	Bir şeyde başarısızlık yaşadığımda objektif bir bakış açısı takınmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
24.	Benim için önemli olan bir şeyde başarısız olduğumda, yetersizlik duygularıyla kendimi harap ederim.	1	2	3	4	5
25.	Zor durumlarla mücadele ettiğimde, diğer insanların daha rahat bir durumda olduklarını düşünürüm.	1	2	3	4	5
26.	Kişiliğimin beğenmediğim yönlerine karşı sabırlı ve hoşgörülü değilimdir.	1	2	3	4	5

Kısa Semptom Envanteri (EK F)

Aşağıda insanların bazen yaşadıkları belirtiler ve yakınmaların bir listesi verilmiştir. Listede ki her maddeyi lütfen dikkatle okuyun. Daha sonra o belirtinin sizi **bugün dahil, son bir haftadır** ne kadar rahatsız ettiğini yandaki kutulardan uygun olanının içini **X** işaretleyerek gösterin.

	Hiç	Biraz	Orta Derecede	Epey	Çok Fazla
1. İçinizdeki sinirlilik ve titreme hali					
2. Baygınlık, baş dönmesi					
3. Bir başka kişinin sizin düşüncelerinizi kontrol edeceği fikri.					
4. Başınıza gelen sıkıntılardan dolayı başkalarının suçlu olduğu duygusu					
5. Olayları hatırlamada güçlük					
6. Çok kolayca kızıp öfkelenme					
7. Göğüs (kalp) bölgesinde ağrılar.					
8. Meydanlık(açık) alanlardan korkma duygusu					
9. Yaşamınıza son verme düşünceleri					
10. İnsanların çoğuna güvenilmeyeceği hissi					
11. İştahta bozukluklar					
12. Hiç bir nedeni olmayan ani korkular					
13. Kontrol edemediğiniz duygu patlamaları					
14. Başka insanlarla beraberken bile yalnızlık hissetme					
15. İşleri bitirme konusunda kendini engellenmiş hissetme					
16. Yalnızlık hissetme					
17. Hüzünlü, kederli hissetme					
18. Hiçbir şeye ilgi duymama					
19. Ağlamaklı hissetme					
20. Kolayca incinebilme, kırılma					
21. İnsanların sizi sevmediğine kötü davrandığına inanmak					
22. Kendini diğerlerinden daha aşağı görme					
23. Mide bozukluğu, bulantı					
24. Diğerlerinin sizi gözlediği ya da hakkınızda konuştuğu duygusu					
25. Uykuya dalmada güçlük					
26. Yaptığınız şeyleri tekrar tekrar doğru mu diye kontrol etme					
27. Karar vermede güçlükler					
28. Otobüs, tren, metro gibi umumi vasıtalarla seyahat etmekten korkma					

	Hiç	Biraz	Orta Derecede	Epey	Çok Fazla
29. Nefes darlığı, nefessiz kalma					
30. Sıcak, soğuk basmaları					
31. Sizi korkuttuğu için bazı eşya, yer, etkinliklerden uzak kalmaya çalışma					
32. Kafanızın bomboş kalması					
33. Bedeninizin bazı bölgelerinde uyuşmalar, karıncalanmalar					
34. Günahlarınız için cezalandırılmanız gerektiği düşüncesi					
35. Gelecekle ilgili umutsuzluk duyguları içinde olmak					
36. Konsantrasyonda(dikkati bir şey üzerinde toplama) güçlük/zorlanma					
37. Bedenin bazı bölgelerinde zayıflık, güçsüzlük hissi					
38. Kendini gergin ve tedirgin hissetme					
39. Ölme ve ölüm üzerinde düşünceler					
40. Birini dövme, ona zarar verme, yaralama isteği					
41. Bir şeyleri kırma/dökme isteği					
42. Diğerlerinin yanındayken kendinin çok fazla farkında olmak, yanlış bir şeyler yapmamaya çalışmak					
43. Kalabalıklarda rahatsızlık duymak					
44. Bir başka insana hiç yakınlık duymamak					
45. Dehşet ve panik nöbetleri					
46. Sık sık tartışmaya girme					
47. Yalnız bırakıldığında/kalındığında sinirlilik hissetme					
48. Başarılarınız için diğerlerinden yeterince takdir görmediğiniz düşüncesi					
49. Yerinde duramayacak kadar tedirgin hissetme.					
50. Kendini değersiz görme, değersizlik duyguları					
51. İzin verdiğiniz takdirde insanların sizi sömüreceği duygusu					
52. Suçluluk duyguları					
53. Aklınızda bir bozukluk olduğu fikri					

Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği (EK G)

Bu ölçek farklı duyguları tanımlayan birtakım sözcükler içermektedir. Her maddeyi, **iki hafta** nasıl hissettiğinizi düşünerek okuyunuz. Uygun cevabı her maddenin yanında ayrılan yere işaretleyiniz. Cevaplarınızı verirken aşağıdaki puanları kullanınız.

1. Çok az veya hiç 2. Biraz 3. Ortalama 4. Oldukça 5. Çok fazla

	1	2	3	4	5
1. İlgili					
2. Sıkıntılı					
3. Heyecanlı					
4. Mutsuz					
5. Güçlü					
6. Suçlu					
7. Ürkmüş					
8. Düşmanca					
9. Hevesli					
10. Gururlu					
11. Asabi					
12. Uyanık					
13. Utanmış					
14. İlhamlı					
15. Sinirli					
16. Kararlı					
17. Dikkatli					
18. Tedirgin					
19. Aktif					
20. Korkmuş					

Yaşam Doyumu Ölçeği (EK H)

Yönerge: Aşağıda verilen ifadelere ne kadar katıldığınızı, yanındaki derecelendirmelerden size en uygun olan seçeneği yuvarlak içine alarak belirtiniz.

	Hiç Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kısmen Katılmıyorum	Kararsızım	Kısmen Katılıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
1. Yaşamım birçok yönüyle ideallerime yakın.	1	2	3	4	5	6	7
2. Yaşam koşullarım çok iyi.	1	2	3	4	5	6	7
3. Yaşamımdan hoşnutum.	1	2	3	4	5	6	7
4. Şu ana kadar istediğim şeyleri elde edebildim.	1	2	3	4	5	6	7
5. Yeniden dünyaya gelseydim yaşamımda hemen hemen hiçbir şeyi değiştirmezdim.	1	2	3	4	5	6	7

KAYNAKÇA

Adler, A. (1964). *Problems of Neurosis: A Book of Case Histories*. New York: Harper & Row.

Akın, A. (2012). Kendini sabotaj ölçeği: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Eğitim ve Bilim, 164*, 176-187.

Akın, A. ve Akın, Ü. (2015). The predictive role of self-compassion on self-handicapping in Turkish university students. *Ceskoslovenská psychologie, 59(1)*, 33-43.

Akın, Ü., Akın, A. ve Abacı, R. (2007). Öz-duyarlık Ölçeği: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 33*, 1-10.

Allen, A. B. ve Leary, M. R. (2010). Self-compassion, stress, and coping. *Social and Personality Psychology Compass, 4(2)*, 107–118.

Arkin, R. M. ve Baumgardner, A. H. (1985). Self-handicapping. In J. H. Harvey & G. W. Weary (Eds.), *Attribution: Basic issues and applications* (s. 169-202). New York: Academic Press.

Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist, 55(5)*, 469–480.

Barnett, M. D. ve Sharp, K. J. (2016). Maladaptive perfectionism, body image dissatisfaction, and disordered eating behaviors among U.S. college women: The mediating role of self-compassion. *Personality and Individual Differences, 99*, 225-234.

Baron, R. M. ve Kenny, D. A. (1986). The moderator mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic and statistical considerations. *Journal of Personality and Social Psychology, 51*, 1173-1182.

Barutçu Yıldırım, F. ve Demir, A. (2017). Kendini Engellemenin Yordayıcıları Olarak Öz Saygı, Öz Anlayış ve Akademik Özyeterlilik. *Ege Eğitim Dergisi, 18(2)*, 676-701.

Baumeister, R. F., Hamilton, J. C. ve Tice, D. M. (1985). Public versus private expectancy of success: Confidence booster or performance pressure? *Journal of Personality and Social Psychology, 48(6)*, 1447-1457.

Baumgardner, A. H. (1991). Claiming depressive symptoms as a self-handicap: A protective self-presentation strategy. *Basic and Applied Social Psychology, 12(1)*, 97-113.

Baumgardner, A. H., Lake, E. A. ve Arkin, R. M. (1985). Claiming Mood as a Self-Handicap: The Influence of Spoiled and Unspoiled Public Identities. *Personality and Social Psychology Bulletin, 11(4)*, 349–357.

Bayar, Ö. ve Tuzgöl Dost, M. (2018). Üniversite öğrencilerinde öz-şefkatin yordayıcıları olarak bağlanma tarzı ve algılanan sosyal destek. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 33(3),* 689-704.

Bento, M. C., Pereira, A. T., Maia, B., Marques, M., Soares, M. J., Bos, S., Valente, J. ve Macedo, A. (2010). Perfectionism and eating behaviour in Portuguese adolescents. *European Eating Disorders Review, 18*, 328–337.

Berglas, S. ve Jones, E. E. (1978). Drug choice as a self-handicapping strategy in response to noncontingent success. *Journal of Personality and Social Psychology, 36(4)*, 405-417.

Birch, H. A., Riby, L. M. ve McGann, D. (2019). Perfectionism and PERMA: The benefits of otheroriented perfectionism. *International Journal of Wellbeing, 9(1)*, 20-42.

Blankstein, K. R., Flett, G. L., Hewitt, P. L. ve Eng, A. (1993). Dimensions of perfectionism and irrational fears: An examination with the fear survey schedule. *Personality and Individual Differences, 15(3)*, 323-328.

Bobo, J. L., Whitaker, K. C. ve Strunk, K. K. (2013). Personality and student self-handicapping: A cross-validated regression approach. *Personality and Individual Differences, 55(5)*, 619-621.

Brown, B. B. ve Lohr, M. J. (1987). Peer-group affiliation and adolescent self-esteem: An integration of ego-identity and symbolic-interaction theories. *Journal of Personality and Social Psychology, 52(1)*, 47-55.

Brown, C. M. ve Kimble, C. E. (2009). Personal, interpersonal, and situational influences on behavioral self-handicapping. *The Journal of Social Psychology, 149(6)*, 609-626.

Brown, L., Bryant, C., Brown, V., Bei, B. ve Judd, F. (2015). Investigating how menopausal factors and self-compassion shape well-being: An exploratory path analysis. *Maturitas, 81*, 293-299.

Burns, D. D. (1980). The Perfectionist's Script for Self-Defeat. *Psychology Today, 41(34)*, 70-76.

Chai, L., Yang, W., Zhang, J., Chen, S., Hennessy, D. A. ve Liu, Y. (2019). Relationship Between Perfectionism and Depression Among Chinese College Students With Self-Esteem as a Mediator. *OMEGA-Journal of Death and Dying, 80(3)*, 490-503.

Chen, C., Hewitt, P. L., Flett, G. L. ve Roxborough, H. M. (2019). Multidimensional perfectionism and borderline personality organization in emerging adults: A two-wave longitudinal study. *Personality and Individual Differences, 146*, 143-148.

Coudevyllea, G. R., Gernigon, C. ve Ginis, K. A. M. (2011). Self-esteem, self-confidence, anxiety and claimed self-handicapping: A mediational analysis. *Psychology of Sport and Exercise, 12(6),* 670-675.

Coudevyllea, G. R., Ginis, K. M. ve Famos, J. P. (2008). Determinants of self handicapping strategies in sport and their effects on athletic performance. *Social behavior and personality, 36(3),* 391-398.

Crocker, P. R.E. ve Graham, T. R. (1995). Coping by Competitive Athletes With Performance Stress: Gender Differences and Relationships With Affect. *The Sport Psychologist, 9,* 325-338.

Çalışandemir, F. ve Tagay, Ö. (2015). Multidimensional Perfectionism and Humor Styles the Predictors of Life Satisfaction. *Procedia - Social and Behavioral Sciences, 174,* 939-945.

Çapan, B. E. (2010). Relationship among perfectionism, academic procrastination and life satisfaction of university students. *Procedia - Social and Behavioral Sciences, 5,* 1665-1671.

Çekiç, A., Kaya, İ. ve Buğa, A. (2019). Anne Babaların Akılcı Olmayan İnançları ile Yaşam Doyumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi, 27(2),* 567-575.

Dağlı, A. ve Baysal, N. (2016). Yaşam Doyumu Ölçeğinin Türkçe'ye uyarlanması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi, 15(59),* 1250-1262.

Daig, I., Herschbach, P., Lehmann, A., Knoll, N. ve Decker, O. (2009). Gender and age differences in domain-specific life satisfaction and the impact of depressive and anxiety symptoms: a general population survey from Germany. *Quality of Life Research, 18(6),* 669–678.

DeGree, C. E. ve Snyder C. R. (1985). Adler's psychology (of use) today: personal history of traumatic life events as a self-handicapping strategy. *Journal of Personality Social Psychology, 48(6),* 1512-1519.

Deniz, M. E., Arslan, C., Özyeşil, Z. ve İzmirli, M. (2012). Öz-Anlayış, Yaşam Doyumu, Negatif ve Pozitif Duygu: Türk ve Diğer Ülke Üniversite Öğrencileri Arasında Bir Karşılaştırma. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 23,* 428-446.

Deniz, M. E., Kesici Ş. ve Sümer, A. S. (2008). The validity and reliability study of the Turkish version of self-compassion scale. *Social Behavior and Personality, 36(9),* 11511160.

Derogatis, L. R. (1993*) The Brief Symptom Inventory (BSI): Administration, Scoring and Procedures Manual.* National Computer Systems, Minneapolis.

Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin, 95(3),* 542-575.

Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J. ve Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment, 49(1),* 71-75.

Egan, S. J., Wade, T. D. ve Shafran, R. (2011). Perfectionism as a transdiagnostic process: A clinical review. *Clinical Psychology Review, 31,* 203–212.

Erol-Öngen, D. (2009). The relationships between perfectionism and aggression among adolescents. *Procedia - Social and Behavioral Sciences, 1(1),* 1073-1077.

Ferrari, M., Yap, K., Scott, N., Einstein, D. A. ve Ciarrochi, J. (2018). Self-compassion moderates the perfectionism and depression link in both adolescence and adulthood. *PLoS ONE, 13(2)*: e0192022.

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

Flett, G. L., Hewitt, P. L., Blankstein, K. R. ve Gray, L. (1998). Psychological distress and the frequency of perfectionistic thinking. *Journal of Personality and Social Psychology, 75(5),* 1363–1381.

Flett, G. L., Hewitt, P. L., Blankstein, K. R. ve O'Brien, S. (1991). Perfectionism and learned resourcefulness in depression and self-esteem. *Personality and Individual Differences, 12(1),* 61-68.

Flett, G. L., Hewitt, P. L. ve Dyck, D. G. (1989). Self-oriented perfectionism, neuroticism and anxiety. *Personality and Individual Differences, 10(7),* 731-735.

Frost, R. O, Heimberg, R. G., Holt C. S., Mattia J. I. ve Neubauer, A. L. (1993). A comparison of two measures of perfectionism. *Personality and Individual Differences, 14(1),* 119-126.

Frost, R. O., Marten, P., Lahart, C. ve Rosenblate, R. (1990). The dimensions of perfectionism. *Cognitive Therapy and Research, 14(5),* 449–468.

Frost, R. O., & Steketee, G. (1997). Perfectionism in obsessive-compulsive patients. *Behavioral Research and Therapy, 35,* 291-296.

Galla, B. M. (2016). Within-person changes in mindfulness and self-compassion predict enhanced emotional well-being in healthy, but stressed adolescents. *Journal of Adolescence, 49,* 204-217.

Gençöz, T. (2000). Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Türk Psikoloji Dergisi, 15(46),* 19-26.

Gilbert, P. ve Irons, C. (2005). Focused therapies and compassionate mind training for shame and self-attacking. In P. Gilbert (Ed.), *Compassion: Conceptualisations, research and use in psychotherapy* (s. 263-325). New York, NY, US: Routledge.

Giusta, M. D., Jewell, S. L. ve Kambhampati, U. S. (2011). Gender and Life Satisfaction in the UK, *Feminist Economics, 17(3),* 1-34.

Gnilka, P. B. ve Broda, M. D. (2019). Multidimensional perfectionism, depression, and anxiety: Tests of a social support mediation model. *Personality and Individual Differences, 139*, 295-300.

Greenberg, J. (1985). Unattainable goal choice as a self-handicapping strategy. *Journal of Applied Social Psychology, 15(2),* 140-152.

Hasnain, S. F. ve Fatima, I. (2012). Perfectionism, Loneliness and Life Satisfaction in Engineering Students. *Journal of Behavioural Sciences, 22(3),* 33-48.

Havas, J., Bosma, H., Spreeuwenberg, C. ve Feron, F. J. (2010). Mental health problems of Dutch adolescents: the association with adolescents' and their parents' educational level. *European Journal of Public Health, 20(3),* 258–264.

Hewitt, P. L. ve Flett, G. L. (1991a). Dimensions of Perfectionism in Unipolar Depression. *Journal of Abnormal Psychology, 100(1),* 98-101.

Hewitt, P. L. ve Flett, G. L. (1991b). Perfectionism in the self and social contexts: Conceptualization, assessment, and association with psychopathology. *Journal of Personality and Social Psychology, 60(3),* 456–470.

Hewitt, P. L., Flett, G. L. ve Ediger, E. (1996). Perfectionism and Depression: Longitudinal Assessment of a Specific Vulnerability Hypothesis. *Journal of Abnormal Psychology, 105(2),* 276-280.

Hewitt, P. L., Flett, G. L. ve Weber C. (1994). Dimensions of perfectionism and suicide ideation. *Cognitive Therapy and Research, 18(5),* 439-460.

Hiçdurmaz, D. ve Aydın, A. (2017). Hemşirelik Öğrencilerinin Öz-Duyarlık ve Çok Boyutlu Mükemmelliyetçilik Düzeyleri Arasındaki İlişkiler ve Etkileyen Faktörler. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi, 8(2)*, 86-94.

Higgins, R. L. (1990). Self-handicapping: Historical roots and contemporary branches. In R. L. Higgins, C. R. Snyder, S. Berglas (Eds.), *Self-handicapping: The paradox that isn't* (s. 1-31). New York: Plenum Press.

Hirt, E. R., Deppe, R. K. ve Gordon, L. J. (1992). Self-Reported Versus Behavioral Self-Handicapping: Empirical Evidence for a Theoretical Distinction. *Journal of Personality and Social Psychology, 61(6),* 981-91.

Hobden, K. ve Pliner, P. (1995). Self-handicapping and dimensions of perfectionism: Self-presentation vs self-protection. *Journal of Research in Personality, 29(4),* 461-474.

Hollender, M. H. (1965). Perfectionism. *Comprehensive Psychiatry, 6(2),* 94-103.

Horney, K. (1950). *Neurosis and human growth: The struggle toward self-realization.* New York: Norton.

Jones, E. E. ve Berglas, S. (1978). Control of Attributions about the Self Through Self-handicapping Strategies: The Appeal of Alcohol and the Role of Underachievement. *Personality and Social Psychology Bulletin, 4(2),* 200–206.

Jones, E. E. ve Rhodewalt, F. (1982). *The Self-Handicapping Scale.* (Available from Frederick Rhodewalt, Department of Psychology, University of Utah, Salt Lake City, UT 84112).

Karner-Hutuleac, A. (2014). Perfectionism and self-handicapping in adult education. *Procedia - Social and Behavioral Sciences, 142,* 434–438.

Kawamura, K. Y., Hunt, S. L., Frost, R. O. ve DiBartolo, P. M. (2001). Perfectionism, Anxiety, and Depression: Are the Relationships Independent? *Cognitive Therapy and Research, 25(3),* 291–301.

Koch, K., Pauly, K., Kellermann, T., Seiferth, N. Y., Reske, M., Backes, V. ve ark. (2007). Gender differences in the cognitive control of emotion: An fMRI study. *Neuropsychologia, 45,* 2744–2754.

Kolditz, T. A. ve Arkin, R. M. (1982). An impression management interpretation of the self-handicapping strategy. *Journal of Personality and Social Psychology, 43(3),* 492-502.

Kring, A. M. ve Gordon, A. H. (1998). Sex differences in emotion: expression, experience, and physiology. *Journal of Personality and Social Psychology, 74(3),* 686–703.

Köker, S. (1991). *Normal ve sorunlu ergenlerin yaşam doyumu düzeyinin karşılaştırılması* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Kuczka, K. K. ve Treasure, D. C. (2005). Self-handicapping in competitive sport: influence of the motivational climate, self-efficacy, and perceived importance. *Psychology of Sport and Exercise, 6(5),* 539-550.

Laatsch, L. ve Shahani, B. T. (1996). The relationship between age, gender and psychological distress in rehabilitation inpatients. *Disability and rehabilitation, 18(12),* 604-608.

Lay, C., Knish, S. ve Zanatta, R., (1992). Self-handicappers and procrastinators: A comparison of their practice behavior prior to an evaluation. *Journal of Research in Personality, 26,* 242-257.

Leary, M. R. ve Shepperd, J. A. (1986). Behavioral self-handicaps versus self-reported handicaps: A conceptual note. *Journal of Personality and Social Psychology, 51(6),* 1265-1268.

Lee, W. K. ve Bang, H. J. (2010). The effects of mindfulness- based group intervention on the mental health of middle- aged Korean women in community. *Stress & Health, 26(4),* 341-348.

MacKinnon, D. P., Krull, J. L. ve Lockwood, C. M. (2000). Equivalence of the mediation, confounding and suppression effect. *Prevention Science, 1*, 173-181.

Maia, B. R., Pereira, A. T., Marques, M., Bos, S., Soares, M. J., Valente, J., Gomes A. A., Azevedo, M. H. ve Macedo, A. (2012). The role of perfectionism in postpartum depression and symptomatology. *Archives of Women's Mental Health, 15(6),* 459–468.

Martin, A. J., Marsh, H. W. ve Williamson, A. (2003). Self-Handicapping, Defensive Pessimism, and Goal Orientation: A Qualitative Study of University Students. *Journal of Educational Psychology, 95(3),* 617-628.

Mayerson, N. H. ve Rhodewalt, F. (1988). The role of self-protective attributions in the experience of pain. *Journal of Social and Clinical Psychology, 6*, 203-218.

McCreary, B. T., Joiner, T. E., Schmidt, N. B. ve Ialongo, N. S. (2004). Structure and Correlates of Perfectionism in African American Children. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology, 33(2),* 313-324.

Neff, K. D. (2003a). Self-Compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Toward Oneself. *Self and Identity, 2,* 85-101.

Neff, K. D. (2003b). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity, 2,* 223–250.

Neff, K. D. (2011). Self-compassion, self-esteem, and well-being. *Social and Personality Compass, 5,* 1–12.

Neff, K. D., Hsieh, Y. P. ve Dejitterat K. (2005). Self-compassion, achievement goals, and coping with academic failure. *Self and Identity, 4*, 263–287.

Neff, K. D., Rude, S. S. ve Kirkpatrick, K. (2007). An examination of self-compassion in relation to positive psychological functioning and personality traits. *Journal of Research in Personality, 41*, 908–916.

Neff, K. D. ve Vonk, R. (2009). Self-compassion versus global self-esteem: Two different ways of relating to oneself. *Journal of Personality, 77,* 23–50.

Ng, K. M., Loy, J. T. C., Gudmunson, C.G. ve Cheong, W. (2009). Gender Differences in Marital and Life Satisfaction among Chinese Malaysians. *Sex Roles, 60(1-2),* 33-43.

O'Connor, R. C. (2007). The relations between perfectionism and suicidality: A systematic review. *Suicide & Life-Threatening Behavior, 37(6),* 698–714.

Oral, M. (1999). *The Relationship Between Dimensions of Perfectionism, Stressful Life Events and Depressive Symptoms in University Students a Test of Diathesis-Stress Model of Depression.* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara.

Park, H. ve Jeong D. Y. (2015). Psychological well-being, life satisfaction, and self-esteem among adaptive perfectionists, maladaptive perfectionists, and nonperfectionists. *Personality and Individual Differences, 72*, 165-170.

Petersen, L. E. (2014). Self-compassion and self-protection strategies: The impact of self-compassion on the use of self-handicapping and sandbagging. *Personality and Individual Differences, 56*, 133-138.

Peterson, C. ve Seligman, M. E. P. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification.* New York: Oxford University Press and Washington, DC: American Psychological Association.

Powell, G.N. ve Greenhaus, J.H. (2010). Sex, gender, and decisions at the family - work interface. *Journal of Management, 36 (4),* 1011-1039.

Preacher, K. J. ve Hayes, A. F. (2008). Asymptotic and resampling strategies for assessing and comparing indirect effects in multiple mediator models. *Behavior Research Methods, 40(3)*, 879-891.

Pulford, B. D., Johnson, A. ve Awaida, M. (2005). A cross-cultural study of predictors of self-handicapping in university students. *Personality and Individual Differences, 39*, 727–737.

Rhodewalt, F. (1990). Self-handicappers: Individual differences in the preference for anticipatory self-protective acts. In R. L. Higgins, C. R. Snyder, & S. Berglas (Eds.), *Self-handicapping: The paradox that isn't* (s. 69–106). New York: Plenum Press.

Rhodewalt, F. ve Fairfield, M. (1991). Claimed self-handicaps and the self-handicapper: The relation of reduction in intended effort to performance. *Journal of Research in Personality, 25(4),* 402-417.

Rhodewalt, F., Tragakis, M. W. ve Finnerty, J. (2006). Narcissism and self-handicapping: Linking self-aggrandizement to behavior. *Journal of Research in Personality, 40(5)*, 573-597.

Rice, K. G., Ashby, J. S. ve Slaney, R. (1998). Self-esteem as a mediator between perfectionism and depression: A structural equations analysis. *Journal of Counseling Psychology, 45*, 304-314.

Rogers, C. R. (1961). *On Becoming a person: A psychotherapists view of psychotherapy.* Boston: Houghton Mifflin.

Sahranç, Ü. (2011). An investigation of the relationship between self-handicapping and depression, anxiety, and stress. *International Online Journal of Educational Sciences, 3*, 526-540.

Schafer, R. (1964). The clinical analysis of affects. *Journal of the American Psychoanalytic Association, 12(2),* 275-299.

Schönfeld, P., Brailovskaia, J. ve Margraf, J. (2017). Positive and negative mental health across the lifespan: A cross-cultural comparison. *International Journal of Clinical and Health Psychology, 17(3),* 197-206.

Sheppard, J. A. ve Arkin, R. M. (1989a). Determinants of self-handicapping: Task importance and the effects of preexisting handicaps on self-generated handicaps. *Personality and Social Psychology Bulletin, 15(1),* 101-112.

Shepperd, J. A. ve Arkin, R. M. (1989b). Self-Handicapping: The Moderating Roles of Public Self-Consciousness and Task Importance. *Personality and Social Psychology Bulletin, 15(2),* 252–265.

Shepperd, J. A. ve Arkin, R. M. (1991). Behavioral other enhancement: Strategically obscuring the link between performance and evaluation. *Journal of Personality and Social Psychology, 60*, 79-88.

Sherry, S. B., Flett, G. L. ve Hewitt, P. L. (2001). Perfectionism and self-handicapping. *Canadian Psychology, 2*, 78.

Sherry, S. B., Gralnick, T. M., Hewitt, P. L., Sherry, D. L. ve Flett, G. L. (2014). Perfectionism and Narcissism: Testing unique relationships and gender differences. *Personality and Individual Differences, 61-62,* 52-56.

Siegel, P. A., Scillitoe, J. ve Parks-Yancy, R. (2005). Reducing the tendency to self-handicap: The effect of self-affirmation. *Journal of Experimental Social Psychology, 41*, 589–597.

Siegle, D. ve Schuler, A. A. (2000). Perfectionism differences in gifted middle students. *Roeper Review, 23*, 39-44.

Smith, T. W., Snyder, C. R. ve Handelsman, M. M. (1982). On the self-serving function of an academic wooden leg: Test anxiety as a self-handicapping strategy. *Journal of Personality and Social Psychology, 42(2),* 314-321.

Smith, T. W., Snyder, C. R. ve Perkins, S. C. (1983). The self-serving function of hypochon-driacal complaints: Physical symptoms as self-handicapping strategies. *Journal of Personality and Social Psychology, 44(4),* 787-797.

Snyder, C. R. ve Higgins, R. L. (1988). Excuses: Their effective role in the negotiation of reality. *Psychological Bulletin, 104*, 23-35.

Snyder, C. R. ve Smith, T. W. (1982). Symptoms as self-handicapping strategies: The virtues of old wine in a new bottle. In G. Weary, & H. L. Mirels (Eds.),

Integrations of clinical and social psychology (s. 104-127). New York: Oxford University Press.

Snyder, C. R., Smith, T. W., Augelli, R. W. ve Ingram, R. E. (1985). On the self-serving function of social anxiety: Shyness as a self-handicapping strategy. *Journal of Personality and Social Psychology, 48(4),* 970-980.

Soares, M. J., Amaral, A. P., Pereira, A. T., Bos, S., Marques, M., Valente, J., Macedo, A. ve ark. (2014). Multidimensional Perfectionism Scales underlying higher order factors. In K. Kaniasty, K. Moore, S. Howard, & P. Buchwald (Eds.), *Stress and anxiety: Applications to social and environmental threats, psychological well-being, occupational challenges, and developmental psychology* (s. 115–125). Berlin: Logos Verlag Berlin GmbH.

Steptoe, A., O'Donnell, K., Marmot, M. ve Wardle, J. (2010). Positive affect and psychosocial processes related to health. *British Journal of Psychology, 99(2),* 211-227.

Stewart, M. A. ve George-Walker, L. D. (2014). Self-handicapping, perfectionism, locus of control and self-efficacy: A path model. *Personality and Individual Differences, 66,* 160-164.

Stoeber, J. (2015). How Other-Oriented Perfectionism Differs from Self-Oriented and Socially Prescribed Perfectionism: Further Findings. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment, 37(4),* 611-623.

Stoeber, J. (2018). The psychology of perfectionism: An introduction. In J. Stoeber (Ed.), *The psychology of perfectionism: Theory, research and applications* (s. 2). London: Routledge.

Stoeber, J. ve Otto, K. (2006). Positive conceptions of perfectionism: Approaches, evidence, challenges. *Personality and Social Psychology Review, 10,* 295–319.

Stoeber, J. ve Rambow, A. (2007). Perfectionism in adolescent school students: relations with motivation, achievement, and well-being. *Personality and Individual Differences, 42,* 1379-1389.

Stoeber, J., Schneider, N., Hussain, R. ve Matthews, K. (2014). Perfectionism and negative affect after repeated failure: Anxiety, depression, and anger. *Journal of Individual Differences, 42(7),* 1379-1389.

Stoeber, J. ve Stoeber, F. S. (2009). Domains of perfectionism: Prevalence and relationships with perfectionism, gender, age, and satisfaction with life. *Personality and Individual Differences, 46(4),* 530-535.

Subaşı, F. ve Hayran, O. (2005). Evaluation of life satisfaction index of the elderly people living in nursing homes. *Archives of Gerontology and Geriatrics, 41,* 23–29.

Sun, X., Chan, D. W. ve Chan, L. (2016). Self-compassion and psychological well-being among adolescents in Hong Kong: Exploring gender differences. *Personality and Individual Differences, 101*, 288-292.

Şahin, N. H. ve Durak, A. (1994). Kısa Semptom Envanteri: Türk gençleri için uyarlanması. *Türk Psikoloji Dergisi, 9(31)*, 44-56.

Terry-Short, L. A., Owens, R. G., Slade, P. D. ve Dewey, M. E. (1995). Positive and negative perfectionism. *Personality and Individual Differences, 18(5)*, 663- 668.

Tice, D. M. (1991). Esteem protection or enhancement? Self-handicapping motives and attributions differ by trait self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology, 60(5)*, 711-725.

Tuzgöl Dost, M. (2007). Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Doyumunun Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 2(22)*, 132–143.

Want, J. ve Kleitman, S. (2006). Imposter phenomenon and self-handicapping: Links with parenting styles and self-confidence. *Personality and Individual Differences, 40(5)*, 961-967.

Watson, D., Clark, L. A. ve Tellegen, A. (1988). Development and Validation of Brief Measures of Positive and Negative Affect: The PANAS Scales. *Journal of Personality and Social Psychology, 54*, 1063-1070.

Weiner, B. A. ve Carton, J. S. (2012). Avoidant coping: A mediator of maladaptive perfectionism and test anxiety. *Personality and Individual Differences, 52(5)*, 632-636.

Wood, W., Rhodes, N. ve Whelan, M. (1989). Sex differences in positive well-being: A consideration of emotional style and marital status. *Psychological Bulletin, 106(2)*, 249-264.

Yarnell, L. M., Neff, K. D., Davidson, O. A. ve Mullarkey, M. (2019). Gender Differences in Self-Compassion: Examining the Role of Gender Role Orientation. *Mindfulness, 10(6)*, 1136-1152.

Yarnell, L. M., Stafford, R. E., Neff, K. D., Reilly, E. D., Knox, M. C. ve Mullarkey, M. (2015). Meta-Analysis of Gender Differences in Self-Compassion. *Self and Identity, 14(5)*, 1-22.

Zhan, M. ve Sherraden, M. (2003). Assets, Expectations, and Children's Educational Achievement in Female-Headed Households. *Social Service Review, 77(2)*, 191–211.

Zhang, Y., Gan, Y. ve Cham H. (2007). Perfectionism, academic burnout and engagement among Chinese college students: A structural equation modeling analysis. *Personality and Individual Differences, 43*, 1529–1540.

Zuckerman, M., Kieffer, S. C. ve Knee, R. (1998). Consequences of self-handicapping: Effects on coping, academic performance, and adjustment. *Journal of Personality and Social Psychology, 74,* 1619–1628.

Zuckerman, M., Li, C. ve Diener, E. F. (2017). Societal Conditions and the Gender Difference in Well-Being: Testing a Three-Stage Model. *Personality and Social Psychology Bulletin, 43(3),* 329–336.

Zuckerman, M. ve Tsai, F. (2005). Costs of self-handicapping. *Journal of Personality, 73,* 411–442.