

**MÜKEMMELİYETÇİLİK, DUYGU DÜZENLEME VE  
PSİKOLOJİK BELİRTİLER ARASINDAKİ İLİŞKİLER**

**UĞUR SIZIR**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ  
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI**

**DANIŞMAN  
DR. ÖĞR. ÜYESİ AHMET SAPANCI**

**DÜZCE, 2023**

# JÜRİ ÜYELERİNİN İMZA SAYFASI

## T.C. DÜZCE ÜNİVERSİTESİ LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

### MÜKEMMELİYETÇİLİK, DUYGU DÜZENLEME VE PSİKOLOJİK BELİRTİLER ARASINDAKİ İLİŞKİLER

Uğur SIZIR tarafından hazırlanan tez çalışması aşağıdaki jüri tarafından Düzce Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı'nda **YÜKSEK LİSANS TEZİ** olarak kabul edilmiştir.

#### Tez Danışmanı

Dr. Öğr. Üyesi Ahmet SAPANCI

Düzce Üniversitesi

#### Jüri Üyeleri

Dr. Öğr. Üyesi Ahmet SAPANCI

Düzce Üniversitesi

Prof. Dr. Mustafa KOÇ

Düzce Üniversitesi

Prof. Dr. Ali Haydar ŞAR

Sağlık Bilimleri Üniversitesi

Tez Savunma Tarihi: 25/07/2023

## BEYAN

Bu tez çalışmasının kendi çalışmam olduğunu, tezin planlanmasından yazımına kadar bütün aşamalarda etik dışı davranışımın olmadığını, bu tezdeki bütün bilgileri akademik ve etik kurallar içinde elde ettiğimi, bu tez çalışmasıyla elde edilmeyen bütün bilgi ve yorumlara kaynak gösterdiğimi ve bu kaynakları da kaynaklar listesine aldığımı, yine bu tezin çalışılması ve yazımı sırasında patent ve telif haklarını ihlal edici bir davranışımın olmadığını beyan ederim.

25 Temmuz 2023

Uğur SIZIR



## TEŞEKKÜR

Tez sürecimde bana her konuda yardımcı olan tezin ilerleme ve sonlanma aşamalarının her birinde sorduğum sorulara nezaketli ve sabırlı bir şekilde yanıt veren kıymetli önerileriyle sürece katkıda bulunan tez danışmanım sayın Dr. Öğr. Üyesi Ahmet SAPANCI' ya sonsuz teşekkürlerimi ve saygılarımı sunarım.

Lisans ve yüksek lisans eğitim hayatımda değerli bilgileriyle mesleki gelişimime katkıda bulunan, üzerimde emeği geçen tüm hocalarıma teşekkürü bir borç bilirim.

Tez yazım sürecimde desteğini ve yardımını esirgemeyen canım arkadaşım Uzm. Psk. Dan. Ümit BAYIN'a çok teşekkür ederim.

Her koşulda bana destek verip sevgisini esirgemeyen, ümitsizliğe kapıldığım her anımda bana güven verip yanımda olan, maddi ve manevi destekleriyle benim bu günlere gelmemde çok büyük emeğe sahip canım ailemin tüm fertlerine; en değerlim annem Leyla SIZIR'a, canım babam Kemal SIZIR'a, biricik ağabeyim Ümit SIZIR' a sonsuz teşekkür ederim.

25 Temmuz 2023

Uğur SIZIR

# İÇİNDEKİLER

## Sayfa No

ŞEKİL LİSTESİ.....	IX
TABLO LİSTESİ.....	X
ÖZET.....	XI
ABSTRACT.....	XII
1. GİRİŞ.....	1
1.1 ARAŞTIRMANIN AMACI.....	3
1.2 ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ.....	4
1.3 ARAŞTIRMA SORULARI.....	4
1.4 SINIRLILIKLAR.....	5
1.5 SAYILTILAR.....	5
1.6 TANIMLAR.....	5
2. KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR.....	6
2.1 MÜKEMMELİYETÇİLİK.....	6
2.1.1 Mükemmeliyetçilik.....	6
2.1.2 Tek Boyutlu Mükemmeliyetçilik.....	8
2.1.3 Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik.....	8
2.1.4 Mükemmeliyetçilik ile İlgili Kuramsal Yaklaşımlar.....	10
2.2. DUYGU DÜZENLEME GÜÇLÜĞÜ.....	13
2.2.1 Duygu.....	13

2.2.2 Duygu Düzenleme .....	14
2.2.3 Duygu Düzenleme G�cl�g� .....	16
<b>2.3 PSİKOLOJİK BELİRTİLER.....</b>	<b>17</b>
2.3.1 Depresyon .....	18
2.3.2 Anksiyete .....	19
2.3.3 Somatizasyon.....	20
2.3.4 Hostilite.....	21
2.3.5 Olumsuz Benlik.....	22
<b>2.4. YURT İÇİ VE YURT DIŞI İLGİLİ LİTERATÜR .....</b>	<b>23</b>
2.4.1 Duygu düzenleme ve Mükemmeliyetçilik ile İlgili Yurt Dışı Literatür ...	23
2.4.2 Duygu Düzenleme ve Mükemmeliyetçilik ile İlgili Yurt İçi Literatür ....	24
2.4.3 Mükemmeliyetçilik ve Psikolojik Belirtiler ile İlgili Yurt Dışı Literatür	26
2.4.4 Mükemmeliyetçilik ve Psikolojik Belirtiler ile İlgili Yurt İçi Literatür ..	28
2.4.5 Psikolojik Belirtiler ve Duygu Düzenleme ile İlgili Yurt Dışı Literatür..	30
2.4.6 Psikolojik Belirtiler ve Duygu Düzenleme ile İlgili Yurt İçi Literatür ....	31
<b>3. YÖNTEM.....</b>	<b>33</b>
3.1 ARAŞTIRMANIN MODELİ .....	33
3.2. ARAŞTIRMANIN ÇALIŞMA GRUBU .....	34
3.3. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI.....	35
3.3.1 Demografik Bilgi Formu .....	35
3.3.2 Kısa Semptom Envanteri .....	35
3.3.3 Duygu Düzenleme G�cl�g� �leği Kısa Formu.....	35
3.3.4 Frost ok Boyutlu Mükemmeliyetçilik �leği .....	36
3.3. VERİLERİN TOPLANMASI.....	37
3.4. VERİLERİN ANALİZİ.....	37
<b>4. BULGULAR.....</b>	<b>38</b>
4.1 ÖLÇEKLERE YÖNELİK BETİMSSEL İSTATİSTİKLER .....	38

<b>4.2 ARAŞTIRMA SORULARINA İLİŞKİN BULGULAR.....</b>	<b>39</b>
4.2.1 Birinci Araştırma Sorusuna İlişkin Bulgular .....	39
4.2.2 İkinci Araştırma Sorusuna İlişkin Bulgular .....	40
4.2.3 Üçüncü Araştırma Sorusuna İlişkin Bulgular .....	41
4.2.4 Dördüncü Araştırma Sorusuna İlişkin Bulgular.....	42
4.2.5 Beşinci Araştırma Sorusuna İlişkin Bulgular.....	43
4.2.6 Altıncı Araştırma Sorusuna İlişkin Bulgular.....	44
<b>5. TARTIŞMA .....</b>	<b>47</b>
<b>5.1 DEMOGRAFİK DEĞİŞKENLERE YÖNELİK ELDE EDİLEN</b>	
<b>BULGULARIN YORUMLANMASI VE TARTIŞILMASI.....</b>	<b>47</b>
5.1.1 Mükemmeliyetçilik ile Demografik Değişkenler .....	47
5.1.2 Duygu Düzenleme Güçlüğü ile Demografik Değişkenler.....	49
5.1.3 Psikolojik Belirtiler ile Demografik Değişkenler .....	52
<b>5.2 DEĞİŞKENLERE YÖNELİK ELDE EDİLEN BULGULARIN</b>	
<b>YORUMLANMASI VE TARTIŞILMASI .....</b>	<b>54</b>
5.2.1 Mükemmeliyetçilik ve Duygu Düzenleme Güçlüğü .....	54
5.2.2 Duygu Düzenleme Güçlüğü ve Psikolojik Belirtiler.....	55
5.2.3 Mükemmeliyetçilik ve Psikolojik Belirtiler.....	56
<b>5.3 ARACI MODELE YÖNELİK ELDE EDİLEN BULGULARIN</b>	
<b>YORUMLANMASI VE TARTIŞILMASI .....</b>	<b>57</b>
<b>6. SONUÇ VE ÖNERİLER .....</b>	<b>59</b>
<b>7. KAYNAKÇA.....</b>	<b>61</b>
<b>8. EKLER.....</b>	<b>72</b>
8.1 EK 1: BİLGİLENDİRİLMİŞ ONAM FORMU .....	72
8.2 EK 2: DEMOGRAFİK BİLGİ FORMU.....	74
8.3 EK 3: KISA SEMPTOM ENVANTERİ .....	75

<b>8.4 EK 4: DUYGU DÜZENLEME GÜÇLÜĞÜ ÖLÇEĞİ KISA FORMU .....</b>	<b>78</b>
<b>8.5 EK 5: FROST ÇOK BOYUTLU MÜKEMMELİYETÇİLİK ÖLÇEĞİ.....</b>	<b>79</b>
<b>ÖZGEÇMİŞ.....</b>	<b>81</b>



## ŞEKİL LİSTESİ

	<u>Sayfa No</u>
Şekil 1. Araştırmada test edilecek kuramsal model.....	33
Şekil 2. Mükemmeliyetçilik ile Psikolojik Belirtiler Arasındaki İlişkide Duygu	
Düzenleme Güçlüğü'nün Aracı Rolüne İlişkin Model Şeması.....	45

## TABLO LİSTESİ

### Sayfa No

Tablo 1. Araştırmaya Katılan Bireylerin Demografik Özelliklerine İlişkin Frekans ve Yüzdelerli Değerleri.....	34
Tablo 2. Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği, Kısa Semptom Envanteri ve Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeğine Yönelik Betimleyici İstatistikler.....	38
Tablo 3. Mükemmeliyetçilik, Duygu Düzenleme Güçlüğü ve Psikolojik Belirtiler Puanlarının Cinsiyete Göre İncelenmesine Yönelik Bağımsız Gruplar t- Testi Sonuçları. ....	39
Tablo 4. Mükemmeliyetçilik, Duygu Düzenleme Güçlüğü ve Psikolojik Belirtiler Puanlarının Medeni Duruma Göre İncelenmesine Yönelik Bağımsız Gruplar t- Testi Sonuçları. ....	40
Tablo 5. Mükemmeliyetçilik, Duygu Düzenleme Güçlüğü ve Psikolojik Belirtiler Puanlarının Eğitim Durumuna Göre İncelenmesine Yönelik Tek Yönlü Anova Analiz Sonuçları. ....	41
Tablo 6. Mükemmeliyetçilik, Duygu Düzenleme Güçlüğü ve Psikolojik Belirtiler Puanlarının Yaş'a Göre İncelenmesine Yönelik Tek Yönlü Anova Analiz Sonuçları. ...	42
Tablo 7. Mükemmeliyetçilik, Duygu Düzenleme Güçlüğü ve Psikolojik Belirtiler Arasındaki İlişkilerin İncelenmesine Yönelik Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları. .	44

## ÖZET

### MÜKEMMELİYETÇİLİK, DUYGU DÜZENLEME VE PSİKOLOJİK BELİRTİLER ARASINDAKİ İLİŞKİLER

Uğur SIZIR

Düzce Üniversitesi

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı

Yüksek Lisans Tezi

Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Ahmet SAPANCI

Temmuz 2023, 80 sayfa

Bu araştırmada mükemmeliyetçilik, duygu düzenleme ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişkilerin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmada ilişkiel tarama yöntemi kullanılmıştır. Araştırmanın katılımcıları uygun örnekleme yöntemi ile belirlenenen 322 (%65.2) kadın ve 172(%34.8) erkek olmak üzere toplam 494 kişiden oluşmuştur. Araştırmada veri toplama aracı olarak Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği, Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği Kısa Formu, Kısa Semptom Envanteri ve Demografik Bilgi Formu kullanılmıştır. Verilerin analizinde SPSS 26 paket programı kullanılarak Bağımsız Gruplar t Testi, Tek Yönlü Anova, Pearson Korelasyon Analizi ve Bootstrap yöntemini esas alan regresyon analizi yapılmıştır. Analizler sonucunda mükemmeliyetçilik ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişkide duygu düzenleme güçlüğü'nün kısmi aracı rolü olduğu tespit edilmiştir. Mükemmeliyetçilik değişkeninde; medeni durum ve yaşa göre anlamlı bir farklılık tespit edilmiş fakat cinsiyet ve eğitim düzeyine göre anlamlı bir fark tespit edilmemiştir. Duygu düzenleme güçlüğü değişkeninde; cinsiyet, yaş, medeni durum arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmiş fakat eğitim düzeyine göre anlamlı bir fark tespit edilmemiştir. Psikolojik belirtiler değişkeninde; cinsiyet, medeni durum, yaş, eğitim düzeyi arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Değişkenlerin birbirleri ile ilişkilerine yönelik bulgularda ise; mükemmeliyetçilik ile duygu düzenleme güçlüğü değişkenleri, mükemmeliyetçilik ile psikolojik belirtiler değişkenleri, psikolojik belirtiler ile duygu düzenleme güçlüğü değişkenleri arasında pozitif yönde anlamlı düzeyde bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Sonuçlar literatür ışığında tartışılarak alan uzmanları ve gelecekteki çalışmalar için öneriler sunulmuştur.

**Anahtar Sözcükler:** Duygu Düzenleme Güçlüğü, Mükemmeliyetçilik, Psikolojik Belirtiler.

## ABSTRACT

### RELATIONSHIPS BETWEEN PERFECTIONISM, EMOTION REGULATION, AND PSYCHOLOGICAL SYMPTOM

Uğur SIZIR

Düzce University  
Graduate School of Education Department of Educational Sciences  
Master of Science Thesis  
Supervisor: Asst. Prof Ahmet Sapancı

July 2023, 80 pages

In this study, it was aimed to study the relationships among perfectionism, emotion regulation, and psychological symptoms. In the research, the relational screening model was used. The participants of the study consisted of a total of 494 people, 322 (65.2%) women and 172 (34.8%) men, determined by the convenient sampling method. Frost Multidimensional Perfectionism Scale, A Short Version of the Emotional Dysregulation, Brief Symptom Inventory, and Demographical Information Form were used as data collection tools in the study. For data analysis, SPSS.26 software was used. Findings were obtained using Independent Samples t-Test, One Way Anova, Pearson Correlation and Bootstrap based regression methods. As a result of the analysis, it was determined that emotional dysregulation has a partial mediating role in the relationship between perfectionism and psychological symptoms. In the perfectionism variable, a significant difference was identified in terms of marital status and age, but no significant difference could be seen in terms of gender and education level. In the emotion dysregulation variable, there was seen a significant difference among gender, age, and marital status, however no significant difference could be determined in terms of education level. In the psychological symptoms variable, a significant difference could be seen among gender, marital status, age, and education level. As far as mutual relationships between the variables, it was concluded that there was a positive and significant relationship between perfectionism and emotion dysregulation variables; between perfectionism and psychological symptoms variables; and between psychological symptoms and emotion dysregulation variables. The results were discussed under the light of the literature and recommendations for future studies were provided.

**Keywords:** Emotional Dysregulation, Perfectionism, Psychological Symptom.

# 1. GİRİŞ

Biyolojik ve sosyo-kültürel bir varlık olması dolayısıyla her birey doğuştan sahip olduğu ve sonradan edindiği özelliklerin etkileşimiyle birlikte kişiliğini biçimlendirmektedir. Bireylerin ait olduğu kültürün özellikleri, yetiştirilme tarzları, yaşamlarını devam ettirdikleri fiziksel çevre ve genetik farklılıklar dolayısıyla kişilik özellikleri farklılık göstermektedir. Bununla birlikte karşılaştıkları çeşitli durumlara yönelik sahip oldukları kişilik özellikleri kapsamında tepkide bulunmaktadır. Bu kişilik özelliklerinin birisini de mükemmeliyetçilik oluşturmaktadır (Tuncer ve Voltan-Acar, 2006). Mükemmeliyetçilik, kusursuz olma yönünde çabalamak olarak tanımlanmaktadır (Flett ve Hewitt, 2002). Başka bir ifadeyle mükemmeliyetçilik bireyin sürekli olarak yüksek standartları devam ettirme ve bu standartları isteme eğilimi olarak tanımlanmaktadır (Hill vd., 1997). Yapılan ilk araştırmalarda mükemmeliyetçilik kavramı tek boyutla ele alınmakla birlikte, bu kavramın olumsuz yönüne vurgu yapılmaktadır (Burns, 1980; Hollander, 1965; Patch, 1984). Bu bağlamda mükemmeliyetçilik, bireyin kendisinden ya da başka kişilerden olması gereken performansın daha yükseğini istemek olarak ifade edilmektedir (Hollander, 1965). Daha sonraki yıllarda gerçekleştirilen araştırmalarda ise mükemmeliyetçiliğin çok boyutlu bir şekilde (Frost vd., 1990; Hewitt ve Flett, 1991); olumlu-olumsuz (Slade ve Owens, 1998); uyumlu-uyumsuz (Slaney vd., 2001) boyutlarıyla da değerlendirilen bir kavram olduğu görülmektedir. İlgili literatürde uyumlu mükemmeliyetçiliğin öznel iyi oluş, yaşam doyumu gibi olumlu duygulanım ile ilişkili olduğunu gösteren (Gilman vd., 2005; Perrone-McGovern vd., 2015); uyumsuz mükemmeliyetçiliğin ise depresyon, anksiyete gibi olumsuz duygulanımı içeren psikolojik belirtilerle ilişkili olduğunu gösteren araştırmaların yer aldığı dikkati çekmektedir (Kawamura vd., 2001; Moser vd., 2012).

Psikolojik belirtiler psikolojik rahatsızlık ve bozuklukların teşhis edilmesinde, ilgili tanılamaların yapılmasında faydalanan ve bireylerin psikolojik işlevselliğine olumsuz yönde etkide bulunan göstergeler olarak ifade edilmektedir (Tuğlacı, 2002). İlgili literatürde mükemmeliyetçiliğin çeşitlik psikolojik belirtiler yakından ilişkili olabileceği belirtilmektedir (Frost vd., 1990). Hewitt ve Flett (1991) tarafından geliştirilen mükemmeliyetçilik ölçeğinin boyutlarından biri olan sosyal olarak belirlenmiş

mükemmeliyetçiliğin; öfke, depresyon ve anksiyetenin oluşumuna neden olabileceğine dikkat çekilmiştir. Benk (2006) tarafından gerçekleştirilen araştırmayla mükemmeliyetçilik boyutlarından sosyal olarak belirlenmiş mükemmeliyetçiliğin psikolojik belirtilerle ilişkili olduğuna yönelik bulgular elde edilmiştir. Aldea ve Rice (2006) tarafından uyumsuz mükemmeliyetçiliğin arttıkça psikolojik sıkıntının(distress) arttığı saptanmıştır. Sapmaz (2006) tarafından ise uyumsuz mükemmeliyetçi bireylerin uyumlu mükemmeliyetçi ve mükemmeliyetçi olmayan bireylere göre psikolojik belirti düzeylerinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bununla birlikte ilgili literatür incelendiğinde mükemmeliyetçiliğin çeşitli psikolojik belirtilerle ilişkili olduğunu gösteren araştırmaların olduğu görülmektedir (Antony vd., 1998; Montano vd., 2014; Sumi ve Kanda, 2002; Saboonchi ve Lundh, 2003).

Duygu, bireye deneyimleri anlamlandırmada ve duruma uygun olarak eylemde bulunmada yardımcı olan araçlar şeklinde açıklanmaktadır (Cole vd., 2004). Duygu düzenleme ise bireylerin hangi duyguları edindikleri, ne zaman bu duyguları yaşadıkları, bu duyguları nasıl deneyimledikleri ve nasıl aktardıklarını etkileyen süreçler olarak belirtilmektedir (Gross, 1998). Bireyin deneyimlediği duyguların yönetilmesinden zorluk yaşaması veya yetersiz olması durumunda ise duygu düzenleme güçlüğü ortaya çıkmaktadır (Leahy vd., 2011). Gerçekleştirilen bir araştırmada uyumsuz mükemmeliyetçiliğin duygu düzenleme güçlüğü ile ilişkili olduğuna yönelik bulguya ulaşılmıştır (Montano vd., 2014). Başka bir araştırmada uyumlu mükemmeliyetçilik seviyeleri yüksek olan bireylerin duygu düzenleme seviyelerinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir (Perrone-McGovern vd., 2015). Bununla birlikte ilgili literatürde mükemmeliyetçilik ile duygu düzenlemenin ilişkili olduğu gösteren çeşitli araştırmaların da olduğu görülmektedir (Aldea ve Rice, 2006; Hill ve Davis, 2014). Bununla birlikte uyumlu duygu düzenleme stratejilerinin kullanımı arttıkça depresyonun azaldığı tespit edilmiştir (Davoodi vd., 2019). Bir başka araştırmada ise uyumlu duygu düzenleme stratejilerinden yeniden değerlendirme stratejisinin anksiyetiyi azaltıcı etkide bulunduğu sonucuna varılmıştır (Dennis, 2007). Aldao ve diğerleri (2010) tarafından gerçekleştirilen araştırmada uyumsuz duygu düzenleme stratejilerinin psikopatoloji ile daha çok ilişkili olduğuna yönelik bulgular elde edilmiştir. İlgili literatürde duygu düzenleme güçlüğü'nün çeşitli psikopatolojilerle ilişkili olduğunu gösteren araştırmaların da olduğu görülmektedir (Çelik, 2021; Fox vd., 2007; Harrison vd., 2009; İnce, 2020; Marganska vd., 2013; Rusch vd., 2012; Yumuşak, 2019; Yorulmaz, 2021). Bunun yanı sıra yapılan

bir araştırmada duygu dzenleme gçlüğünün mükemmeliyetçiliğın alt boyutlarından olan sosyal olarak belirlenmiş mükemmeliyetçilik ile depresyon-anksiyete-stres gibi psikolojik belirtilerle ilişkide aracı değişken olduğuna yönelik bulguya ulaşılmıştır (Aktepe ve Çakmak-Tolan, 2021). Shirazi (2016) tarafından gerçekleştirilen araştırmada duygu dzenleme gçlüğünün, mükemmeliyetçiliğın sosyal olarak belirlenmiş boyutu ile anksiyete arasındaki ilişkide aracı role sahip olduğuna tespit edilmiştir. Bir başka araştırmada ise Aldea ve Rice (2006) tarafından duygu dzenleme gçlüğünün mükemmeliyetçilik ile psikolojik sıkıntı(distress) arasındaki ilişkide aracı değişken olduğuna ulaşılmıştır.

Sonuç olarak bireyler hayatları boyunca hep en güzel olmak, en başarılı olmak, en güçlü olmak v.b gibi durumlarla mükemmelle ulaşmak için bir çaba içerisinde olmaktadır. Ortaya çıkan bu mükemmeliyetçilik çabası iyi bir şekilde yönetildiğinde bireylerin gelişimlerine katkı sunabilmekteyken, kötü bir şekilde yönetildiğinde ise bireylerin kendilerini yetersiz biri olarak tanımlamasına ve bunun sonucunda duygularını düzenlemede güçlük yaşanmasıyla çeşitli psikolojik belirtilerin görülmesine ortam hazırlayabilmektedir. Bununla birlikte ilgili literatürde yer alan araştırmalar incelendiğinde de mükemmeliyetçilik, duygu dzenleme gçlüğü ve psikolojik belirtiler değişkenlerinin birbiriyle ilişkili olduğuna gözlemlenmiştir. Fakat bu üç değişkenin birlikte incelendiği araştırmalar bakımında yerli literatürde kısıtlı sayıda araştırmanın olduğuna görülmüştür. Bu bağlamda gerçekleştirilecek olan araştırmayla 18-65 yaş arasındaki bireylerde değişkenler arasındaki ilişkiler incelenmiş ve mükemmeliyetçilik ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişkide duygu dzenleme gçlüğünün aracı role sahip olup olmadığı test edilmiştir.

## **1.1 ARAŞTIRMANIN AMACI**

Bu araştırmada 18-65 yaş arasındaki bireylerde mükemmeliyetçilik, duygu dzenleme gçlüğü ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişkiler incelenecektir. Aynı zamanda araştırmanın değişkenlerinin demografik özelliklere (cinsiyet, yaş, medeni durum, eğitim düzeyi) göre farklılaşp farklılaşmadığı incelenecektir.

## 1.2 ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ

İlgili araştırmalarda, mükemmeliyetçiliğin uyumlu ve uyumsuz boyutlarının bireylerin duygu durumlarına farklı şeklide etkide bulunduğu görülmüş ve bununla birlikte mükemmeliyetçiliğin çok boyutlu bir yapısının olduğuna dikkat çekilmiştir (Gilman vd., 2005; Kawamura vd., 2002; Moser vd., 2012). Bunun yanı sıra duygu düzenleme kavramının son yıllarda psikoloji alanında dikkat çeken bir kavram olduğu görülmektedir. Üçüncü kuşak bilişsel davranışçı psikoterapi yaklaşımları psikolojik rahatsızlıkların belirlenmesinde özellikle psikolojik belirtilerin oluşmasında ve devam etmesinde duygu düzenlemede yaşanan sıkıntıların etkili olduğunu belirtmektedir (Vatan, 2016). Bununla birlikte mükemmeliyetçi bireylerin performans kaygısı yaşaması ve deneyimlediği başarısızlıklarda kendilerine yönelik aşırı eleştirel bir tutum sergilemeleri mükemmeliyetçiliğin uyumsuz yönünün ortaya çıkmasına neden olacağı ve uyumsuz mükemmeliyetçiliğin ortaya çıkardığı duyguların yeterli düzeyde düzenlenememesiyle birlikte bireylerde psikolojik belirtilerin görülmesinde artışa yol açacağı söylenilebilir. Bu bağlamda mevcut araştırma bulgularının literatürdeki ilgili araştırmalara ve psikolojik destek veren alan uzmanlarına yardımcı olacağı düşünülmektedir. Ayrıca ülkemizde yapılan araştırmalar incelendiğinde mevcut araştırmadaki değişkenlerin genellikle ikili olarak incelendiği ve kuramsal olarak ilişkili olduğu düşünülen bu üç değişkenin birlikte incelendiği araştırmalar bakımından yerli literatürde kısıtlı sayıda araştırmanın olduğu görülmektedir. Dolayısıyla bu araştırmanın alandaki boşluğu kapatacağı ve kısıtlı olan literatüre bilimsel olarak katkıda bulunacağı düşünülmektedir.

## 1.3 ARAŞTIRMA SORULARI

1. Cinsiyete göre mükemmeliyetçilik, duygu düzenleme güçlüğü ve psikolojik belirtiler anlamlı şekilde farklılaşmakta mıdır?
2. Medeni duruma göre mükemmeliyetçilik, duygu düzenleme güçlüğü ve psikolojik belirtiler anlamlı şekilde farklılaşmakta mıdır?
3. Eğitim durumuna göre mükemmeliyetçilik, duygu düzenleme güçlüğü ve psikolojik belirtiler anlamlı şekilde farklılaşmakta mıdır?
4. Yaşa göre mükemmeliyetçilik, duygu düzenleme güçlüğü ve psikolojik belirtiler anlamlı şekilde farklılaşmakta mıdır?

5. Mükemmeliyetçilik, duygu düzenleme güçlüğü ve psikolojik belirtiler arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

6. Mükemmeliyetçilik ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişkide duygu düzenleme güçlüğü'nün aracı rolü var mıdır?

#### 1.4 SINIRLILIKLAR

1. Araştırma bulguları, araştırmada veri toplama aracı olarak kullanılan “Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği” , “Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği Kısa Formu” ve “Kısa Semptom Envanteri” nin kapsadığı niteliklerle sınırlıdır.

2. Araştırma 2023 yılının Ocak ayı ile 2023 yılının Şubat ayı arasında internet ortamında paylaşılmış ölçeklere katılım gösteren 18-65 yaş arası bireylerle sınırlıdır.

#### 1.5 SAYILTILAR

Bu araştırmaya katılan tüm gönüllü bireylerin, araştırmada yer alan ölçme araçlarına en içten ve samimi bir şekilde kendi düşüncelerini yansıttıkları varsayılmıştır.

#### 1.6 TANIMLAR

**Mükemmeliyetçilik:** Bireyin kendisine aşırı yüksek standartlar belirlemesi, bu standartlara ulaşabilmek için yoğun bir çaba içerisindeyken kendisine yönelik oldukça fazla eleştirel bir yaklaşım göstermesidir (Frost vd., 1990).

**Duygu Düzenleme Güçlüğü:** Bireyin duygularına yönelik farkındalığının olmaması, duyguları anlama ve kabul etmede zorluk yaşaması, duruma uygun duygu düzenleme stratejilerinin kullanmada yetersiz olması, duygusal olarak uyarıldığında ise hedefe yönelik davranışları gerçekleştirmede ve dürtü kontrolünde güçlük yaşaması durumu olarak belirtilmektedir (Gratz ve Roemer, 2004).

**Psikolojik Belirtiler:** Psikolojik rahatsızlık ve bozuklukların teşhis edilmesinde, ilgili tanılamaların yapılmasında faydalanılan ve bireylerin psikolojik işlevselliğine olumsuz yönde etkide bulunan göstergeler olarak ifade edilmektedir (Tuğlacı, 2002).

## 2. KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Bu bölümde araştırmaya konu olan değişkenlere ilişkin tanımlamalara, kuramsal bilgilere ve araştırmanın değişkenleri arasındaki ilişkileri inceleyen çalışmalara yer verilecektir.

### 2.1 MÜKEMMELİYETÇİLİK

#### 2.1.1 Mükemmeliyetçilik

İlgili literatür incelendiğinde mükemmeliyetçilik kavramıyla ilgili üzerinde fikir birliğine varılan ortak bir tanımlamanın yapılmasında zorluk yaşandığı görülmektedir (Hewitt ve Flett, 2002). Mükemmeliyetçilik bireyin sürekli olarak yüksek standartları devam ettirme ve bu standartları isteme eğilimi olarak tanımlanmaktadır (Hill vd., 1997). Başka bir ifadeyle mükemmeliyetçilik bireyin kendisine aşırı yüksek standartlar belirlemesi, bu standartlara ulaşabilmek için yoğun bir çaba içerisindeyken kendisine yönelik oldukça fazla eleştirel bir yaklaşım sergilemesidir (Frost vd., 1990). Flett ve Hewitt (2002) mükemmeliyetçiliği, bireyin kusursuzluğa ulaşmaya yönelik çabalaması olarak nitelendirmektedir. Adler ise, diğer araştırmacıların aksine mükemmeliyetçiliği sadece olumsuz bir boyut şeklinde incelemeyerek mükemmeliyetçiliğin bireyin doğumuyla beraber meydana gelen sağlıklı bir güdü olduğunu belirtmektedir (Geçtan, 2012). Bununla birlikte Adler, mükemmeliyetçiliği bireyin başarı seviyesini artırmaya katkı sağlayan bir unsur olarak görmektedir (Schultz ve Schultz, 2007). Mükemmeliyetçi bireylerin standartları ve beklentileri ulaşılması güç veya imkansız olmakla birlikte bu bireylerin belirlemiş oldukları yüksek standartlar performanslarında düşüklüğe neden olmaktadır (Antony ve Swinson, 2000). Bununla birlikte mükemmeliyetçi bireyler ebeveynlerinin beklentilerine ve onaylamalarına fazlasıyla önem vermesinden ötürü sevgi ve onay hissedebilmek için kusursuz performans göstermelerinin gerekli olduğunun düşünmektedir. Dolayısıyla yaptıkları herhangi bir hata karşısında veya başarısız olma durumunda ebeveynleri tarafından reddedilme ve sevilme kaygısını yaşamaktadır (Frost vd., 1990).

Hamachek (1978), mükemmeliyetçiliği normal mükemmeliyetçilik ve nevrotik mükemmeliyetçilik olmak üzere iki boyutta incelemektedir. Normal mükemmeliyetçiliğe sahip bireyleri kendilerine yönelik gerçekçi yüksek standartlar belirleyerek bu standartlara ulaşabilmek için çaba gösteren ve çalışmalarını keyifle sürdüren bireyler

olarak ifade etmektedir. Nevrotik mükemmeliyetçiliğe sahip bireyleri ise, kendi kapasitelerinin üzerinde hedefler belirleyen, sergiledikleri performansı yeterli görmeyen bireyler olarak tanımlamaktadır.

Mükemmeliyetçiliğin olumlu boyutu içinde yer alan normal mükemmeliyetçilik toplum tarafından istenilen ve sağlıklı psikolojik işleyişin bir parçası olarak anlamlandırılırken, mükemmeliyetçiliğin negatif boyutu içinde yer alan nevroitik mükemmeliyetçiliğin ise çeşitli psikolojik belirtilerle daha yakın ilişkiye sahip olmasının beklendiği ifade edilmektedir (Blatt, 1995; Frost vd., 1993; Pacht, 1984; akt. Sumi ve Kanda, 2002).

Slaney ve diğerleri (2001) mükemmeliyetçiliği uyumlu mükemmeliyetçilik ve uyumsuz mükemmeliyetçilik olarak iki farklı şekilde ele almaktadır. Aldea ve Rice (2006) tarafından uyumsuz mükemmeliyetçiliğin bireyin gerçekleştirdiği eylemlerde hata yapma konusunda aşırı endişeli durumu, aşırı bir şekilde kendisine yönelik eleştirel yaklaşımı ve gerçekdışı yüksek performans hedeflerine ulaşmaya yönelik endişeleri kapsadığı belirtilmektedir. Buna karşılık uyumlu mükemmeliyetçilikte de yüksek kişisel standartlar ve standartları gerçekleştirmek için mükemmel ulaşma arzusunun olduğunu ama bu standartların ve mükemmel olma isteğinin bireye motive veren ve teşvik edici bir etkisinin olduğuna dikkat çekmektedir. Böylelikle bireylerin standartları gerçekleştirirken deneyimlediği başarısızlıkların tolere edildiği, bireysel ve bireyler arası çatışmaya neden olmadığı belirtilmektedir.

Stoeber ve Otto (2006) mükemmeliyetçiliği, mükemmeliyetçi çabalar ve mükemmeliyetçi kaygı olmak iki boyutta ele almaktadır. Mükemmeliyetçi çabanın bireyin kendisine yönelik yüksek hedefler belirlemesi ve mükemmel sonuçlara ulaşabilmek için kendisine odaklanıp çaba göstermesiyle karakterize olduğu belirtilirken bireye olumlu etkisinin olduğu tespit edilmiştir. Mükemmeliyetçi kaygının ise bireyin gerçekleştirdiği eylemlerinde hata yapma endişesini, bu eylemlere yönelik şüphe duymasını, bireyin belirlediği yüksek hedeflerini ve gerçekleştirdiği performansı arasındaki tutarsızlığa dikkatini vermesini içerdiği ifade edilmektedirken bireyde olumsuz bir etkiye yol açtığını belirtmektedir. Ayrıca mükemmeliyetçi kaygı ve mükemmeliyetçi çaba boyutlarıyla bireylerin sağlıklı mükemmeliyetçi, sağlıklı mükemmeliyetçi ve mükemmeliyetçi olmayan olmak üzere üç gruba ayrılacağı belirtilmektedir. Bu bağlamda sağlıklı mükemmeliyetçi bireylerde yüksek mükemmeliyetçi çaba, düşük mükemmeliyetçi kaygının görüldüğü; sağlıklı mükemmeliyetçi bireylerde yüksek mükemmeliyetçi çaba, yüksek mükemmeliyetçi kaygı görüldüğü; mükemmeliyetçi

olmayan bireylerde ise düşük düzeyde mükemmeliyetçi çabanın görüldüğü ifade edilmektedir.

### **2.1.2 Tek Boyutlu Mükemmeliyetçilik**

Mükemmeliyetçilikle ilgili gerçekleştirilen ilk çalışmalara bakıldığında mükemmeliyetçiliğin tek boyutlu bir şekilde ele alındığı ve genellikle bireye olumsuz yönde etkisi üzerinde durulduğu görülmektedir (Burns, 1980; Hollender, 1965; Patch, 1984). Mükemmeliyetçiliği tek boyutla ele alındığı araştırmalara bakılacak olursa mükemmeliyetçi bireylerin kendilerine kapasitelerinin üzerinde hedefler belirleyen, bu hedefleri gerçekleştirmek için yüksek düzeyde performans göstermelerinin gerekliliğine inanan ve yaşamlarında hep başarılı olmak için çaba gösteren, başarısızlıklardan ise aşırı bir şekilde korkan bireyler olduğu görülmektedir (Burns, 1980; Patch, 1984).

Hollender (1965), mükemmeliyetçiliği bireyin kendinden ya da başkalarından yüksek performans beklentisi içinde olması durumu şeklinde tanımlamaktayken mükemmeliyetçiliğin bireye olumsuz bir etkisinin olduğunu ve mükemmeliyetçiliğe yönelik ilk oluşumların çocukluk döneminde ailede başladığını belirtmektedir.

Burns (1980) mükemmeliyetçiliği tek boyutta değerlendirmekte ve olumsuz yönüyle incelemektedir. Mükemmeliyetçi bireyleri ise kendilerine ulaşılması zor hedefler belirleyen, kendi değerini bu hedeflere ulaşmasına göre nitelendiren ve belirlediği bu hedeflere sıkı bir şekilde bağlı olan bireyler olarak tanımlamaktadır.

Pacht (1984) ise mükemmeliyetçiliği tek boyutlu bir şekilde ve olumsuz boyutuyla ele almaktadır. Bu bağlamda mükemmeliyetçiliğin bireyi çatışmaya sürükleyen zayıflatıcı bir etkisinin olduğunu ve psikolojik sorunlarla ilişkili olduğunu ifade etmektedir.

### **2.1.3 Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik**

Mükemmeliyetçilikle ilgili yapılan araştırmaların artmasıyla birlikte mükemmeliyetçiliğin sadece psikopatolojik durumlarla ilişkili olmadığı anlaşılmış ve bireyin sağlığına olumlu yönde etkisinin de olabileceğine ilişkin tespitlerde de bulunulmuştur. Bu nedenle mükemmeliyetçilik çok boyutlu bir yapı olarak incelenmeye başlanmıştır (Lundh vd., 2008). Yapılan araştırmalarla mükemmeliyetçilik çok boyutlu bir şekilde (Frost vd., 1990; Hewitt ve Flett, 1991); olumlu-olumsuz (Slade ve Owens, 1998); uyumlu-uyumsuz (Slaney vd., 2001) boyutuyla da değerlendirilen bir kavram olarak incelenme başlanmıştır.

Frost ve diğeri (1990) tarafından mükemmeliyetçilik altı alt boyutta incelenerek Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği geliştirilmiştir. Ölçeği oluşturan alt boyutlar ise şu şekilde belirtilmiştir:

a.) *Hatalara Karşı Aşırı İlgil Boyutu*: Bireyin hata yapma endişesi taşıması, hataları başarısızlıklarla aynı değerde algılaması ve deneyimlediği başarısızlıklardan sonra etrafındakilerinin saygısını kaybedeceğine yönelik inanma eğilimidir.

b.) *Davranışlara Karşı Şüphel Boyutu*: Bireyin gerçekleştirmiş olduğu performansa yönelik kendisinden emin olmama durumudur.

c.) *Aile Beklentisi*: Bireyin ebeveynlerinin kendisinden çok fazla beklentisinin olduğunun düşünmesi durumudur.

d.) *Aile Eleştirisi*: Bireyin ailesini aşırı bir şekilde eleştirel algılaması halidir.

e.) *Kişisel Standartlar*: Bireyin kendisine yüksek standartlar belirlemesi ve bu standartlara göre kendisine yönelik değerlendirmelerde bulunmasıdır.

f.) *Düzen*: Bireyin tertipli ve temiz olmaya yönelik yoğun bir çaba göstererek bu doğrultuda oldukça fazla zaman harcamasıdır.

Hewitt ve Flett (1991) tarafından Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği geliştirilerek mükemmeliyetçilik kendine yönelik mükemmeliyetçilik, başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik ve sosyal odaklı mükemmeliyetçilik olmak üzere üç alt boyutta ele alınmıştır. Bu bağlamda kendine yönelik mükemmeliyetçilik boyutu bireyin kendisine yönelik yüksek standartlar belirlemesi ve bireyin başarısız olmayarak kendisinden mutlak mükemmelliği istemesi olarak belirtilmektedir. Başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik boyutu bireyin başkalarına yönelik yüksek standartlar belirlemesi ve bu bireylerden mükemmel olmasını isteme olarak açıklanmaktadır. Sosyal olarak belirlenmiş mükemmeliyetçilik boyutunun ise başkalarının birey için yüksek standartlar belirlemesi ve bireyin başkalarından onay almak için bu standartlara ulaşması gerektiğine yönelik inancı kapsadığı ve bu mükemmeliyetçilik boyutunun depresyon, anksiyete ve öfke ile ilişkili olduğu ifade edilmektedir.

Malivoire ve diğeri (2019) tarafından düzen, kişisel standartlar, kendine yönelik mükemmeliyetçilik ve başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik boyutlarının uyumlu mükemmeliyetçilik boyutunda yer aldığı belirtilirken hatalara karşı aşırı ilgi, ebeveyn eleştirisi, ebeveyn beklentisi, davranışlardan şüphel duyma ve sosyal olarak belirlenmiş

mükemmeliyetçiliğin uyumsuz mükemmeliyetçilik boyutunda yer aldığı belirtilmektedir. Bunun yanı sıra Frost ve diğerleri (1993) tarafından gerçekleştirilen Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği ve Hewitt Çok Boyutlu Mükemmeliyetçiliğini bir arada değerlendirildiği bir araştırma çalışmasında pozitif başarı çabası ve uyumsuz değerlendirilme endişesi olmak üzere iki boyutun ortaya çıktığı görülmektedir. Pozitif başarı çabası Frost'un ölçeğinden düzen ve kişisel standartları içermektedirken, Hewitt'in ölçeğinden ise kendine yönelik mükemmeliyetçiliği ve başkalarına yönelik mükemmeliyetçiliği içerdiği belirtilmektedir. Uyumsuz değerlendirilme endişesi ise Frost'un ölçeğinden hatalara karşı aşırı ilgi, ebeveyn eleştirisi, ebeveyn beklentisi, davranışlardan şüphe duymayı içermektedirken, Hewitt'in ölçeğinde sosyal olarak belirlenmiş mükemmeliyetçiliği içerdiği belirtilmektedir.

Slaney ve diğerleri (2001) tarafından mükemmeliyetçiliğin çok boyutlu bir şekilde değerlendirildiği bir başka ölçek ise APS Mükemmeliyetçilik Ölçeği'dir. Ölçek maddeleri yüksek standartlar, düzen ve çelişki olmak üzere üç alt boyutu kapsamaktadır. Bu bağlamda yüksek standartlar alt boyutu, bireyin kendisine yönelik belirlemiş olduğu yüksek düzeydeki standartlarını içermektedir. Düzen alt boyutu, bireyin düzen ihtiyacına yönelik durumları kapsamaktadır. Çelişki alt boyutu ise bireyin sergilediği performans ile kendisine yönelik belirlemiş olduğu yüksek standartlar arasındaki tutarsızlıkları içermektedir.

#### **2.1.4 Mükemmeliyetçilik ile İlgili Kuramsal Yaklaşımlar**

Psikoanalitik kuramın temsilcisi Freud yapısal kişilik kuramına göre kişiliği id, ego ve süper ego olmak üzere üç boyutta incelemektedir. Bu bağlamda id haz ilkesini, ego gerçeklik ilkesini, süper ego ise kişiliğin ahlaki ve vicdani yönünü temsil etmektedir. Ayrıca süper ego idden gelen saldırganlık ve cinsellik içgüdülerini bastırmakta ve egonun gerçekçi hedefler belirlemesinin önüne geçip ahlaki hedeflere yönelmesini sağlamaktadır. Bununla birlikte süper ego mevcut olan durumdan çok olması gereken duruma odaklanmakta ve yapılan eylemlerde haz almanın yerine bireyin gerçekleştirdiği eylemlerinde kusursuz olmayı sağlayarak mükemmelle ulaşmayı hedeflenmektedir (Geçtan, 2012). Buna ek olarak Freud mükemmeliyetçi çabayı bireyin psikoseksüel gelişim döneminde anal döneme karşılık gelen sürecin sağlıklı bir şekilde atlatılmasının sonucunda oluşan nevroz olarak açıklamaktadır (LaSota, 2005).

Bütüncül yaklaşım kapsamında Horney, çocukta mükemmeliyetçiliğin oluşumunda ebeveynlerin tutum ve davranışlarının önemli etkisinin olduğuna dikkat çekmektedir. Ona göre çocuğun kişiliği ebeveynlerin tutum ve davranışlarıyla şekillenmektedir (Schultz ve Schultz, 2007). Ebeveynleri tarafından sevgi ve ait olma ihtiyacı karşılanmadığı zaman çocuk temel kaygı yaşamakta ve bu temel kaygıyla baş edebilmek için nevrotik ihtiyaçlara gereksinim duymaktadır. Bu nevrotik ihtiyaçlar arasında yer alan 'kusursuzluğa ve yanılmazlığa duyulan nevrotik ihtiyaç' kapsamında birey mükemmellik için çabalamakta ve kendisinin kusursuz olmasını başkalarına yönelik üstünlük olarak görmektedir. Bunun yanı sıra Horney 'e göre mükemmeliyetçi bireyin amacı kişiliğin bütününe ideal benliğe ulaşmasını sağlamaktır. Nevrotik birey ideal benliğe yaklaştıkça gerçek benlikle bağlantısını yitirmektedir. Bu süreçte birey kendisini gerçek benliğiyle değil olması gereken ideal benliğiyle değerlendirmeye başlamaktadır (Yazgan-İnanç ve Yerlikaya, 2012).

Bireysel psikoloji kuramcılarında Adler'e göre, birey yaşama yetersizlik duygusunu deneyimleyerek başlamaktadır. Bireylerin yaşama adım attıkları ilk andan itibaren oldukça güçsüz ve savunmasız durumda olduklarını ve yaşama tutunabilmek için çevresinde bulunan yetişkinlerin yardımına ihtiyaç duyduklarını belirtmektedir. Böylelikle bireyin küçük yaşlarda itibaren kendisini etrafındaki yetişkin kişilerle kendisini kıyaslama durumuna gideceğini ve bu durumun sonucunda bireyde aşağılık (yetersizlik) duygusunun oluşacağını ifade etmektedir. Oluşan bu yetersizlik duygularının ise yaşam boyu devam edeceğini ve mükemmeliyetçi çabaların başlangıcını oluşturduğunu aktarmaktadır (Yazgan-İnanç ve Yerlikaya, 2012 ). Bunun yanı sıra Adler, mükemmeliyetçiliğe yönelik açıklamada bulunurken kardeş sırasının önemine de dikkat çekmektedir. Bu görüşe göre ailenin ilk çocuğu tek çocukken ailesinin bütün ilgisini ve sevgisini üzerinde hissetmektedir. En büyük çocuk kardeşinin doğumuyla birlikte ailesinin kendisi üzerindeki sevgisinin ve ilgisinin azaldığını düşünmektedir. Bu durumunun sonucunda en büyük çocuk ailesinin azalan ilgisini ve sevgisini tekrar kazanabilmek amacıyla gerçekleştirdiği her işi kusursuz ve mükemmel yapma çabası içinde olmaktadır (Adler, 2004).

Bilişsel yaklaşımın temsilcilerinden olan Beck, mükemmeliyetçiliğin oluşumuna dair bilişsel model çerçevesinde açıklamalarda bulunmuştur. Ona göre mükemmeliyetçiliğin ortaya çıkmasına neden olan unsurlar arasında bilişsel hatalar yer almaktadır. Bireylerin çocukluk döneminden itibaren deneyimledikleri her türlü olaylar veya yaşantılar pozitif,

negatif olarak ya da kimi zaman gerçeklikle örtüşmeyecek şekilde algılanıp çarpıtılmaktadır. Böylelikle bilişsel çarpıtmalar ilerleyen yıllarda bireyin yaşamı üzerinde ciddi bir etkiye sebep olmakta ve bireyin gerçekleştirdiği davranışları üzerinde kontrolü sağlamaktadır. Bilişsel çarpıtmalar bireyin düşünce sistemini iki zıt kutuplu olarak şekillendirmektedir. Birey başarısızlığın katlanılmaz bir durum olduğunu belirtirken, herhangi bir başarısızlığın olumsuz sonuçlara neden olacağına yönelik bir yaklaşım sergilemektedir. Aynı zamanda bir iş üzerine ne kadar emek harcarsa harcasın yine de kusursuz elde edemediklerini düşünmekte ve kendisini değersizleştirmektedir (Karahan ve Sardoğan, 2004).

Akılcı-Duygusal-Davranışsal yaklaşımın öncüleri arasında yer alan Ellis ise, mükemmeliyetçiliği mantık dışı düşüncelerle kavramsallaştırmaktadır. Bu düşüncelere sahip olan bireyler her bakımdan yeterliliğe sahip, becerikli, hiçbir şekilde hata yapmayan ve karşılaştığı her zorlukla baş edebilen bireyler olduğu zaman kendilerini değerli hissettiğini belirtmektedir. Aynı zamanda birey, başkaları tarafından değer görebilmek için bu niteliklere sahip olmak gerekliliğine inanmaktadır (Ellis, 1977; akt. Kırdök, 2004). Bu bağlamda bireyin her alanda başarılı ve yetkin olmaya dair zorunluluk düşüncesi, herhangi bir şey olumsuzlukla sonuçlandığında bu durumun felaket bir durum olduğuna dair düşünce, karşılaşılan problemlerin doğru, kesin ve mükemmel tek bir çözümünün olduğu ve bu mükemmel çözümün gerçekleşmediğinde sonucunun felaket olacağı düşüncesi bireyde mükemmeliyetçiliğin görülmesine etki eden mantık dışı düşünceler arasında olduğunu belirtmektedir (Ellis, 2002).

Davranışçı yaklaşımı benimseyen araştırmacılar kişiliği öğrenme ile açıklamaktadırlar. Bu yaklaşımı benimseyen araştırmacılardan birisi olan Skinner kişiliğin yapısını incelemek yerine bireyin davranışlarını incelemenin üzerinde durmaktadır. Ona göre bir davranışın tekrarlanma olasılığında davranışın sonucu belirleyici olmaktadır (Yazgan-İnanç ve Yerlikaya, 2012). Skinner'a göre bireyin sergilediği davranışlar bir ödülle pekiştirilirse davranışın görülmesinde artış meydana gelmekte ve davranış süreklilik kazanmaktayken, davranışın sonucunda birey eğer cezayla karşılaşursa davranışta azalma görülmekte veya davranış sonlanmaktadır. Bununla birlikte mükemmeliyetçiliğin de pekiştirme ihtiyacıyla açıklanabileceği belirtilmektedir (Borynack, 2003).

Sosyal öğrenme kuramının temsilcilerinden Bandura'ya göre birey davranışlarını çevresindeki insanları gözlemleyerek ve model olarak şekillendirmekte ve pekiştiriciler yoluyla öğrenilen davranışların devamlılığını sağlamaktadır. Fakat bireyin davranışlarını

şekillendirmede etrafındaki insanları gözlemlemesi ve pekiştireçlerin yanı sıra bireyin zihinsel sürecini kullanarak pekiştireçlerin hangi olayın ardından geleceğinin farkında olmasının önemine de dikkat çekmektedir (Shultz ve Shultz, 2007). Ona göre bireye mükemmel davranışlar gerçekleştirdiğinde ödül verilirse birey mükemmellik için çaba gösterecektir. Mükemmel olmadığı durumlarda ise birey cezalandırılacağına farkında olacaktır. Sosyal öğrenme kuramına göre bireye olumsuz etkide bulunan mükemmeliyetçilik, mükemmeliyetçilik seviyesi yüksek olduğunda ve bireyin ulaşabileceğine inanmasına rağmen ulaşılamadığında gerçekleşmektedir. Bu durum da genellikle depresyon ya da anksiyeteye sonuflanmaktadır (Borynack, 2003).

## **2.2. DUYGU DÜZENLEME GÜÇLÜĞÜ**

### **2.2.1 Duygu**

Duygunun günlük hayatta herkesin bir şekilde bilgi sahibi olduğu bir kavram olduğu fakat tanımlanmasının oldukça güç olduğu belirtilmektedir. Bir filmi izlerken üzülme, sergilenen bir davranış sonucunda utanma, komik bir mesaj geldiğinde neşelenme, trafikteyken öfke içerisinde olma gibi birey tarafından hissedilen duyguların oldukça geniş bir çeşitliliğe sahip olduğu görülmektedir. Bununla birlikte bu duyguların az veya şiddetli, olumlu veya olumsuz, birincil ya da ikincil duygu olması gibi durumlara göre farklılık gösterdiği belirtilmektedir (Werner ve Gross, 2010). Duygular, bireyin deneyimlerini değerlendirilmesine, duruma uygun olarak eyleme geçmesine olanak sağlayan bir çeşit radar ve çabuk tepki verebilme sistemi olarak ifade edilmektedir (Cole vd., 2004).

Duyguların, bireyin karar alma sürecini oluşturmasında, davranışa yönelimli tepkilerin hazırlanmasında, başkalarıyla gerçekleştirdiği sosyal ilişkileri kolaylaştırmasında, dikkatini çevresindeki önemli durumlara yönlendirmesinde ve epizodik hafızasının gelişmesini sağlamada çeşitli katkıları bulunmaktadır. Fakat duyguların şiddeti, türü ve zamanı bireyin içinde bulunduğu bağlama uygun bir şekilde gerçekleşmediğinde birey için zarar verici sonuçları da olabilmektedir. Bu gibi durumlarda birey duygu düzenleme sürecinden yararlanabilmektedir (Gross, 2014).

### 2.2.2 Duygu Düzenleme

Birey, günlük yaşamda kendisine hakaret içerikli sözler söylendiği zaman  fkelenabilmektedir. Bu duygunun sonucunda saldırganca eylemde bulunabilmekte veya bu eylemi gerçekleştirmemek için kendisini engelleyebilmektedir. Yine benzer bir şekilde eğlenceli bir olay duyduğunda neşeli bir şekilde kahkaha atabilmekte veya bu duruma engel olabilmektedir. Bu gibi durumlarda veya bu duruma benzeyen diğer durumların sonucunda duygular ortaya çıkmaktadır. Ortaya çıkan bu duygular bir şekilde düzenlenebilmekte veya d zenlenememektedir (Gross vd., 2011).

Duygu düzenleme, bir durum sonucunda ortaya çıkan yeni bir duygusal tepkinin başlatılması ya da mevcut duruma yönelik var olan duygusal tepkinin değiştirilmesi olarak tanımlanmaktadır (Ochsner ve Gross, 2005). Duygu düzenleme, bireylerin hangi duyguları edindikleri, ne zaman bu duyguları yaşadıkları, bu duyguları nasıl deneyimledikleri ve nasıl aktardıklarını etkileyen süreçleri ifade etmektedir (Gross, 1998). Bununla birlikte duygu düzenlemenin bireyin istenmedik bir düzeyde duygu yoğunluğuyla karşılaştığında kullandığı uyumlu ya da uyumlu olmayan herhangi bir baş etme stratejisini içerebildiği belirtilmektedir (Leahy vd., 2011).

Duygu düzenleme bireyin kendi duygularını düzenlemesi şekliyle oluştuğu gibi kişiler arası duyguların düzenlenmesi şekliyle de oluşabilmektedir. Bu bağlamda bireyin  zg n görünmemek için çabalaması kişisel duygu düzenlemeye, ebeveynlerin öfkeli olan çocuklarını sakinleştirmeye çalışmaları ise kişilerarası duygu düzenlemeye örnek oluşturduğu belirtilmektedir (Gross vd., 2011; Gross ve Jazaieri, 2014).

Duygu düzenlemenin   yönünün olduğu belirtilmektedir. Birincisi duygu düzenleme sadece olumsuz duyguları değil olumlu duyguları da düzenlemeyi hedeflemektedir. İkincisi duygu düzenleme bilinçli bir şekilde gerçekleşebildiği gibi bilinçsiz bir şekilde farkında olmadan da gerçekleşebilmektedir.   nc  olarak ise duygu düzenlemenin doğası gereği iyi veya kötü şekilde etiketlemede bulunmanın doğru olmadığı bununla birlikte bireyin nasıl bir duygu düzenleme ortaya koyacağı ve uyguladığı duygu düzenleme stratejilerinin uyumluluğu ortam şartlarına göre değişkenlik gösterebildiği aktarılmaktadır (Gross, 2002).

Gross (1998) tarafından ortaya konulan ve alan yazındaki araştırmacıların çoğu tarafından kabul gören duygu düzenleme süreç modeli, bir olay sonucunda oluşan duygusal tepkinin belirli stratejilerle değişkenlik gösterebileceğini ifade etmektedir. Bu yaklaşıma göre

bireyler duygularını düzenlemede çeşitli stratejilerden yararlanmaktadır. Duygu düzenleme stratejileri öncül odaklı ve tepki odaklı duygu düzenleme olmak üzere iki şekilde görülmektedir. Bununla birlikte öncül odaklı duygu düzenleme, duygu daha ortaya çıkmadan önce gerçekleşen eylemler olarak belirtilirken, tepki odaklı duygu düzenleme ise duygunun oluşmasından sonra gerçekleşen eylemler olarak belirtilmektedir (Gross, 2001). İş için bir görüşmesi olan bireyin bu görüşmeyi geçmek-kalma sınavı olarak görmeyip bunun yerine şirket hakkında bilgi edinme görüşmesi olarak görmesi öncül odaklı duygu düzenleme stratejisine örnek gösterilebilirken, bireyin çocuğunu ilk kez anaokuluna bırakmasının ardından hissetmiş olduğu endişeyi çocuğuna belli etmemeye çalışması tepki odaklı duygu düzenleme stratejisine örnek olarak gösterilmektedir (Gross, 2002). Öncül odaklı duygu düzenlemenin içinde durum seçimi, durum değişikliği, bilişsel değişim, dikkatin yoğunlaştırılması yer aldığı; tepki odaklı duygu düzenlemenin içinde ise tepki düzenlenmesinin yer aldığı ifade edilmektedir (Gross, 1998).

Gross (1998) duygu düzenleme süreç modeline göre duyguların düzenlenmesi işlemi beş aşamadan oluşmaktadır. Bu aşamalar şu şekilde sıralanmaktadır;

*a.)Durum seçimi:* Duyguyu düzenlemek amacıyla bireyin belirli kişilere, yerlere veya objelere yaklaşmayı veya bunlardan kaçınması olarak ifade edilmektedir. (Gross, 1998). Bireyin önemli bir sınav öncesinde gergin öğrencilerle ders çalışmak yerine onu neşelendiren bir arkadaşıyla yemek yemeyi tercih etmesi bu duruma örnek gösterilebilir (Gross, 2002).

*b.)Durumun değiştirilmesi:* Bireyin durumun oluşturduğu duygusal etkiyi değiştirmeye yönelik aktif çaba olarak belirtilir (Gross, 1998). Bireyin önemli bir sınav öncesi arkadaşının sınava hazırlıklı olup olmadığı sorusuna başka bir konu hakkında konuşmayı tercih ettiğini belirtmesi bu duruma örnek gösterilebilir (Gross, 2002).

*c.)Dikkatin dağıtılması:* Bireyin durumun hangi yönüne odaklanacağını seçmesi olarak belirtilmektedir. Bireyin dikkatini tavandaki fayansları saymaya yönelterek bulunduğu ortamdaki rahatsız edici sohbetten uzaklaşması bu duruma örnek gösterilebilir (Gross, 2001).

*d.)Bilişsel değişim:* Bireyin ortamın önemini yeniden değerlendirmesi durumu olarak ifade edilmektedir (Gross, 1998). Bireyin gireceği sınavı kendisinin insani değerini

ölçecek bir sınav olarak görmek yerine sadece bir test olarak görmesi bu duruma örnek gösterilebilir (Gross, 2002).

*e.)Tepkinin düzenlenmesi:* Fizyolojik, deneyimsel veya davranışsal olarak verilen tepkiyi doğrudan etkilemek olarak açıklanırken duygu düzenlemenin son aşaması olduğu belirtilmektedir (Gross, 1998). Bireyin sınavda ciddi bir başarısızlık elde ettikten sonra başarısızlığının sonucunda oluşan utancını belli etmemesi bu duruma örnek gösterilebilir (Gross, 2002).

Gross'un duygu düzenleme süreç modelinde, yeniden değerlendirme ve bastırma duygu düzenleme stratejileri üzerinde durulmuştur. Yeniden değerlendirme, bireyde duygu uyandıran bir durumun duygusal etkisinin azaltarak yeniden değerlendirilmesi ya da bilişsel olarak yeniden değerlendirilmesi olarak açıklanırken öncül odaklı stratejiler içinde yer aldığı belirtilmektedir. Bastırma ise bireyin devam etmekte olan duygu aktarıcı davranışının engellenmesi durumu olarak açıklanırken bu duygu düzenleme sürecinin tepki odaklı stratejiler içinde yer aldığı belirtilmektedir (Gross, 2001).

Literatür incelendiğinde yeniden değerlendirmenin, bastırmaya oranla daha etkili sonuçlar gösterdiği görülmektedir. Bu bağlamda yeniden değerlendirmenin olumlu sonuçlarla ilişkili olduğu bastırmanın ise olumsuz sonuçlarla ilişkili olduğu belirtilmektedir. Yeniden değerlendirmeyi günlük yaşamında daha çok kullanan bireylerin olumlu duyguları daha fazla deneyimledikleri, duygularını kolay bir şekilde ifade edebildikleri, yakın ilişkiler kurmakta zorluk çekmedikleri, benlik saygılarının ve yaşam doyumlarının daha yüksek olduğu ifade edilmektedir. Bastırmayı günlük yaşamında sıklıkla kullanan bireylerin ise duygularını ifade ederken zorluk yaşadığı, yakın ilişkiler kurmada kaçınan davrandıkları, benlik saygılarının ve yaşam doyumlarının ise düşük seviyede olduğu aktarılmaktadır (Gross ve John, 2003).

### **2.2.3 Duygu Düzenleme Güçlüğü**

Duygu düzenleme güçlüğü, bireyin deneyimlediği duyguların yönetilmesinden zorluk yaşaması veya yetersiz olması durumu olarak tanımlanmaktadır (Leahy vd., 2011). Başka bir ifadeyle duygu düzenleme güçlüğü, bireyin tüm çabasına rağmen düzenleme denemesinin bireyin duygusuyla ilgili amacına ulaşamaması ve bireyin duygusuyla ilgili amacını elde edebilmek için gerekli düzeltmeleri yapamaması olarak açıklanmaktadır (Jazaieri vd., 2013).

Gratz ve Roemer (2004) tarafından duygu düzenleme güçlüğü bireyin duygularına yönelik farkındalığının olmaması, duyguları anlama ve kabul etmede zorluk yaşaması, duruma uygun duygu düzenleme stratejilerinin kullanılmasında yetersiz olması, duygusal olarak uyarıldığında ise hedefe yönelik davranışları gerçekleştirmede ve dürtü kontrolünde güçlük yaşaması şeklinde açıklanmaktadır. Bu bağlamda duygu düzenleme güçlüklerini daha detaylı bir şekilde ele almak amacıyla Duygu Düzenlemede Güçlüğü Ölçeği geliştirilmiştir. Geliştirilen bu ölçeğin ‘Farkındalık’ duyguların farkında olunamaması, ‘Açıklık’, duygusal açıklığın olmaması, ‘Kabul Etmeme’, duygusal tepkilerin kabul edilmemesi, ‘Stratejiler’, duygu düzenleme stratejilerine erişimin kısıtlı olması, ‘Dürtü’, dürtü kontrolünde güçlük yaşanması ve ‘Amaçlar’ hedefe yönelik davranışlarda güçlük yaşanması durumu olmak üzere altı alt boyuttan oluştuğu belirtilmektedir.

Duygu düzenleme becerilerinin bireyin psikolojik sağlığıyla ilişkili olduğu ve duygu düzenleme sürecinde yaşanan güçlüklerin bireyin iş yaşamına, insanlarla olan ilişkilerine ve bireyin iç dünyasına etkide bulunacağı belirtilmektedir (Gross ve Munoz, 1995). DSM-4’te yer alan psikopatolojilerin %75’inden daha fazlası duygu düzenleme güçlüğünden kaynaklandığı ifade edilmektedir. Duyguların düzenlenememesi duygu durum ve anksiyete bozukluklarında en temel sebepler arasında gösterilmektedir (Werner ve Gross, 2010).

İlgili literatür incelendiğinde ise duygu düzenleme güçlüğü’nün depresyon ve anksiyete bozukluğu (Alsancak-Akbulut, 2018; Marganska vd., 2013; Rusch vd., 2012), somatizasyon (İnci, 2020; Yorulmaz, 2021), madde kullanım bozukluğu (Fox vd., 2007), travma sonrası stres bozukluğu (Tull vd., 2007), yeme bozukluğu (Harrison vd., 2009), sınırda kişilik bozukluğu (Gratz vd., 2006) gibi çeşitli psikolojik rahatsızlıklarla ilişkili olduğuna yönelik bulgular edilmildiği görülmektedir.

### **2.3 PSİKOLOJİK BELİRTİLER**

Psikolojik belirtileri açıklamadan önce ruh sağlığı kavramı hakkında açıklamada bulunmanın faydalı olacağı düşünülmektedir. Dünya Sağlık Örgütü’ ne göre ruh sağlığı bireyin kapasitesinin farkında olmasını, hayatın olağan akışında karşılaştığı stresle başa çıkabilmesini, üretken ve verimli bir şekilde çalışarak içinde bulunduğu topluma katkıda bulunabilmesini sağlayan iyilik hali olarak tanımlanmaktadır (WHO, 2001). Psikolojik

belirtiler ise psikolojik rahatsızlık ve bozuklukların teşhis edilmesinde, ilgili tanılamaların yapılmasında faydalanılan ve bireylerin psikolojik işlevselliğine olumsuz yönde etkide bulunan göstergeler olarak ifade edilmektedir (Tuğlacı, 2002).

Literatürde psikolojik belirtileri tespit etmek amacıyla çeşitli ölçme araçlarından faydalanılmaktadır. Mevcut çalışmada ise bu ölçme araçları arasından Türkçe'ye uyarlaması yapılan Kısa Semptom Envanteri kullanılacaktır. Kısa Semptom Envanteri depresyon, anksiyete, somatizasyon, hostilete ve olumsuz benlik olmak üzere beş alt boyuttan oluşmaktadır (Şahin ve Durak, 1994). Bu bölümde psikolojik belirtiler kapsamından Kısa Semptom Envanteri'nin alt boyutlarını oluşturan; depresyon, anksiyete, somatizasyon, hostilete ve olumsuz benlik ele alınacaktır.

### **2.3.1 Depresyon**

Depresyon, bireyde sürekli ruhsal çökkünlük duygusunun egemen olduğu bir duygu durum bozukluğu olarak tanımlanmaktadır (Öztürk ve Uluşahin, 2011). Depresyonun meydana gelmesinde tek bir nedenin etkili olmadığı genetik, psiko-sosyal ve biyolojik nedenlerin birbiriyle etkileşim içinde olduğu belirtilmektedir (Helvacı-Çelik ve Hocaoğlu, 2016). Depresyon durumunda bireylerde; kilo ve iştah durumunda değişiklik, aşırı uyku durumu ya da uykuda azalma, dikkat dağınıklığı, genel bir isteksizlik hali ve önceden zevk alarak yapmış olduğu eylemlerden zevk alamama, kısa sürede yorulma, üzüntülü ve kaygılı ruh hali, ölüm ve intihar düşüncelerinin olması, hareketlerde yavaşlık, suçluluk, yetersizlik ve değersizlik düşünceleri gibi belirtiler gözlenmektedir (Öztürk ve Uluşahin, 2011). Bununla birlikte depresif bireylerin istemsizce depresif düşüncelere kendilerini kaptırmalarının yanı sıra üzüntü içeren yaşantılarını da kolay bir şekilde hatırladığı ve bu bireylerin herhangi bir durumda başarı elde etse bile başarısızlığa odaklandığı belirtilmektedir (Burger, 2006).

Psikolojide yer alan kuramlar tarafından depresyonun oluşumuna farklı açıklamalar getirilmiştir. Davranışçı kuramın temsilcilerinde Seligman depresyonu öğrenilmiş çaresizlikle görüşüyle açıklamaktadır. Bu görüşe göre bireyin içinde bulunduğu olumsuz ruh halini değiştiremeyeceğine ilişkin inancı depresyonun oluşmasına neden olmaktadır (Cüceloğlu, 2010). Psikanalitik kuramın temsilcilerinden olan Freud ise depresyonun bireyin somut ya da somut olmayan sevgi nesnesinin yitiminden dolayı kendisine yönelik öfkesinin sonucunda meydana geldiğini belirtmektedir (Öztürk ve Uluşahin 2011). Bilişsel kuram ise depresyonu açıklarken bireyin kendisi, çevresi ve geleceğiyle ilgili

olumsuz düşüncelerini kapsayan bilişsel üçlüyü, bireyin olumsuz otomatik düşüncelerini ve bilişsel çarpıtmaları dikkate almaktadır (Karahana ve Sardoğan, 2020).

### 2.3.2 Anksiyete

Anksiyete, bireyin kötü bir haber alacakmış gibi her hangi bir nedene bağlı olmayan endişeli, sıkıntılı, bunaltılı ruh hali içinde bulunma durumudur (Öztürk ve Uluşahin, 2011). Sullivan, anksiyetenin sadece biyolojik bir duygu olmadığını daha çok kişilerarası bir duygu olduğunu belirtmekle birlikte anksiyenin anneden bebeğe erken dönemde etkileşimle geçmesinin mümkün olduğunu belirtmektedir (Cervone ve Pervin, 2016). Horney, sıklıkla anksiyeteyi korkuyla aynı anlamda kullanarak bu iki kavram arasındaki benzerliği vurgulamaktadır. Her ikisinde de hızlı kalp atışı, titreme, terleme gibi fizyolojik belirtiler olsa da aralarında farklılıkların olduğunu da ifade etmektedir. Bu farklılığı korkuda gerçek bir tehlike durumu varken anksiyetede tam aksine gerçek bir tehlike durumunun olması şeklinde açıklamaktadır (Geçtan, 2012).

Yaşantımızda anksiyete sık bir şekilde deneyimlediğimiz durumlardan birisi olmakla birlikte anksiyetenin türü ve derecesi önem ifade etmektedir (Cüceloğlu, 2010). Normal anksiyete, tehlike anında vücudun tehlikeli durumdan korunmasında önlem almasında uyarıcı bir etkiye sahip olması yönüyle adaptif bir rol üstlenmektedir. Anormal anksiyetede ise tehlike durumunun yanlış değerlendirilmesi ve tehlikeye karşı aşırı uyarılma hali olmakla birlikte alınan tedbirlerin gerçek tehditle orantısız olduğu görülmektedir (Uzday, 2002). Anksiyetenin belirgin bir tehlike olmadan meydana gelmesi, sıklıkla görülmesi, şiddetli bir şekilde yaşanması ve bireyin sosyal hayatına etkide bulunup işlevselliğinin bozulması durumu bireyde anksiyete bozukluğu olduğunu düşündürmektedir. Bununla birlikte göğüste sıkışma oluşması, baş ağrısının olması, kalp çarpıntısı, terleme, midede boşluk hissi, aniden tuvalete gitme ihtiyacı, yerinde duramama ve bireyin kendisini huzursuz hissetmesi gibi durumlar anksiyete bozukluğu belirtileri arasında gösterilmektedir (Türkçapar, 2004).

Psikolojideki farklı yaklaşımların anksiyeteye yönelik açıklamalarda bulunduğu görülmektedir. Psikoanalitik kuramın öncülerinden olan Freud, anksiyeteyi egonun bir işlevi olarak açıklamaktadır. Ona göre anksiyete bireye doğal ve toplumsal çevreden gelen tehlikelere yönelik uyarıda bulunma, uyum sağlama ve yaşamı devam ettirebilme gibi işlevlerde bulunmaktadır (Karahana ve Sardoğan, 2020). Freud anksiyeteyi gerçeklik anksiyetesi, ahlaki anksiyete ve nevrotik anksiyete olmak üzere üç farklı şekilde

incelemektedir. Bu bağlamda gerçeklik anksiyetesini somut bir tehlikeli durumdan kaynaklı oluşan anksiyete olarak ifade etmektedir. Ahlaki anksiyeteyi, ego ve süper ego arasındaki çekişme sonucu oluşan anksiyete şeklinde açıklamaktadır. Nevrotik anksiyetenin ise içgüdülerden gelen tehditlerin algılanmasıyla ortaya çıktığını belirtmektedir (Geçtan, 2012). Bilişsel yaklaşım anksiyete hakkında açıklamada bulunurken bireylerin durumlara ve potansiyel tehlikelere yönelik düşünme biçimlerine dikkat çekmektedir (Atkinson vd., 2002). Varoluşçu yaklaşım ise reddedilme, küçük görülme ve yaklaşmakta olan ölüm gerçeğinin oluşturduğu ruhsal hasarların bireyde anksiyetenin oluşmasına katkı sağladığını belirtmektedir (Yazgan-İnanç ve Yerlikaya, 2012).

### **2.3.3 Somatizasyon**

Somatizasyon, organik bulgularla açıklanamayan bireyin bedensel rahatsızlık ve belirtileri deneyimlemesi sonucunda bu durumu herhangi bir fiziksel hastalıkla ilişkilendirip tıbbi destek arama isteğinde bulunması olarak ifade edilmektedir. Somatizasyon psikososyal strese verilen tepkiyle ilişkilendirilmektedir (Lipowski, 1988). Somatik belirtiler gösteren bireylerin üstesinden gelmekte zorlandığı stresi algılamaktan kaçındıkları veya az çok bilinçli olarak stresi bastırmaya devam ettiklerinde bedenlerinin bu duruma daha fazla dayanamadığı ve somatik belirtilerle kendiliğinden yardım çağrısında bulunduğu ifade edilmektedir. Bu belirtiler ise üretim-boşaltım, kas-iskelet, metabolik-endokrin, solunum, dolaşım, sindirim sistemleri ve deride görülmekle birlikte gözlemlendiği yere göre kategorize edilmektedir (Babacan, 2003).

Psikolojideki farklı ekoller tarafından somatizasyon ile ilgili farklı açıklamalar yapılmıştır. Psikanalitik yaklaşım somatizasyonu bireyin onaylanmayan dürtü ve isteklerinin bilince çıkmasına engel oluşturan bir savunma mekanizması olarak belirtmektedir (Busch, 2014). Öğrenme kuramında bireyin davranışları yaşantı sonucuyla öğrendiği ifade edilmektedir. Dolayısıyla ödüllendirilen davranışlar pekiştirilir ve güçlenirken, ödüllendirilmeyen davranışlar ise söner ve yasaklanır. Bu sebeple somatizasyonun toplumsal gereksinimleri sağlamak için yapılan uyumsuz davranışlardan kaynaklandığı kabul edilmektedir (Mai, 2004; akt. Baylan, 2019). Bilişsel- davranışçı yaklaşım ise somatik belirtilerin tedavisinde gevşeme teknikleriyle bedensel uyarılmaları azaltmak, duygusal farkındalığı artırmak, işlevsel olmayan düşünceleri değiştirmek,

düşünce ve duyguların iletişimini geliştirmek, aktivite düzenini değiştirerek zevk alınan aktivitelerin yapımını artırmayı amaçlamaktadır (Allen vd., 2006).

Somatizasyon bozukluğunda belirtilerin 25 yaşından önce başladığı ve belirtilerin çoğunlukla ergenlik dönemine kadar belirginleştiği ifade edilmektedir (Sevinçok, 1999). Bunun yanı sıra Türkiye'nin de içinde bulunduğu 14 ülkeyi kapsayan somatizasyonun yaygınlık durumunu inceleyen bir araştırma çalışmasında somatizasyon bozukluğu yaşayan bireylerin oranı %2.8 olduğu belirlenirken, ülkemizde somatizasyon bozukluğu görülme oranı % 1.9 olarak belirlenmiştir (Gureje vd., 1997). Sağlık Bakanlığı tarafından yürütülen Türkiye Kronik Hastalıklar ve Risk Faktörleri araştırma çalışmasında ise somatizasyonun görülme oranı % 5 olarak ifade edilmiştir (Ünal ve Ergör, 2013).

### **2.3.4 Hostilite**

Öfke, beklentilerin yeterince karşılanmaması ve istenilen durumlara yeterince ulaşılamaması durumunda bireyde meydana gelene doğal bir duygudurum olarak ifade edilir. Kontrollü ve sağlıklı bir şekilde ifade edildiği zaman işlevsel bir duygu olmakla birlikte kontrolsüz ve sağlıklı bir şekilde ifade edildiğinde birey için istenmedik durumlara sebep olabilmektedir (Soykan, 2003). Hostilite ise, diğer insanların kendisine kötü muamelede bulunacağına, hayal kırıklığına uğrayacağına, başkalarının değersiz ve güvenilmez olduğuna yönelik olumsuz tutum, inanç, davranış ve değerlendirmeler şeklinde tanımlanmaktadır (Smith, 1992). Hostilite, öfke duygusunu da kapsamakla birlikte başkalarına direkt olarak zarar verme amacıyla gerçekleştirilen saldırganca eylemleri de kapsamaktadır. Öfke ve hostilite, çoğunlukla bireyin duygusu ve tutumuyla ilişkiliyken, saldırganlık bireyin toplumdaki diğer bireylere veya nesnelere yönelik zarar verici eylemlerini içermektedir (Spielberger ve ark., 1995; akt. Balkaya ve Şahin, 2003)

Psikianalitik yaklaşımın temsilcilerinden olan Freud, bireyin ölüm içgüdü ve yaşam içgüdüne sahip olduğunu belirtirken, saldırganlık ve öfkenin ölüm içgüdüünün önemli bir bileşeni olduğunu ifade etmektedir (Geçtan, 2012). Bilişsel yaklaşım ise öfkenin ortaya çıkmasında bireysel algılamaların, değerlendirmelerin ve beklentilerin belirleyici bir etkide bulunduğunu bununla birlikte öfkenin bireyin günlük işlevselliğine engel olmamasında zihinsel sürecin önemine dikkat çekmektedir (Edmondson ve Conger, 1996).

Hostilitenin belirtileri düşünce, duygu, davranış boyutlarıyla açığa çıkmaktadır. Bu belirtiler ise bireyin kendisini sınırlı ve sıkıntılı hissetmesi, kontrolsüz öfke patlamaları, bir şeyleri kırma isteği ve diğer bireylerle oldukça sık yapılan tartışmalar şeklinde görülmektedir (Derogatis ve Melisaratos, 1983).

### **2.3.5 Olumsuz Benlik**

Benlik, bireyin kendisine has tutumlarından, duygularından, değerlerinden algılamalarından ve davranışlardan oluşan bireyin kendisine yönelik düşüncesi olarak ifade edilmektedir (Gander ve Gardiner, 2004). Başka bir ifadeyle benlik, bireyin çeşitli özellikleri hakkında kendisine yönelik olumlu ve olumsuz olarak geliştirdiği kendisine has yargılardır (Kaya, 1997). Freud benliği ego kavramıyla açıklamaktadır. Ona göre ego (benlik), id( alt benlik) ile süper ego( üst benlik) arasındaki ilişkide dengeleyici bir rol üstlenmektedir (Magnavita, 2016). Erikson, ise benliği bireyin özgür ve güçlü tarafı olarak açıklamakla birlikte benliğin, bireyin çevresine karşı üstünlük kurma ihtiyacını sağlamak ve bireyin kimliğini şekillendirmek gibi amaçlar doğrultusunda çalıştığını aktarmaktadır (Burger, 2006).

Benlik kavramıyla bireyin psikolojik sağlığı ilişkili olmakla birlikte olumlu benlik algısına sahip bireylerin ruhsal yönden daha sağlıklı olduğu belirtilmektedir. Bireylerde olumlu benlik algısı oluşumunda ise ailenin önemli bir etkisi olmaktadır. Olumlu benlik algısının oluşabilmesi için bireyin de içinde bulunduğu aile ortamındaki kişiler arasında ilişkiler güven unsuruna dayalı, sevgi, saygı, hoşgörü ilkelerinin barındırıyor olması ve aile bireylerinin esnek bir yaklaşıma sahip olması önem ifade etmektedir (Kaya, 1997). Buna ek olarak Rogers, annenin bireyin sevgi ihtiyacını koşulsuz sevgiyle karşıladığında bireydeki olumlu benlik algısı oluşumuna katkı sağladığını söylemektedir (Schultz ve Schultz, 2007).

Olumsuz benlik ise bireyin kendisini toplumdaki diğer bireylerle kıyasladığında bireysel olarak yetersizlik ve küçüklük duygusuna kapılıp kendisini diğerlerinden daha aşağıda, değersiz, başarısız olarak görme ve suçlu hissetme durumu şeklinde tanımlanmaktadır (Düzgün, 2010). Öz saygının olumsuz yönü olarak da ifade edilen olumsuz benlik kavramı bireyin kişilerarası iletişimindeki durumuna göre kendi benliğine yönelik olumsuz düşünceleri ve kendisine yönelik olumsuz algılamaları ifade etmektedir (Acar, 2009). Sullivan, bireyin geçmişinde yaşamış olduğu sıkıntılar nedeniyle kendisiyle ve

çevresindeki insanlarla ilgili yanlış kişiselleştirmeleri bireyde olumsuz benlik algısının oluşumuna katkı sağladığını belirtmektedir (Geçtan, 2012).

Olumsuz benliğe sahip olan bireylerin ise özgüven seviyelerinin düşük olduğu, kolay bir şekilde umutsuzluğa kapıldığı, düşüncelerinin değişik ve kabul görmeyeceği yönünde bir algıya sahip olduğundan dolayı düşüncelerini aktarma konusunda kaygılı olduğu, kendisini ifade etmekte çekingen davrandıkları ve çoğunlukla dinleyici pozisyonunda buldukları ifade edilmektedir (Korkmaz, 1996).

## **2.4. YURT İÇİ VE YURT DIŞI İLGİLİ LİTERATÜR**

### **2.4.1 Duygu düzenleme ve Mükemmeliyetçilik ile İlgili Yurt Dışı Literatür**

Stoeber ve diğerleri (2007) tarafından 121 üniversite öğrencisinin katılımıyla sağlıklı mükemmeliyetçi(yüksek mükemmeliyetçi çabalar, düşük mükemmeliyetçi kaygılar), sağlıksız mükemmeliyetçi(yüksek mükemmeliyetçi çabalar, yüksek mükemmeliyetçi kaygılar) ve mükemmeliyetçi olmayan gruplar(düşük mükemmeliyetçi çabalar) arasındaki utanç, suçluluk ve gurur duygularının karşılaştırılması amacıyla bir araştırma gerçekleştirmişlerdir. Araştırma sonucunda sağlıklı mükemmeliyetçiler, sağlıksız mükemmeliyetçiler ve mükemmeliyetçi olmayanlara göre daha fazla gurur, daha az utanç ve suçluluk duygusunu yaşadığı tespit edilmiştir.

Flett ve diğerleri (2009) tarafından 92 kadın üniversite öğrencisinin katılımıyla bir araştırma gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın sonucunda mükemmeliyetçiliğin boyutlarından sosyal olarak belirlenmiş mükemmeliyetçiliğin daha düşük olumlu duygulanım ve daha yüksek olumsuz duygulanımla ilişkili olduğu tespit edilirken, kendine yönelik mükemmeliyetçilik ve başkalarına yönelik mükemmeliyetçiliğin olumlu duygulanımla ilişkili olduğu tespit edilmiştir.

Perrone-McGovern ve diğerleri (2015) tarafından duygusal aşırı uyarılabilirlik, mükemmeliyetçilik, duygu düzenleme ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkilerin incelendiği 191 yetişkin bireyin katılım sağladığı bir araştırma gerçekleştirilmiştir. Araştırmada yapılan analizler sonucunda uyumsuz mükemmeliyetçiliğin arttıkça bastırma duygu düzenleme stratejisini kullanımının arttığı, uyumlu mükemmeliyetçilik arttıkça yeniden değerlendirme duygu düzenleme stratejisini kullanımının arttığı bulgusuna ulaşılmıştır.

Shirazi (2016) mükemmeliyetçilik ile yaygın anksiyete bozukluğu arasındaki ilişkide duygu düzenleme güçlüğü'nün aracı rolünü belirlemek amacıyla bir araştırma gerçekleştirmiştir. Araştırmanın sonucunda duygu düzenleme güçlüğü'nün, sosyal olarak belirlenmiş mükemmeliyetçilik boyutu ile yaygın anksiyete bozukluğu arasındaki ilişkide aracı rol üstlendiği tespit edilmiştir.

Byrne ve diğerleri (2016) tarafından; yeme bozukluğu tanısı alan ve almayan 18-25 yaş arasındaki 453 kadının katılımıyla mükemmeliyetçilik, duygu düzenleme güçlüğü ve duygusal özelliklerin klinik bozulmadaki etkisini incelemek amacıyla gerçekleştirilen çalışmada mükemmeliyetçiliğin duygu düzenleme güçlüğü ile birlikte görüldüğünde klinik bozulmada etkili olduğu saptanmıştır.

Montano ve diğerleri (2016) tarafından uyumsuz mükemmeliyetçilikle kişilerarası problemler arası ilişkide duygu düzenleme güçlüğü'nün aracı rolünü incelemek amacıyla 391 kişinin katılımıyla bir araştırma gerçekleştirilmiştir. Yapılan analiz sonucunda hatalara yönelik kaygı ve eylemlere yönelik şüphe mükemmeliyetçilik boyutlarının birlikte olduğu uyumsuz mükemmeliyetçilik puanı ile duygu düzenleme güçlüğü puanı arasında pozitif yönde ilişkili olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Bununla birlikte uyumsuz mükemmeliyetçilik ile kişiler arası problemler arasındaki ilişkide duygu düzenleme güçlüğü'nün aracı rol üstlendiği ortaya konmuştur.

Tran ve Rimes (2017) tarafından 641 kişinin katılımıyla sağlıklı mükemmeliyetçilik ile depresyon arasındaki ilişkiye duygusal bastırmanın aracılık edip etmediğini incelemek amacıyla bir araştırma gerçekleştirilmiştir. Yapılan analizin sonucunda duygusal bastırmanın sağlıklı mükemmeliyetçilikle pozitif ilişkili olduğu tespit edilmiştir. Bununla birlikte sağlıklı mükemmeliyetçilik ile depresyon arasındaki ilişkide duygusal bastırmanın aracı değişken olduğu tespit edilmiştir.

#### **2.4.2 Duygu Düzenleme ve Mükemmeliyetçilik ile İlgili Yurt İçi Literatür**

Kılıç (2019) tarafından duygu düzenleme güçlüğü, yeme stilleri ve mükemmeliyetçilik özelliklerinin yeme bozukluğu belirtileri ile ilişkisinin incelenmesi amacıyla 275 yetişkinin katılımıyla bir araştırma gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın sonucunda APS-R Mükemmeliyetçilik Ölçeğinin alt boyutu olan yüksek standartlar ile Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği alt boyutlarından farkındalık arasında negatif yönlü anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir. Bunun yanı sıra APS-R Mükemmeliyetçilik Ölçeğinin çelişki alt boyutunun Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği alt boyutlarından açıklık, kabul etmeme,

stratejiler, dürtü, amaçlar ve Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği toplam puanı arasında pozitif yönlü istatistiksel olarak anlamlı ilişki tespit edilmiştir.

Narlı (2019) tarafından duygu düzenleme güçlüğü ile sınav kaygısı arasındaki ilişkide mükemmeliyetçilik ve obsesif kompulsif belirtilerin aracı rolünü incelemek amacıyla 450 üniversite öğrencisinin katılım gösterdiği bir araştırma yapılmıştır. Yapılan analizlerin sonucunda Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeğinin alt boyutlarından hata yapma kaygısı, ebeveyn beklentisi, ebeveyn eleştirisi, davranıştan şüphe duyma alt boyutları ile Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği alt boyutlarını oluşturan farkındalık, açıklık, kabul etmeme, stratejiler, dürtü, amaçlar alt boyutlarının birbirleriyle pozitif yönlü anlamlı ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bunun yanı sıra duygu düzenleme güçlüğü ile sınav kaygısı arasındaki ilişkide mükemmeliyetçilik ve obsesif kompulsif belirtilerin aracılık rolü olduğuna yönelik bulgular edinilmiştir.

Zengin (2019) tarafından üniversite öğrencilerinde mükemmeliyetçilik, bilişsel duygu düzenleme stratejileri ve kaygı arasındaki ilişkileri incelemek amacıyla bir araştırma gerçekleştirilmiştir. Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği alt boyutlarından kendine yönelik mükemmeliyetçilik boyutu ile Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği alt boyutlarından kendini suçlama, kabul, ruminasyon, plana tekrar odaklanma, pozitif yeniden değerlendirme, olayın değerini azaltma, felaketleştirme ve diğerlerini suçlama arasında pozitif yönlü istatistiksel olarak anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği alt boyutlarından başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik ile Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği alt boyutlarından kabul ve pozitif tekrar odaklanma boyutları arasında negatif yönlü istatistiksel olarak anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği alt boyutlarından sosyal olarak belirlenen mükemmeliyetçilik ile Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği alt boyutlarından kendini suçlama, kabul, felaketleştirme ve diğerlerini suçlama boyutları arasında pozitif yönlü istatistiksel olarak anlamlı olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

İşgören (2018) genç erişkinlerde bilişsel duygu düzenlemenin mükemmeliyetçilik ve depresyon ilişkisindeki rolünü incelemek amacıyla 192 kişinin katılım gösterdiği bir araştırma gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın sonucunda Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği puanında artış oldukça Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği alt boyutlarından felaketleştirme ve diğerlerini suçlama boyutlarında artış olacağı saptanmıştır.

İşler (2018) uyumlu ve uyumsuz mükemmeliyetçilik özellikleri ve bilişsel duygu düzenleme stratejileri ile depresyon arasındaki ilişkilerin incelenmesi amacıyla 355 kişinin katılım sağladığı bir araştırma gerçekleştirilmiştir. Gerçekleştirilen araştırmanın sonucunda APS-R Mükemmeliyetçilik Ölçeği alt boyutu olan yüksek standartlar boyutu ile Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği alt boyutlarından ruminasyon, plan yapmaya yeniden odaklanma, olumlu yeniden değerlendirme boyutları arasında pozitif yönlü istatistiksel olarak anlamlı ilişki ortaya konulmuştur. APS-R Mükemmeliyetçilik Ölçeği alt boyutlarından çelişki alt boyutu ile Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği alt boyutlarından kendini suçlama, diğerlerini suçlama, felaketleştirme boyutları arasında pozitif yönlü istatistiksel olarak anlamlı ilişki tespit edilmiştir.

Özdemir (2022) tarafından uyumsuz mükemmeliyetçilik ve sosyal anksiyete ilişkisinde hata ruminasyonu, bilinçli farkındalık ve duygu düzenleme güçlüklerinin aracı ve düzenleyici görevlerini incelemek amacıyla 322 kişinin katılım sağladığı bir araştırma gerçekleştirilmiştir. Yapılan analizlerin sonucunda uyumsuz mükemmeliyetçilik puanında artış görüldükçe duygu düzenleme güçlüğü puanında da artış görüleceği bulgusuna ulaşılmıştır.

#### **2.4.3 Mükemmeliyetçilik ve Psikolojik Belirtiler ile İlgili Yurt Dışı Literatür**

Juster ve diğerleri (1996) tarafından gerçekleştirilen çalışmada sosyal fobiye sahip olan 61 birey ve herhangi bir anksiyete bozukluğu olmayan 39 bireyin Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik ölçeğinden aldıkları puanlar karşılaştırılmıştır. Yapılan analizlerin sonucunda ölçek alt boyutlarından olan hatalara karşı aşırı ilgi, eylemlere karşı şüphe ve ailesel eleştiri boyutlarından alınan puanların sosyal fobisi olan bireylerde daha yüksek olduğu görülmüştür.

Antony ve diğerleri (1998) tarafından anksiyete bozukluklarında mükemmeliyetçiliğin boyutlarını incelemek amacıyla panik bozukluğa sahip 44 kişi, obsesif kompulsif bozukluğa sahip 45 kişi, sosyal fobiye sahip 70 kişi, spesifik bir fobiye sahip 15 kişi, klinik tanısı olmayan karşılaştırma grubundan 49 kişi olmak üzere 223 kişiyle araştırma gerçekleştirilmiştir. Araştırma çalışmasında Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği ve Hewitt Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği birlikte kullanılmıştır. Sosyal fobiye sahip bireylerde Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği alt boyutlarından hatalara karşı aşırı ilgi, eylemlere karşı şüphe, ailesel eleştiriler boyutları karşılaştırma grubuna göre daha yüksek olduğu saptanmıştır. OKB' ye sahip bireylerin ise hatalara

karşı aşırı ilgi, eylemlere karşı şüphe boyutlarındaki puanların karşılaştırma grubundaki puanlara göre daha yüksek olduğu saptanmıştır. Aynı araştırmada panik bozukluğa, obsesif kompulsif bozukluğa, sosyal fobiye sahip bireylerin Hewitt Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği alt boyutlarından olan sosyal olarak belirlenmiş mükemmeliyetçilik boyutundan aldığı puanlar karşılaştırma grubundaki bireylere göre daha yüksek olduğu tespit edilirken, sosyal fobiye sahip bireylerin obsesif kompulsif bozukluğa sahip bireylere ve panik bozukluğa sahip bireylere göre sosyal odaklı mükemmeliyetçilik boyutundan aldığı puanların daha düşük olduğu tespit edilmiştir.

Enns ve Cox (1999) tarafından depresyon tanılı 145 bireyin katılımıyla gerçekleştirilen araştırmada Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeğini ve Hewitt Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeğini birlikte kullanarak depresyon ile mükemmeliyetçiliğin ilişkisi incelenmiştir. Yapılan analizler sonucunda Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik alt boyutlarından hatalara karşı ilgi boyutu ile Hewitt Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği alt boyutlarından sosyal olarak belirlenmiş mükemmeliyetçilik boyutunun depresyon ile pozitif yönde istatistiksel olarak anlamlı ilişkili olduğu saptanmıştır.

Kawamura ve diğerleri (2001) tarafından 209 kişiyle gerçekleştirilen araştırmada, uyumlu mükemmeliyetçiliğin arttıkça depresyonun azaldığı tespit edilirken, uyumsuz mükemmeliyetçiliğin arttıkça depresyonun da arttığı tespit edilmiştir. Buna ek olarak anksiyete kontrol altına alındığında sadece uyumsuz mükemmeliyetçilikle depresyon arasında ilişkinin anlamlı olduğu bulgusuna ulaşılmıştır.

Ashby ve Rice (2002) uyumlu ve uyumsuz mükemmeliyetçilik boyutlarının öz saygı ile ilişkisini incelemek amacıyla 262 kişinin katılımıyla araştırmasını gerçekleştirmiştir. Araştırmanın sonuçları incelendiğinde mükemmeliyetçiliğin uyumlu boyutu arttıkça ile öz saygının da artacağı, mükemmeliyetçiliğin uyumsuz boyutu arttıkça ise öz saygının azalacağı ortaya konmuştur.

Sumi ve Kanda (2002) tarafından nevrotik mükemmeliyetçilik, depresyon, kaygı ve psikosomatik belirtiler arasındaki ilişkileri incelemek amacıyla 138 kişinin katılım gösterdiği bir araştırma gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın sonucunda nevrotik mükemmeliyetçiliğin depresyon ve psikosomatik semptomlar için anlamlı bir yordayıcı olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Buna ek olarak nevrotik mükemmeliyetçilik ile anksiyete arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.

Hewitt ve diğeri (2002) tarafından mükemmeliyetçilik, depresyon, anksiyete, stres ve öfke arasındaki ilişkileri incelemek amacıyla 10-15 yaşlarında olan 114 katılımcıyla bir araştırma gerçekleştirilmiştir. Yapılan analizler sonucunda kendine yönelik mükemmeliyetçilik boyutunun depresyon ve anksiyete ile anlamlı ilişkili olduğu, sosyal odaklı mükemmeliyetçiliğin ise depresyon, anksiyete, sosyal stres, öfke bastırma ve dışa dönük öfke ile anlamlı ilişkili olduğu tespit edilmiştir.

Saboonchi ve Lundh (2003) mükemmeliyetçilik, öfke, fiziksel sağlık ve olumlu duygulanım arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla 184 kişinin katılım sağladığı bir araştırma gerçekleştirmiştir. Beklentinin aksine sürekli öfke Hewitt Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği alt boyutlarından sosyal odaklı mükemmeliyetçilik yerine, kendine yönelik mükemmeliyetçilik ile ilişkili bulunmuştur. Araştırmanın sonucunda sosyal odaklı mükemmeliyetçilik ve kendine yönelik mükemmeliyetçiliğin somatik şikayetlerle özellikle de gerginlik ve yorgunluk gibi belirtilerle pozitif yönlü zayıf bir ilişkisinin olduğu sonucuna varılmıştır.

Chang ve diğeri (2008) tarafından Hewitt Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği kullanılarak 384 kişinin katılım gösterdiği bir araştırma gerçekleştirilmiştir. Yapılan analizlerin sonucunda Hewitt Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği alt boyutlarından başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik boyutunun anksiyeteyi yordadığı, sosyal olarak belirlenmiş mükemmeliyetçilik boyutunun ise depresyon ve anksiyeteyi yordadığına ilişkin bulgular edinilmiştir.

Aldahadha (2018) tarafından mükemmeliyetçiliğin olumlu ve olumsuz boyutlarının depresyon ve anksiyete ile ilişkisini incelemek amacıyla 485 kişinin katılım sağladığı bir araştırma gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın sonucunda olumlu mükemmeliyetçilikte artış görüldükçe depresyon ve anksiyetede azalmanın görüleceği, olumsuz mükemmeliyetçilik arttığında ise depresyon ve anksiyetede artış olacağı sonucuna ulaşılmıştır.

#### **2.4.4 Mükemmeliyetçilik ve Psikolojik Belirtiler ile İlgili Yurt İçi Literatür**

Sapmaz (2006) tarafından üniversite öğrencileriyle gerçekleştirmiş olduğu uyumlu ve uyumsuz mükemmeliyetçi özelliklerin psikolojik belirti düzeyleri açısından incelenmesi amacıyla 929 kişinin katılım sağladığı bir araştırma gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın sonucunda psikolojik belirti alt boyutlarından olan obsesif-kompulsif, kişilerarası duyarlılık, depresyon, anksiyete, öfke/düşmanlık, fobik anksiyete, hostilite, paranoya, psikotizm ile mükemmeliyetçi olmayan, uyumlu mükemmeliyetçi ve uyumsuz

mükemmeliyetçi olan gruplar arasında anlamlı farklılıklar tespit edilirken somatizasyon alt boyutuyla mükemmeliyetçi olmayan, uyumlu/uyumsuz mükemmeliyetçi grupları arasında anlamlı farklılık tespit edilememiştir. Buna ek olarak psikolojik belirti düzeyi en yüksek grupların sırasıyla uyumsuz mükemmeliyetçi grup, mükemmeliyetçi olmayan grup ve uyumlu mükemmeliyetçi grup olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Benk (2006) tarafından mükemmeliyetçi kişilik özellikleri ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişkileri incelemek amacıyla 309 kişinin katılım sağladığı bir araştırma gerçekleştirilmiştir. Yapılan analizlerin sonucunda Hewitt Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği alt boyutlarından olan sosyal olarak belirlenmiş mükemmeliyetçilik ile psikolojik belirtiler alt boyutunu oluşturan somatizasyon, obsesif-kompulsif, kişilerarası duyarlılık, depresyon, anksiyete, düşmanlık, fobik anksiyete, paranoya, psikotizm arasında ayrı ayrı anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. Bununla birlikte psikolojik belirtiler alt boyutlarından obsesif kompulsif, kişilerarası duyarlılık, anksiyete, hostilete, fobik anksiyete, paranoya, psikotizm puanları ile mükemmeliyetçilik toplam puanları arasında ayrı ayrı anlamlı ilişkiler saptanmıştır

Pirinççi (2009) tarafından mükemmeliyetçilik düzeyleri ile kaygı düzeyleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi amacıyla lise öğrencilerinden 596 kişinin katılım sağladığı bir araştırma gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın sonucunda Hewitt Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği alt boyutlarından kendine yönelik mükemmeliyetçilik, başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik ve sosyal odaklı mükemmeliyetçilik boyutlarının her birisi sürekli kaygı ve durumluk kaygı ile ayrı ayrı pozitif ilişkili olduğu tespit edilmiştir.

Şahin (2011) tarafından mükemmeliyetçilikle saldırganlığın ilişkisini incelemek amacıyla 817 kişinin katılımıyla bir araştırma gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın sonucunda Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği alt boyutlarında düzen alt boyutu ile Saldırganlık Ölçeği alt boyutlarından fiziksel saldırganlık, dolaylı saldırganlık, öfke, boyutlarının negatif yönde istatistiksel olarak anlamlı ilişkili olduğu tespit edilirken, hatalara karşı ilgi, davranışlardan şüphe, ebeveyn beklentileri, ebeveyn eleştirisi, kişisel standartlar mükemmeliyetçilik alt boyutları ile fiziksel saldırganlık, sözel saldırganlık, dolaylı saldırganlık, öfke, düşmanlık alt boyutları arasında pozitif yönlü istatistiksel olarak anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir

İleri-Ünyeli (2015) tarafından obsesif kompulsif bozukluk tanısı alan anne veya babaların, 10-18 yaş çocuklarında algılanan psikolojik kontrol ve mükemmeliyetçilik düzeylerinin belirlenmesi amacıyla bir araştırma gerçekleştirilmiştir. Araştırmaya anne veya babası obsesif kompulsif tanısı olan 30 çocuk ve anne veya babasının herhangi bir psikiyatrik tanısı olmayan 30 çocuk katılım sağlamıştır. Araştırmanın sonucunda da annesi veya babasına OKB tanısı konmuş bireylerin tanı konulmamış bireylere oranla mükemmeliyetçilik düzeylerinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Yılmaz (2016) tarafından öğretmen çocuklarının mükemmeliyetçilik düzeyleri ile obsesif kompulsif belirtiler arasındaki ilişkileri incelemek amacıyla 372 öğretmen çocuğunun katıldığı bir araştırma gerçekleştirilmiştir. Yapılan analizler sonucunda OKB ölçeği toplam puanında artma oldukça Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği toplam puanında azalmanın olacağı tespit edilmiştir.

Turan (2019) tarafından mükemmeliyetçilik ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişkide öz duyarlık faktörünün aracı rolünü incelemek amacıyla 353 bireyin katılım gösterdiği bir araştırma gerçekleştirilmiştir. Yapılan analizlerim sonucunda toplam mükemmeliyetçilik puanı ile psikolojik belirti toplam puanı arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Ayrıca mükemmeliyetçilik toplam puanıyla psikolojik belirti alt boyutları arasında yer alan anksiyete, somatizasyon, hostilite, olumsuz benlik, depresyon boyutlarıyla ayrı ayrı pozitif yönlü anlamlı ilişkiler saptanmıştır.

#### **2.4.5 Psikolojik Belirtiler ve Duygu Düzenleme ile İlgili Yurt Dışı Literatür**

Lilly ve Valdez (2012) tarafından gerçekleştirilen araştırmada yüksek aleksitimi bildiren bireylerde duygu düzenleme güçlüklerinin somatizasyonla daha fazla ilişkili olduğu bulgusuna ulaşılmıştır.

Rusch ve diğerleri (2012) tarafından 149 bireyin katılımıyla gerçekleştirilen araştırmada yapılan hiyerarşik regresyon analizinin sonucundan etkileşimli sosyal durumlar kaygısının duygu düzenleme güçlüğü ölçeği alt boyutlarından olan olumsuz duyguların kabul edilmemesi, dürtü kontrol güçlükleri ve işlevsel duygu düzenleme stratejilerinin eksikliği ile ilişkili olduğu tespit edilmiştir.

Tull ve diğerleri (2007) duygu düzenleme güçlüğü ile travma sonrası stres bozukluğu belirtileri arasındaki ilişkileri incelemek amacıyla travmaya maruz kalmış 108 kişinin katılımıyla bir araştırma gerçekleştirmiştir. Yapılan analiz sonucunda duygu düzenleme güçlüğü'nün alt boyutlarından açıklık, kabul etmeme, stratejiler, dürtüler, amaçlar alt

boyutları ile travma sonrası stres bozukluğu belirtilerinin anlamlı pozitif yönde ilişkili olduğu tespit edilmiştir. Buna ek olarak duygu düzenleme güçlüğü alt boyutlarından duygusal farkındalık eksikliği ile travma sonrası stres bozukluğu belirtileri arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.

Aldao ve diğerleri (2010) altı duygu-düzenleme stratejileri (kabul, kaçınma, problem çözme, yeniden değerlendirme, ruminasyon ve baskılama) ile dört psikopatolojinin (anksiyete, depresyon, yeme bozukluğu ve madde kullanımına bağlı bozukluklar) belirtileri arasındaki ilişkilerin incelendiği bir meta analiz çalışması gerçekleştirmiştir. Araştırmanın sonucunda uyumsuz duygu düzenleme stratejileri (ruminasyon, kaçınma ve bastırma), uyumlu duygu düzenleme stratejisine oranla (kabul, yeniden değerlendirme, problem çözme) daha çok psikopatolojik belirtilerle ilişkili olduğu sonucuna varılmıştır.

McLaughlin ve diğerleri (2011) bir grup ergenin katılımıyla duygu düzenleme güçlüğü ile psikopatolojik belirtilerin arasındaki ilişkileri inceledikleri bir araştırma gerçekleştirmişlerdir. Araştırmanın sonucunda duygu düzenleme güçlüklerinin anksiyete belirtileri, saldırgan davranış ve yeme patolojisindeki artmaları yordadığı tespit edilmiştir.

Contardi ve diğerleri (2016) tarafından 360 kişinin katılımıyla gerçekleştirilen bir çalışmada duygu düzenleme güçlüğü puanında artış görüldükçe hostilitede de artış görüleceği sonucuna ulaşılmıştır.

#### **2.4.6 Psikolojik Belirtiler ve Duygu Düzenleme ile İlgili Yurt İçi Literatür**

Akhun (2012) üniversite öğrencilerinde, algılanan ebeveynlik biçimleri, erken dönem uyumsuz şemaları, benlik kurguları, ayrılma-bireyleşme ve duygu düzenleme güçlüğü'nün psikolojik belirtilerle ilişkisini incelemek amacıyla gerçekleştirilen araştırma çalışmasında duygu düzenleme güçlüğü alt boyutlarından olan hedef, açıklık ve strateji alt boyutlarının psikolojik belirtileri pozitif yönde yordadığı bulgusuna ulaşılmıştır.

Abacı (2018) tarafından ebeveyn kabul-reddi ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişkide duygu düzenleme ile kişilerarası problemlerin rolünü incelemek amacıyla 580 kişinin katılımıyla bir araştırma gerçekleştirilmiştir. Yapılan analizlerin sonucunda psikolojik belirtiler ile duygu düzenleme güçlüğü arasında pozitif yönlü istatistiksel anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Yıldız (2018) tarafından ergenlerde bilişsel esneklik ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişkide duygu düzenleme güçlüğü'nün aracı rolünün incelenmesi amacıyla 262 kişinin katılımıyla bir araştırma gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın sonucunda psikolojik belirtiler alt boyutlarını oluşturan depresyon, anksiyete, olumsuz benlik, hostilite, somatizasyon boyutlarının görülme durumunda artış oldukça duygu düzenleme güçlüğü'nün görülme durumunda da artış olacağı saptanmıştır.

Yumuşak (2019) tarafından üniversite öğrencilerinde duygu düzenleme güçlüğü ve duygusal tepkiselliğin psikolojik belirtiler ile ilişkisinin incelenmesi amacıyla 260 kişinin katılım sağladığı bir araştırma gerçekleştirilmiştir. Yapılan analiz sonucunda psikolojik belirtiler alt boyutlarını oluşturan somatizasyon, obsesyon-kompulsyon, kişiler arası duyarlılık, anksiyete, öfke-düşmanlık, fobik anksiyete, paranoid düşünceler, depresyon, psikotizm boyutunda artış görüldükçe duygu düzenleme güçlüğü alt boyutlarını oluşturan açıklık, amaçlar, dürtü, stratejiler, kabul etmeme boyutlarında artış görüleceği tespit edilmiştir.

Sarıçamlık (2020) tarafından çocukluk çağı travmaları ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişkide uyumlu olmayan bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin aracı rolü incelemek amacıyla 422 kişinin katılım sağladığı bir araştırma gerçekleştirilmiştir. Yapılan analizlerin sonucunda uyumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin kullanımı arttığında depresyon ve somatizasyonun görülme durumunda da artış olacağı bulgusuna ulaşılmıştır.

İnce (2020) tarafından algılanan ebeveyn kabul-reddi ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişkide reddedilme duyarlılığı ve duygu düzenleme güçlüğü'nün aracı rolünün incelemek amacıyla 405 kişinin katılım sağladığı bir araştırma gerçekleştirilmiştir. Yapılan analizin sonucunda psikolojik belirtilerin görülme durumu arttıkça duygu düzenleme güçlüğü'nün görülme durumunda artış olacağı saptanmıştır.

Temelcioğlu-Tunalı (2020) aleksitimi ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişkide yaşantısal kaçınma ve duygu düzenleme güçlüklerinin aracı rolünü incelemek amacıyla 424 öğrencinin katılımıyla gerçekleştirilen araştırma çalışmasında psikolojik belirtilerde artış görüldükçe duygu düzenleme güçlüğü'nde de artış görüleceği sonucuna ulaşılmıştır.

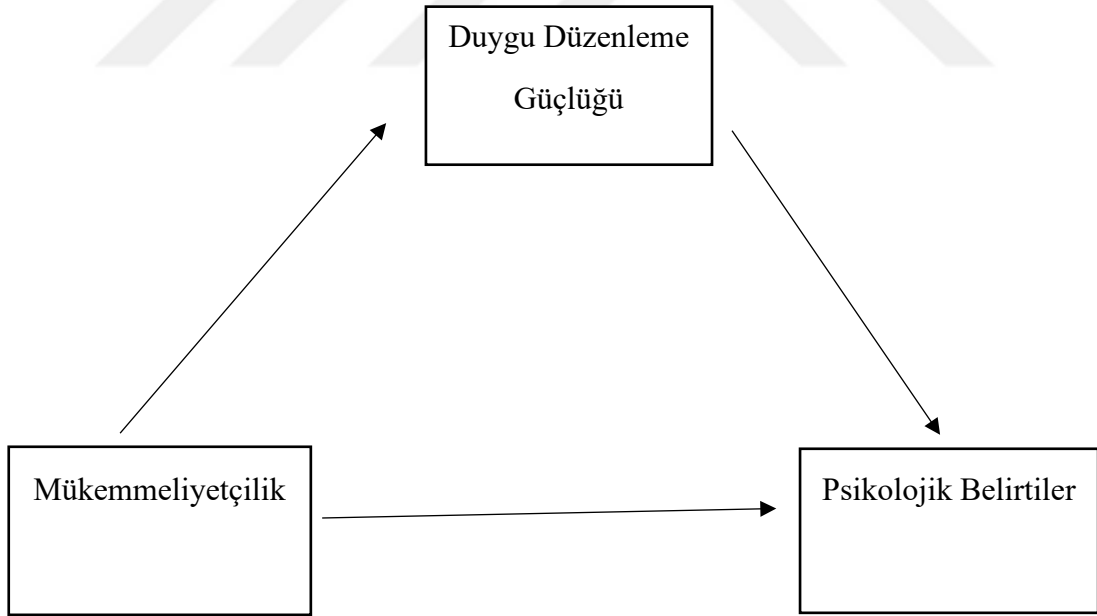
### 3. YÖNTEM

Araştırmanın bu kısmında; araştırmanın modeli, araştırmanın örnekleme ve özellikleri, araştırmada kullanılan ölçme araçları ve bu ölçme araçlarının güvenilirlik değerleri, verileri toplama süreci ve verilerin analizine ilişkin bilgiler yer almaktadır.

#### 3.1 ARAŞTIRMANIN MODELİ

Mevcut araştırmada nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. İlişkisel tarama modeli iki ve daha fazla değişken arasında birlikte değişiklik durumu ve/veya derecesini tespit etmeyi hedefleyen inceleme modelidir (Karasar, 2002).

Araştırmanın değişkenlerinden olan mükemmeliyetçilik bağımsız değişkendir, duygu düzenleme güçlüğü aracı değişkendir, psikolojik belirtiler ise bağımlı değişkendir. Şekil 1, araştırmada test edilecek olan mükemmeliyetçiliğin psikolojik belirtiler üzerindeki etkisinde duygu düzenleme güçlüğü'nün aracı rolünü ifade etmektedir.



Şekil 1. Araştırmada test edilecek kuramsal model.

### 3.2. ARAŞTIRMANIN ÇALIŞMA GRUBU

Araştırmanın örneklem grubu belirlenirken kolayda(uygun) örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Uygun örnekleme yöntemi kullanırken araştırmacı kendisine en yakın ve ulaşılması en kolay olan grubu seçmektedir (Kılıç, 2013). Araştırmada veri toplama araçlarıyla 502 kişiye ulaşılmıştır. Fakat araştırma şartlarına uygun olmayan bir şekilde ölçekleri dolduran bireyler fark edilmiş ve araştırmaya dahil edilmemiştir. Sonuç olarak araştırmaya 18-65 yaş aralığında 322(%65.2) kadın ve 172(%34.8) erkek olmak üzere toplam 494 birey katılmıştır. Araştırmaya katılan bireylerin demografik özelliklerine ilişkin frekans ve yüzde değerlerine yönelik bulgular Tablo 1’de verilmiştir.

Tablo 1. Araştırmaya Katılan Bireylerin Demografik Özelliklerine İlişkin Frekans ve Yüzdeler Değerleri.

Değişken	Gruplar	n	%
Cinsiyet	Kadın	322	65.2
	Erkek	172	34.8
	Toplam	494	100
Yaş	18-30	195	39.5
	31-49	227	46
	50-65	72	14.6
	Toplam	494	100
Medeni Durum	Bekar	247	50
	Evli	247	50
	Toplam	494	100
Eğitim Durumu	Lise	50	10,1
	Lisans	355	71.9
	Lisansüstü	89	18
	Toplam	494	100

Tablo 1’de yer alan değerler incelendiğinde, araştırmada 322(%65.2) kadın ve 172(%34.8) erkek olmak üzere toplam 494(%100) katılımcı yer almaktadır. 18-30 yaş arası 195(%39.5), 31-49 yaş arası 227(%46), 50-65 yaş arası 72(%14.6) birey yer almaktadır. Katılımcılardan 247(%50) kişi bekar, 247(%50) kişi evlidir. Araştırmaya katılan bireylerden 50(%10.1) kişi lise, 355(%71.9) kişi lisans, 89(%18) kişi lisansüstü eğitim düzeyindedir.

### **3.3. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI**

Araştırmada veri toplama aracı olarak “Kısa Semptom Envanteri”, “Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği Kısa Formu”, “Frost Çok Boyutlu Mükemmelliyeçilik Ölçeği” ve “Demografik Bilgi Formu” kullanılmıştır. Aynı zamanda katılımcılara bu veri toplama araçları sunulmadan önce araştırmanın amacı hakkında bilgi sahibi olmaları ve gizlilik ilkesinin varlığıyla yürütülen bu çalışmaya gönüllü olarak özgür iradesiyle katıldıklarını belgelemek amacıyla “Bilgilendirilmiş Onam Formu” verilmiştir.

#### **3.3.1 Demografik Bilgi Formu**

Demografik Bilgi Formu araştırmacı tarafından hazırlanmış olup formda katılımcıların cinsiyeti, yaşı, medeni durumu ve eğitim düzeyini tespit etmeye yönelik sorular yer almaktadır. Bu form Ek-2’de sunulmuştur

#### **3.3.2 Kısa Semptom Envanteri**

Kısa Semptom Envanteri, Derogatis (1992) tarafından Symptom Check List-90 (SCL-90) testinde yer alan 90 maddeden kısaltılarak oluşturulmuş, psikolojik belirtileri 5 alt boyutta inceleyen bir ölçektir. Şahin ve Durak (1994) tarafından Türkçe’ye uyarlaması ile geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları yapılmıştır. Ölçek 5’li Likert tipi olup ‘0: Hiç’, ‘1: Biraz’, ‘2: Orta Derece’, ‘3: Epey’, ‘4: Çok Fazla’ şeklindeki seçeneklerden oluşmaktadır. Ölçekte 53 madde yer almakta olup anksiyete (13 madde), depresyon (12 madde), olumsuz benlik (12 madde), somatizasyon (9 madde) ve hostilite (7 madde) olarak toplam 5 boyuttan oluşmaktadır. Kısa Semptom Envanterinin Türkçe ‘ye uyarlama çalışması esnasında yapılan güvenilirlik analizlerinde, alt boyutlarda elde edilen iç tutarlık katsayılarının .75 ile .87 arasında değişkenlik gösterdiği tüm ölçekten elde edilen Cronbach Alfa iç tutarlık katsayısının ise .96 olduğu tespit edilmiştir. Bununla birlikte ölçekten alınan yüksek puanlar psikolojik belirtilerde yükselmeyi ifade etmektedir (Şahin ve Durak, 1994). Bu ölçek Ek-3’te sunulmuştur. Bu araştırmada ölçeğin güvenirligi tekrar hesaplanmış olup Cronbach Alfa iç tutarlık katsayısı .97 olarak tespit edilmiştir.

#### **3.3.3 Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği Kısa Formu**

Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği, Gratz ve Roamer (2004) tarafından geliştirilmiş ve bireylerin duygu düzenlemede yaşadığı güçlüklerin seviyesini ölçmektedir. Bu ölçeğin yapısı korunarak kısaltılmış formu olan Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği Kısa Formu

ise Bjureberg ve diğeri (2016) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek açıklık(clarity), amaçlar(goals), dürtü(impulse), stratejiler(rategies) ve kabul etmeme(non-acceptence) olmak üzere 5 alt boyuttan ve 16 maddeden oluşmaktadır. Ölçek 5'li Likert tipi olup '1: hemen hemen hiç', '2: bazen', '3: yaklaşık yarı yarıya', '4: çoğu zaman', '5: hemen hemen her zaman' şeklindeki seçeneklerden oluşmaktadır. Her bir maddenin toplamı ölçeğin toplam puanını vermekte ve yükselen puanlar duygu düzenlemede yaşanan güçlüklerin yüksekliğini bildirmektedir. Ölçeğin Türkçe'ye uyarlanması ile geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları Yiğit ve Guzey-Yiğit (2017) tarafından yapılmıştır. Yapılan bu uyarlama çalışmasında tüm ölçeğin Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı .92 olarak tespit edilirken alt boyutların iç tutarlılık katsayıları .78 ve .87 arasında değişkenlik göstermektedir. Bu ölçek Ek-4'de sunulmuştur. Bu çalışmada ölçeğin güvenilirliği tekrar hesaplanmış olup Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı .95 olarak tespit edilmiştir

### **3.3.4 Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği**

Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği öğrencilerin mükemmeliyetçilik eğilimlerini belirlemek amacıyla Frost ve diğeri (1990) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek maddeleri; hatalara karşı aşırı ilgi, davranışa karşı şüphe, ailesel beklenti, ailesel eleştiri, düzen, kişisel standartlar olmak üzere 6 alt boyutu içeren 35 maddeden oluşmaktadır. Bununla birlikte ölçek 5'li likert tipi olup "1: kesinlikle katılmıyorum", "2: katılmıyorum", "3: kararsızım", "4: katılıyorum", "5: kesinlikle katılıyorum" şeklindeki seçeneklerden oluşmaktadır.

Kağan (2011) tarafından yapılan ölçeğin geçerlik güvenilirlik çalışmalarında tüm ölçeğin iç tutarlılık güvenilirlik katsayısı .91 olarak bulunmuştur. Alt boyutların iç tutarlılık güvenilirlik katsayıları ise .64 ile .94 arasında değişkenlik göstermiştir. Ayrıca ölçeğin 15 günlük test tekrar test sınıf içi korelasyon katsayısı ise .82 olarak tespit edilmiştir. Toplam puandaki artış mükemmeliyetçilikte artışın olduğunu belirlemektedir. Ölçek hem klinik hem klinik olmayan örneklerde uygulanabilmektedir.

Ölçeğin düzen alt boyutunun sağlıklı mükemmeliyetçiliği ölçmesi nedeniyle düzen alt boyutuna ait puanların bağımsız değerlendirilerek toplam puana katılmaması önerilmiştir (Kağan, 2011). Bu doğrultuda mevcut araştırmanın toplam puanı, düzen alt boyutu çıkarılarak 29 madde üzerinden hesaplanmıştır. Bu ölçek Ek-5'de sunulmuştur. Mevcut çalışmada ölçeğin güvenilirliği tekrar hesaplanmış olup Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı .93 olarak tespit edilmiştir.

### 3.3. VERİLERİN TOPLANMASI

Bu araştırmanın gerçekleştirilebilmesi için öncelikle Düzce Üniversitesi Etik Kurul'undan onay alınmıştır. Araştırma için alınan izin sonrasında 18-65 yaş arasında yer alan bireylere internet üzerinden Google Forms aracılığıyla gerekli sosyal medya platformlarından ulaşılarak, veriler toplanmıştır. Katılımcılara bu çalışmanın gönüllülük esasına dayalı olduğu, gizlilik ilkesi çerçevesinde yürütüldüğü ve herhangi bir kimlik bilgisi istenmediğine dair “Bilgilendirilmiş Onam Formu” verilmiş ve doğru şekilde okuyup, anladıkları ve onayladıklarına dair onam alınmıştır. Bilgilendirilmiş Onam Formu Ek-1’de sunulmuştur.

### 3.4. VERİLERİN ANALİZİ

Elde edilen veriler istatistiksel olarak değerlendirilirken SPSS 26 paket programı kullanılmıştır. Betimsel verilerin analizinde yüzde, frekans, ortalama ve standart sapma tercih edilmiş ve katılımcıların betimsel istatistik dağılımları incelenmiştir. Verilerin normal dağılım gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla çarpıklık(skewness) ve basıklık(kurtosis) katsayıları dikkate alınmıştır. Normal dağılım için değişkenlerin çarpıklık ve basıklık katsayılarının +1,5 ve -1,5 arasında olması beklenmektedir (Tabachnick ve Fidell, 2013). Verilerin normal dağılım göstermesi nedeniyle yapılan analizlerde parametrik testler kullanılmıştır. Parametrik testlerin uygulanabilmesi için grup sayılarının 30’dan büyük olması gerekmektedir (Büyüköztürk, 2009). Katılımcıların mükemmeliyetçilik, duygu düzenleme güçlüğü ve psikolojik belirtiler toplam puan ortalamalarının demografik değişkenlere göre incelemek için; 2’li gruplarda Bağımsız Gruplar t-testi, 2’den fazla gruplu analizlerde ise Tek Yönlü Anova testi kullanılmıştır. Tek Yönlü Anova testinin sonucunda anlamlı bir farklılık görüldüğünde ise farkın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla Post-hoc testi kullanılmıştır. Varyansların homojenliği varsayımı Levene testi ile incelenmiştir. Varyansların homojen dağıldığında Scheffe testi, homojen dağılmadığında ise Games-Howell testi kullanılmıştır. Mükemmeliyetçilik, duygu düzenleme güçlüğü ve psikolojik belirtiler değişkenleri arasındaki ilişkiyi incelemek için Pearson Korelasyon Analizi kullanılmıştır. Araştırmanın aracı etkisini incelemek için bootstrap yöntemini esas alan regresyon analizi kullanılmıştır. Aracılık analizi Preacher ve Hayes (2004) tarafından oluşturulan SPSS için Process Macro uzantısı ile gerçekleştirilmiştir.

## 4. BULGULAR

Araştırmanın bu bölümünde ölçeklere yönelik betimsel istatistiklere yer verilmiş daha sonra araştırma sorularına yönelik bulgular sunulmuştur.

### 4.1 ÖLÇEKLERE YÖNELİK BETİMSSEL İSTATİSTİKLER

Tablo 2. Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği, Kısa Semptom Envanteri ve Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeğine Yönelik Betimleyici İstatistikler.

Ölçekler	Min	Max	$\bar{x}$	ss	Çarpıklık	Basıklık
Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği	32	139	77.94	19.06	.50	.24
Kısa Semptom Envanteri	53	243	101.94	37.45	1.16	1.05
Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği	16	80	38.17	13.91	.80	.03

Tablo 2’ de gösterilen değerler incelendiğinde Frost Çok Boyutlu Mükemmellik Ölçeği; en küçük ve en büyük puan değerlerinin 32 ile 139 arasında değişkenlik gösterdiği, ortalama puanın 77.94, standart sapma değerinin, 19.06, çarpıklık değerinin .50 ve basıklık değerinin ise .24 olduğu tespit edilmiştir. Kısa Semptom Envanteri; en küçük ve en büyük değerlerinin 53 ile 243 arasında değişkenlik gösterdiği, ortalama puanın 101.94, standart sapma değerinin 37.45, çarpıklık değerinin 1.16 ve basıklık değerinin ise 1.05 olduğu tespit edilmiştir. Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği; en küçük ve en büyük değerlerinin 16 ile 80 arasında değişkenlik gösterdiği, ortalama puanın 38.17, standart sapma değerinin 13.91, çarpıklık değerinin .80 ve basıklık değerinin ise .03 olduğu tespit edilmiştir.

Değişkenlerin çarpıklık ve basıklık katsayılarının +1,5 ve -1,5 arasında olması dağılımın normal olduğunu göstermektedir (Tabachnick ve Fidell, 2013). Tablo 2’de görüldüğü üzere çarpıklık ve basıklık katsayılarının +1,5 ve -1,5 arasında olduğu dolayısıyla verilerin normal dağılım gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır. Bu nedenle yapılacak olan analizlerde parametrik testler kullanılmıştır.

## 4.2 ARAŞTIRMA SORULARINA İLİŞKİN BULGULAR

Bu bölümde araştırma sorularına ilişkin bulgulara yer verilmiştir.

### 4.2.1 Birinci Araştırma Sorusuna İlişkin Bulgular

Birinci araştırma sorusu kapsamında mükemmeliyetçilik, duygu düzenleme güçlüğü ve psikolojik belirtiler değişkenlerinin cinsiyete göre incelenmesine yönelik Bağımsız Gruplar t-Testi bulguları Tablo 3'te sunulmuştur.

Tablo 3. Mükemmeliyetçilik, Duygu Düzenleme Güçlüğü ve Psikolojik Belirtiler Puanlarının Cinsiyete Göre İncelenmesine Yönelik Bağımsız Gruplar t- Testi Sonuçları.

Değişkenler	Gruplar	<i>n</i>	$\bar{x}$	<i>ss</i>	<i>t</i>	<i>sd</i>	<i>p</i>
Mükemmeliyetçilik	Kadın	322	78.59	20.18	1.09	408.43	.28
	Erkek	172	76.73	16.74			
Duygu Düzenleme Güçlüğü	Kadın	322	39.37	14.14	2.63	492	.00*
	Erkek	172	35.93	13.21			
Psikolojik Belirtiler	Kadın	322	104.64	38.69	2.21	492	.03*
	Erkek	172	96.87	34.55			

\* $P < .05$

Tablo 3'teki değerler incelendiğinde duygu düzenleme güçlüğü puanlarının cinsiyet değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı tespit edilmiştir ( $t_{(492)}=2.63$ ,  $p = .00$ ). Farkın kaynağı incelendiğinde kadınların duygu düzenleme güçlüğü puan ortalamalarının erkeklere göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu görülmektedir.

Tablo 3'teki değerler incelendiğinde psikolojik belirtiler puanlarının cinsiyet değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı tespit edilmiştir ( $t_{(492)}=2.21$ ,  $p = .03$ ). Farkın kaynağı incelendiğinde kadınların psikolojik belirtiler puan ortalamalarının erkeklere göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu görülmektedir.

Tablo 3'teki değerler incelendiğinde mükemmeliyetçilik puanlarının cinsiyet değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı tespit edilmiştir ( $t_{(408.43)}=1.09$ ,  $p = .28$ ).

#### 4.2.2 İkinci Araştırma Sorusuna İlişkin Bulgular

İkinci araştırma sorusu kapsamında mükemmeliyetçilik, duygu düzenleme güçlüğü ve psikolojik belirtiler değişkenlerinin medeni duruma göre incelenmesine yönelik Bağımsız Gruplar t-Testi bulguları Tablo 4’te sunulmuştur.

Tablo 4. Mükemmeliyetçilik, Duygu Düzenleme Güçlüğü ve Psikolojik Belirtiler Puanlarının Medeni Duruma Göre İncelenmesine Yönelik Bağımsız Gruplar t- Testi Sonuçları.

Değişkenler	Gruplar	<i>n</i>	$\bar{x}$	<i>ss</i>	<i>t</i>	<i>sd</i>	<i>p</i>
Mükemmeliyetçilik	Bekar	247	81.34	20.65	4.03	471.24	.00*
	Evli	247	74.54	16.68			
Duygu Düzenleme Güçlüğü	Bekar	247	41.79	15.01	5.98	463.73	.00*
	Evli	247	34.56	11.67			
Psikolojik Belirtiler	Bekar	247	112.30	41.56	6.40	443.25	.00*
	Evli	247	91.56	29.45			

\*  $P < .05$

Tablo 4’teki değerler incelendiğinde mükemmeliyetçilik puanlarının medeni durum değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı tespit edilmiştir ( $t_{(471.24)}=4.03$ ,  $p=.00$ ). Farkın kaynağı incelendiğinde bekar bireylerin mükemmeliyetçilik puan ortalamalarının evli bireylere göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu görülmektedir.

Tablo 4’teki değerler incelendiğinde duygu düzenleme güçlüğü puanlarının medeni durum değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı tespit edilmiştir ( $t_{(463.73)}=5.98$ ,  $p=.00$ ). Farkın kaynağı incelendiğinde bekar bireylerin duygu düzenleme güçlüğü puan ortalamalarının evli bireylere göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu görülmektedir.

Tablo 4’teki değerler incelendiğinde psikolojik belirtiler puanlarının medeni durum değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı tespit edilmiştir ( $t_{(443.25)}=6.40$ ,  $p=.00$ ). Farkın kaynağı incelendiğinde bekar bireylerin psikolojik belirtiler puan ortalamalarının evli bireylere göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu görülmektedir.

#### 4.2.3 Üçüncü Araştırma Sorusuna İlişkin Bulgular

Üçüncü araştırma sorusu kapsamında mükemmeliyetçilik, duygu düzenleme güçlüğü ve psikolojik belirtiler değişkenlerinin eğitim durumuna göre incelenmesine yönelik Tek Yönlü Anova analizi bulguları Tablo 5’de sunulmuştur.

Tablo 5. Mükemmeliyetçilik, Duygu Düzenleme Güçlüğü ve Psikolojik Belirtiler Puanlarının Eğitim Durumuna Göre İncelenmesine Yönelik Tek Yönlü Anova Analiz Sonuçları.

Değişkenler	Gruplar	<i>n</i>	$\bar{x}$	<i>ss</i>	<i>F</i>	<i>sd</i>	<i>p</i>	Anlamlı fark
Mükemmeliyetçilik	Lise(1)	50	79.26	19.30	1.99	2	.14	
	Lisans(2)	355	78.66	18.85		491		
	Lisansüstü (3)	89	74.31	19.53				
Duygu Düzenleme Güçlüğü	Lise(1)	50	39.66	14.76	2.01	2	.13	
	Lisans(2)	355	38.61	13.77		491		
	Lisansüstü (3)	89	35.58	13.79				
Psikolojik Belirtiler	Lise(1)	50	112.50	43.09	6.19	2	.00*	1>3
	Lisans(2)	355	103.21	37.08		491		2>3
	Lisansüstü (3)	89	90.90	33.14				

\* $p < .05$

Tablo 5’de yer alan Tek Yönlü Anova analiz sonuçları incelendiğinde katılımcıların eğitim durumlarına göre mükemmeliyetçilik puanlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamıştır ( $F_{(2-491)} = 1.99, p = .14$ ).

Tablo 5’de yer alan Tek Yönlü Anova analiz sonuçları incelendiğinde katılımcıların eğitim durumlarına göre duygu düzenleme güçlüğü puanlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamıştır ( $F_{(2-491)} = 2.01, p = .13$ ).

Tablo 5’de yer alan Tek Yönlü Anova analizi sonuçları incelendiğinde katılımcıların eğitim durumlarına göre psikolojik belirtiler puanlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur ( $F_{(2-491)} = 6.19, p = .00$ ). Yapılan analizler kontrol edildiğinde

varyansların homojen olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu doğrultuda Post-hoc testlerinden Games-Howell testi uygulanmıştır. Psikolojik belirtiler için elde edilen sonuçlar bu farkın liseden mezun olan bireylerin ortalamasının ( $\bar{x}=112.50$ ), lisansüstünden mezun olan bireylerin ortalamasından ( $\bar{x}=90.90$ ) yüksek olması, lisanstan mezun olan bireylerin ortalamasının ( $\bar{x}=103.21$ ) ise lisansüstünden mezun olan bireylerin ortalamasından ( $\bar{x}=90.90$ ) yüksek olmasından kaynaklandığını göstermiştir.

#### 4.2.4 Dördüncü Araştırma Sorusuna İlişkin Bulgular

Dördüncü araştırma sorusu kapsamında mükemmeliyetçilik, duygu düzenleme güçlüğü ve psikolojik belirtiler değişkenlerinin yaşa göre incelenmesine yönelik Tek Yönlü Anova analiz bulguları Tablo 6’da sunulmuştur.

Tablo 6. Mükemmeliyetçilik, Duygu Düzenleme Güçlüğü ve Psikolojik Belirtiler Puanlarının Yaşa Göre İncelenmesine Yönelik Tek Yönlü Anova Analiz Sonuçları.

Değişkenler	Gruplar	<i>n</i>	$\bar{x}$	<i>ss</i>	<i>F</i>	<i>sd</i>	<i>p</i>	Anlamlı fark
Mükemmeliyetçilik	18-30(1)	195	83.37	19.33	14.66	2	.00*	1>2
	31-49(2)	227	75.18	19.13		491		1>3
	50-65(3)	72	71.93	13.90				
Duygu Düzenleme Güçlüğü	18-30(1)	195	43.24	14.40	27.05	2	.00*	1>2
	31-49(2)	227	35.99	13.31		491		1>3
	50-65(3)	72	31.33	8.89				2>3
Psikolojik Belirtiler	18-30(1)	195	115.70	41.27	27.63	2	.00*	1>2
	31-49(2)	227	96.03	33.11		491		1>3
	50-65(3)	72	83.28	24.72				2>3

\*  $p < .05$

Tablo 6’da yer alan Tek Yönlü Anova analizi sonuçları incelendiğinde katılımcıların yaşa göre mükemmeliyetçilik puanlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur ( $F_{(2-491)} = 14.66, p = .00$ ). Yapılan analizler kontrol edildiğinde varyansların homojen olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu doğrultuda Post-hoc testlerinden Games-Howell testi uygulanmıştır. Yapılan test sonucunda bu farkın ‘18-30’ yaş arasındaki katılımcıların ortalamasının ( $\bar{x}=83.37$ ), ‘31-49’ yaş arasındaki katılımcıların ortalamasından ( $\bar{x}=75.18$ )

ve '50-65' yaş arasındaki katılımcıların ortalamasından ( $\bar{x}=71.93$ ) yüksek olması sebebiyle oluştuğu görülmüştür.

Tablo 6'da yer alan Tek Yönlü Anova analizi sonuçları incelendiğinde katılımcıların yaşa göre duygu düzenleme güçlüğü puanlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur ( $F_{(2-491)}= 27.05, p=.00$ ). Yapılan analizler kontrol edildiğinde varyansların homojen olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu doğrultuda Post-hoc testlerinden Games-Howell testi uygulanmıştır. Yapılan test sonucunda bu farkın '18-30' yaş arasındaki katılımcıların ortalamasının ( $\bar{x}=43.24$ ), '50-65' yaş arasındaki katılımcıların ortalaması ( $\bar{x}=31.33$ ) ve '31-49' yaş arasındaki katılımcıların ortalamasından ( $\bar{x}=35.99$ ) yüksek olması, '31-49' yaş arasındaki katılımcıların ortalamasının ise ( $\bar{x}=35.99$ ) '50-65' yaş arasındaki katılımcıların ortalamasından ( $\bar{x}=31.33$ ) yüksek olması nedeniyle oluştuğu görülmüştür.

Tablo 6'da yer alan Tek Yönlü Anova analizi sonuçları incelendiğinde katılımcıların yaşa göre psikolojik belirti puanlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur ( $F_{(2-491)}= 27.63, p= .00$ ). Yapılan analizler kontrol edildiğinde varyansların homojen olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu doğrultuda Post-hoc testlerinden Games-Howell testi uygulanmıştır. Yapılan test sonucunda bu farkın '18-30' yaş arasındaki katılımcıların ortalamasının ( $\bar{x}=115.70$ ), '50-65' yaş arasındaki katılımcıların ortalaması ( $\bar{x}=83.28$ ) ve '31-49' yaş arasındaki katılımcıların ortalamasından ( $\bar{x}=96.03$ ) yüksek olması, '31-49' yaş arasındaki katılımcıların ortalamasının ise ( $\bar{x}=96.03$ ) '50-65' yaş arasındaki katılımcıların ortalamasından ( $\bar{x}=83.28$ ) yüksek olması nedeniyle oluştuğu görülmüştür.

#### **4.2.5 Beşinci Araştırma Sorusuna İlişkin Bulgular**

Beşinci araştırma sorusu kapsamında, mükemmeliyetçilik, duygu düzenleme güçlüğü ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişkilerin incelendiği Pearson Korelasyon Analizi sonuçları Tablo 7'de verilmiştir.

Tablo 7. Mükemmeliyetçilik, Duygu Düzenleme Güçlüğü ve Psikolojik Belirtiler Arasındaki İlişkilerin İncelenmesine Yönelik Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları.

	1	2	3
1.Mükemmeliyetçilik	1		
2. Duygu Düzenleme Güçlüğü	.594**	1	
3. Psikolojik Belirtiler	.625**	.747**	1

Not: \* p< .05, \*\* p< .01

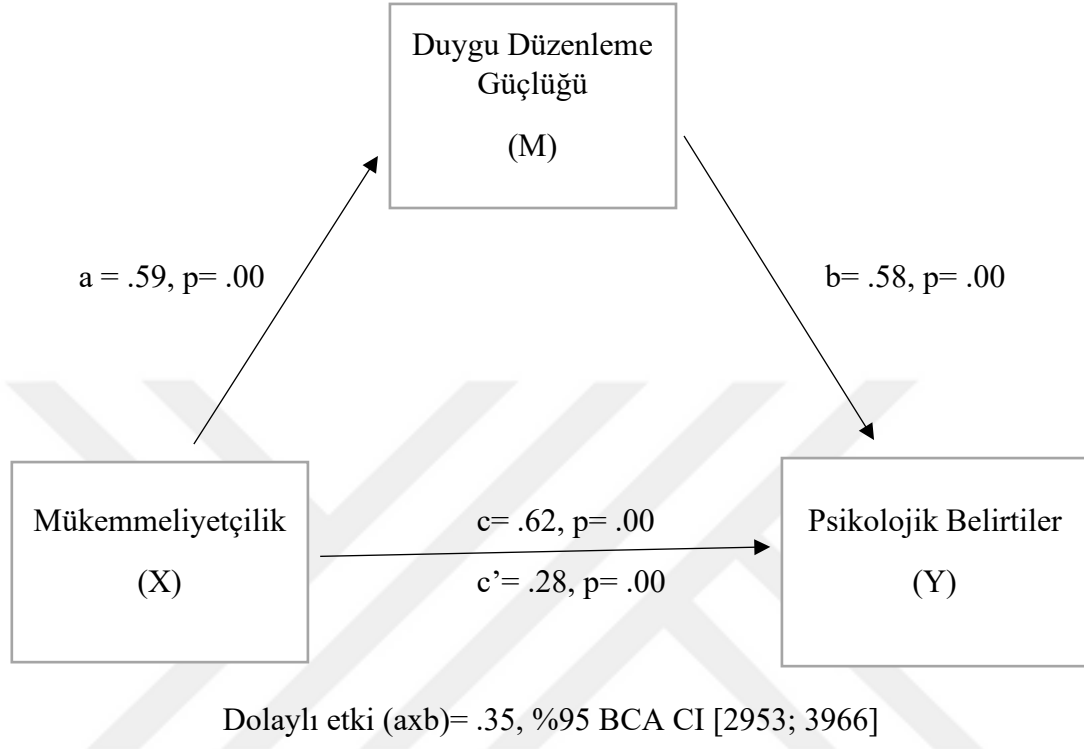
Tablo 7’ de verilen değişkenler incelendiğinde mükemmeliyetçilik ile duygu düzenleme güçlüğü arasında pozitif yönlü, istatistiksel olarak anlamlı ilişki tespit edilmiştir ( $r=.59$ ,  $p<.01$ ). Psikolojik belirtiler ile duygu düzenleme güçlüğü arasında pozitif yönlü, istatistiksel olarak anlamlı ilişki tespit edilmiştir ( $r=.75$ ,  $p<.01$ ). Mükemmeliyetçilik ile psikolojik belirtiler arasında pozitif yönlü, istatistiksel olarak anlamlı ilişki tespit edilmiştir ( $r=.63$ ,  $p<.01$ ).

#### 4.2.6 Altıncı Araştırma Sorusuna İlişkin Bulgular

Araştırmanın altıncı sorusu kapsamında, mükemmeliyetçilik ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişkide duygu düzenleme güçlüğü’nün aracı rolü incelenmiştir. Aracı model analizleriyle bağımsız değişkenin bağımlı değişken üzerindeki etkisinin aracı değişkenin dolaylı etkisiyle olup olmadığı tespit edilmektedir (Preacher ve Hayes, 2008). Mevcut araştırmada aracı değişken analizi esnasında Hayes (2009)’un önerdiği üzere 5000 bootstrap örnekleme kullanılmıştır. Güven aralığı alt ve üst sınır değerlerinin (LLCI; ULCI) “0” değerini içermemesi belirtilen modelin anlamlı olduğunu göstermektedir.

Araştırmanın bağımsız değişkeni mükemmeliyetçilik (X), bağımlı değişkeni psikolojik belirtiler (Y) ve aracı değişkeni duygu düzenleme güçlüğüdür (M). Aracılık modeline göre mükemmeliyetçilik değişkeninin aracı değişkene olan etkisine a yolu, duygu düzenleme güçlüğü değişkeninin psikolojik belirtiler değişkenine etkisine b yolu ve mükemmeliyetçilik değişkeninin, psikolojik belirtiler değişkeni üzerindeki etkisine c yolu, aracı değişkenin modele mükemmeliyetçilik değişkeni ile birlikte dahil edilerek mükemmeliyetçiliğin, psikolojik belirtiler üzerindeki etkisine c’ yolu (doğrudan etki) denilmektedir. Aracılığın modele dahil edilip, incelendiği dolaylı etki (axb) senaryosu da mükemmeliyetçiliğin duygu düzenleme güçlüğü’nün devreye girmesi ile psikolojik

belirtiler arasındaki ilişki üzerindeki etkisini işaret etmektedir. Mükemmeliyetçiliğin psikolojik belirtiler üzerindeki etkisinde duygu düzenleme güçlüğü'nün aracı rolüne ilişkin regresyon analizi sonucunda çıkan model altta yer alan şekil 2'de verilmiştir.



Şekil 2. Mükemmeliyetçilik ile Psikolojik Belirtiler Arasındaki İlişkide Duygu Düzenleme Güçlüğü'nün Aracı Rolüne İlişkin Model Şeması.

Şekil 2'de bağımsız değişken durumundaki mükemmeliyetçilikten aracı değişken durumundaki duygu düzenleme güçlüğü'ne giden a yolu incelendiğinde mükemmeliyetçiliğin duygu düzenleme güçlüğü'nü pozitif yönde yordadığı ve kurulan modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir ( $\beta=.59$ , %95 CI [3818; 4858],  $t= 16.40$ ,  $p=.00$ ).

Şekil 2'de araştırmada aracı değişkeni durumundaki duygu düzenleme güçlüğü'nden bağımlı değişken durumundaki psikolojik belirtilere giden b yolu incelendiğinde duygu düzenleme güçlüğü'nün psikolojik belirtileri pozitif yönde yordadığı ve kurulan modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir ( $\beta=.58$ , %95 CI [1.3778, 1.7496],  $t=16,53$ ,  $p=.00$ ).

Şekil 2’de araştırmanın bağımsız değişkeni durumundaki mükemmeliyetçilikten bağımlı değişkeni durumundaki psikolojik belirtilere giden c yolu incelendiğinde mükemmeliyetçiliğin psikolojik belirtileri pozitif yönde yordadığı ve kurulan modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir ( $\beta=.62$ , %95 CI [1.0913, 1.3632],  $t=17.74$ ,  $p=.00$ ).

Şekil 2’de duygu düzenleme güçlüğü aracı değişkeninin modele alınmasıyla birlikte c’ yolu incelendiğinde araştırmanın bağımsız değişkeni olan mükemmeliyetçiliğin bağımlı değişken durumundaki psikolojik belirtileri pozitif yönde yordadığı ve kurulan modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir ( $\beta=.28$ , %95 CI [.4132, .6846],  $t=7.95$ ,  $p=.00$ ).

Beta katsayıları değerlendirildiğinde; duygu düzenleme güçlüğü değişkeni modele aracı değişken olarak atandığında mükemmeliyetçiliğin ( $\beta= .62$ ;  $\beta= .28$ ) psikolojik belirtiler üzerindeki etkisinde düşüş olmuştur. Bootstrap analizi sonucunda güven aralığındaki değerlerin sıfırı içermediği görülmüş ve dolayısıyla duygu düzenleme güçlüğü’nün, mükemmeliyetçiliğin psikolojik belirtiler ile arasındaki ilişkiye kısmi aracılık ettiği tespit edilmiştir ( $\beta= .35$ , %95 BCA CI [2953; 3966]).

## 5. TARTIŞMA

Bu bölümde mükemmeliyetçilik, duygu düzenleme güçlüğü ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişkilere, mükemmeliyetçilik ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişkide duygu düzenleme güçlüğü değişkeninin aracı rolünü belirlemeye ve bu değişkenlerin demografik değişkenlere (cinsiyet, yaş, medeni durum, eğitim durumu) göre farklılaşıp farklılaşmadığını tespit etmeye yönelik araştırma sorularından elde edilen bulguların yorumlanması ve literatür kapsamında tartışılmasına yer verilecektir.

### 5.1 DEMOGRAFİK DEĞİŞKENLERE YÖNELİK ELDE EDİLEN BULGULARIN YORUMLANMASI VE TARTIŞILMASI

#### 5.1.1 Mükemmeliyetçilik ile Demografik Değişkenler

Mükemmeliyetçilik puanının cinsiyet değişkenine göre incelenmesine yönelik yapılan analiz sonucunda, katılımcıların cinsiyetlerine göre mükemmeliyetçilik puanlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılaşma olmadığı tespit edilmiştir. Elde edilen bu bulgunun alan yazında yer alan ilgili çalışmaların bulgularıyla tutarlılık içinde olduğu görülmektedir (Çelik, 2022; Ener, 2021; Kawamura vd., 2001; Sapmaz, 2006). İlgili literatürde erkeklerin mükemmeliyetçilik puanlarının kadınlardan daha fazla olduğuna dikkat çeken araştırmaların da olduğu görülmektedir (Bahtiyar, 2019; Karatay, 2021). Buna karşılık kadınların mükemmeliyetçilik puanlarının erkeklere göre daha yüksek olduğu bulgusuna ulaşılan çalışmaların da bulunduğu görülmektedir (Kahraman, 2013).

İlgili literatürde yer alan araştırmalarda cinsiyetin mükemmeliyetçiliğe etkisine yönelik farklı bulgulara ulaşıldığı görülmektedir. Alan yazındaki araştırmalarda farklı bulgular elde edilmesi mükemmeliyetçiliğin bireylerin içinde bulunduğu sosyal çevre, kültürel etmenler, ebeveyn tutumları gibi çeşitli faktörlerden etkilendiği şeklinde açıklanabilir. Mevcut araştırmada ise mükemmeliyetçiliğin cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılaşma göstermediği bulgusuna ulaşılmıştır. Bu durumun nedeni olarak araştırmaya katılan bireylerin mükemmeliyetçiliğin oluşumunda eşdeğer süreçlerden geçtiği düşünülebilir.

Mükemmeliyetçilik puanının yaş değişkenine göre incelenmesine yönelik yapılan analiz sonucunda, katılımcıların mükemmeliyetçilik puanının yaş değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Bu farklılaşmanın yaş değişkeninin hangisine ait gruplar arasında olduğunu tespit edebilmek için yapılan analizde, 18-30 yaş arasındaki katılımcıların mükemmeliyetçilik puan ortalamasının, 31-49 yaş arasındaki katılımcıların mükemmeliyetçilik puan ortalaması ve 50-65 yaş arasındaki katılımcıların mükemmeliyetçilik puan ortalamasından daha yüksek olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Gerçek (2020) yaş ile mükemmeliyetçilik arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark tespit etmiş olup 18-19 yaş arasındaki bireylerin mükemmeliyetçilik puanlarının 20-21 yaş arasındaki bireylerden daha yüksek olduğunu bulgusuna ulaşmıştır. Öte yandan mükemmeliyetçilik puanı ile yaş değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farkın olmadığı çalışmaların da olduğu görülmektedir (Yoldaş-Bıçkı, 2020).

Literatürde yer alan araştırmalar arasında farklı sonuçların görülmesi araştırmaların farklı yaşlara sahip örneklem grupları üzerinde uygulanmasından kaynaklı olduğu düşünülebilir. Mevcut araştırmanın 18-30 yaş arasındaki katılımcılarda mükemmeliyetçiliğin daha fazla görülmesi bulgusu ise 18-30 yaş grubundaki bireylerin ergenlikten yetişkinliğe doğru geçiş aşamasında olmasından ötürü idealistlik düzeylerinin yüksek olmasıyla açıklanabilir.

Mükemmeliyetçilik puanının eğitim durumu değişkenine göre incelenmesine yönelik yapılan analiz sonucunda, katılımcıların mükemmeliyetçilik puanının eğitim durumu değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Elde edilen bulgunun literatürdeki araştırmalarla paralellik gösterdiği görülmektedir (Çelik, 2022; Turan, 2019). Jafari ve diğerleri (2016) kadın katılımcılarla gerçekleştirdikleri araştırmada lise, lisans ve lisansüstü eğitim durumuna göre mükemmeliyetçilik düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılaşma tespit edilmemiştir. Öte yandan Azak (2019) tarafından genç yetişkinler üzerinde gerçekleştirilen araştırmada eğitim düzeyi ile uyumsuz mükemmeliyetçilik arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir.

Alan yazında yer alan araştırmalarda eğitim düzeyinin mükemmeliyetçiliğe etkisine yönelik farklı bulgulara ulaşılmasının nedeni olarak ilgili araştırmalarda kullanılan farklı ölçme araçları gösterilebilir. Mevcut araştırmada eğitim düzeyine göre mükemmeliyetçilik düzeyinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılaşmanın tespit

edilmemesi ise eğitim düzeylerine göre katılımcı sayılarının eşit bir şekilde dağılım göstermemesiyle açıklanabilir.

Mükemmeliyetçilik puanının medeni durum değişkenine göre incelenmesine yönelik yapılan analiz sonucunda, katılımcıların mükemmeliyetçilik puanının medeni durum değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Ve bekar katılımcıların mükemmeliyetçilik puan ortalamalarının evli katılımcıların mükemmeliyetçilik puan ortalamalarından daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Mackinnon ve diğerleri (2012) tarafından mükemmeliyetçi kaygıların bireyleri yakın ilişkilerden uzaklaştırabileceği belirtilir. Vacca ve diğerleri (2020) tarafından gerçekleştirilen araştırmada bireyin partnerine yönelik mükemmeliyetçi beklentilere sahip olmasının bekar kalma olasılığını artırmasıyla ilişkili olabileceği ifade edilir. Gerçekleştirilen bu araştırmalarla mevcut araştırmanın bulgusuyla paralellik gösteren bir tespitte bulunduğu görülmektedir. Özyurt-Uysal (2019) ise mevcut araştırmanın bulgusunun aksine evli öğretmenlerin mükemmeliyetçilik düzeylerinin bekar olan öğretmenlere göre daha yüksek olduğu bulgusunu elde etmiştir. Öte yandan literatürde mükemmeliyetçilik puanının medeni duruma göre farklılık göstermediğini belirten çalışmaların da olduğu görülmektedir (Çelik, 2022; Karatay, 2021).

Alan yazında mükemmeliyetçilik özelliklerinin medeni duruma göre farklılık göstermesine yönelik farklı bulgular olduğu görülmektedir. Bu durumun nedeni olarak kültürel faktörlere göre evlilik ve bekarlık yaşantıların farklı anlamlandırmalara sahip olması gösterilebilir. Mevcut araştırmada ise bekar bireylerin mükemmeliyetçilik özelliklerinin evli bireylere göre daha fazla olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Mükemmeliyetçi bireylerin kendilerine yönelik kusursuz olmak için çaba içerisinde olması ve başkalarına yönelik de kusursuzluk beklentisi içinde bulunması mükemmeliyetçi bireylerin ikili ilişkileri yürütmesinde zorluk yaşamasına neden olabilir. Dolayısıyla bu durum mükemmeliyetçilik özelliklerinin bekar bireylerde daha çok olmasının sebebi olarak düşünülebilir.

### **5.1.2 Duygu Düzenleme Güçlüğü ile Demografik Değişkenler**

Duygu düzenleme güçlüğü puanının cinsiyet değişkenine göre incelenmesine yönelik yapılan analiz sonucunda, katılımcıların cinsiyetlerine göre duygu düzenleme güçlüğü puanlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılaşma tespit edilmiştir ve kadın katılımcıların duygu düzenleme güçlüğü puan ortalamalarının erkek katılımcıların duygu

düzenleme güçlüğü puan ortalamalarından daha yüksek olduğu ortaya çıkmıştır. Duygu düzenleme güçlüğü puanının kadınlarda daha fazla olduğuna yönelik elde edilen bulgunun literatürde yer alan ilgili çalışmaların bulgularıyla paralellik gösterdiği görülmektedir (Gratz ve Roemer, 2004; Karahan, 2022; Yiğit ve Guzey-Yiğit, 2019). Bunun yanı sıra ilgili literatürde duygu düzenleme güçlüğü puanının cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı farklılaşma göstermediği araştırmaların da olduğu görülmektedir (Çulha, 2022; Giromini vd., 2012; Rugancı ve Gençöz, 2010).

Alan yazında duygu düzenleme güçlüğü'nün cinsiyete göre etkisinde farklı sonuçlara ulaşılması kültürel farklılıklardan ve içinde bulunulan kültürün bireylere yüklediği toplumsal cinsiyet rollerinden kaynaklı olduğu söylenebilir. Mevcut araştırmada ise duygu düzenleme güçlüğü'nün kadın bireylerde daha fazla olduğuna yönelik bulguya ulaşılması içinde bulunulan kültürden dolayı kadınların duygularını ifade etmesinde zorluk yaşaması ve kadınların yaşamsal faaliyetlerinde çevresel stres faktörlerine daha fazla maruz kalmasıyla açıklanabilir.

Duygu düzenleme güçlüğü puanının medeni durum değişkenine göre incelenmesi için yapılan analiz sonucunda, katılımcıların medeni durumuna göre duygu düzenleme güçlüğü puanlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılaşma tespit edilmiştir. Ve bekar katılımcıların duygu düzenleme güçlüğü puan ortalamalarının evli katılımcıların duygu düzenleme güçlüğü puan ortalamalarından daha yüksek olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Erinç-Günay (2021) tarafından gerçekleştirilen araştırmada bekar bireylerin, evli, boşanmış ve dul olan bireylere göre daha fazla duygu düzenleme güçlüğüne sahip olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Gülmez (2019) tarafından gerçekleştirilen bir başka araştırmada bekar bireylerin evli bireylere göre daha fazla duygu düzenleme güçlüğü'nü deneyimlediği bulgusuna ulaşılmıştır. Bunun yanı sıra ev kadınlarıyla gerçekleştirilen araştırmada duygu düzenleme güçlüğü ile medeni durum arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılığın görülmediği tespit edilmiştir (Karakurt, 2021).

İlgili literatürde duygu düzenleme güçlüğü'nün medeni duruma etkisine yönelik farklı sonuçlara ulaşılması katılımcıların demografik özelliklerinin farklılık göstermesiyle açıklanabilir. Bu araştırmada ise bekar bireylerde duygu düzenleme güçlüğü'nün daha fazla görüldüğü bulgusuna ulaşılmıştır. Bu durumun nedeni olarak evli bireylerin herhangi bir duygusal problemle karşılaştığında eşinin desteği sonucunda daha az duygu düzenleme güçlüğü yaşaması, bekar bireylerin ise eş desteğinden yoksun olmasından

ötürü sosyal destek unsurunun eksikliğiyle karşılaştığı duygusal problemleri atlatmada zorluk yaşaması düşünülebilir.

Duygu düzenleme güçlüğü puanının eğitim düzeyi değişkenine göre incelenmesi için yapılan analiz sonucunda, katılımcıların eğitim düzeyine göre duygu düzenleme güçlüğü puanlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılaşma tespit edilmemiştir. Elde edilen bu bulgunun alan yazında yer alan ilgili çalışmaların bulgularıyla paralellik gösterdiği görülmektedir (Çulha, 2022). Buna karşılık duygu düzenleme güçlüğü'nün eğitim düzeyine göre istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaştığı duygu düzenleme güçlüğü'nün ortaokul ve lise mezunlarının oluşturduğu grupta, önlisans, lisans veya lisansüstü mezunlarının oluşturduğu gruba göre daha fazla olduğuna yönelik bulgulara ulaşan araştırmaların da olduğu görülmektedir (Kanlısu, 2021).

Literatürdeki ilgili veriler doğrultusunda eğitim düzeyinin duygu düzenleme güçlüğüne etkisine yönelik farklı bulguların elde edilmesi duygu düzenleme güçlüğü üzerinde etkili olan çeşitli faktörlerden kaynaklı olabilir. Mevcut araştırmada ise eğitim düzeyinin duygu düzenleme güçlüğüne etkide bulunmaması bulgusu araştırma özelinde eğitim düzeyinin duygu düzenleme güçlüğü puanında kayda değer bir değişime yol açmadığı şeklinde açıklanabilir.

Duygu düzenleme güçlüğü puanının yaş değişkenine göre incelenmesine yönelik yapılan analiz sonucunda, katılımcıların yaşlarına göre duygu düzenleme güçlüğü puanlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılaşma tespit edilmiştir. Bu farklılaşmanın yaş değişkeninin hangisine ait gruplar arasında olduğunu tespit edebilmek için yapılan analizde, 18-30 yaş arasındaki katılımcıların duygu düzenleme güçlüğü puan ortalamasının, 31-49 yaş arasındaki katılımcıların duygu düzenleme güçlüğü puan ortalaması ve 50-65 yaş arasındaki katılımcıların duygu düzenleme güçlüğü puan ortalamasından yüksek olduğu, 31-49 yaş arasındaki katılımcıların duygu düzenleme güçlüğü puan ortalamasının ise 50-65 yaş arasındaki katılımcıların duygu düzenleme güçlüğü puan ortalamasından yüksek olduğu tespit edilmiştir. Orgeta (2009) araştırmaya katılan bireyleri genç yetişkin(17-37) ve yaşlı yetişkin(61-81) olarak gruplara ayırarak karşılaştırmada bulunduğu çalışmada genç yetişkinlerin yaşlı yetişkinlere göre duygu düzenleme güçlüğü puanın daha fazla olduğu bulgusunun mevcut araştırmanın bulgusuyla tutarlık gösterdiği görülmektedir. Martin ve Ochsner (2016) tarafından bireylerin çocukluk ve ergenlik döneminde beynin duygu düzenleme becerileriyle ilişkili bölgelerinin geç olgunlaşması nedeniyle duygu düzenleme konusunda daha fazla güçlük

yaşadıkları, yetişkinliğe doğru yaş aldıkça beynin duygu düzenleme becerileriyle ilişkili bölgelerinin gelişimi sonucunda bireylerin daha az duygu düzenleme güçlüğü yaşayabileceği belirtilmiştir. Dolayısıyla mevcut araştırmanın bireylerin yaşında artış görüldükçe duygu düzenleme güçlüğünde azalmanın tespit edildiği bulgusunun beynin duygu düzenleme becerilerinden sorumlu bölümlerinin geç olgunlaşmasından kaynaklı olduğu düşünülebilir.

### **5.1.3 Psikolojik Belirtiler ile Demografik Değişkenler**

Psikolojik belirtiler puanının cinsiyet değişkenine göre incelenmesine yönelik yapılan analiz sonucunda, katılımcıların psikolojik belirtiler puanının cinsiyet değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılık gösterdiği tespit edilmiştir ve kadın katılımcıların psikolojik belirtiler puan ortalamalarının erkek katılımcıların psikolojik belirtiler puan ortalamalarından daha yüksek olduğu ortaya çıkmıştır. Elde edilen bu bulgunun literatürde yer alan ilgili araştırmaların bulgularıyla tutarlılık gösterdiği görülmektedir (Akarçay-Karataş, 2022; Leach vd., 2008; Pınar, 2022; Özcan, 2021). Aldao ve diğerleri (2010) gerçekleştirdikleri araştırmada ruminasyonun psikopatolojilerle en fazla ilişkili olan duygu düzenleme stratejileri arasında yer aldığı bulgusuna ulaşmıştır. Butler ve Nolen-Hoeksema (1994) ise kadınların olumsuz yaşantılar üzerine erkeklere oranla daha fazla düşünüp ruminasyon yaptığını ifade etmiştir. Sonuç olarak mevcut araştırmada psikolojik belirtilerin kadınlarda daha fazla görülmesi bulgusu için kadınların herhangi bir olumsuz yaşantıya yönelik daha fazla ruminasyon yapmaları sonucunda psikolojik belirtileri daha fazla deneyimlemeleriyle ilişkili olduğu yorumu yapılabilir.

Psikolojik belirtiler puanının medeni durum değişkenine göre incelenmesine yönelik yapılan analiz sonucunda, katılımcıların mükemmeliyetçilik puanının medeni durum değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılık gösterdiği tespit edilmiştir ve bekar katılımcıların psikolojik belirtiler puan ortalamalarının evli katılımcıların psikolojik belirtiler puan ortalamasından daha yüksek olduğu ortaya çıkmıştır. Elde edilen bu bulgunun literatürde yer alan ilgili araştırmaların bulgularıyla tutarlılık gösterdiği görülmektedir (Akarçay-Karataş, 2022; Pınar, 2022). Öte yandan evli bireylerin psikolojik belirti puanlarının bekar bireylerden daha fazla olduğu bulgusuna ulaşan araştırmaların da olduğu görülmektedir (Özcan, 2021). Evlilikte eşlerin birbirleriyle yakından ilgilenebileceği, eşlerden birisinin olumsuz bir durumla karşılaştığında zorluğun üstesinde gelebilmek için bu süreçte partneri tarafından

desteklenebileceği ifade edilmektedir (Umberson vd., 2010). Dolayısıyla mevcut araştırmanın evli bireylerde psikolojik belirtilerin daha az görülmesi bulgusu evlilikte eşlerden birisinin psikolojik belirtileri deneyimlemesi sonucunda eş desteğinin psikolojik belirtilerin bireyde oluşturacağı etkiyi azaltıcı bir faktör olabileceği düşünülebilir.

Psikolojik belirtiler puanının eğitim düzeyi değişkenine göre incelenmesi için yapılan analiz sonucunda, katılımcıların psikolojik belirtiler puanının eğitim düzeyi değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Bu farklılaşmanın hangi eğitim düzeyi grupları arasında olduğunu tespit edebilmek için yapılan analizde lise eğitim düzeyi psikolojik belirtiler puan ortalamasının lisansüstü eğitim düzeyi psikolojik belirtiler puan ortalamasından, lisans eğitim düzeyi psikolojik belirtiler puan ortalamasının ise lisansüstü psikolojik belirtiler puan ortalamasından yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Özcan (2021) tarafından gerçekleştirilen araştırmada lise eğitim düzeyindeki bireylerin psikolojik belirti puanlarının lisansüstü eğitim düzeyindeki bireylerden yüksek olduğu bulgusunun mevcut araştırmanın bulgusuyla tutarlılık gösterdiği görülmektedir.

Mevcut araştırmanın psikolojik belirti puanının eğitim düzeyi değişkenine göre incelenmesi sonucunda ortaya çıkan bulgusu için bireylerin eğitim seviyesi arttıkça karşılaştıkları ruhsal sıkıntılara yönelik psikolojik destek alma konusunda daha olumlu bir bakış açısına sahip olabileceği bu durumun da eğitim seviyesi yüksek bireylerde psikolojik belirtilerin etki oranının daha az olmasına yol açtığı yorumu yapılabilir.

Psikolojik belirtiler puanının yaş değişkenine göre incelenmesine yönelik yapılan analiz sonucunda, katılımcıların yaşına göre duygu düzenleme güçlüğü puanlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılaşma tespit edilmiştir. Bu farklılaşmanın yaş değişkeninin hangisine ait gruplar arasında olduğunu tespit edebilmek için yapılan analizde, 18-30 yaş arasındaki katılımcıların psikolojik belirtiler puan ortalamasının, 31-49 yaş arasındaki katılımcıların psikolojik belirtiler puan ortalamasının ve 50-65 yaş arasındaki katılımcıların psikolojik belirtiler puan ortalamasından yüksek olduğu, 31-49 yaş arasındaki katılımcıların psikolojik belirtiler puan ortalamasının ise 50-65 yaş arasındaki katılımcıların psikolojik belirtiler puan ortalamasından yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ekinci (2018) tarafından gerçekleştirilen araştırmada 18-25 yaş arasındaki bireylerin psikolojik belirtiler puanı, 26-40 yaş arasındaki bireylerin ve 41-77 yaş arasındaki bireylerin psikolojik belirtiler puanından yüksek olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Mevcut araştırmanın bulgularıyla paralellik gösteren başka bir araştırmada

Yaka (2011), 17-25 yaş arasındaki bireylerin psikolojik belirti puanlarının 26-35 yaş arasındaki bireylerin ve 36-62 yaş arasındaki bireylerin psikolojik belirti puanlarından yüksek olduğunu tespit etmiştir. Topkaç (2022) ise gerçekleştirdiği araştırmayla 46 yaş ve üzeri bireylerin psikolojik belirti puanının 18-25 yaş arasındaki bireyleri ve 26-35 yaş arasındaki bireylerin psikolojik belirti puanından yüksek olduğunu tespit ederek mevcut araştırmanın bulgularıyla örtüşmeyen bir sonuca ulaşmıştır.

Literatürdeki ilgili veriler doğrultusunda yaş değişkeninin psikolojik belirtilere etkisine yönelik farklı bulguların elde edilmesi bireylerin içinde bulunduğu toplumun şartlarına bağlı olarak yaşa göre çevresel stresörlere farklı düzeylerde maruz kalmalarıyla açıklanabilir. Mevcut araştırmada ise 18-30 yaş arasındaki bireylerin psikolojik belirti puanlarının daha yüksek olmasının nedeni olarak bu yaş grubundaki bireylerin ergenlikten yetişkinliğe geçiş sürecinde olmasından ötürü kimliklerinin tam olarak oturmamış olması ve buna bağlı olarak kimlik kargaşası yaşama ihtimali, bireylerde gelecek endişesinin yoğun bir şekilde bulunması ve işsizlik gibi faktörlerin etkili olduğu düşünülebilir.

## **5.2 DEĞİŞKENLERE YÖNELİK ELDE EDİLEN BULGULARIN YORUMLANMASI VE TARTIŞILMASI**

### **5.2.1 Mükemmeliyetçilik ve Duygu Düzenleme Güçlüğü**

Araştırmanın değişkenleri arasındaki ilişkiler incelendiğinde mükemmeliyetçilik ile duygu düzenleme güçlüğü arasında pozitif yönlü istatistiksel olarak anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir. Başka bir ifadeyle mükemmeliyetçilik puanında artış yaşandıkça duygu düzenleme güçlüğü puanında da artış yaşanacaktır.

Perrone-McGovern ve diğerleri (2015) yüksek düzeyde uyumlu mükemmeliyetçiliğin yüksek düzeyde duygu düzenlemeyle ilişkili olduğunu saptamıştır. Aldea ve Rice (2006) uyumsuz mükemmeliyetçilik özelliklere sahip bireylerin hata yapmaya yönelik aşırı kaygısının olduğunu, başkalarının kendisinden yüksek beklenti içerisinde olduğu algısının bulunduğunu ve kendilerine yönelik yüksek performans standartları belirlediklerini belirtmiştir. Uyumlu mükemmeliyetçi özelliklere sahip bireylerin de kendilerine yüksek standartlar belirlediği ve mükemmel ulaşma isteği barındırdığını fakat bu durumların bireyde motive edici ve teşvik edici olarak deneyimlendiğini ve bireylerin belirlenen standartlara ulaşamadığında başarısızlıkları tolere edilebildiği,

kişisel ve kişiler arası çatışmaya dönüştürmediğini belirtmiştir. Dolayısıyla uyumsuz mükemmeliyetçi bireylerin kendilerine yüksek standartlar belirleyip bu standartlara ulaşamadığında kendisini yetersiz biri olarak tanımlamasıyla birlikte duygu düzenleme güçlüğüne daha fazla maruz kalabileceği söylenebilir. Bununla birlikte literatürde mükemmeliyetçilik ve duygu düzenleme güçlüğü ile ilgili yapılmış çalışmalar incelendiğinde mevcut araştırmanın bulgusuyla tutarlık gösteren araştırmaların olduğu görülmektedir (Dikmeer- Bektaş, 2020; Narlı, 2009).

Mevcut araştırmanın mükemmeliyetçilik değişkeni ile duygu düzenleme güçlüğü değişkeni arasındaki ilişkiye yönelik bulgular incelendiğinde bireyin belirlemiş olduğu yüksek standartlara ulaşamadığında kendisine yönelik aşırı eleştirel bir tutum sergilemesi bireyde mükemmeliyetçiliğin uyumsuz yönünü ortaya çıkardığı söylenebilir. Bununla birlikte uyumsuz mükemmeliyetçi özellikleri fazla olan bireylerin ise duygu düzenleme güçlüklerini daha fazla deneyimlediği yorumunda bulunulabilir.

### **5.2.2 Duygu Düzenleme Güçlüğü ve Psikolojik Belirtiler**

Duygu düzenleme güçlüğü ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişkiler incelendiğinde duygu düzenleme güçlüğü ile psikolojik belirtiler arasında pozitif yönlü istatistiksel olarak anlamlı ilişki olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Başka bir ifadeyle duygu düzenleme güçlüğü puanında artış yaşandıkça psikolojik belirtiler puanında da artış yaşanacaktır.

Gerçekleştirilen araştırmalarda da duygu düzenleme güçlüğü toplam puanında artış oldukça psikolojik belirtiler toplam puanında artış olacağı bulgusuna ulaşılmıştır (Çelik, 2021; İnce, 2020). Yıldız (2018) duygu düzenleme güçlüğünde artış görüldükçe depresyon, anksiyete, somatizasyon, olumsuz benlik, hostilite gibi psikolojik belirtilerde de artış görüldüğünü saptamıştır. McLaughlin ve diğerleri (2011) tarafından gerçekleştirilen bir başka araştırmada ise duygu düzenleme güçlüklerinin anksiyete belirtileri, saldırgan davranış ve yeme patolojisindeki artmaları yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Tull ve diğerleri (2007) duygu düzenleme güçlüğü ile travma sonrası stres bozukluğu arasında pozitif yönlü ilişki olduğu bulgusuna ulaşmıştır. Alan yazındaki ilgili çalışmaların bulguları incelendiğinde mevcut araştırmanın bulgusuyla tutarlılık içinde olduğu görülmektedir.

Sonuç olarak bu araştırmada duygu düzenleme güçlüğü değişkeni ile psikolojik belirtiler değişkeni arasındaki ilişkilere yönelik bulgular değerlendirildiğinde bireylerin duygularının farkında olması, duygularının kontrolünü sağlayabilmesi, duruma uygun bir

şekilde duygu düzenleme stratejilerine kullanabilmesi ve dürtülerini kontrol altında tutabilmesi bireyin ruhsal sağlığına olumlu yönde katkı sunacağı söylenebilir.

### **5.2.3 Mükemmeliyetçilik ve Psikolojik Belirtiler**

Mükemmeliyetçilik ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişki incelendiğinde, mükemmeliyetçilik ile duygu düzenleme güclüğü arasında pozitif yönde istatistiksel olarak anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir. Başka bir ifadeyle mükemmeliyetçilik puanında artış yaşandığında psikolojik belirtiler puanında da artış yaşanacaktır.

İlgili literatürde mükemmeliyetçilik düzeyi arttıkça psikolojik belirtilerin görülmesinde artış olacağı bulgusuna ulaşan araştırmaların olduğu görülmektedir (Kahya, 2023; Turan, 2019). Sapmaz (2006) tarafından gerçekleştirilen araştırmada uyumsuz mükemmeliyetçi bireylerin uyumlu mükemmeliyetçi ve mükemmeliyetçi olmayan bireylere göre psikolojik belirti düzeylerinin daha yüksek olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Kawamura ve diğerleri (2001) uyumsuz mükemmeliyetçilikte artış görüldükçe depresyon ve anksiyetenin oluşumunda artış görüleceğini tespit etmiştir. DiBartalo ve diğerleri (2008) mükemmeliyetçilikte uyumsuz değerlendirme endişesi arttıkça psikopatolojide artış olacağını saptamıştır. Bir başka araştırmada, Besharat ve Shahidi (2010) bireylerin öfke düzeyinde artma görüldükçe uyumsuz mükemmeliyetçilik düzeyinde de artış görüleceği bulgusuna ulaşmıştır. Sumi ve Kanda (2002) ise nevrotik mükemmeliyetçilikte artış yaşanmasının somatizasyon belirtilerinde artış yaşanmasına neden olacağını ortaya koymuştur. Bunun yanı sıra Ashby ve Rice (2002) uyumlu mükemmeliyetçilik düzeyinde artış görüldükçe öz saygının da artacağı, mükemmeliyetçiliğin uyumsuz boyutu arttıkça ise öz saygının azalacağını saptamıştır. Literatürdeki ilgili araştırmaların bulguları incelendiğinde mevcut araştırmanın bulgularıyla tutarlılık gösterdiği görülmektedir.

Aldea ve Rice (2006) uyumsuz mükemmeliyetçiliğe sahip bireylerin kendi performanslarına yönelik yüksek standartlar belirledikleri ve bu standartlara ulaşamadıklarında ise kendilerine aşırı eleştirel bir yaklaşım sergilediğini belirtmiştir. Bu ifadeler dikkate alındığında bireylerin kendilerine kapasitelerin üstünde yüksek standartlar belirlemesi bireyde psikolojik belirtilerin görülmesinde artırıcı etkiye neden olabilir ve bu durum mevcut araştırmanın mükemmeliyetçilik ile psikolojik belirtiler arasında pozitif yönlü istatistiksel olarak anlamlı ilişkili olduğu bulgusunun nedeni olarak düşünülebilir.

### 5.3 ARACI MODELE YÖNELİK ELDE EDİLEN BULGULARIN YORUMLANMASI VE TARTIŞILMASI

Mükemmeliyetçilik ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişkide duygu düzenleme güçlüğü'nün aracı rolü olup olmadığını incelemek amacıyla gerçekleştirilen aracılık analizine geçmeden önce değişkenler arasındaki ilişkiler incelenmiş ve mükemmeliyetçiliğin duygu düzenleme güçlüğü ve psikolojik belirtileri, duygu düzenleme güçlüğü'nün de psikolojik belirtileri pozitif yönde yordadığı tespit edilmiştir. Duygu düzenleme güçlüğü analize aracı değişken olarak dahil edildiğinde mükemmeliyetçiliğin psikolojik belirtiler üzerindeki etkisinde düşüş yaşandığı görülmüştür. Bootstrap analizi sonucunda güven aralığındaki değerlerin sıfırı içermediği tespit edilmiş ve mükemmeliyetçilik ile psikolojik belirtiler arasında duygu düzenleme güçlüğü'nün kısmi aracı role sahip olduğu bulgusuna ulaşılmıştır.

Araştırmanın önceki kısımlarında da belirtildiği üzere ilgili literatürde mükemmeliyetçilik ile duygu düzenleme güçlüğü, mükemmeliyetçilik ile psikolojik belirtiler ve duygu düzenleme güçlüğü ile psikolojik belirtiler arasında pozitif yönlü istatistiksel olarak anlamlı ilişkinin olduğu bulgusuna ulaşan çeşitli araştırmaların olduğu görülmektedir. Aktepe ve Çakmak-Tolan (2021) tarafından gerçekleştirilen araştırmada sosyal olarak belirlenen mükemmeliyetçilik ile depresyon, anksiyete ve stres arasındaki ilişkide duygu düzenleme güçlüğü'nün aracı role sahip olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Shirazi (2016) tarafından gerçekleştirilen araştırmada sosyal olarak belirlenmiş mükemmeliyetçilik boyutu ile yaygın anksiyete bozukluğu arasındaki ilişkide duygu düzenleme güçlüğü'nün aracı değişken olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Aldea ve Rice (2006) ise tarafından gerçekleştirilen araştırmada ise mükemmeliyetçilik ile psikolojik sıkıntı(distress) arasındaki ilişkide duygu düzenleme güçlüğü'nün aracı role sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır. İlgili araştırmaların bulguları incelendiğinde mevcut araştırmanın mükemmeliyetçilik ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişkide duygu düzenleme güçlüğü'nün kısmi aracı role sahip olduğu bulgusuyla paralellik gösterdiği görülmektedir.

Araştırma çalışmasında elde edilen bulgular mükemmeliyetçi düşüncelerin ortaya çıkardığı duyguların farkında olunması ve duruma uygun duygu düzenleme stratejilerinin uygulamasının sonucunda, mükemmeliyetçi düşüncelerin bireylerin ruhsal sağlığına daha az olumsuz etkide bulunacağını göstermektedir. Mükemmeliyetçi düşüncelerin ortaya çıkardığı duyguların farkında olunamaması ve duruma uygun duygu düzenleme

stratejilerine erişimde güçlük yaşanması durumu ise mükemmeliyetçiliğin uyumsuz yapısının ortaya çıkmasına neden olabilecektir. Bu durum depresyon, anksiyete, somatizasyon, olumsuz benlik, hostilete gibi psikolojik belirtilerin görülmesinde artırıcı etkiye neden olup bireyin ruhsal sağlığına olumsuz yönde etkide bulunabilecektir.



## 6. SONUÇ VE ÖNERİLER

Mükemmeliyetçiliğin demografik değişkenlerden cinsiyet ve eğitim düzeyine göre anlamlı düzeyde farklılık göstermediği, medeni duruma ve yaşa göre ise anlamlı düzeyde farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Bu bağlamda “18-30” yaş arasındaki katılımcılar ‘31-49’ yaş ve ‘50-65’ yaş arasındaki katılımcılardan, bekarlar ise evlilerden daha yüksek mükemmeliyetçilik düzeyine sahip olduğu tespit edilmiştir.

Duygu düzenleme güçlüğünün demografik değişkenlerden cinsiyet, medeni durum, yaşa göre anlamlı düzeyde farklılık gösterdiği görülürken eğitim düzeyine göre anlamlı düzeyde farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Bu bağlamda kadınlar erkeklerden, bekarlar evlilerden, 18-30’ yaş arasındaki katılımcılar ‘31-49’ yaş ve ‘50-65’ yaş arasındaki katılımcılardan, ‘31-49’ yaş arasındaki katılımcılar da ‘50-65’ yaş arasındaki katılımcılardan daha yüksek duygu düzenleme güçlüğü düzeyine sahip olduğu tespit edilmiştir.

Psikolojik belirtilerin demografik değişkenlerden cinsiyet, medeni durum, yaş ve eğitim düzeyi ile anlamlı düzeyde farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Bu bağlamda kadınlar erkeklerden, bekarlar evlilerden, lise eğitim düzeyi lisansüstü eğitim düzeyinden, lisans eğitim düzeyi de lisansüstü eğitim düzeyinden, ‘18-30’ yaş arasındaki katılımcılar ‘31-49’ yaş ve ‘50-65’ yaş arasındaki katılımcılardan, ‘31-49’ yaş arasındaki katılımcılar da ‘50-65’ yaş arasındaki katılımcılardan daha yüksek psikolojik belirti düzeylerinin olduğu saptanmıştır.

Mükemmeliyetçilik ile duygu düzenleme güçlüğü arasındaki ilişki incelendiğinde mükemmeliyetçilik ile duygu düzenleme güçlüğü arasında pozitif yönlü istatistiksel olarak anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Mükemmeliyetçilik ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişki incelendiğinde mükemmeliyetçilik ile psikolojik belirtiler arasında pozitif yönlü istatistiksel olarak anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Duygu düzenleme güçlüğü ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişki incelendiğinde duygu düzenleme güçlüğü ile psikolojik belirtiler arasında pozitif yönlü istatistiksel olarak anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Bununla birlikte mükemmeliyetçilik ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişkide duygu düzenleme güçlüğünün kısmi aracı role sahip olduğu bulgusuna ulaşılmıştır.

Mevcut araştırmadan elde edilen bulgular çerçevesinde, araştırma önerileri şu şekilde sıralanabilir:

1. Bireylerin ruh sağlığı ile ilgili klinik değerlendirmelerde bulunurken mükemmeliyetçiliğin psikolojik belirtiler üzerindeki etkisi alan uzmanları tarafından önemsenip dikkate alınması faydalı olacaktır.
2. Duygu düzenleme güçlüğünün psikolojik belirtiler ile pozitif yönlü anlamlı ilişkisi dikkate alındığında bireylere duygu düzenleme stratejileri konusunda bilgilendirmede bulunulması önemli olacaktır. Böylelikle olumsuz yaşantılarla karşılaştığında bireylerin duygularını uyumlu bir şekilde düzenleyip ruhsal sağlıklarını koruması sağlanabilir ve olumsuz yaşantılardan etkilenme düzeyleri en alt seviyeye indirgenebilir.



### 3. KAYNAKÇA

- Abacı, F. D. (2018). 'Ebeveyn kabul-reddi ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişkide duygu düzenleme ile kişilerarası problemlerin rolü', Yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara, Türkiye.
- Acar, T. (2009). 'Dokuzuncu sınıf öğrencilerinde akran zorbalığı ve psikolojik belirtiler', Yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara, Türkiye.
- Adler, A. (2004). *Yaşamın anlam ve amacı* (Çev. K. Şipal). (7. Baskı). İstanbul: Say Yayınları.
- Akarçay-Karataş, B. (2022). 'Yaşama atfedilen anlamın, amacın ve şema alanlarının psikolojik belirtiler üzerine etkisinde öz aşkınlığın ve psikolojik zihinliliğin aracı rolü', Yüksek lisans tezi, Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, Türkiye.
- Akhun, M. (2012). 'Üniversite öğrencilerinde, algılanan ebeveynlik biçimleri, erken dönem uyumsuz şemaları, benlik kurguları, ayrılma-bireyleşme ve duygu düzenleme güçlüğü'nün psikolojik belirtilerle ilişkisi', Doktora tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara, Türkiye.
- Aktepe, İ., ve Tolan, Ö. (2021). Mükemmeliyetçilik ile depresyon-anksiyete-stres ilişkisinde duygu düzenleme güçlüğü ve belirsizliğe tahammülsüzlüğün aracı rolünün incelenmesi. *Kalem Uluslararası Eğitim ve İnsan Bilimleri Dergisi*, 11(2), 557-593.
- Aldahadha, B. (2018). The psychometric properties of perfectionism scale and its relation to depression and anxiety. *Cogent Psychology*, 5(1), 1-13
- Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., & Schweizer, S. (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical psychology review*, 30(2), 217-237.
- Aldea, M. A., & Rice, K. G. (2006). The role of emotional dysregulation in perfectionism and psychological distress. *Journal of Counseling Psychology*, 53(4), 498–510.
- Allen, L. A., Woolfolk, R. L., Escobar, J. I., Gara, M. A., & Hamer, R. M. (2006). Cognitive-behavioral therapy for somatization disorder: a randomized controlled trial. *Archives of Internal Medicine*, 166(14), 1512-1518.
- Alsancak- Akbulut, C. (2018). Depresyonun duygu düzenleme süreçlerinin incelenmesi. *Klinik Psikiyatri*, 21(2), 184–192.
- Antony, M. M. ve Swinson R. P. (2000). *Mükemmeliyetçilik, dost sandığınız düşman* (Çev. A. Açıköz) İstanbul: Kuraldışı Yayınevi.
- Antony, M. M., Purdon, C., Huta, V., & Swinson, R. (1998). Dimensions of perfectionism across the anxiety disorders. *Behaviour Research and Therapy*, 36(12), 1143–1154.
- Ashby, J. S., & Rice, K. G. (2002). Perfectionism, dysfunctional attitudes, and self-esteem: A structural equations analysis. *Journal of Counseling & Development*, 80(2), 197-203.

- Atkinson, R. L., Smith, E. E., Nolen-Hoeksema, S., Fredrickson, B., Bem, D. J., & Maren, S. (2002). *Psikolojiye giriş* (2. Baskı). (Çev. Y. Alogan). Ankara: Arkadaş Yayınevi.
- Azak, C. (2019). 'Genç erişkinlerde mükemmeliyetçilik ile depresyon, anksiyete ve erteleme davranışı ilişkisi', Yüksek lisans tezi, Okan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, Türkiye.
- Babacan, S.S. (2003). Hastalıkta ruh ve beden etkileşimi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 11 (2), 519-524.
- Bahtiyar, M. (2019). 'Üniversite öğrencilerinde mükemmeliyetçilik özellikleri ve yetersizlik duygusu arasındaki ilişkinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi', Yüksek lisans tezi, Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bolu, Türkiye.
- Balkaya, F. ve Şahin, N. H. (2003). Çok boyutlu öfke ölçeği. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 14(3), 192-202.
- Baylan, N. (2019). *Çocukluk çağı travmalarının somatizasyon ile ilişkisinde aleksitiminin aracı rolü* [Yüksek lisans tezi]. Işık Üniversitesi.
- Benk, A. (2006). 'Üniversite öğrencilerinde mükemmeliyetçi kişilik özelliğinin psikolojik belirtilerle ilişkisi', Yüksek lisans tezi, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul, Türkiye.
- Besharat, M. A., & Shahidi, S. (2010). Perfectionism, anger, and anger rumination. *International Journal of Psychology*, 45(6), 427-434.
- Bjureberg, J., Ljótsson, B., Tull, M. T., Hedman, E., Sahlin, H., Lundh, L. G., Bjärehed, J. ve Gratz, K. L. (2016). Development and validation of a brief version of the Difficulties in Emotion Regulation Scale: The DERS-16. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 38(2), 284-296.
- Borynack, Z. A. (2003). *Contextual influences in the relationship of perfectionism and anxiety: a multidimensional perspective* [Unpublished doctora thesis]. Oklahoma University.
- Burger, J. M. (2006). *Kişilik*. (1.baskı) (Çev. İ. D. Sarıoğlu) İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Burns, D. D. (1980). *The perfectionist's script for self-defeat*. *Psychology Today*, 14, 34-5
- Busch, F. N. (2014). Clinical approaches to somatization. *Journal of Clinical Psychology*, 70(5), 419-427.
- Butler, L. D., & Nolen-Hoeksema, S. (1994). Gender differences in responses to depressed mood in a college sample. *Sex Roles*, 30, 331-346.
- Büyüköztürk, Ş. (2009). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı* (10. Baskı). Ankara: Pegem Akademi.
- Byrne, M. E., Eichen, D. M., Fitzsimmons-Craft, E. E., Taylor, C. B., & Wilfley, D. E. (2016). Perfectionism, emotion dysregulation, and affective disturbance in relation to clinical impairment in college-age women at high risk for or with eating disorders. *Eating behaviors*, 23, 131-136.
- Cervone, D., & Pervin, L. A. (2016). *Kişilik psikolojisi: kuram ve araştırma* (12.baskı). (Çev. M. Baloğlu) Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.

- Chang, E. C., Sanna, L. J., Chang, R., & Bodem, M. R. (2008). A preliminary look at loneliness as a moderator of the link between perfectionism and depressive and anxious symptoms in college students: Does being lonely make perfectionistic strivings more distressing?. *Behaviour Research and Therapy*, 46(7), 877-886.
- Cole, P. M., Martin, S. E., & Dennis, T. A. (2004). Emotion regulation as a scientific construct: Methodological challenges and directions for child development research. *Child Development*, 75(2), 317-333.
- Contardi, A., Imperatori, C., Penzo, I., Del Gatto, C., & Farina, B. (2016). The association among difficulties in emotion regulation, hostility, and empathy in a sample of young Italian adults. *Frontiers in Psychology*, 7, 1068.
- Cüceloğlu, D. (2010). *İnsan ve davranışı* (19.Basım). İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Çelik, B. A. (2022). 'Obsesif belirtilerin yordayıcıları olarak sosyal kaygı, mükemmeliyetçilik, narsisizm ve ruminasyon', Yüksek lisans tezi, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul, Türkiye.
- Çelik, E. (2021). 'Yetişkin bireylerde erken dönem uyumsuz şemalar ve duygu düzenleme güçlüğü ile duygusal yeme ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişkiler' Yüksek lisans tezi, Dicle Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Diyarbakır, Türkiye.
- Çulha, E. (2022). 'Belirsizliğe tahammülsüzlüğün ayrılma anksiyetesi ile ilişkisinde duygu düzenleme güçlüğü'nün aracı rolü: sağlık çalışanları ve toplum örneklemini karşılaştırması' Yüksek lisans tezi, Işık Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul, Türkiye.
- Davoodi, E., Wen, A., Dobson, K. S., Noorbala, A. A., Mohammadi, A., & Farahmand, Z. (2019). Emotion regulation strategies in depression and somatization disorder. *Psychological Reports*, 122(6), 2119-2136.
- Dennis, T. A. (2007). Interactions between emotion regulation strategies and affective style: Implications for trait anxiety versus depressed mood. *Motivation and Emotion*, 31, 200-207
- Derogatis, L. R. (1992). SCL-90-R: Administration, scoring & procedures manual-II for the (revised) version and other instruments of the psychopathology rating scale series. *Clinical Psychometric Research*, 1-16.
- Derogatis, L. R., & Melisaratos, N. (1983). The Brief Symptom Inventory: An introductory report. *Psychological Medicine*, 13(3), 595-605
- DiBartolo, P. M., Li, C. Y., & Frost, R. O. (2008). How do the dimensions of perfectionism relate to mental health?. *Cognitive Therapy and Research*, 32, 401-417.
- Dikmeer- Bektaş, N. (2020). 'Anoreksiya nervoza tanısı olan ergenlerde bilinçli farkındalığın ve ilişkili etmenlerin incelenmesi: mükemmeliyetçilik, duygu düzenleme ve ruminasyon', Tıpta Uzmanlık, Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi, Ankara, Türkiye.
- Düzgün, Ş. (2010). Öğrencilerin psikolojik belirtileri ile ana-baba tutumları arasındaki ilişkiler. *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 2(1-2), 149-162.
- Edmondson, C. B., & Conger, J. C. (1996). A review of treatment efficacy for individuals with anger problems: Conceptual, assessment, and methodological issues. *Clinical Psychology Review*, 16(3), 251-275.

- Ekinci, E. A. (2018). 'Psikopatolojik belirtilerin narsisistik özellikler ve başa çıkma tarzları ile ilişkilerinin incelenmesi', Yüksek lisans tezi, Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, Türkiye.
- Ellis, A. (2002). The role of irrational beliefs in perfectionism. In G. L. Flett & P. L. Hewitt (Eds.), *Perfectionism: Theory, research, and treatment* (pp. 217–229). American Psychological Association
- Ener, T. G. (2021). 'Yetişkinlerin çocuklukta algıladıkları ebeveyn kabul veya reddinin mükemmeliyetçilik, benlik algısı ve bağlanma stilleri ile ilişkisinin incelenmesi' Yüksek lisans tezi, İstanbul Gedik Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul, Türkiye.
- Enns, M. W., & Cox, B. J. (1999). Perfectionism and depression symptom severity in major depressive disorder. *Behaviour research and therapy*, 37(8), 783-794.
- Eriş-Günay, E. (2021). 'Kilolu ve obez bireylerde yeme bağımlılığı ve duygu düzenleme gücü ilişkisinin incelenmesi', Yüksek lisans tezi, Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, Türkiye.
- Flett, G. L., & 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* (pp. 5–31). American Psychological Association.
- Flett, G. L., Blankstein, K. R., & Hewitt, P. L. (2009). Perfectionism, performance, and state positive affect and negative affect after a classroom test. *Canadian Journal of School Psychology*, 24(1), 4-18.
- Fox, H.C., Axelrod, S.R., Paliwal, P., Sleeper J., & Sinha, R. (2007). Difficulties in emotion regulation and impulse control during cocaine abstinence. *Drug and Alcohol Dependence*, 89(2-3), 298-301.
- Frost, R. O., Heimberg, R. G., Holt, C. S., Mattia, J. I., & Neubauer, A. L. (1993). A comparison of two measures of perfectionism. *Personality and individual differences*, 14(1), 119-126.
- Frost, R. O., Marten, P., Lahart, C., & Rosenblate, R. (1990). The dimensions of perfectionism. *Cognitive Therapy and Research*, 14(5), 449-468.
- Gander, M. J., & Gardiner, H. W. (2004). *Çocuk ve ergen gelişimi* ( 5. Baskı). ( Çev. A. Dönmez, N. Çelen ve B. Onur). Ankara: İmge Kitabevi Yayınları.
- Geçtan, E. (2012). *Psikianaliz ve sonrası*. İstanbul: Metis Yayınları.
- Gerçek, E. (2020). 'Üniversite öğrencilerinin mükemmeliyetçilik benlik saygısı ve duygusal zekâ yetenekleri arasındaki ilişkinin incelenmesi', Yüksek lisans tezi, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul, Türkiye.
- Gilman, R., Ashby, J. S., Sverko, D., Florell, D., & Varjas, K. (2005). The relationship between perfectionism and multidimensional life satisfaction among Croatian and American youth. *Personality and Individual Differences*, 39(1), 155–166.
- Giromini, L., Velotti, P., de Campora, G., Bonalume, L., & Cesare Zavattini, G. (2012). Cultural adaptation of the difficulties in emotion regulation scale: Reliability and validity of an Italian version. *Journal of clinical psychology*, 68(9), 989-1007.

- Gratz, K. L., Rosenthal, M. Z., Tull, M. T., Lejuez, C. W., & Gunderson, J. G. (2006). An experimental investigation of emotion dysregulation in borderline personality disorder. *Journal of abnormal psychology, 115*(4), 850.
- Gratz, K.L., & Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: development, factor structure, and initial validation of the difficulties in emotion regulation scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment 26*(1) 41–54.
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology, 2*(3), 271–299
- Gross, J. J. (2001). Emotion regulation in adulthood: Timing is everything. *Current Directions in Psychological Science, 10*(6), 214-219.
- Gross, J. J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology, 39*(3), 281-291.
- Gross, J. J. (2014). Emotion regulation: Conceptual and empirical foundations. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 3–20). The Guilford Press.
- Gross, J. J., & Jazaieri, H. (2014). Emotion, emotion regulation, and psychopathology: An affective science perspective. *Clinical Psychological Science, 2*(4), 387–401.
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology, 85*(2), 348–362.
- Gross, J. J., & Muñoz, R. F. (1995). Emotion regulation and mental health. *Clinical Psychology: Science and Practice, 2*(2), 151–164.
- Gross, J. J., Sheppes, G., & Urry, H. L. (2011). Cognition and emotion lecture at the 2010 SPSP emotion preconference. *Cognition and Emotion, 25*(5), 765–781.
- Gureje, O., Simon, G. E., Ustun, T. B., & Goldberg, D. P. (1997). Somatization in cross-cultural perspective: a World Health Organization study in primary care. *The American Journal of Psychiatry, 154*(7), 989-995
- Gülmez, B. (2019). *Duygu düzenleme güçlüğü, ruh sağlığı ve bedensel belirti bozuklukları ilişkisinde öz-şefkatin aracı etkisi* [Yüksek lisans tezi]. İstanbul Arel Üniversitesi.
- Hamachek, D. E. (1978). Psychodynamics of normal and neurotic perfectionism. *Psychology: A Journal of Human Behavior, 15*(1), 27–33.
- Harrison, A., Sullivan, S., Tchanturia, K., & Treasure, J. (2009). Emotion recognition and regulation in anorexia nervosa. *Clinical Psychology & Psychotherapy, 16*(4), 348-356.
- Hayes, A. F. (2009). Beyond Baron and Kenny: Statistical mediation analysis in the new millennium. *Communication monographs, 76*(4), 408-420.
- Helvacı-Çelik, F. ve Hocaoğlu, Ç. (2016). Major depresif bozukluk tanımı, etyolojisi ve epidemiyolojisi: bir gözden geçirme. *Çağdaş Tıp Dergisi, 6* (1) , 51-66.
- Hewitt, P. L., & Flett, G. L. (1991). Perfectionism in the self and social contexts: Conceptualization, assessment, and association with psychopathology. *Journal of Personality and Social Psychology, 60*(3), 456–470

- Hewitt, P. L., Caelian, C. F., Flett, G. L., Sherry, S. B., Collins, L., & Flynn, C. A. (2002). Perfectionism in children: Associations with depression, anxiety, and anger. *Personality and Individual Differences*, 32(6), 1049-1061
- Hewitt, P. L., Flett, G. L., & Ediger, E. (1996). Perfectionism and depression: Longitudinal assessment of a specific vulnerability hypothesis. *Journal of Abnormal Psychology*, 105(2), 276-280.
- Hill, A. P., & Davis, P. A. (2014). Perfectionism and emotion regulation in coaches: A test of the 2×2 model of dispositional perfectionism. *Motivation and Emotion*, 38, 715-726.
- Hill, R. W., Zrull, M. C., & Turlington, S. (1997). Perfectionism and interpersonal problems. *Journal of Personality Assessment*, 69(1), 81-103.
- Hollender, M. H. (1965). Perfectionism. *Comprehensive Psychiatry*, 6(2), 94-103.
- İleri- Ünyeli, B. (2015). 'Obsesif kompulsif bozukluk tanısı alan ebeveynlerin 10-18 yaş çocuklarında anne babadan algılanan psikolojik kontrol ve mükemmeliyetçilik düzeyi', Yüksek lisans tezi, Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, Türkiye.
- İnce, Ş. İ. (2020). 'Üniversite öğrencilerinde algılanan ebeveyn kabul-reddi ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişkide reddedilme duyarlılığı ve duygu düzenleme güçlüğü'nün aracı rolünün incelenmesi', Yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara, Türkiye.
- İnci, İ. (2020). 'Çocukluk çağı travması ve somatizasyon arasındaki ilişkide duygu düzenleme güçlüğü'nün aracı rolü', Yüksek lisans tezi, Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, Türkiye.
- İşgören, G. (2018). 'Genç erişkinlerde bilişsel duygu düzenlemenin mükemmeliyetçilik ve depresyon ilişkisindeki rolü', Yüksek lisans tezi, Işık Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, Türkiye.
- İşler, S. D. (2018). 'Uyumlu ve uyumsuz mükemmeliyetçilik özellikleri ve bilişsel duygu düzenleme stratejileri ile depresyon arasındaki ilişkiler', Yüksek lisans tezi, Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, Türkiye.
- Jafari, Z., Khodarahimi, S., & Rasti, A. (2016). Sexual self-esteem and perfectionism in women with and without overweight. *Women & Therapy*, 39(1-2), 235-253.
- Jazaieri, H., Urry, H. L., & Gross, J. J. (2013). Affective disturbance and psychopathology: An emotion regulation perspective. *Journal of Experimental Psychopathology*, 4(5), 584-599.
- Juster, H. R., Heimberg, R. G., Frost, R. O., Holt, C. S., Mattia, J. I., & Faccenda, K. (1996). Social phobia and perfectionism. *Personality and Individual Differences*, 21(3), 403-410.
- Kağan, M. (2011). Frost çok boyutlu mükemmeliyetçilik ölçeği'nin Türkçe formunun psikometrik özellikleri. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 12(3), 192-197
- Kahraman, S. (2013). 'Üstün yetenekli 6, 7 ve 8. sınıf öğrencilerinin çoklu zekâ alanlarına göre mükemmeliyetçilik düzeylerinin incelenmesi', Yüksek lisans tezi, Fatih Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, Türkiye.

- Kahya, H. (2023). 'Kompulsif çevrimiçi satın almanın yordayıcıları: Benlik saygısı, sosyal karşılaştırma, mükemmeliyetçilik ve psikolojik belirtiler', Yüksek lisans tezi, Başkent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara, İstanbul.
- Kanlısu, N. (2021). 'Bağlanma ile kişilik inançları arasındaki ilişkide farkındalık ve duygu düzenleme güçlüğü'nün rolü', Yüksek lisans tezi, Sağlık Bilimleri Üniversitesi Hamidiye Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul, Türkiye.
- Karahan, F. ve Sardoğan, M. (2004). *Psikolojik danışma ve psikoterapide kuramlar* (2.Baskı). Samsun: Deniz Kültür Yayınevi.
- Karahan, S. (2022). 'Yetişkin bireylerde çocukluk çağı travmaları ve duygu düzenleme güçlüğü ile aleksitimi ve obsesif inanışlar arasındaki ilişkilerin incelenmesi', Yüksek lisans tezi, Dicle Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Diyarbakır, Türkiye.
- Karakurt, D. D. (2022). 'Kadınlarında algılanan ebeveyn tutumu ile somatizasyon arasındaki ilişkide duygu düzenleme güçlüğü'nün aracı rolü', Yüksek lisans tezi, İstanbul Arel Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul, Türkiye.
- Karasar, N. (2002). *Bilimsel araştırma yöntemi*. (11. Baskı). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım Ltd. Şti.
- Karataş, B. A. (2022). 'Yaşama atfedilen anlamın, amacın ve şema alanlarının psikolojik belirtiler üzerine etkisinde öz aşkınlığın ve psikolojik zihinliliğin aracı rolü', Yüksek lisans tezi, Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, Türkiye.
- Karatay, H. H. (2021). 'Ortorektik belirtiler ve yeme tutumu ile benlik saygısı ve mükemmeliyetçilik arasındaki ilişki', Yüksek lisans tezi, Işık Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, Türkiye.
- Kawamura, K. Y., Hunt, S. L., Frost, R. O., & DiBartolo, P. M. (2001). Perfectionism, anxiety, and depression: Are the relationships independent?. *Cognitive therapy and research*, 25(3), 291-301.
- Kaya, M. (1997). Ailede anne baba tutumlarının çocuğun kişilik ve benlik gelişimindeki rolü. *Ondokuz Mayıs Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 9(9), 193-204.
- Kılıç, N. (2019). 'Duygu düzenleme güçlüğü, yeme stilleri ve mükemmeliyetçilik özelliklerinin yeme bozukluğu belirtileri ile ilişkisinin incelenmesi', Yüksek lisans tezi, Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, Türkiye.
- Kılıç, S. (2013). Örneklem yöntemleri. *Journal Of Mood Disorders*, 3 (1), 44- 46i
- Kırdök, O. (2004). 'Olumlu ve olumsuz mükemmeliyetçilik ölçeği geliştirme çalışması', Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana, Türkiye.
- Korkmaz, M. (1996). 'Yetişkin örneklem için bir benlik saygısı ölçeğinin güvenilirlik ve geçerlik çalışması', Yüksek lisans tezi, Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir, Türkiye.
- LaSota, M. (2005). *Perfectionism and the Role of Self-Esteem* [Unpublished master thesis]. Universty of Nevada
- Leach, L. S., Christensen, H., Mackinnon, A. J., Windsor, T. D., & Butterworth, P. (2008). Gender differences in depression and anxiety across the adult lifespan: the role of psychosocial mediators. *Social psychiatry and psychiatric epidemiology*, 43, 983-998.

- Leahy, R. L., Tirch, D., & Napolitano, L. A. (2011). *Emotion regulation in psychotherapy, a practitioners's guide*. New York: The Guilford Press.
- Lilly, M., & Valdez, C. (2012). The unique relationship of emotion regulation and alexithymia in predicting somatization versus PTSD symptoms. *Journal of Aggression, Maltreatment & Trauma, 21*(6), 609-625
- Lipowski, Z. J. (1988). Somatization: The concept and its clinical application. *The American Journal of Psychiatry, 145*(11), 1358–1368.
- Lundh, L. G., Saboonchi, F., & Wångby, M. (2008). The role of personal standards in clinically significant perfectionism. A person-oriented approach to the study of patterns of perfectionism. *Cognitive Therapy and Research, 32*, 333-350.
- Mackinnon, S. P., Sherry, S. B., Antony, M. M., Stewart, S. H., Sherry, D. L., & Hartling, N. (2012). Caught in a bad romance: Perfectionism, conflict, and depression in romantic relationships. *Journal of Family Psychology, 26*(2), 215–225.
- Magnavita, J.J. (2016). *Kişilik kuramları ( 1.baskı)*. ( Çev. Psikoterapi enstitüsü (kolektif)). İstanbul: Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları
- Malivoire, B. L., Kuo, J. R., & Antony, M. M. (2019). An examination of emotion dysregulation in maladaptive perfectionism. *Clinical psychology review, 71*, 39-50.
- Marganska, A., Gallagher, M., & Miranda, R. (2013). Adult attachment, emotion dysregulation, and symptoms of depression and generalized anxiety disorder. *American journal of orthopsychiatry, 83*(1), 131-141
- Martin, R. E., & Ochsner, K. N. (2016). The neuroscience of emotion regulation development: Implications for education. *Current Opinion in Behavioral Sciences, 10*, 142-148.
- McLaughlin, K. A., Hatzenbuehler, M. L., Mennin, D. S., & Nolen-Hoeksema, S. (2011). Emotion dysregulation and adolescent psychopathology: A prospective study. *Behaviour Research and Therapy, 49*(9), 544-554.
- Montano, A., Battagliese, G., Borzi, R., Cappelluccio, R., Perrini, F., & Vadalà, R. (2016). Maladaptive perfectionism and interpersonal problems: the mediating effect of emotional dysregulation in a clinical population. *Journal of Psychiatry and Mental Health, 2*(2), 1-9.
- Moser, J. S., Slane, J. D., Burt, S. A., & Klump, K.L. (2012). Etiologic relationships between anxiety and dimensions of maladaptive perfectionism in young adult female twins. *Depress Anxiety, 29*(1), 47-53.
- Narlı, M. (2019). 'Duygu düzenleme güçlüğü ile sınav kaygısı arasındaki ilişkide mükemmeliyetçilik ve obsesif kompulsif belirtilerin aracı rolü' Yüksek lisans tezi, Başkent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara, Türkiye
- Ochsner, K. N., & Gross, J. J. (2005). The cognitive control of emotion. *Trends in Cognitive Sciences, 9* (5), 242-249.
- Orgeta, V. (2009). Specificity of age differences in emotion regulation. *Aging and Mental Health, 13*(6), 818-826.
- Özcan, E. (2021). 'Öz-duyarlık ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişkide ruminatif düşünce biçiminin aracı rolü', Yüksek lisans tezi. İstanbul Kent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul, Türkiye.

- Özdemir, A. B. (2022). 'Mediator and moderator roles of mistake rumination, mindful awareness and emotion regulation difficulties in the association of maladaptive perfectionism and social anxiety', Master's thesis, Koç University.
- Öztürk, M. O. ve Uluşahin, A. (2011). *Ruh sağlığı ve bozuklukları* ( 11.Basım). Ankara: Nobel Tıp Kitabevi.
- Özyurt-Uysal, Y. A. (2019). 'Öğretmenlerin mükemmeliyetçilik ve öz-duyarlık düzeylerinin farklı değişkenler açısından incelenmesi', Yüksek lisans tezi, Gaziantep Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Gaziantep, Türkiye.
- Pacht, A. R. (1984). Reflections on perfection. *American Psychologist*, 39(4), 386–390.
- Perrone-McGovern, K. M., Simon-Dack, S. L., Beduna, K. N., Williams, C. C., & Esche, A. M. (2015). Emotions, cognitions, and well-being: The role of perfectionism, emotional overexcitability, and emotion regulation. *Journal for the Education of the Gifted*, 38(4), 343-357.
- Pınar, H. (2022). 'Mobbing ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişkide öz-duyarlığın aracı rolü', Yüksek lisans tezi, İstanbul Arel Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul, Türkiye.
- Pirinççi, L. N. (2009). 'Lise öğrencilerinin mükemmeliyetçilik düzeyleri ile kaygı düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi', Yüksek lisans tezi, Maltepe Üniversitesi.
- Preacher, K. J. ve Hayes, A. F. (2004). SPSS and SAS procedures for estimating indirect effects in simple mediation models. *Behavior Research Methods, Instruments and Computers*, 36(4), 717-731.
- 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.
- Rugancı, R. N., & Gençöz, T. (2010). Psychometric properties of a Turkish version of the Difficulties in Emotion Regulation Scale. *Journal of Clinical Psychology*, 66(4), 442-455.
- Rusch, S., Westermann, S., & Lincoln, T. M. (2012). *Specificity of emotion regulation deficits in social anxiety: An internet study. Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 85(3), 268-277
- Saboonchi, F., & Lundh, L. G. (2003). Perfectionism, anger, somatic health, and positive affect. *Personality and Individual Differences*, 35(7), 1585–1599.
- Sapmaz, F. (2006). 'Üniversite öğrencilerinin uyumlu ve uyumsuz mükemmeliyetçilik özelliklerinin psikolojik belirti düzeyleri açısından incelenmesi', Yüksek lisans tezi. Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya, Türkiye.
- Sarıçamlık, E. (2020). 'Çocukluk çağı travması ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişkide bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin aracı rolü', Yüksek lisans tezi, Işık Üniversitesi.
- Schultz, E., & Schultz, S. (2007). *Modern psikoloji tarihi* (2. Baskı). (Çev. Y. Aslay). İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Sevinçok, L. (1999). Somatizasyon bozukluğu. *Psikiyatri Dünyası*, 3(1), 5–10.
- Shirazi, N. (2016). 'Perfectionism and generalized anxiety disorder: Investigating the mediating effect of emotion dysregulation', Doctoral thesis, University of Toronto

- Slade, P. D., & Owens, R. G. (1998). A dual process model of perfectionism based on reinforcement theory. *Behavior Modification*, 22(3), 372–390.
- Slaney, R. B., Rice, G. K., Mobley, M., Trippi, J., & Ashby, J. (2001). The revised almost perfect scale. *Measurement and Evaluation in Counselling and Development*, 34(3), 130-145.
- Smith, T. (1992). Hostility and health: current status of a psychosomatic hypothesis: a review. *Health Psychology*, 11(3), 139-150
- Soykan, Ç. (2003). Öfke ve öfke yönetimi. *Kriz Dergisi*, 11(2), 19-27.
- Stoeber, J. & Otto, K. (2006). Positive conceptions of perfectionism: approaches, evidence, challenges. *Personality and Social Psychology Review*, 10(4), 295–319.
- Stoeber, J., Harris, R. A., & Moon, P. S. (2007). Perfectionism and the experience of pride, shame, and guilt: Comparing healthy perfectionists, unhealthy perfectionists, and non-perfectionists. *Personality and Individual Differences*, 43(1), 131-141.
- Sumi, K., & Kanda, K. (2002). Relationship between neurotic perfectionism, depression, anxiety, and psychosomatic symptoms: A prospective study among Japanese men. *Personality and Individual Differences*, 32(5), 817–826.
- Şahin, H. (2011). ‘Lise öğrencilerinde mükemmeliyetçilik ve saldırganlık ilişkisi’, Yüksek lisans tezi, İstanbul Üniversitesi.
- Şahin, N. H. ve Durak, A. (1994). Kısa semptom envanteri: Türk gençleri için uyarlanması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 9(31), 44-56.
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2013). *Using multivariate statistics* (6th ed.). Allyn and Bacon.
- Temelcioğlu-Tunalı, E. (2020). ‘Aleksitimi ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişkide yaşantısal kaçınma ve duygu düzenleme güçlüklerinin aracı rolü’, Yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi.
- Topkaç, G. (2022). ‘Türkiye’de Covid-19 pandemisi döneminde yetişkinlerin sağlık kaygısı, psikolojik dayanıklılıkları ve psikolojik belirtileri arasındaki ilişki’, Yüksek lisans tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi.
- Tran, L., & Rimes, K. A. (2017). Unhealthy perfectionism, negative beliefs about emotions, emotional suppression, and depression in students: A mediational analysis. *Personality and Individual Differences*, 110, 144-147.
- Tuğlacı, P. (2002). *Tıp Sözlüğü* (9. Baskı). İstanbul: Türkmen Kitabevi.
- Tull, M. T., Barrett, H. M., McMillan, E. S., & Roemer, L. (2007). A preliminary investigation of the relationship between emotion regulation difficulties and posttraumatic stress symptoms. *Behavior therapy*, 38(3), 303-313.
- Tuncer, B. ve Voltan-Acar, N. (2006). Kaygı düzeyleri farklı üniversite hazırlık sınıfı öğrencilerinin mükemmeliyetçilik özelliklerinin incelenmesi. *Kriz Dergisi*, 14 (2), 1-15.
- Turan, K. (2019). ‘Mükemmeliyetçilik ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişkide öz duyarlık faktörünün aracı rolü’, Yüksek lisans tezi, Arel Üniversitesi.
- Türkçapar, H. (2004). Anksiyete bozukluğu ve depresyonun tanısal ilişkileri. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 7(4), 12-16.

- Umberson, D., Crosnoe, R., & Reczek, C. (2010). Social relationships and health behavior across the life course. *Annual review of sociology*, 36, 139-157.
- Uzday, T. İ. (2002). Anksiyetenin nörobiyolojisi. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, (5)1, 5-13.
- Ünal, B. ve Ergör, G. (Editörler). (2013). *Türkiye kronik hastalıklar ve risk faktörleri sıklığı çalışması*. Ankara: Sağlık Bakanlığı Yayınları
- Vacca, M., Terrasi, M., Esposito, R. M., & Lombardo, C. (2022). To be or not to be in a couple: Perfectionism as a predictor. *Current Psychology*, 41(5), 3165-3172.
- Vatan, S. (2016). Bilişsel davranışçı terapilerle üçüncü kuşak yaklaşımlar. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 8(3), 190-203
- Werner, K., & Gross, J. J. (2010). Emotion regulation and psychopathology: A conceptual framework. In A. M. Kring & D. M. Sloan (Eds.), *Emotion regulation and psychopathology: A transdiagnostic approach to etiology and treatment* (pp. 13–37). New York: The Guilford Press.
- World Health Organization. (2001). Strengthening mental health promotion. <https://www.who.int/en/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response> adresinden 2 Şubat 2023 tarihinde alınmıştır.
- Yaka, A. İ. (2011). ‘Bağlanma, erken döneme yönelik şemalar, öz-yönetim ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişkiler’, Yüksek lisans tezi, Ankara Üniversitesi
- Yazgan -İnanç, B. ve Yerlikaya, E. E. (2012). *Kişilik kuramları* (6. Baskı). Pegem Akademi
- Yıldız, F. (2018). ‘Ergenlerde bilişsel esneklik ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişkide duygu düzenleme güçlüğü’nün aracı rolünün incelenmesi’ Yüksek lisans tezi, Mersin Üniversitesi.
- Yılmaz, M. A. (2016). ‘Öğretmen çocuklarının mükemmeliyetçilik düzeyleri ile obsesif kompulsif belirtileri arasındaki ilişkinin incelenmesi’, Yüksek lisans tezi, Haliç Üniversitesi.
- Yiğit, İ. ve Guzey-Yiğit, M. (2019). Psychometric properties of Turkish version of Difficulties in Emotion Regulation Scale-brief form (DERS-16). *Current Psychology*, 38(6), 1503-1511
- Yoldaş-Bıçkı, E. (2020). ‘Üniversite öğrencilerinde algılanan ebeveyn kabul-reddi ve mükemmeliyetçilik düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi’, Yüksek lisans tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir, Türkiye.
- Yorulmaz, A. (2021). ‘Duygu düzenleme güçlüğü, bilinçli farkındalık ve aleksitiminin somatizasyon belirtilerini yordayıcı etkilerinin incelenmesi’, Yüksek lisans tezi, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul, Türkiye.
- Yumuşak, F. N. (2019). ‘Üniversite öğrencilerinde duygu düzenleme güçlüğü ve duygusal tepkiselliğin psikolojik belirtiler ile ilişkisinin incelenmesi’, Yüksek lisans tezi, Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul, Türkiye.
- Zengin, M. (2019). ‘Üniversite öğrencilerinde mükemmeliyetçilik, bilişsel duygu düzenleme stratejileri ve kaygı arasındaki ilişkiler’, Yüksek lisans tezi, Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, Türkiye.

## 8. EKLER

### 8.1 EK 1: BİLGİLENDİRİLMİŞ ONAM FORMU

Sayın Katılımcı,

Katıldığınız bu çalışma bilimsel nitelikte bir araştırma olup konusu **‘Mükemmeliyetçilik, Duygu Düzenleme ve Psikolojik Belirtiler Arasındaki İlişkiler’** dir. Bu araştırma Düzce Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı’nda yürütülmekte olunan araştırmacı Uğur SIZIR’ın yüksek lisans tezi kapsamında yapılmaktadır. Bu araştırmada 18-65 yaş arasındaki bireylerde mükemmeliyetçilik, duygu düzenleme ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişkilerin incelenmesi planlanmaktadır. Bu çalışmaya katılmak gönüllülük esasına dayanmaktadır.

Araştırmada sizden kimliğinizi ortaya çıkaracak herhangi bir bilgi istenmeyecektir. Vereceğiniz bilgiler araştırma bünyesinden kullanılacak ve gizli tutulacaktır. Çalışmaya katılmama ve çalışmanın herhangi bir aşamasında, hiçbir cezaya/yaptırıma maruz kalmaksızın, çalışmadan ayrılma hakkına sahiptir. Araştırmada yer almanız nedeniyle size hiçbir ödeme yapılmayacak ve sizden de hiçbir ücret talep edilmeyecektir. Lütfen ölçek maddelerine cevaplarınızı kişisel düşüncelerinize dayanarak sizi en iyi ifade eden seçeneği işaretleyiniz. Araştırmanın amacına ulaşabilmesi için formdaki her soruyu atlamadan ve içten bir şekilde cevaplamanız gerekmektedir. Çalışmanın tamamlanması yaklaşık 10-15 dakika sürmektedir.

Çalışmayla ilgili sorularınız için araştırmacıyla, ..... mail hesabı üzerinden iletişime geçebilirsiniz

Katılımınız için çok teşekkür ederim.

Uğur SIZIR

Çalışmaya gönüllü olarak katılmayı onaylıyorsanız lütfen aşağıdaki kutucuğu işaretleyiniz.

Araştırma hakkında aktarılan bilgileri doğru bir şekilde okudum ve anladım. Bu araştırmaya gönüllü olarak katılıyorum. Aktardığım bilgilerin mevcut araştırmada amacına uygun bir şekilde kullanılmasını kabul ediyorum.



## 8.2 EK 2: DEMOGRAFİK BİLGİ FORMU

Sevgili katılımcı,

Bu çalışma ile yetişkinlerde mükemmeliyetçilik, duygu düzenleme ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişkileri incelemek amaçlanmaktadır. Lütfen sizler her maddeyi dikkatli bir şekilde okuyarak, kendinize uygun bulduğunuz bir seçeneği işaretleyiniz. Hiçbir maddeyi boş bırakmayınız. Yanıtlarınız sadece araştırma kapsamında kullanılacak ve cevaplarınız gizli tutulacaktır. Yardımlarınız ve içtenliğiniz için teşekkür ederim.

Uğur SIZIR

Düzce Üniv. PDR Lisansüstü Öğr.

**Cinsiyetiniz:** Kadın ( ) Erkek ( )

**Yaşınız:** .....

**Medeni Durumunuz:** Bekar ( ) Evli ( )

**Eğitim Durumunuz:** İlkokul ( ) Ortaokul ( ) Lise ( ) Lisans( ) Lisansüstü ( )

### 8.3 EK 3: KISA SEMPTOM ENVANTERİ

Aşağıda, insanların bazen yaşadıkları belirtilerin ve yakınmaların bir listesi verilmiştir. Listedeki her maddeyi lütfen dikkatle okuyunuz. Daha sonra, o belirtinin SİZDE BUGÜN DAHİL, SON BİR HAFTADIR NE KADAR VAR OLDUĞUNU gösterecek şekilde uygun olan seçeneği işaretleyiniz. Her belirti için sadece bir yeri işaretlemeye ve hiçbir maddeyi atlamamaya özen gösteriniz.

		Hiç Yok	Biraz Var	Orta Derecede Var	Epey Var	Çok Fazla Var
1	İçinizdeki sinirlilik ve titreme hali	1	2	3	4	5
2	Baygınlık, baş dönmesi	1	2	3	4	5
3	Bir başka kişinin sizin düşüncelerinizi kontrol edeceği fikri	1	2	3	4	5
4	Başınıza gelen sıkıntılardan dolayı başkalarının suçlu olduğu duygusu	1	2	3	4	5
5	Olayları hatırlamada güçlük	1	2	3	4	5
6	Çok kolayca kızıp öfkelenme	1	2	3	4	5
7	Göğüs (kalp) bölgesinde ağrılar	1	2	3	4	5
8	Meydanlık( açık) yerlerden korkma duygusu	1	2	3	4	5
9	Yaşamınıza son verme düşünceleri	1	2	3	4	5
10	İnsanların çoğuna güvenilmeyeceği hissi	1	2	3	4	5
11	İştahta bozukluklar	1	2	3	4	5
12	Hiçbir nedeni olmayan ani korkular	1	2	3	4	5
13	Kontrol edemediğiniz duygu patlamaları	1	2	3	4	5
14	Başka insanlarla beraberken bile yalnız hissetmek	1	2	3	4	5
15	İşleri bitirme konusunda kendini engellenmiş hissetmek	1	2	3	4	5
16	Yalnızlık hissetmek	1	2	3	4	5
17	Hüzünlü, kederli hissetmek	1	2	3	4	5
18	Hiçbir şeye ilgi duymamak	1	2	3	4	5
19	Ağlamaklı hissetmek	1	2	3	4	5

20	Kolayca incinebilmek, kırılmak	1	2	3	4	5
21	İnsanların sizi sevmediğine, kötü davrandığına inanmak	1	2	3	4	5
22	Kendini diğerlerinden daha aşağı görme	1	2	3	4	5
23	Mide bozukluğu, bulantı	1	2	3	4	5
24	Diğerlerinin sizi gözlediği ya da hakkınızda konuştuğu duygusu	1	2	3	4	5
25	Uykuya dalmada güçlük	1	2	3	4	5
26	Yaptığınız şeyleri tekrar tekrar doğru mu diye kontrol etmek	1	2	3	4	5
27	Karar vermede güçlükler	1	2	3	4	5
28	Otobüs, tren, metro gibi umumi vasıtalarla seyahatlerden korkmak	1	2	3	4	5
29	Nefes darlığı, nefessiz kalmak	1	2	3	4	5
30	Sıcak soğuk basmaları	1	2	3	4	5
31	Sizi korkuttuğu için bazı eşya, yer ve etkinliklerden uzak kalmaya çalışmak	1	2	3	4	5
32	Kafanızın “bomboş” olması	1	2	3	4	5
33	Bedeninizin bazı bölgelerinde uyuşmalar, karıncalanmalar	1	2	3	4	5
34	Günahlarımız için cezalandırılmanız gerektiği	1	2	3	4	5
35	Gelecekle ilgili umutsuzluk duyguları	1	2	3	4	5
36	Konsantrasyonda (dikkati bir şey üzerinde toplama) güçlük/zorlanmak	1	2	3	4	5
37	Bedenin bazı bölgelerinde zayıflık, güçsüzlük hissi	1	2	3	4	5
38	Kendini gergin ve tedirgin hissetmek	1	2	3	4	5
39	Ölme ve ölüm üzerine düşünceler	1	2	3	4	5
40	Birini dövme, ona zarar verme, yaralama isteği	1	2	3	4	5
41	Bir şeyleri kırma, dökme isteği	1	2	3	4	5
42	Diğerlerinin yanındayken yanlış bir şey yapmamaya çalışmak	1	2	3	4	5
43	Kalabalıklarda rahatsızlık duymak	1	2	3	4	5
44	Bir başka insana hiç yakınlık duymamak	1	2	3	4	5
45	Dehşet ve panik nöbetleri	1	2	3	4	5
46	Sık sık tartışmaya girmek	1	2	3	4	5
47	Yalnız bırakıldığında / kalındığında sinirlilik hissetmek	1	2	3	4	5
48	Başarılarınız için diğerlerinden yeterince takdir görmemek	1	2	3	4	5

49	Yerinde duramayacak kadar tedirgin hissetmek	1	2	3	4	5
50	Kendini değersiz görmek / değersizlik duygular	1	2	3	4	5
51	Eğer izin verirsiniz insanların sizi sömüreceği duygusu	1	2	3	4	5
52	Suçluluk duyguları	1	2	3	4	5
53	Aklınızda bir bozukluk olduğu fikri	1	2	3	4	5



#### 8.4 EK 4: DUYGU DÜZENLEME GÜÇLÜĞÜ ÖLÇEĞİ KISA FORMU

Aşağıdaki ifadelerin size ne sıklıkla uyduğunu, her ifadenin yanında yer alan 5 dereceli ölçek üzerinden değerlendiriniz. Her bir ifadenin altındaki 5 noktalı ölçekten, size uygunluk yüzdesini de dikkate alarak, yalnızca bir tek rakamı yuvarlak içine alarak işaretleyiniz.

	Hemen hemen hiç (% 0- % 10)	Bazen (% 11- % 35)	Yaklaşık Yarı Yarıya (% 36- % 65)	Çoğu zaman (% 66- % 90)	Hemen Hemen her zaman (% 91- % 100)
1. Duygularıma bir anlam vermekte zorlanırım.	1	2	3	4	5
2. Ne hissettiğim konusunda karmaşa yaşarım.	1	2	3	4	5
3. Kendimi kötü hissettiğimde işlerimi bitirmekte zorlanırım.	1	2	3	4	5
4. Kendimi kötü hissettiğimde kontrolden çıkarım	1	2	3	4	5
5. Kendimi kötü hissettiğimde uzun süre böyle kalacağına inanırım.	1	2	3	4	5
6. Kendimi kötü hissetmenin yoğun depresif duyguyla sonuçlanacağına inanırım.	1	2	3	4	5
7. Kendimi kötü hissederken başka şeylere odaklanmakta zorlanırım.	1	2	3	4	5
8. Kendimi kötü hissederken kontrolden çıktığım korkusu yaşarım.	1	2	3	4	5
9. Kendimi kötü hissettiğimde bu duygumdan dolayı kendimden utanırım.	1	2	3	4	5
10. Kendimi kötü hissettiğimde zayıf biri olduğum duygusuna kapılırım.	1	2	3	4	5
11. Kendimi kötü hissettiğimde davranışlarımı kontrol etmekte zorlanırım.	1	2	3	4	5
12. Kendimi kötü hissettiğimde daha iyi hissetmem için yapabileceğim hiçbir şey olmadığına inanırım	1	2	3	4	5
13. Kendimi kötü hissettiğimde böyle hissettiğim için kendimden rahatsız olurum.	1	2	3	4	5
14. Kendimi kötü hissettiğimde kendimle ilgili olarak çok fazla endişelenmeye başlarım.	1	2	3	4	5
15. Kendimi kötü hissettiğimde başka bir şey düşünmekte zorlanırım.	1	2	3	4	5
16. Kendimi kötü hissettiğimde duygularım dayanılmaz olur.	1	2	3	4	5

## 8.5 EK 5: FROST ÇOK BOYUTLU MÜKEMMELİYETÇİLİK ÖLÇEĞİ

Aşağıda kişilik özellik ve davranışlarına ilişkin bir dizi ifade bulunmaktadır. Her ifadeyi dikkatle okuduktan sonra o görüşe ne kadar katıldığınızı belirtiniz. Sizi en iyi yansıttığınızı düşündüğünüz rakamı yuvarlak içine alınız.

**1. Kesinlikle katılmıyorum**

**2. Katılmıyorum**

**3. Kararsızım**

**4. Katılıyorum**

**5. Kesinlikle katılıyorum**

1	Anne-babam benim için çok yüksek ölçütler belirler.	1	2	3	4	5
2	Düzen benim için önemlidir.	1	2	3	4	5
3	Çocukken, mükemmel yapmadığım şeyler için cezalandırılmışımdır.	1	2	3	4	5
4	Kendim için en yüksek ölçütler belirlemezsem, ikinci sınıf bir insan haline gelebilirim.	1	2	3	4	5
5	Anne-babam benim hatalarımı hiçbir zaman anlamaya çalışmamıştır.	1	2	3	4	5
6	Yapığim her şeyde tam anlamıyla yeterli olmak benim için önemlidir.	1	2	3	4	5
7	Ben tertipli bir insanım.	1	2	3	4	5
8	Düzenli bir insan olmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
9	Okulda/işte başarısız olmam halinde insan olarak tümüyle başarısızımdır.	1	2	3	4	5
10	Bir hata yaptığımda hayal kırıklığına uğrarım.	1	2	3	4	5
11	Anne-babam benden her şeyin en iyisini yapmamı ister.	1	2	3	4	5
12	Pek çok insandan daha yüksek hedefler belirlerim.	1	2	3	4	5
13	İşte/okulda birileri bir işi benden daha iyi yapacak olursa o zaman kendimi bütün işte başarısız olmuş gibi hissederim.	1	2	3	4	5
14	Kısmen başarısız olursam, bu durum tümüyle başarısız olmak kadar kötüdür.	1	2	3	4	5
15	Ailemde yalnızca olağanüstü performans yeterince iyi olarak kabul görür.	1	2	3	4	5
16	Çabalarımı bir hedefe ulaşmak için yoğunlaştırmakta çok iyiyimdir.	1	2	3	4	5

17	Bir şeyleri çok dikkatli yaptığım zamanlarda bile çoğu kez tam olarak doğru olmamış gibi hissederim.	1	2	3	4	5
18	Bir şeylerde en iyi olamamaktan nefret ederim.	1	2	3	4	5
19	Aşırı derecede yüksek hedeflerim vardır.	1	2	3	4	5
20	Anne babam benden mükemmel olmamı beklerlerdi	1	2	3	4	5
21	Eğer bir hata yapacak olursam insanlar muhtemelen benim hakkımda daha olumsuz düşünürler.	1	2	3	4	5
22	Anne-babamın beklentilerini hiçbir zaman karşılayabilmişim gibi hissetmem.	1	2	3	4	5
23	Bir şeyleri diğer insanlar kadar iyi yapamazsam bu benim daha değersiz bir insan olduğum anlamına gelir.	1	2	3	4	5
24	Diğer insanlar kendileri için bana göre çok daha düşük standartlar belirliyormuş gibi gelir.	1	2	3	4	5
25	Ben her zaman en iyisini yapmazsam insanlar bana saygı duymaz.	1	2	3	4	5
26	Anne-babamın benim geleceğime ilişkin beklentileri her zaman için benimkilerden çok daha yüksek olmuştur.	1	2	3	4	5
27	Düzenli/tertipli biri olmak için çaba gösteririm.	1	2	3	4	5
28	Yaptığım basit günlük şeyler için genellikle şüphelerim vardır.	1	2	3	4	5
29	Tertipli olmak benim için çok önemlidir.	1	2	3	4	5
30	Günlük işlerimde pek çok insana göre çok daha yüksek performans beklerim.	1	2	3	4	5
31	Düzenli bir insanım.	1	2	3	4	5
32	Bir şeyleri tekrar tekrar yaptığım için işlerimde geri kalmaya eğilimliyim.	1	2	3	4	5
33	Bir şeyleri 'doğru' yapmak benim için uzun zaman alır.	1	2	3	4	5
34	Ne kadar az hata yaparsam insanlar beni o kadar fazla sever.	1	2	3	4	5
35	Ailemin ölçütlerini hiçbir zaman karşılayabilecekmişim gibi hissetmem.	1	2	3	4	5

# ÖZGEÇMİŞ

## KİŞİSEL BİLGİLER

Adı Soyadı : Uğur SIZIR

Yabancı Dili : İngilizce

## ÖĞRENİM DURUMU

Derece	Alan	Üniversite	Mezuniyet Yılı
Yüksek Lisans	Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık	Düzce Üniversitesi	2023
Lisans	Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık	Sakarya Üniversitesi	2015