

**PSIKOEĞİTİM PROGRAMININ ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN  
BİLİŞSEL DUYGU DÜZENLEME STRATEJİLERİNİN KULLANIMINA  
VE MÜKEMMELİYETÇİ BİLİŞLERİNE ETKİSİ**

**Göktuğ ALTUNBAŞ**

**DOKTORA TEZİ  
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK  
BİLİM DALI**

**GAZİ ÜNİVERSİTESİ  
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

**Ağustos 2014**

## **TELİF HAKKI ve TEZ FOTOKOPİ İZİN FORMU**

Bu tezin tüm hakları saklıdır. Kaynak göstermek koşuluyla tezin teslim tarihinden itibaren 6 (altı) ay sonra tezden fotokopi çekilebilir.

### **YAZARIN**

Adı : Göktuğ

Soyadı : Altunbaş

Bölümü : Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık

İmza :

Teslim tarihi :

### **TEZİN**

#### **Türkçe Adı :**

Psikoeğitim Programının Üniversite Öğrencilerinin Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejilerinin Kullanımına ve Mükemmeliyetçi Bilişlerine Etkisi

#### **İngilizce Adı:**

Psychoeducation Program on The Use of University Students' Cognitive Emotion Regulation Strategy and Its Effect on Cognition Perfectionist

## ETİK İLKELERE UYGUNLUK BEYANI

Tez yazma sürecinde bilimsel ve etik ilkelere uyduğumu, yararlandığım tüm kaynakları kaynak gösterme ilkelerine uygun olarak kaynakçada belirttiğimi ve bu bölümler dışındaki tüm ifadelerin şahsıma ait olduğunu beyan ederim.

Göktuğ ALTUNBAŞ

.....

## JÜRİ ÜYELERİNİN İMZA SAYFASI

.....'ın.....

.....

..... başlıklı tezi .....

tarihinde, jürimiz ..... Anabilim/Anasanat  
dalında Yüksek Lisans-Doktora/Sanatta Yeterlik tezi olarak değerlendirilerek kabul  
edilmiştir.

**Adı Soyadı**

**İmza**

Başkan : .....

Üye (Tez Danışmanı) : .....

Üye : .....

Üye : .....

Üye : .....

Tez Savunma Tarihi: 05/08/2014

Bu tezin .....AnaBilim Dalında

Doktora Tezi olması için şartları yerine getirdiğini onaylıyorum.

Prof. Dr. Servet Karabağ  
Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürü

.....

*Anneme*

## TEŞEKKÜR

Akademik hayata adım attığım günden, kariyerimde önemli bir dönüm noktası olan doktora eğitimimin sonuna kadar desteğini hissettiğim, görüşlerinden etkilendiğim birçok insan oldu. Benim geldiğim noktada katkısı olan herkese sonsuz teşekkürler. Öneri ve yönlendirmeleri ile çalışmama katkıda bulunan Prof.Dr. Selim HOVARDAOĞLU'na, Prof.Dr. Yaşar ÖZBAY'a, Prof.Dr. Feride BACANLI'ya, Prof.Dr. Mehmet GÜVEN'e, Doç.Dr. Arif ÖZER'e ve bu araştırmanın tasarlanmasında, yürütülmesinde, uygulanmasında bana yol gösteren ve yönlendirmeleri ile çalışmalarına katkıda bulunan tez danışmanım Prof. Dr. Galip YÜKSEL'e teşekkür ederim.

Araştırmamın uygulama aşamasında yardımlarını esirgemeyen kardeşim Prof.Dr. Kurtman ERSANLI'ya, Doç.Dr. Korhan ALTUNBAŞ'a, Arş.Gör. Yüksel EROĞLU'na ve araştırmaya katılan öğrencilere teşekkür ediyorum. Ayrıca doktora öğrenimimin her aşamasında, her konuda bana destek olan eşim Asuman ALTUNBAŞ'a sevgi ve minnetlerimi sunuyorum.

Kısacası, ismini buraya yazamadığım ve hatırlayamadığım tüm dostlarıma sonsuz teşekkürler...

Göktuğ ALTUNBAŞ  
Ağustos 2014

# PSİKOEĞİTİM PROGRAMININ ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN BİLİŞSEL DUYGU DÜZENLEME STRATEJİLERİNİN KULLANIMINA VE MÜKEMMELİYETÇİ BİLİŞLERİNE ETKİSİ

(Doktora Tezi)

Göktuğ ALTUNBAŞ  
GAZİ ÜNİVERSİTESİ  
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ  
Ağustos, 2014

## ÖZ

Bu çalışmanın amacı, mükemmeliyetçilikle başa çıkma psikoeğitim programının üniversite öğrencilerinin bilişsel duygu düzenleme stratejilerini kullanma ve mükemmeliyetçilik düzeylerini azaltmaya etkisini incelemektir.

Araştırmanın çalışma grubu üniversite öğrencilerinden oluşturulmuştur. 15'i deney ve 15'i kontrol grubunda olmak üzere 30 öğrenci yansız (random) olarak iki eşit gruba ayrılmıştır. Psikoeğitim programlarını deney grubundan 9, kontrol grubundan 7 öğrenci tamamlamıştır. Uygulamanın bitiminden 3 ay sonra deney ve kontrol grubundaki katılımcılara izleme testi uygulanmıştır.

Mükemmeliyetçilikle başa çıkma psikoeğitim programının etkililiğini araştırmak amacıyla araştırmada; kontrol grubu öntest, son test ve izleme testli deney deseni kullanılmıştır.

Araştırmada kullanılan desenin birinci faktörü işlem gruplarını (bir deney, bir kontrol), ikinci faktörü ise bağımlı değişkene ilişkin ölçümleri (sontest ve izleme testi) göstermektedir.

Araştırmanın bağımlı değişkeni Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği ve Mükemmeliyetçi Bilişler Envanteri son test ve izleme testi ölçüm puanları, bağımsız değişkeni Mükemmeliyetçilikle Başa Çıkma Eğitim Programıdır (MBÇEP).

Araştırmanın başlangıcında deney ve kontrol gruplarında yer alan katılımcılara Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği (BDDÖ) ve Mükemmeliyetçi Bilişler Envanteri (MBE) ön test olarak uygulanmıştır. Araştırmanın ikinci aşamasında deney grubundaki öğrencilere Mükemmeliyetçilikle Başa Çıkma Eğitim Programı (MBÇEP) uygulanmış, kontrol grubuna Kariyer Planlama eğitimi verilmiştir. Deney grubu ile yürütülen programın bitiminden sonra deney ve kontrol gruplarındaki öğrencilere Bilişsel Duygu Düzenleme

Ölçeği (BDDÖ) ve Mükemmeliyetçi Bilişler Envanteri (MBE) son test olarak uygulanmıştır. Bu ölçme araçları, Deneş ve Kontrol grubuna verilen eğitimlerin bitiminden üç ay sonra tekrar uygulanmıştır.

Deneş grubundaki öğrencilerle, 9 oturumdan oluşan ve bilişsel yaklaşımlardaki teorik görüşler, ilke ve tekniklerinden faydalanılarak geliştirilen Mükemmeliyetçilikle Başa Çıkma Psikoeğitim Programı uygulanmıştır. Bilişsel yaklaşıma dayalı geliştirilen mükemmeliyetçilikle başa çıkma psikoeğitim programında; otomatik düşüncelerin belirlenmesi, bilişsel çarpıtmaların saptanması, problem çözme, sokratik sorgulama, medya kullanımı, bilgi verme ve ev ödevi teknikleri kullanılmıştır.

Verilerin çözümlenmesinde öntest puanlarının etkisi çıkarılarak tekrarlı ölçümler için katıksız varyans analizi (kovaryans analizi) uygulanmıştır. Kovaryans analizi (2x2) öncesi homojenlikleri testleri hesaplanmıştır.

Mükemmeliyetçilikle Başa Çıkma Psikoeğitim Programının; öğrencilerin uyumlu ve uyumsuz Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeğinden aldıkları puanlar ile Mükemmeliyetçi Bilişler Envanterinden ve alt boyutlarından (kendini yüksek standartlara göre değerlendirme, kendini olumsuz değerlendirme) aldıkları puanlar üzerinde olumlu etkisinin olmadığı görülmüştür.

Sonuçlar, literatüre dayalı olarak tartışılmış ve ileride yapılacak araştırmacılara önerilerde bulunulmuştur.

**Anahtar Kelimeler:** Duygu düzenleme, başa çıkma, bilişsel duygu düzenleme, mükemmeliyetçilik, mükemmeliyetçi biliş, psikoeğitim.

**Sayfa Adedi :** 161

**Danışman :** Prof. Dr. Galip YÜKSEL



# **PSYCHOEDUCATION PROGRAM ON THE USE OF UNIVERSITY STUDENTS' COGNITIVE EMOTION REGULATION STRATEGY AND ITS EFFECT ON COGNITION PERFECTIONISTS**

((Doctoral Dissertation))

Göktuğ ALTUNBAŞ

GAZİ UNIVERSITY

GRADUATE SCHOOL OF EDUCATIONAL SCIENCES

August, 2014

## **ABSTRACT**

The aim of this study is to investigate the effect of the cope with perfectionism psychoeducational program performed on student on the usage of cognitive emotion regulation strategies and reduction in perfectionism levels.

The working group of the study was compromise from university students. 30 students were divided randomly into two groups as 15 experimental groups and 15 control groups. 9 students from experimental group and 7 students from control group completed psychoeducational programs. 3 months after experimental application, Following test was performed on participants of control and experimental groups

To investigate efficiency of cope with perfectionism psychoeducational program, pretest with control group, experimental pattern with posttest and following test were used in the study. First factor of pattern used in the study shows process groups (an experiment, a control), second factor of pattern also demonstrates measurement relation with dependent variation (posttest and following test).

Dependent variable of the study is Cognitive Emotion Regulation Scale and Perfectionism Cognition Inventory posttest and following test measurement points; independent variable of it is education program of cope with perfectionism (EPCP)

Cognitive emotion regulation levels and perfectionism cognitive levels of students of experimental and control groups at the stages of pretest, posttest and following test were evaluated by “Cognitive Emotion Regulation Scale” and “Perfectionism Cognition Inventory” respectively. Qualitative data of the investigation were obtained with semi-structured question forms for the purpose of obtaining their opinions, about how the

students of experimental group benefited from meeting processing and regarding what they live. The said documents were given twice after completing experimental procedure, and during the following scales for getting individual evaluations of students in experimental group regarding acquisitions which they obtained from intervention program performed on them. Analysis of qualitative data was done with document investigation method.

Cope with perfectionism psychoeducational program comprising from 9 meeting and developed by using his theoretical opinion, principle and techniques in cognitive approaches were performed with students in the experimental group. Detection of automatic thoughts and cognitive distortion, determination and usage of alternative thoughts, homework technics were used in the cope with perfectionism psychoeducational program with regard to cognitive approaches.

In data analyze, covariance analyze for repeated measures is performed with ignoring effect of pretest scores. Before covariance analyze, homogeneity tests are computed.

There was no positive effect of “cope with perfectionism psychoeducational program” on points which the students got from adaptive and maladaptive cognitive emotion regulation scale was not found. Similarly, there was also no positive effect of “cope with perfectionism psychoeducational program” on points which student got from Perfectionism Cognition Inventory and sub-extents (self evaluation according to high standards, negative self evaluation) was seen.

Results were discussed according to litterateur and suggestions were presented for future directions.

**Key Words:** Emotion regulation, coping, cognitive emotion regulation, perfectionism, perfectionism cognition, psychoeducation.

**Page Number :** 161

**Supervisor :** Prof. Dr. Galip YÜKSEL

## İÇİNDEKİLER

JÜRİ ÜYELERİNİN İMZA SAYFASI.....	iv
TEŞEKKÜR.....	vi
ÖZ .....	vii
ABSTRACT.....	ix
İÇİNDEKİLER.....	xi
TABLolar LİSTESİ.....	xiv
BÖLÜM 1.....	1
GİRİŞ.....	1
1.1. Problem Durumu.....	1
1.2. Araştırmanın Amacı.....	5
1.3. Hipotezler.....	5
1.4. Araştırmanın Önemi.....	6
1.5. Sınırlılıklar.....	7
1.6. Tanımlar.....	8
BÖLÜM 2.....	9
KAVRAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ LİTERATÜR.....	9
2.1. MÜKEMMELİYETÇİLİK.....	9
2.2.1. Mükemmeliyetçi Bireylerin Özellikleri.....	10
2.2.2. Mükemmeliyetçiliğin Boyutları.....	15
2.2.3. Mükemmeliyetçi Bilişler.....	24
2.2.4. Mükemmeliyetçilik ve Psikolojik Sorunlarla İlişkisi.....	25
2.2.5. Mükemmeliyetçilik ve Başaçıkma.....	28
2.2.6. Mükemmeliyetçiliğe Yönelik Müdahaleler.....	29
2.2. BİLİŞSEL DUYGU DÜZENLEME.....	33
2.2.1. Bilişsel Duygu Düzenleme Boyutları.....	36
2.2.2. Diğer Başa Çıkma Stratejilerinin Sınıflandırılması.....	37
2.2.3. Bilişsel Duygu Düzenleme Konusunda Yapılan Çalışmalar.....	40

<b>BÖLÜM 3.....</b>	<b>45</b>
<b>YÖNTEM.....</b>	<b>45</b>
<b>3.1. Katılımcıların Seçimi ve Grupların Oluşturulması.....</b>	<b>45</b>
<b>3.2. Araştırma Deseni.....</b>	<b>46</b>
<b>3.3. Veri Toplama Araçları.....</b>	<b>47</b>
<b>3.3.1. Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği.....</b>	<b>47</b>
<b>3.3.2. Mükemmeliyetçi Bilişler Envanteri.....</b>	<b>50</b>
<b>3.4. İşlem.....</b>	<b>55</b>
<b>3.4.1. Psikoeğitim Gruplarının Özellikleri.....</b>	<b>55</b>
<b>3.4.2. Mükemmeliyetçilikle Başaçıkma Psikoeğitim Programının Kuralları.....</b>	<b>59</b>
<b>3.4.3. Mükemmeliyetçilikle Başaçıkma Psikoeğitim Programının Amacı, Kullanılan Yöntem ve Teknikler.....</b>	<b>59</b>
<b>3.4.4. Kontrol Grubuna Verilen Eğitim Programının Amacı, Kullanılan Yöntem ve Teknikler.....</b>	<b>64</b>
<b>3.4.5. Mükemmeliyetçilikle Başaçıkma Psikoeğitim Programının Hedef ve Davranışları.....</b>	<b>65</b>
<b>3.5. Verilerin Çözümlemesi.....</b>	<b>66</b>
<b>BÖLÜM 4.....</b>	<b>69</b>
<b>BULGULAR.....</b>	<b>69</b>
<b>4.1. Üniversite Öğrencilerinin Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği Alt Boyut Puanlarına İlişkin Bulgular.....</b>	<b>69</b>
<b>4.2. Üniversite Öğrencilerinin Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği Alt Boyut Puanlarına İlişkin Bulgular.....</b>	<b>71</b>
<b>4.3. Üniversite Öğrencilerinin Mükemmeliyetçi Biliş Envanteri Puanlarına İlişkin Bulgular.....</b>	<b>73</b>
<b>4.4. Üniversite Öğrencilerinin Mükemmeliyetçi Bilişler Envanteri Yüksek Standartlara Göre Kendini Değerlendirme Alt Boyut Puanlarına İlişkin Bulgular.....</b>	<b>75</b>
<b>4.5. Üniversite Öğrencilerinin Mükemmeliyetçi Bilişler Envanteri Kendini Değerlendirme Olumsuz Değerlendirme Alt Boyut Puanlarına İlişkin Bulgular.....</b>	<b>77</b>

<b>BÖLÜM 5.....</b>	<b>81</b>
<b>TARTIŞMA VE YORUM.....</b>	<b>81</b>
<b>BÖLÜM 6.....</b>	<b>91</b>
<b>SONUÇ VE ÖNERİLER.....</b>	<b>91</b>
<b>6.1. Sonuçlar.....</b>	<b>91</b>
<b>6.2. Öneriler.....</b>	<b>92</b>
<b>6.2.1. Psikolojik Danışmanlara Yönelik Öneriler.....</b>	<b>92</b>
<b>6.2.2. Alan Araştırmacılarına Yönelik Öneriler.....</b>	<b>93</b>
<b>KAYNAKÇA.....</b>	<b>95</b>
<b>EKLER.....</b>	<b>109</b>
<b>EK 1. Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği.....</b>	<b>109</b>
<b>EK 2. Mükemmeliyetçi Bilişler Envanteri.....</b>	<b>110</b>
<b>EK 3. Deney Grubu Oturumları.....</b>	<b>111</b>
<b>EK 4. Kontrol Grubu Oturumları.....</b>	<b>119</b>
<b>EK 5. Model Standardize Edilmiş Değerler ve t Değerleri.....</b>	<b>122</b>
<b>EK 6. Olumsuz Duygu Kayıt Formu.....</b>	<b>124</b>
<b>EK 7. Otomatik Düşünce Kayıt Formu.....</b>	<b>126</b>
<b>EK 8. Bilişsel Çarpıtmaların Sınıflanması Formu.....</b>	<b>128</b>
<b>EK 9. Beğenilmediğim Onay Görmediğim Olayları İnceleme Formu.....</b>	<b>130</b>
<b>EK 10. Bilişsel Duygu Düzenleme (Başaçıkma) Stratejileri Formu.....</b>	<b>132</b>
<b>EK 11. Mükemmeliyetçi Günlüğüm Formu.....</b>	<b>140</b>
<b>EK 12. Psikoeğitimden Ayrılma Nedenleri (Deney Grubu).....</b>	<b>142</b>
<b>EK 13. Psikoeğitimden Ayrılma Nedenleri (Kontrol Grubu).....</b>	<b>149</b>
<b>EK 14. Psikoeğitim Programı Uygulama İzin Belgesi.....</b>	<b>158</b>
<b>EK 15. Ölçme Aracı Uygulama İzin Belgesi.....</b>	<b>159</b>
<b>EK 16. Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği Kullanma İzin Talebi.....</b>	<b>160</b>
<b>EK 17. Mükemmeliyetçi Bilişler Envanteri Uyarlama Çalışması</b>	
<b>İzin Talebi.....</b>	<b>161</b>

## TABLolar LİSTESİ

Tablo 1. Deneysel İşlemin Uygulanış Düzeni.....	47
Tablo 2. Mükemmeliyetçi Bilişler Envanterinin Doğrulayıcı Faktör Analizinden Elde Edilen Uyum İyiliği İndeksleri.....	53
Tablo 3. Mükemmeliyetçi Bilişler Envanterinin Doğrulayıcı Faktör Analizinden Elde Edilen Standardize Edilmiş Parametre Değerleri.....	54
Tablo 4. Gruplara İlişkin Normallik Test Sonuçları.....	67
Tablo 5. Deney ve Kontrol Grubundaki Öğrencilerin (n) Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği Uyumlu Stratejiler Alt Boyutu Öntest, Sontest ve İzleme Testi Puanlarına İlişkin ( $\bar{X}$ ) ve (ss) Değerleri.....	70
Tablo 6. Grupların Önteste Göre Sontest ve İzleme Testi Puanları Arasındaki Farkın Anlamlılığının Karşılaştırılması.....	70
Tablo 7. Deney ve Kontrol Grubundaki Öğrencilerin (n) Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği Uyumsuz Stratejiler Alt Boyutu Öntest, Sontest ve İzleme Testi Puanlarına İlişkin ( $\bar{X}$ ) ve (ss) Değerleri.....	72
Tablo 8. Grupların Önteste Göre Sontest ve İzleme Testi Puanları Arasındaki Farkın Anlamlılığının Karşılaştırılması.....	72
Tablo 9. Deney ve Kontrol Grubunda Bulunan Öğrencilerin (n) Mükemmeliyetçi Bilişler Envanteri Öntest, Sontest ve İzleme Testi Puanlarına İlişkin ( $\bar{X}$ ) ve (ss) Değerleri.....	74
Tablo 10. Grupların Önteste Göre Sontest ve İzleme Testi Puanları Arasındaki Farkın Anlamlılığının Karşılaştırılması.....	74
Tablo 11. Deney ve Kontrol Grubunda Bulunan Öğrencilerin (n) Mükemmeliyetçi Bilişler Envanteri Yüksek Standartlara Göre Kendini Değerlendirme Alt Ölçeği Öntest, Sontest ve İzleme Testi Puanlarına İlişkin ( $\bar{X}$ ) ve (ss) Değerleri.....	75
Tablo 12. Grupların Önteste Göre Sontest ve İzleme Testi Puanları Arasındaki Farkın Anlamlılığının Karşılaştırılması.....	76

Tablo 13. Deney ve Kontrol Grubunda Bulunan Öğrencilerin (n) Mükemmeliyetçi Bilişler Envanteri Kendini Olumsuz Değerlendirme Alt Boyut Ölçeği Öntest, Sontest ve İzleme Testi Puanlarına İlişkin ( $\bar{X}$ ) ve (ss) Değerleri.....	77
Tablo 14. Grupların Önteste Göre Sontest ve İzleme Testi Puanları Arasındaki Farkın Anlamlılığının Karşılaştırılması.....	78

# BÖLÜM 1

## GİRİŞ

### 1.1. Problem Durumu

Ekonomik, sosyal ve teknolojik gelişmelere bağlı olarak meydana gelen hızlı değişim, insanların ihtiyaç ve beklentilerini değiştirmektedir. Kimileri bu değişimlere ayak uydurabilmek için kendilerine ulaşılabilir hedefler koyarken; kimileri ise önlerine ulaşılması güç hedefler koyarak ve en iyisi olmaları gerektiğini düşünerek performanslarını artırmaya çalışmaktadırlar.

Kendilerine ulaşılması imkânsız hedefler koyan ve en iyi olmaları gerektiğini düşünen kişiler; yaşamlarında başarısızlıkların tekrar etmesi sonrasında olumsuz duygular (depresyon, kaygı ve öfke) yaşamaya karşı kırılığandırırlar (Stoeber, Scheneider, Hussain ve Mattheus, 2014) ve başarılarına yönelik yapılan olumsuz değerlendirmelere, mükemmeliyetçi olmayanlara göre daha fazla olumsuz duygusal tepki gösterirler (Besser, Flett ve Hewitt, 2004).

Medyada mükemmel görünüme sahip olmanın ve en iyiler arasında bulunmanın önemli olduğu mesajlarının verilmesi, bireylerin benlik değerlerini olumsuz etkilemektedir. Ana babaların çocuklarının başarılarına odaklanmak yerine, onların başarısızlıklarına daha fazla odaklanmaları gibi nedenler, gençlerin kendilerini değersiz ve yetersiz hissetmesine neden olabilmektedir. Ana babaların mükemmeliyetçi olmaları, Camadan ve Yüksel'e (2011) göre çocuklarının da mükemmeliyetçi olmalarını etkileyebilmektedir.

Gençler; meslek seçimi, öğrenim, eş seçimi gibi hayati konularda karar arifesinde olmalarından dolayı, kendilerini daha fazla stres altında hissedebilmektedirler (Eskin, Dereboy, Harlak ve Dereboy, 2012: 521). Karşılaşılan olaylara gösterilen aşırı stres tepkisi



ile mükemmeliyetçilik arasında bir bağlantının olması (Hewitt ve Flett, 2002: 278-279) nedeniyle mükemmeliyetçilik, bazı gençler için önemli bir risk faktörü olabilmektedir.

Benzer şekilde, üniversiteye geçiş yapan öğrenciler yoğun rekabetin olduğu üniversite ortamında geleceğe yönelik yüksek kaygı yaşamaktadırlar. Bu kaygı nedeniyle; performanslarına çok fazla odaklandıkları, stres yaşadıkları, işlerini yarım bırakabildikleri ve üretkenliklerinde sorun yaşayabildikleri görülmektedir (Kağan, 2006). Halgin ve Leahy (1989) üniversite öğrencilerinin performanslarını ve üretkenliklerini etkileyen faktörleri; çoğunlukla sıkıntılarına ilişkin olarak psikolojik destek almaya istekli olmamaları, tatmin olmalarını sağlayacak şekilde yüksek başarıya ulaşmadıklarında, sıkıntılarının daha fazla artması ve bazen umutsuzca davranışlar sergilemeleri olarak açıklamışlardır.

Türkiye’de, gençler üzerinde yapılan çalışmalarda depresyon başta olmak üzere çeşitli psikolojik sorunlarının yaygın olduğu saptanmıştır (Eskin, Dereboy, Harlak ve Dereboy, 2012: 521). Aynı zamanda, psikolojik sağlık sorunlarının kaynağına ilişkin olarak Ben-Shahar (2012: 65) mükemmeliyetçi bireylerin de çeşitli psikolojik sorun yaşama olasılıklarının yüksek olduğunu belirtmiştir. Yazara göre, mükemmeliyetçi bireyler; düşük özsaygı, beslenme bozuklukları, cinsel yetersizlik, depresyon, yüksek kaygı, obsesif kompulsif bozukluk, psikosomatik rahatsızlıklar, sürekli yorgunluk hali, alkol bağımlılığı, toplum içinde yaşam korkusu, panik bozukluk, yapılacak işleri sürekli erteleme eğilimi ve diğer insanlarla ilişki kurmada ve sürdürmede ciddi güçlükler yaşama gibi olumsuz özelliklere ve rahatsızlıklara sahiptirler.

Ellis (2002: 217-227) mükemmeliyetçi kişilerin amaçlarına akılcı olmayan yollarla ulaşmaya çalıştıklarını ve böylelikle kendi kendilerine zarar verdiklerini belirtmiştir. Ayrıca, Ellis mükemmeliyetçilerin; en iyisini yapma konusunda güçlü bir istek ve tercihe, daha iyisini yapma konusunda daha katı ve güçlü taleplere, bir ya da daha fazla ortamlarda en iyisini mükemmel bir şekilde yapmada ısrar etmeye ve kısa süreli değişime dirençleri olan uzun süreli mükemmeliyetçi düşünce, duygu, davranış ve alışkanlıklara sahip olduklarını söylemiştir.

Mükemmeliyetçi gençler, sanki bir şeyler eksikmiş gibi düşünceye sahiptirler ve hatasız olmaya çalıştıklarından dolayı sürekli bir hoşnutsuzluk, yetersizlik ve tatminsizlik duyguları yaşarlar ve bu duygularını çevrelerine yansıtırlar (Karabekiroğlu, 2009). Bu nedenle, insanın duygularını tanıması, farkına varması, ifade etmesi ve yönetmesi, onun yaşam kalitesini etkilemektedir. Duyguları bastırmanın psikolojik sağlık üzerinde olumsuz

etkileri bulunmaktadır. Mükemmeliyetçi birey, hem duygularını açığa vurmayı reddederek, hem de kendisine bu duyguları yaşama fırsatı vermeyerek gerçek duygularını inkâr eder. Bunun sonucunda bu duyguları daha da yoğun bir şekilde yaşar (Ben-Sharar, 2012: 103).

Duygular yanlış bir yoğunlukta yaşandığında, hissedilen duygu uygun şekilde ifade edilmediğinde ve tamamen yanlış bir duygu hissedildiğinde bireyleri sıkıntıya sokabilmektedir (Ekman, 2013: 43). Bu nedenle, insanın doğasında var olan gelişme arzusu, kişisel ve toplumsal anlamdaki ilerlemede önemli olmasına rağmen, aşırıya kaçınılması zararlı olabilmektedir (Ben-Sharar, 2012: 148).

Birey olma ve topluma uyum sağlamada duygunun önemli bir işlevi vardır. Sosyal yaşamın merkezinde olması nedeniyle duygu, kişi ve çevresi arasında bir bağlantıyı gösterir (Mesquita ve Leu, 2007: 734,736). Eğer bu duygular kabul edilip onların taşıdığı güç iyi biçimde yönlendirilebilirse ve onları anlamak için zaman ayrılırsa bütün duygular bireyin kullanımına verilen araçlar haline geleceklerdir.

Benliğin kültürel ortamda yapılandırılması, sosyalleşme sürecinde doğrudan etkilidir. Bazı kişilik özelliklerinin bir toplumda yaşamaya uygun olması, bu kişilik özelliklerinin toplumu oluşturan bireyler tarafından paylaşılmasına neden olmaktadır. Bireyselliğin ön planda olduğu kültürlerde ayrılmış benlik yapısı ve kişilerarası uyum ve grup sadakatinin önemli olduğu kültürlerde ilişkisel benlik yapısı gelişmektedir (Kağıtçıbaşı, 2000: 93-103). Benlik yapısındaki kültürler arası farklılıklara bağlı ortaya çıkan bu ayrışma, bireylerin duygu, düşünce ve motivasyonlarını doğrudan etkilemektedir (Markus ve Kitayama, 1991).

İnsanın duygularını yönetmesi; başarılı ve mutlu olması için önemlidir. Zihninden geçen duygu ve düşüncelerin farkına varan kişi, düşündüklerinin gerçekçi olmadığını anlayarak kendini kontrol altına alabilir. Ancak, Ben-Sharar'a (2012:131) göre mükemmeliyetçi insan, hayatı sürekli olarak olumlu duyguların yaşandığı bir süreç olarak görerek duygusal anlamda dogmacı bir tutum sergiler, acı ve üzüntü veren duygularını bastırmaya çalışır.

Markus ve Kitayama'ya (1991) göre; bireyin ilişkilerini sürdürüp uyumlu bir sosyal etkileşimi koruması için diğer bireylerin nasıl hissettiklerini, nasıl düşündüklerini ve ilişkilerinde ne gibi davranışlarda bulunabileceklerini anlaması gerekmektedir. Bu nedenle, üniversite öğrencilerinin duygularını düzenleyebilmeleri ve başkalarını anlayabilmeleri halinde, karşılaşabilecekleri güçlüklerle başa çıkabilmeleri mümkün olmaktadır.

Duyguları düzenlemede başa çıkma becerilerinin önemli olması nedeniyle, mükemmeliyetçiliğe yönelik kullanılacak müdahale yöntemlerinde duygulara yer verilmesi gerekliliği ön plana çıkmaktadır. Bu kapsamda; Goldstein, Sprafkin, Gershaw ve Klein (1997) müdahale yöntemlerinde; duyguları bilme, duyguları ifade etme, başkalarının duygularını anlama, bir başkasının öfkesiyle başa çıkma, duyguyu açığa vurma, korkuyla başa çıkma ve kendini ödüllendirme stratejilerinin kullanımının yararlı olabileceğini önermektedirler.

Aşırı mükemmeliyetçi olan bireyler, uygun olmayan başa çıkma stratejilerini kullanmaya eğilimli olduklarından dolayı, stresli durumlarla karşılaştıklarında psikolojik rahatsızlıklara karşı daha dayanıksızdırlar (Hewitt ve Flett, 2002: 8; Rudolph, Flett ve Hewitt, 2007). Bununla birlikte, mükemmeliyetçiler stresli durumlarda baskıyı yönetebilme ve aşırı kaygıyı durdurabilmeyi de istemektedirler (Greenberg, 2004: 3). Bu durumda, olumsuz duyguların kontrol edilebilmesi için duygu düzenleme stratejilerinin bilinmesi gerekmektedir (Gross ve John, 2003).

Mükemmeliyetçilikle başa çıkma konusunda; Tuncer ve Voltan-Acar, (2006) mükemmeliyetçilikle ilgili benzer özelliklere sahip olan öğrencilerin bir araya getirilerek, sorunlarının daha ciddi boyutlara ulaşmamasını sağlayıcı önleyici, rehberlik ya da psikolojik danışma gruplarının yürütülmesinin, Halgin ve Leahy (1989) mükemmeliyetçilere yönelik bilgilendirme çalışması (didactic work), rol modeli olma ve bilişsel yeniden yapılandırma tekniklerinin kullanılmasının yararlı olacağını belirtmişlerdir.

Sonuç olarak önlerine ulaşılması güç hedefler koyarak uygun olmayan başa çıkma stratejileri kullanarak amaçlarına ulaşmaya çalışan gençler; üniversite yıllarında psikolojik sorunların yanı sıra, akademik güçlüklerle karşılaşarak başarısızlıklar yaşayabilmekte, akademik başarısızlıkları günlük yaşamlarında memnuniyetlerini olumsuz olarak etkileyebilmektedir. Dahası, stresli durumlarla karşılaştıklarında kaygı ve depresyon gibi psikolojik rahatsızlıklara karşı daha dayanıksız olmaktadır. Bu durum gençlerin sosyal ilişkilerinde sorunlar yaşamalarına; performanslarında ve özsaygılarında düşmeye neden olabilmektedir. Mükemmeliyetçilikle başa çıkmada duyguları düzenlemenin önemli bir rolü bulunmakta ve mükemmeliyetçiliğe yönelik kullanılacak müdahale programlarında duygulara yer verilmesi gerekliliği ön plana çıkmaktadır. Bu konuda, Rudolph, Flett ve Hewitt (2007) özellikle psikolojik sorunlara dayanıklı olmayan mükemmeliyetçilere yönelik olarak, bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin kullanıldığı bir müdahale programının geliştirmesinin yararlı olacağını belirtmişlerdir.

## 1.2. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın genel amacı; mükemmeliyetçilikle başa çıkma psikoeğitim programının üniversite öğrencilerinin bilişsel duygu düzenleme stratejilerini kullanmaya ve mükemmeliyetçilik düzeylerini azaltmaya etkisini incelemektir.

Bu genel amaç için şu hipotezler test edilecektir:

## 1.3. Hipotezler

1. Mükemmeliyetçilikle başa çıkma psikoeğitim programına katılan deney grubundaki öğrencilerin, uyumlu bilişsel duygu düzenleme stratejilerini kullanmaya ilişkin puanları, bu uygulamaya katılmayan kontrol grubundaki öğrencilerin puanlarından anlamlı olarak artacaktır. Bu artış puanı 3 ay sonra da kendini koruyacaktır.
2. Mükemmeliyetçilikle başa çıkma psikoeğitim programına katılan deney grubundaki öğrencilerin, uyumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejilerini kullanmaya ilişkin puanları, bu uygulamaya katılmayan kontrol grubundaki öğrencilerin puanlarından anlamlı olarak azalacaktır. Bu azalma puanı 3 ay sonra da kendini koruyacaktır.
3. Mükemmeliyetçilikle başa çıkma psikoeğitim programına katılan deney grubundaki öğrencilerin, mükemmeliyetçi biliş düzeylerine ilişkin puanları, bu uygulamaya katılmayan kontrol grubundaki öğrencilerin puanlarından anlamlı olarak azalacaktır. Bu azalış puanı 3 ay sonra da kendini koruyacaktır.
4. Mükemmeliyetçilikle başa çıkma psikoeğitim programına katılan deney grubundaki öğrencilerin; Yüksek Standartlara Göre Kendini Değerlendirme alt boyut puanları, bu uygulamaya katılmayan kontrol grubundaki öğrencilerin puanlarından anlamlı olarak azalacaktır. Bu azalma puanı 3 ay sonra da kendini koruyacaktır.
5. Mükemmeliyetçilikle başa çıkma psikoeğitim programına katılan deney grubundaki öğrencilerin; Kendini Olumsuz Değerlendirme alt boyut puanları, bu uygulamaya katılmayan kontrol grubundaki öğrencilerin puanlarından anlamlı olarak azalacaktır. Bu azalma puanı 3 ay sonra da kendini koruyacaktır.

#### 1.4. Araştırmanın Önemi

Bilişsel duygu düzenleme kavramını ilk olarak Garnefski, Kraaij ve Spinhoven (2001) ortaya koymuştur. Yapılan taramada, Türkiye’de bilişsel duygu düzenleme kavramı ve bu kavramla ilgili ölçeğin kullanıldığı sınırlı sayıda çalışmaya rastlanmıştır.

Duygu düzenleme konusunda yapılan çalışmalar incelendiğinde çoğunlukla açık bir şekilde duygu düzenlemenin bilişsel yönüne çok fazla odaklanılmadığı görülmektedir (Garnefski, Kraaij ve Spinhoven, 2001). Alanyazında bilişsel duygu düzenleme, bilişsel başa çıkma stratejileri ve mükemmeliyetçilikle ilişkili çalışma sayısı sınırlıdır. Bu anlamda araştırma bilişsel başa çıkma ve mükemmeliyetçilik konusunda yapılacak araştırmalara katkı sağlayacaktır.

Berking, Wupperman, Reichardt, Pejic, Dippel ve Znoj (2008) psikolojik müdahalelerde genel duygu düzenleme becerilerinin önemini vurgulamışlardır. Bu konuda standart bilişsel davranışçı tedavinin bir parçası olarak duygu düzenleme eğitiminin verilmesinin, beceri eğitiminde bilişsel davranışçı tedavinin etkisini artırdığını belirtmişlerdir. Bu kapsamda, şu andaki çalışmanın önemli görülen taraflarından birisi de bilişsel yaklaşıma dayalı olarak geliştirilecek rehberlik programlarına ve bireysel/grupla psikolojik danışma uygulamalarına olacak katkılarıdır. Bireylerin psikolojik sağlıklarını koruyucu/artırıcı faktörlerden birisi de bireylerin duygularını düzenlemeyi bilmeleridir. Üniversitelerin Psikolojik Danışma ve Rehberlik Merkezlerinde yürütülen faaliyetlerin amaçlarından biri öğrencilerin problemleriyle başa çıkabilmelerini sağlamaktır. Bu kapsamda; bilişsel duygu düzenleme ve başa çıkabilme becerilerini (Garnefski, Kraaij ve Spinhoven, 2001) dikkate alan psikoeğitim programı, hem yönlendirici hem de önleyici yönüyle üniversitelerde bilişsel yaklaşıma dayalı duygu düzenleme, başa çıkma programlarının yürütülmesine ve geliştirilmesine katkı sağlayacaktır.

Özellikle, mükemmeliyetçi kişilerde; depresyon, performans kaygısı, sınav kaygısı, sosyal kaygı, utanma, kendini eleştirme, öfke zorlanmaları, beden imajı ve yeme ile ilişkili psikolojik bozukluklar, yaratıcılık krizi ve obsesif kompulsif bozukluk gibi ciddi duygu bozuklukları görülebilmektedir (Burns, 1980; Antony ve Swinson, 2009: 12, 24-29; Holle ve Ingram, 2008: 65) Bu nedenle, mükemmeliyetçikle başa çıkmaya yönelik tasarlanacak bir psikoeğitim programı, PDR hizmetlerinin amacına ulaşmasına, bireylerin psikolojik sağlıklarını korumaya ve geliştirmeye yönelik katkı sağlayacaktır.

Ayrıca, mükemmeliyetçiliğin çeşitli sorun alanlarıyla ilişkili olması nedeniyle üniversitelerin PDR merkezlerinde, öğrencilerin çeşitli sorun alanlarına yönelik yürütülen danışma oturumları içerisinde, mükemmeliyetçilikle ilgili ayrı psikoeğitim faaliyetlerinin tasarlanmasına katkı getirecektir.

Bu araştırmadan elde edilen bulguların eğitim psikolojisine de katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Çünkü mükemmeliyetçi öğrencilerin olumlu ve olumsuz duyguları onların sınav performanslarını olumsuz yönde etkileyebilmektedir (Flett, Blankstein ve Hewitt, 2009). Bununla birlikte, öğrencilerin başarı durumları üzerinde mükemmeliyetçiliğin ve kullandıkları başa çıkma stratejilerinin (Stoeber ve Janssen (2011) önemli bulunduğu görülmektedir. Bu nedenle, araştırmadan elde edilen sonuçları üniversite öğrencilerinin akademik başarısının artmasına yönelik yapılacak çalışmalara katkı sağlayacağı öngörülmektedir. Araştırma sonucunda elde edilen bulguların, başa çıkma ve mükemmeliyetçilik ile ilgili konularda çalışma yapacak araştırmacılara veri sağlayacağı düşünülmektedir.

## 1.5. Sınırlılıklar

1. Araştırmanın çalışma grubunu Psikolojik Danışma ve Rehberlik, Okul Öncesi Öğretmenliği, Sınıf Öğretmenliği ve İlköğretim Matematik Öğretmenliği bölümlerinde öğrenimlerine devam eden deney ve kontrol grubuna katılan üniversite öğrencileri kapsamaktadır. Bu nedenle araştırmadan elde edilecek bulgular, bu gruba benzer özelliklere sahip öğrencilere genellenebilir.

2. Bilişsel duygu düzenleme, literatürde çeşitli şekillerde tanımlanmakta ve ölçülmektedir. Bilişsel duygu düzenleme bu araştırmada kullanılan **Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği'nin** ölçtüğü yapı ile sınırlıdır.

3. Mükemmeliyetçi bilişler literatürde çeşitli şekillerde tanımlanmakta ve ölçülmektedir. **Mükemmeliyetçi bilişler** bu araştırma kapsamında Türkçeye uyarlaması yapılan **Mükemmeliyetçi Bilişler Envanteri'nin** ölçtüğü yapı ile sınırlıdır.

4. Mükemmeliyetçilikle başa çıkma psikoeğitim programının teorik temeli oluşturulurken, Bilişsel yaklaşımlardaki teorik görüşler, ilke ve tekniklerden faydalanılmış ve dokuz

oturumdan oluşan bir psikoeğitim programı hazırlanmıştır. Araştırma bulguları bu eğitim programı ile sınırlıdır.

5. Araştırma süresince deney grubundan 6, kontrol grubundan 8 öğrenci gruptan ayrılmışlardır. Deney sonrası ölçmeler, deney ve kontrol gruplarındaki bu değişmelerden etkilenebilir.

6. Psikoeğitim programının üniversite öğrencilerinin bilişsel duygu düzenleme stratejilerini kullanımlarına ve mükemmeliyetçilik düzeylerine etkisi dokuz oturumdan oluşan süre ile sınırlıdır.

## 1.6. Tanımlar

**Duygu Düzenleme:** Duygu düzenleme; bireylerin amaçlarına ulaşabilmesi için duygusal tepkilerini düzenleme, değerlendirme ve ayarlamadan sorumlu olan tüm içsel ve dışsal süreçlerdir (Thompson, 1994: 27).

**Başa Çıkma:** Bireyin kaynaklarını tüketici ve aşırı derecede zorlayıcı olarak değerlendirdiği talepleri yönetme sürecidir (Lazarus ve Folkman, 1984).

**Bilişsel Duygu Düzenleme:** Duygusal tepkileri düzenlemek ya da ayarlamak için bilişlerin oynadığı rol ve stresli bir olayı yaşadıkdan sonra bununla başa çıkabilmek için bilinçli, bilişsel yöntemlerdir ( Garnefski ve diğerleri, 2001).

**Mükemmeliyetçilik:** Kişinin en iyiyi yapmak için aşırı çaba sarf etme ve aynı zamanda hata yapmaktan kaçınma eğilimidir (Burns, 1980).

**Mükemmeliyetçi Bilişler:** Kusurlarını görme ve mükemmel olma ihtiyacı ile ilgili olan otomatik düşüncelerdir (Flett ve Hewitt, 2002: 14).

**Psikoeğitim:** Bilgi verme, deneyimleri paylaşma, insanlara nasıl problem çözeceklerini öğretme, destek verme ve insanların grup ortamının dışındaki kendi destek sistemlerini nasıl yaratacaklarını öğrenmelerine yardım etmenin amaçlandığı; insanların belli becerileri geliştirmelerine, belli konuları anlamalarına ya da farklı yaşam geçişlerini gözden geçirmelerine yardımcı olduğu (Corey, Corey ve Corey, 2010: 12-13), planlı ve yapılandırılmış etkinliklerin kullanıldığı, amaçların lider tarafından belirlendiği, önleme odaklı, öğretici ve programlı (Brown, 2011b: 10) bir eğitimidir.

## BÖLÜM 2

### KAVRAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ LİTERATÜR

#### 2.1. Mükemmeliyetçilik

Mükemmeliyetçilikle ilgili çeşitli tanımlar yapılmaktadır. Flett ve Hewitt (2002: 5) mükemmeliyetçiliği kusursuz olma çabası, Burns (1980) en iyiyi yapmak için aşırı çaba sarf etme ve aynı zamanda hata yapmaktan kaçınma eğilimi, Antony ve McCabe (2005) kendisi ve diğerleri için gerçekçi olmayan yüksek standartlara katı bir şekilde bağlı olan bir kişilik özelliği, Ellis (2002: 217) olası tüm yönleriyle birinin tamamıyla başarılı, yeterli, zeki ve kabiliyetli olması gerektiğine ilişkin dayatmaları olarak tanımlamışlardır.

Antony ve Swinson (2009: 24) mükemmeliyetçiliğin; sadece birey üzerinde mutsuzluğa neden olduğunda ve onun işlevselliğini engellediğinde bir problem olduğunu vurgulamıştır. Tam tersine Greenspon'a (2000) göre mükemmeliyetçilik ne davranışların özel bir parçası ne de mükemmel başarıya yönelik bir çabadır. Greenspon sağlıklı mükemmeliyetçilik olmadığını, alan yazında mükemmeliyetçiliğin sağlıklı olduğu ile ilgili gerçek ya da kuramsal eleştirel bir inceleme olmamasına rağmen, mükemmeliyetçiliğin sağlıklı olduğuna dair az sayıda iddialar olduğunu belirtmiştir.

Mükemmeliyetçilik; mükemmel yaşayarak, görünerek ve davranarak suçlama, yargılama, utancın acısından sakınabileceğini sanma veya en aza indirebileceğine inanmadır. Bu durum bireyin acı verici duygularını artırır ve kendisini suçlamasına neden olur. Ayrıca, mükemmeliyetçilik kişisel gelişim olarak da düşünülmemelidir (Brown, 2011a: 88-90).

Araştırmacıların çoğunlukla mükemmeliyetçiliği; kişilerin kendilerine koydukları yüksek standartları ve dayatmaları yönüyle ele aldıkları ve sağlıklı mükemmeliyetçilik olup olmadığı konusunda farklı değerlendirmelerin olduğu görülmektedir.



### 2.1.1 Mükemmeliyetçi Bireylerin Özellikleri

Adler (1956) mükemmellik için çaba göstermenin bireyin gelişimin normal bir yönü olduğunu ancak, bireyin amaçlarına ulaşmak amacıyla üstün olmaya ilişkin gerçekçi olmayan standartlarını zorla kendisine dayatması halinde bu durumun bir sorun oluşturacağını (Rice, Ashby ve Slaney, 1998), Adler (2004: 57-58) bireyin ilerlemesi gereken yolun, insanlığın kusursuzluğa ulaşma yönüyle aynı yönde ve doğrultuda olması gerektiğini belirtmiştir. Bununla birlikte, doğru yolda geliştirilmediği takdirde insan karakterinde sapmaların ve başarısızlığın görülmesine, nevrozlara, psikozlara, suç ve uyuşturucu alışkanlıkları vb. durumlara neden olabileceğini ortaya koymuştur.

Horney (2007: 51-190) mükemmeliyetçiliği nevrotik bireylerin özellikleri yönüyle ele almış ve bu kişilerin başkaları tarafından onanma ve sevmeye aşırı bağımlılıklarının bulunduğunu, konu ne olursa olsun başarıyla çözümlenebilecekleri, her şeyi herkesten daha iyi bilmeleri gerektiği, diğer insanların onun istediği şeyleri tam olarak ve zamanında yapmaları gerektiği gibi mantıksız ve katı güçlü olma duygu ve düşüncelerinin olduğunu ortaya koymuştur. Dahası, nevrotik bireyin özsaygısının beğenilmeye bağlı olduğunu, amaçladığı yerin kendisi farkında olmasa bile her zaman en üst basamak olduğunu düşündüğünü ve çoğunlukla yaşadığı kaygı nedeniyle yapmak istediği şeyleri yapmamanın daha güvenli olduğuna inandığını, başarılı olduğu durumlarda kendisini ne takdir ettiğini ne de fark ettiğini ifade etmiştir.

Hollander (1965) mükemmeliyetçi kişiyi katı, gerçekçi olmayan yüksek standartlara sahip olan ve performansı değerlendirildiğinde “ya hep ya hiç” şeklinde düşünen bir kişi olarak tanımlamıştır. Bu yönüyle başarı; yüksek standardın sağlanması ve hatasız bir performansa erişilmesi halinde olmaktadır (akt. Campbell ve Di Paula, 2002: 182). Burns (1980) mükemmeliyetçilerin ya hep ya hiç düşünce şeklinde çift kutuplu bir düşünce yapılarının olduğunu, aşırı genelleme yaptıklarını, “meli, malı” şeklinde önlerine zorunluluk koyduklarını belirtmiş ve ya hep ya hiç tarzı çift kutuplu düşünmenin; psikolojik bozukluklara ve mükemmeliyetçi kişinin kendine zarar verici kişisel gelişim ve kendini yönetme stratejilerini kullanmasına vesile olduğunu ve çoğu mükemmeliyetçi kişinin, kişilerarası ilişkilerinde yalnızlık ve sıkıntı yaşamadığını ifade etmiştir. Bu yönüyle mükemmeliyetçi bireylerin kişilerarası ilişkilerinde eleştiriye karşı savunma içine girdiklerini ve hatalı olarak yargılandıklarında reddedileceğini düşünerek bundan

korktuklarını, Greenspon (2000) bu durumun, bireyi yıpratıcı olumsuz iç konuşmalara yol açtığı sonucuna varmıştır.

Mükemmeliyetçi bir kişinin kişiler-arası dünyasında ya da kendi zihninde ne olursa olsun elinde tutmaya çalıştığı kendisi veya başkaları için tamamen mükemmel olan ihtiyaçları vardır. Ayrıca, mükemmeliyetçilerin; kendini değerlendirme ile performansına verdiği değeri eşitleme, başarısız olduğunda kendini cezalandırma, başarılı olduğunda ise doyumsuzluk, gerçekçi olmayan beklentiler için savaşıma ve bunu sürdürme, başarı için gerçekçi olmayan ölçütler koyma özellikleri vardır (Hewitt ve Flett, 2007).

Shafran, Cooper ve Fairburn (2002) mükemmeliyetçiliğin klinik yönüyle tanımını yapmaya çalışmışlar ve mükemmeliyetçiliği; olumsuz sonuçlarına rağmen kişisel olarak talep etkilerini elde etmede kararlı olma, kendisine dayatmada bulunma, en az belli bir alanda fazlasıyla standartlara sahip olarak kendini değerlendirmeye aşırı bağımlılık olarak tanımlamıştır. Bu tanımdan yola çıkarak mükemmeliyetçi kişilerin işlevsel olmayan iki şema ile kendilerini değerlendirdiklerini belirtmiştir. Bunlardan birincisi kişisel olarak ulaşmayı istediği standartları başarmak ve elde etmek gibi bir duruma aşırı derecede bağımlı değildir. Olumsuz kendini değerlendirme ve kendini eleştirme ile sonuçlanan standartlara ulaşmak için kendini son derece başarısız ve savunmasız olarak kendini görmez. İkincisi ise açığa vurulan mükemmeliyetçiliğin etkisine oldukça bağımlı olarak kendini değerlendirmeyiz.

Flett ve Hewitt (2002: 5) mükemmeliyetçilerin yaşamlarında her yönüyle mükemmel olmayı isteyen insanlar olduğunu, Lazarus ve Lazarus (2010) gerçekçi olmadıklarını ve bu yüzden; memnuniyetsizliğe, hüznem, küskünlüğe ve “neden rahatsız oluyorum düşüncesine” girdiklerini ve Ellis (2008: 111) yapmak istedikleri şey gerçekleşmediğinde kendilerini küçük gördüklerini ve koşullu olarak kendilerini kabul etme eğiliminde olduklarını ortaya koymuşlardır.

Mükemmeliyetçiler; acımasız bir şekilde kendilerine yönelik olumsuz iç konuşmalar yapmakta (Greenspon, 2000), ulaşılması güç ve mantıksız standartların peşinde koşarak değerlerini başarıya ve verimliliğe göre ölçmekte ve hatalı olarak değerlendirilmeyi istemediklerinden eleştiriye savunmacı bir şekilde tepki göstermektedirler. Bu durum mükemmeliyetçilerin özsaygılarını düşürmekte, kişilerarası ilişkilerini olumsuz olarak etkilemektedir (Burns, 1980).

Mükemmeliyetçiler; tüm yaşamlarının zahmetsiz ve engelsiz olmasını umarlar, başarısızlığı reddeden bir tutum sergilerler, işler istediği gibi gitmediğinde hayal kırıklığı yaşarlar ve bu durumla başa çıkmakta zorlanırlar (Ben-Shahar, 2012: 29).

Ellis (2002: 226-228) mükemmeliyetçilerin mükemmeliyetçi olmayanlara göre; bir şeyleri en iyi yapma istek ve taleplerinin olduğunu, bir ya da daha fazla koşulda mükemmel bir şekilde en iyisini yapma konusunda ısrarcı olduklarını, kısa süreli değişime dirençli olduklarını, düşünce, duygu ve davranış alışkanlıklarına sahip olduklarını belirtmiştir. Ayrıca, mükemmeliyetçilerin sağlıklı bir durum olan kendilerini koşulsuz kabul etme yerine, sağlıksız bir durum olan kendini koşullu olarak kabul etmektedirler. Yüksek düzeyde koşullu kabule sahip olan mükemmeliyetçiler en iyi olmak konusunda başkalarıyla yaptıkları rekabet sonucunda çoğunlukla kişisel olarak yapmayı istedikleri şeylerde kaybederler ve düşüncesizce başkalarını kötüleme eğilimlidirler.

Tangney, (2002: 199) mükemmeliyetçilerin özellikleri ile ilgili yaptığı saptamaya göre; mükemmeliyetçiler, belli bir alanda genellikle yüksek, katı standartlar koymazlar, daha ziyade değerlendirme sürecine yönelirler. Bu yüzden yaşamlarında final sınavları, testler önemlidir ve isimleri daima en tepede olmalıdır. Mükemmeliyetçiler en azından iki faktörün sonucu olarak kendilerine zaman ve enerji yatırımı yaparlar. Birinci olarak; mükemmeliyetçiler, başarı ve başarısızlıklarına esnek olmayan, katı bir düşünce geliştirme eğilimindedirler. Başarı ya hep ya hiç şeklindedir. İş, ürün ve performans tüm yönleriyle mükemmel olmalıdır. İkincisi, mükemmeliyetçiler çok çeşitli alanlarda üstün performans gösterme eğilimindedirler. Yüksek performans sergilemenin gerekli olmadığı alanlarda ayırım yapmadan mükemmelliği talep edebilirler. Duygusal yaşamları; utanma, suçluluk, mahcubiyet ve düşük özsaygı duygularıyla orantısız bir şekilde meşgul olabilir. Dahası olumsuz kendini değerlendirme duyguları özellikle mükemmeliyetçilerin yaşamlarında dikkati çeker. Benzer şekilde Riley ve Shafran (2005) mükemmeliyetçilerin kendilerini işlevsel olmayan standartlar için zorladıklarını, sürekli olarak mükemmel başarı için çaba sarf ettiklerini, olumsuz sonuçlarına rağmen, mükemmel başarı için çabaladıklarını belirtmiştir.

Mükemmeliyetçi bireylerin özellikleri açıklanırken; aşağılık-üstünlük kompleksi, nevrotik bireylerin özellikleri, esnek olmayan yüksek standartlara sahip olma, çift kutuplu ve "meli, malı" düşünme tarzı, işlevsel olmayan şemalar ve iç konuşmalar gibi kavramlarla ilişkili ele alınmaktadır. Mükemmeliyetçi bireylerin özellikleri konusunda yapılan açıklamalarda, sıklıkla mükemmeliyetçi bireylerin; eleştiriye açık olmadıkları, kişilerarası ilişkilerinde

yalnız kaldıkları, kendilerini değersiz gördükleri, kendilerini acımasızca eleştirdikleri, ulaşılması güç standartlara ulaşmayı istedikleri, amaçlarına ulaşamadıklarında bu durumla başa çıkmakta zorlandıkları, özsaygılarının düşük olduğu ve kendilerini koşullu kabul ettikleri söylenebilir. Mükemmeliyetçi bireylerin sahip oldukları özelliklere ilişkin birtakım araştırmacılar, mükemmeliyetçi bireylerin özelliklerini daha ayrıntılı olarak sınıflandırarak açıklamaya çalışmışlardır.

Mükemmeliyetçi bireylerin özelliklerini; düşünce tarzları, benlik saygıları ve mükemmeliyetçiliğin sonucunu dikkate alarak açıklayan Barrow ve Moore'a (1983) göre;

1. Mükemmeliyetçi insanlarda ya hep ya hiç tarzı çift kutuplu bir düşünce vardır. Önemli bir aktivitede sıradan ya da ortalama olmak onlar için utanç verici bir durumdur.
2. Hedefler benlik saygısı için gerekli olarak görülen katı bir yapıdadır. İstekler dayatmalara dönüşmüştür.
3. Ulaştıkları hedeflerini küçümserler ya da göz ardı ederler ve ulaşamadıkları hedeflere odaklanarak onları gözlerinde büyütürler.
4. Mükemmeliyetçi düşünen kişi engelli bir yarışta olduğu gibi sadece önünde karşılaşılabileceği engellere odaklanır.
5. Sonuçta mükemmeliyetçi standartlar güçsüz duygular yaratarak performansı etkiler.

Mükemmeliyetçilerde gözlenen bilişsel çarpıtmaları dikkate alarak yapılan bir diğer sınıflandırmada Antony ve Swinson (2009: 48-58) 12 kategoride mükemmeliyetçi bireylerin özelliklerine açıklama getirmiştir. Bunlar;

1. Olayları ya da insanları bir süreç içinde değerlendirmek yerine ya hep ya da hiç olarak sadece iki kategoride değerlendirirler.
2. İnsanların düşünceleri hakkında yeterli kanıt olmaksızın zihin okuma şeklinde onların ne düşündüğünü bildiklerini sanırlar.
3. Destekleyici kanıtlar olmaksızın ya da gerçekte tersine kanıtlar olduğu durumda bile belli bir tahmine dayalı olarak sonuca ulaşırlar.
4. Tünel bakışına sahip olduklarından ayrıntıya daha fazla dikkat ederek büyük resmi görmezler.
5. Olmakta olan veya olacak şeylerin üstesinden gelemeyecekleri kadar korkunç olacağına inanırlar.
6. Hemen hemen sadece olumsuzlar üzerine odaklanarak onları abartırlar ve nadiren olumluları önemserler.

7. Başkalarının kendileri hakkında ne düşündüklerini aşırı bir şekilde dikkate alırlar ve aşırı şekilde beğenilmeyi, kabul görmeyi isterler.
8. Aşırı derecede katı standartlar koyarak ulaşılması güç hedefleri gerçekleştirmeyi isterler. Beklentilerini ve hedeflerini esnetmede güçlük yaşarlar.
9. Çevrelerinde olan insanların hata yapmalarından ve zarar görmelerinden kendini sorumlu görürler ve onların davranış ve düşüncelerini kontrol etmek gerektiğine inanırlar.
10. Bir şeylerin nasıl olması gerektiği konusunda “meli, malı” şeklinde zorunluluklar koyarlar ve kendi önlerine koydukları zorunluluklar gerçekleşmediğinde suçluluk ve yetersizlik hissederler.
11. Diğer insanların görevlerini, işini yapacaklarına güvenmede güçlük çekmektedir. Bu nedenle başka insanlara görev vermede güçlük yaşarlar.
12. Olayları başkalarının gerçekdışı standartlarına odaklanmak suretiyle yorumlarlar, daha sonra kendilerini başkalarıyla karşılaştırarak olumsuz duygular yaşarlar.

Mükemmeliyetçi bireylerin özelliklerine ilişkin yaptığı sınıflandırmada Ben-Shahar (2012: 48-64) sekiz kategoride ele almıştır. Bunlar;

1. Mükemmeliyetçi bireylerin hayatın mükemmel bir yolculuk olduğuna dair beklentileri vardır. Hedeflerine giden yolda sorunsuz şekilde ilerleme beklentisi olan bu kişiler için yaşamlarında başarısızlığa yer yoktur.
2. Mükemmeliyetçi bireylerin en belirgin özelliği başarısız olma korkusudur. Mükemmeliyetçi birey hayatı boyunca başarısızlığa uğramaktan, hata yapmakta ve hedeflerine ulaşamamaktan korkar.
3. Mükemmeliyetçi bireyler varmak istedikleri noktaya odaklanarak hayatlarını koşuşturma içinde geçirirler. Mükemmeliyetçi insan hedefe ulaşmak için yaptığı yolculuğu zahmetli ve aşılması gereken bir engel olarak görür ve hedefi dışında hayatındaki diğer şeylerin önemsiz olduğu düşüncesine sahiptir.
4. Mükemmeliyetçi bireyler ya hep ya hiç tarzı düşünceye sahip olarak hayatlarında siyah ve beyaz dışında grinin tonlarına yer vermezler. Mükemmeliyetçi birey en uç noktaları çok fazla odaklandığından arada kalan bölgede başka noktaların olabileceğini düşünmez. Uçlardan sapma ne kadar küçük ve kısa süreli olursa olsun bu durumu onurunu kırıcı bir başarısızlık olarak görür.
5. Mükemmeliyetçi bireyler kendilerine yönelik yapılan eleştiriye karşı fazla savunmacı bir tepki gösterirler. Yapılan eleştiriden yarar sağlayabilecekleri veya bir şeyler öğrenebilecekleri gibi olasılıkları düşünmezler.

6. Mükemmeliyetçi birey için ne kadar başarılı olursa olsun, eksik ve kusurlu yönleri tüm başarılarını gölgede bırakır.

7. Mükemmeliyetçi bireyler kendilerine veya başkalarına karşı aşırı bir şekilde katı bir tutum içinde olabilir. Hatalardan kaçınmanın mümkün olduğunu düşündüğünden hata yaptığında ya da başarısız olduğunda kendisini kesinlikle affetmez. Kendine karşı gösterdiği tavizsiz tutumu başkalarına karşı gösterdiği davranışlarına da yansır.

8. Hayatını her yönüyle kontrol altına almaya çalıştığı için mükemmeliyetçi birey değişime karşı direnç gösterir.

Yukarıda ifade edilenleri kısaca özetlemek gerekirse, genel olarak mükemmeliyetçilerin; kendilerine ulaşılması güç katı standartlar ve dayatmalar koydukları, hayatı bir engelli parkuru gibi gördükleri, eleştiriye tahammüllerinin düşük olduğu, kendilerine karşı sergiledikleri tavizsiz tutumları nedeniyle karşılaştığı durumları kolaylıkla felâketleştirebildikleri görülmektedir. Ayrıca, araştırmacıların çoğunun mükemmeliyetçiliğin duygu boyutunu göz ardı etmedikleri ve hem olumsuz duyguların mükemmeliyetçilerin yaşamlarını etkilediğini, hem de kişinin kendi kendine koyduğu mükemmeliyetçi standartların olumsuz duygulara neden olduğunu saptadıkları görülmektedir.

### **2.1.2 Mükemmeliyetçiliğin Boyutları**

Alanyazında mükemmeliyetçilik ilk olarak sadece kişinin kendine yönelik olan mükemmeliyetçiliği olarak tek boyutta ele alındığı görülmektedir. Mükemmeliyetçiliği tek boyutta ele alanlar arasında; akılcı olmayan inançlar şeklinde bilişsel faktörlere odaklanan Ellis (1962) ya da işlevsel olamayan tutumları dikkate alan Burns (1980); Weismann ve Beck (1978) gibi araştırmacılar sayılabilir (akt. Flett ve Hewitt, 2002: 10). Ayrıca, mükemmeliyetçiliği tek boyutlu ele alan Burns (1980) mükemmeliyetçilik konusunda yayımlanmış ilk ölçekler arasında yer alan 10 maddelik “Mükemmeliyetçilik Ölçeği”ni geliştirmiştir.

Mükemmeliyetçilik 1990 yılından önce tek boyutlu olarak dikkate alınırken, 1990 yılından itibaren çok boyutlu olarak incelenmeye başlanmıştır (Riley ve Shafran, 2005). Mükemmeliyetçilik konusunda araştırmacıların çeşitli değerlendirmelerine dayalı olarak yaptıkları çalışmalarda var olan önemli gelişmelerden biri mükemmeliyetçiliğin çok

boyutlu bir yapıya sahip olması ve bunun hem kişisel hem de kişiler arası yönünün olmasıdır (Flett ve Hewitt, 2002: 10).

Mükemmeliyetçiliğin psikometrik ölçümlerine göre yapılan sınıflandırmalardan önce ilk ayrımı yapan Adler (1956), Hamachek (1978) ve Hollander (1965) mükemmeliyetçiliği normal (diğer bir deyişle uyumlu) ve nevrotik (diğer bir deyişle uyumsuz) şeklinde yapmışlardır (akt. Enns ve Cox, 2002). Hamachek'e (1978) göre normal mükemmeliyetçiler kendi yüksek standartlarını başarmaktan hoşnut ve sürekli olarak standartların sağlanamayacağını kabul eden esnek kişilerdir. Başarılarını en üst seviyeye çıkarmaya çalışarak motive olurlar ve olumlu öğrenme stratejileri kullanabilirler. Nevrotiklerin ise, her durumda yüksek standartları vardır ve çabalarının yeterince iyi olmadığını düşünürler. Koydukları standartlara ulaşmada başarısızlıklarını kabul etmede zorlanırlar. Bu nedenle, bu kişilerde çok düşük benlik saygısı, erteleme kaygı ve intihar görülebilir.

Mükemmeliyetçiliği çok boyutlu ele alan araştırmacılardan Hewitt ve Flett (1991) ile Flett, Hewitt, Blankstein ve Gray (1998) mükemmeliyetçiliği üç boyutta açıklamışlardır. Bunlar;

1. Kendine Yönelik Mükemmeliyetçilik: Kişinin kendisini eleştirmesine, kendi eksiklerini kabul etmemesine ve kendini cezalandırmasına neden olan gerçekçi olmayan ve ulaşılması imkânsız boyutta kendisine yönelik standartlar koymasıştır.

2. Başkalarına Yönelik Mükemmeliyetçilik: Bireyin başkaları için belirlediği gerçekçi olmayan standartlara uyulmasını beklemesi ve diğer insanların mükemmel olmalarında kendisinin önemli bir yerinin olduğunu düşünmesidir.

3. Sosyal Düzene Yönelik Mükemmeliyetçilik: Bireyin, insanların kendisinden yapamayacağı şeyler beklediğine dair bir inancının olmasıdır. Başkaları tarafından onay görmek için bu standartlara ulaşmaları gerektiğini düşünürler. Başkaları tarafından konan ve aşırı ve kontrol edilemez olarak algılanan standartlar bireyde öfke, anksiyete ve depresyon gibi duygusal durumlar ve başarısızlık yaşantıları ortaya çıkarabilir.

Üç alt boyuttan oluşan ölçek, alanyazında mükemmeliyetçilik konusunda yapılan birçok araştırmacı tarafından kullanılmıştır. Ölçeğin kullanıldığı çalışmalarda çoğunlukla üç alt boyutun çeşitli değişkenlerle ilişkisini ve etkisini araştıran çalışmalara yer verildiği görülmektedir.

Çok boyutlu mükemmeliyetçilik ölçeğinin kullanıldığı ve çocukluk döneminde kendine yönelik mükemmeliyetçiliğe sahip olunmasında etkili olan faktörleri Flett, Hewitt, Oliver ve Macdonald (2002: 114) şu şekilde sıralamışlardır:

1. Çocuğun sosyalizasyona açık olup olmaması ve mükemmele ulaşarak başkalarını memnun etmeyi isteyip istememesi,
2. Kendine yönelik bir mükemmeliyetçi ile karşılaşmış karşılaşmadığı ve ona benzemeyi isteyip istemediği,
3. Aile ortamının yüksek standartlara ulaşmanın üzerinde durup durmadığı,
4. Mükemmelliğini mümkün olduğunu gösteren en az bir alanda becerilere ya da yeteneklere sahip olup olmaması,
5. Çocuğun aşırı inatçı ve biraz korkak bir mizaca sahip olup olmamasıdır.

Mükemmeliyetçiliği terapötik süreç içerisinde ele alan Habke ve Flynn (2002: 173), mükemmeliyetçilerin terapötik etkileşimi; davranışları üzerinde çalışmayı bir tehdit olarak düşündüklerini ve bu ortamda, başkalarına yönelik mükemmeliyetçilerin saldırgan ve baskın davranışlar, sosyal düzene yönelik mükemmeliyetçilerin ise kendini eleştirme ve kendini korumaya ilişkin davranış ve tutumlar sergileyebildiklerini ortaya koymuşlardır.

Mükemmeliyetçiliğin duygular üzerindeki etkisini inceleyen Tangney (2002: 205), kendine yönelik ve sosyal düzene yönelik mükemmeliyetçilerde; utanma, suçluluk, mahcubiyet ya da özsaygı gibi kendini değerlendirmeye ya da öz bilinçliliğe ait duygular görülürken, başkalarına yönelik mükemmeliyetçilerde; öfke, iğrenme, keder, hayal kırıklığı gibi daha kapalı, kendilerini yansıtmayan duygular oluştuğunu belirtmiştir.

Flett, Blankstein ve Hewitt (2009) kadın üniversite öğrencilerindeki mükemmeliyetçiliğin, sınav performansları ve sınav olduktan sonra olumlu ve olumsuz duyguları üzerine etkilerini incelemişlerdir. Bu araştırmada sosyal düzene yönelik mükemmeliyetçilerin sınav sonrasında daha düşük olumlu duygu, daha fazla olumsuz duygu yaşadıklarını ve sınav performansında da daha geri oldukları saptanmıştır. Kendine yönelik mükemmeliyetçilik ile sınav sonrasında daha olumlu duygu arasında anlamlı bir ilişkinin olduğu ancak olumsuz duygu ve sınav performansı arasında bir ilişki bulunmadığı belirlenmiştir. Başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik ile hem sınav sonrasında olumlu duygu yaşama hem de artan sınav performansı arasında anlamlı bir ilişki saptamışlardır.



Miquelon, Vallerand, Grouzet ve Cardinal (2005) kendine yönelik mükemmeliyetçiliğin genellikle mükemmeliyetçiliğin uyumlu biçimi, sosyal düzene yönelik mükemmeliyetçiliğin ise uyumlu olmayan biçimi olarak düşünüldüğünü belirlemişlerdir. Bununla birlikte, sosyal düzene yönelik mükemmeliyetçiliğin diğer insanlarca dayatılan beklentiler sonucu ortaya çıktığını, kendine yönelik mükemmeliyetçilikte ise kontrolün bireyin elinde olduğunu ve konulan standartların proaktif biçimde değiştirilebileceğini vurgulamışlardır.

Hill, Zrull ve Turlington (1997) üniversite öğrencilerinin mükemmeliyetçilik ve kişilerarası ilişkileri arasındaki ilişkiyi değerlendirmişlerdir. Bu araştırmada kendine yönelik mükemmeliyetçilerin; girişkenlik, başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik baskınlık, kindarlık, kibirlilikle ve çok az kişilerarası bozukluk ile ilişkili bulunduğu belirlenmiştir. Ayrıca, sosyal düzene yönelik mükemmeliyetçiliğin erkekler için kindarlık ve sosyal mesafe koyma; kadınlar için kişilerarası uyum sağlayamama ve işlevsizlikle ilişkili olduğunu saptamışlardır.

Flett, Hewitt, Blankstein ve Koledin (1991) kendine yönelik mükemmeliyetçiliğin; kişinin kendisine yönelik yüksek beklentilerinin olması ve sorunlara mükemmeliyetçi çözümler bulması gerektiği şeklindeki akılcı olmayan inançları ile ilişkili olduğunu saptamışlardır. Sosyal düzene yönelik mükemmeliyetçiliğin ise; kişinin kendisine yönelik yüksek beklentisinin olmasına, sosyal onay görme ihtiyacına, bağımlılığa, suça eğilime ve aşırı kaygıya neden olan akılcı olmayan inançlarıyla ilişki olduğunu saptamışlardır.

Flett, Hewitt, Blankstein ve Pickering (1998) üniversite öğrencilerinin başarı veya başarısızlığa ilişkin yaptıkları yüklemeler ile mükemmeliyetçilik boyutları arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmasında sosyal düzene yönelik mükemmeliyetçileri dışsal nedenlere bağlı yüklemeler yapmaya eğilimli olmayla ilişkili bulmuşlardır. Ayrıca, bu dışsal yüklemelerin hem başarı hem de kişiler arası alandaki başarılar ve başarısızlıklar için elde edildiğini ve sosyal düzene yönelik mükemmeliyetçiliğin çaresizliği öğrenme ile ilişkili olduğunu belirtmişlerdir.

Flett, Hewitt, Shapiro ve Rayman (2001) üniversite öğrencilerinin mükemmeliyetçilik boyutlarının ilişki inançları, davranışları ve eş uyumu arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Bu araştırmada kendine ve başkalarına yönelik mükemmeliyetçilerin; güven, destek ve iletişim alanında çok daha güçlü ilişki inançlarının olduğunu, ayrıca ilişki standartlarının yüksek olduğunu saptamışlardır.

Müzik yaz kampına katılan 20-65 yaş arası katılımcılar üzerinde amaç belirlemede kendini eleştirme ve kendine yönelik eleştirmenin etkisinin incelendiği çalışmada kendini eleştirmenin kontrol edilmesi halinde, kendine yönelik mükemmeliyetçilikle amaç belirleme arasında olumlu bir ilişki olduğu görülmüştür. (Powers, Koestner, Zuroff, Milyavskaya ve Gorin, 2011).

Mükemmeliyetçiliğin çok boyutlu bir yapıya sahip olduğunu inceleyen Frost, Marten, Lahart, ve Rosenblate, (1990) 67 maddeden oluşan altı boyutlu bir sınıflandırma yapmıştır. Bunlar;

1. Aşırı şekilde hatalarıyla ilgilenme: Kişinin hata yapmaya karşı verdiği olumsuz tepkilerle ilgilidir. Hata yapmayı başarısızlığının bir göstergesi olarak yorumlar. Başkaları tarafından olumsuz değerlendirileceği düşüncesiyle kaygı yaşar.
2. Kişinin hareketlerinden şüphe duyması: Kişinin görevini bitirme yeteneğine ne kadar güvendiği ile ilgilidir. Kişi yaptıklarını tekrar tekrar kontrol etmeye çalışarak yaşadığı şüphe nedeniyle gereksiz yere çok fazla zaman harcar. Performansına yönelik olumsuz duygular yaşar.
3. Kişisel standartlar: Kişi kendisine yüksek standartlar belirler ve belirlediği yüksek standartları başarma yeteneğine göre kendisini değerlendirir.
4. Ebeveynin eleştirisi: Kişi ana babasının aşırı eleştirici kişiler olarak algılar.
5. Ebeveyn beklentileri: Kişi ana babasının kendisinden beklentilerinin yüksek olduğunu düşünür.
6. Organizasyon: Kişi; düzene, tertibe çok fazla zaman ayırdığından esas yapması gereken işlerini yapamaz.

Alanyazında Frost, Marten, Lahart, ve Rosenblate (1990) tarafından geliştirilen mükemmeliyetçilik ölçeğinin mükemmeliyetçilik konusunda yapılan çalışmalarda sıklıkla kullanılan bir diğer çok boyutlu ölçme aracı olduğu görülmektedir.

Frost, Lahart, ve Rosenblate (1991) üniversite öğrencileri ve aileleri üzerinde yaptıkları çalışmalarında; annenin mükemmeliyetçi olmasının kızının da mükemmeliyetçi olmasıyla ilişkili olurken, benzer bir ilişkinin babalar ve kızları arasında bulunmadığını belirlemişlerdir. Bununla birlikte, annenin hatalara aşırı ilgi, ebeveyn beklentileri ve kişisel standartlar boyutlarındaki puanlarının yüksek olması ile kızlarının genel mükemmeliyetçilik puanlarının yüksek olması arasında ilişki olduğunu saptamışlardır. Bu araştırmada ayrıca, annelerin kendilerini sert olarak belirtmesinin ve annenin kızı tarafından sert olarak görülmesinin, annelerin kızlarıyla aralarındaki mükemmeliyetçi

ilişkiden kaynaklandığını bununla birlikte, babaların ise sadece kızları tarafından sert olarak görülmesinin kızları ile aralarındaki mükemmeliyetçi ilişki ile bağlantılı olduğunu belirlemişlerdir. Araştırmadan elde edilen bir diğer bulgu ise, annelerin mükemmeliyetçi olmalarının onların, kızlarıyla aralarındaki psikopatolojik belirtilerin artmasına neden olmasıdır.

Kawamura, Frost ve Harmatz (2002) Asya ve beyaz Amerikalı iki etnik gruptan kız ve erkek öğrencilerde ana baba tutumları arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Bu araştırmada her iki etnik grupta katı ve otoriter ailelerin algılanan ana baba tutumları ile mükemmeliyetçiliğin; aşırı şekilde hatalarla ilgilenme ve kendi hatalarından şüphe duyma boyutları arasında yüksek bir ilişki olduğu bulunmuştur. Aşırı şekilde hatalarla ilgilenme ve kendi hatalarından şüphe duyma boyutları uyumsuz mükemmeliyetçiliği, kişisel standartlar boyutu ise uyumlu mükemmeliyetçiliği yansıttığını belirlemişlerdir.

Üniversite öğrencileri üzerinde yapılan çalışmada Dunkley, Berg ve Zuroff (2012) kendini eleştiren ve kişisel standartları yüksek olan mükemmeliyetçilerin özsaygılarında meydana gelen düşmeye karşı duygusal olarak tepki verdiklerini bununla birlikte, sadece kendini eleştirme boyutundaki mükemmeliyetçilerin ise başkaları ile yakın olma korkularındaki artışa karşı duygusal olarak tepki gösterdiklerini belirlemişlerdir.

Slaney ve Johnson (1992) mükemmeliyetçiliğin olumlu ve olumsuz unsurlarını bir yapı olarak ele almışlar ve mükemmeliyetçiliğin uyumlu ve uyumsuz faktörlerini dikkate alan çok boyutlu bir mükemmeliyetçilik ölçeği geliştirmişlerdir. "The Almost Perfect Scale (APS) adını verdikleri bu ölçek mükemmeliyetçi kişilerin dört özelliğini dikkate almakta ve "Standartlar ve Düzen", "Anksiyete" "Kişiler Arası İlişkiler ve Danışma İlişkileri" ve "Erteleme" olmak üzere 32 maddeli dört alt ölçekten meydana gelmektedir (akt. Slaney, Rice ve Ashby, 2002: 69-70). Daha sonra Slaney, Mobley, Trippi, Asby ve Johnson (1996) ise ölçeği yeniden yapılandırmışlardır. Yeniden yapılandırılan ölçek "The Almost Perfect Scale-Revised (APS-R) 23 maddeden meydana gelmektedir. Ölçeğin alt boyutları; "Standartlar", "Düzen" ve "Tutarsızlık" şeklinde isimlendirilmiştir (akt. Slaney, Rice ve Ashby, 2002: 69-70). Son olarak Rice, Richardson ve Tueller (2014) yeniden yapılandırılan ölçeğin kısa formunu geliştirmişlerdir. 8 maddeden meydana gelen ölçeğin kısa formu "The Almost Perfect Scale (SAPS), mükemmeliyetçiliğin standartlar (yüksek performans bekleme) ve tutarsızlık (kendini eleştirerek performansını değerlendirme) olarak iki ana boyutu ölçmektedir.

Enns ve Cox (2002) uyumlu ve uyumsuz mükemmeliyetçilik arasındaki farklılıklara ilişkin olarak çeşitli araştırmacılar (Adler,1956; Burns, 1980; Hamachek, 1978; Hollender, 1965 ve Patch, 1984) uyumlu mükemmeliyetçilerin; uğraşlarından memnuniyet ve doyum yaşadıklarını, durumla uyumlu olarak değişen esnek ve başarılabılır standartları olduğunu, kendi sınırlarına uygun yüksek standartlar belirlediklerini ve ulaşılabilir amaçlarının olduğunu, hata yapmaktan kaçınmadıklarını, başarısızlık korkularının olmadığını, görevlere yönelik kaygılı bir tutum içersinde olmadıklarını, kendilerini performanslarından bağımsız olarak değerlendirebildiklerini, başarmaya yönelik istekliliklerinin olduğunu, insafsızca kendilerini eleştirmediklerini, siyah ve beyaz şeklinde bir düşünce tarzlarının olmadığını, çok iyi olmayı bir zorunluluk değil istek şeklinde arzuladıklarını saptamışlardır.

Ghaly (2008) mükemmeliyetçiliğin uyumsuz eğilimler, depresyon ve bağlanma ile ilişkisini incelemiştir. Araştırma sonuçları, uyumsuz mükemmeliyetçi ailelerin çocuklarına karşı makul olamayan yüksek standartlara ve beklentilere sahip olduklarını ancak uyumlu mükemmeliyetçilerin ise çocuklarına karşı yüksek standartlarının olmasına rağmen cesaretlendirici ve destekleyici olduklarını ve uyumlu mükemmeliyetçilerin uyumsuz mükemmeliyetçilere göre daha fazla koruyucu bağlanma tarzına sahip olduklarını göstermiştir.

Wei, Heppner, Russell ve Young (2006) yetişkin bağlanma ve gelecekteki meydana gelebilecek depresyon arasındaki ilişkiye uyumsuz mükemmeliyetçilik ve etkisiz başa çıkmanın aracılık edip etmediğini araştırmışlardır. Üniversite öğrencileri üzerinde yaptıkları çalışmalarında, uyumsuz mükemmeliyetçilik ve depresyon arasındaki ilişkide etkisiz başa çıkmanın rolünün olduğunu, uyumsuz mükemmeliyetçilik ve etkisiz başa çıkmanın her birinin zaman içinde bir noktada birbirlerini etkilediğini ve sırasıyla her iki değişkenin depresyona katkıda bulunduğunu ortaya koymuşlardır.

Mükemmeliyetçiliği çok boyutlu olarak sınıflandırma çalışması yapan Frost, Marten, Lahart, ve Rosenblate, (1990) uyumsuz mükemmeliyetçiliğin hem depresif belirtilerle hem de zihinsel geviş getirme ile ilişkili olduğunu ortaya koymuşlardır. Harris, Pepper ve Maack (2007) Frost, Marten, Lahart, ve Rosenblate, (1990) tarafından geliştirilen çok boyutlu mükemmeliyetçilik ölçeğini kullanarak üniversite öğrencileri üzerinde yaptıkları çalışmalarında uyumsuz mükemmeliyetçilik ve depresyon arasındaki ilişkiye zihinsel geviş getirme tarzı düşünmenin aracılık ettiğini, uyumlu mükemmeliyetçilikle depresyon arasında bir ilişkinin olmadığını bulmuşlardır.

Mükemmeliyetçiliği uyumlu ve uyumsuz mükemmeliyetçilik ayırımına göre inceleyen araştırmacılar arasında yer alan Martin ve Ashby (2004) üniversite öğrencilerinin mükemmeliyetçilik ve yakın ilişki kurma korkuları üzerinde yaptıkları çalışmada, uyumsuz mükemmeliyetçilerin mükemmeliyetçi olmayanlara göre daha fazla yakın ilişkiye girmekten korktuklarını saptamıştır.

Periasamy ve Ashby (2002) 626 üniversite öğrencisi üzerinde çok boyutlu mükemmeliyetçilik ve denetim odağı arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırmanın sonucunda; uyumlu ve uyumsuz mükemmeliyetçiliğin mükemmeliyetçi olmayanlara göre içten denetim puanlarının anlamlı olarak daha yüksek olduğunu ve uyumsuz mükemmeliyetçilerin hem uyumlu mükemmeliyetçilere göre hem de mükemmeliyetçi olmayanlara göre dıştan denetim (güçlü başkaları alt ölçeği) puanlarının anlamlı şekilde daha yüksek olduğunu saptamışlardır.

Stoeber ve Childs (2010) üniversite öğrencilerinin mükemmeliyetçiliğin olumlu mücadele ve uyumlu değerlendirme yönleriyle, iyilik hali ve psikolojik uyum sağlamanın olumlu ve olumsuz göstergeleri arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırmanın sonucunda; mükemmeliyetçilikle mücadele puanları ile mükemmeliyetçilikle olumlu mücadele ve iyilik hali uyum sağlamanın olumlu göstergeleri arasında yüksek bir ilişki olduğunu bulmuşlardır.

Stoeber ve Janssen (2011) üniversite öğrencilerinin başarısızlık durumlarının kullandıkları başa çıkma stratejilerini nasıl yordadığını, mükemmeliyetçilik ve başa çıkmanın doyumunu nasıl etkilediğini inceledikleri çalışmalarında, mükemmeliyetçilikle başa çıkmanın kendini suçlama ve yüksek doyum sağlamayı daha az yordamasına rağmen, mükemmeliyetçiliğin kendini suçlama ile çok fazla ilişkili, aktif başa çıkmanın kullanımı, kabul ve günün sonunda doyum sağlama ile daha az ilişkili olduğunu saptamışlardır.

Dickinson ve Ashby (2005) üniversite öğrencilerinin mükemmeliyetçilik ve ego savunma stillerini inceledikleri çalışmalarında, uyumsuz mükemmeliyetçilerin uyumlu mükemmeliyetçilere oranla daha fazla olgunlaşmamış ego savunma stillerini kullandıklarını bulmuşlardır.

Ward ve Ashby (2008) üniversite öğrencilerinde çok boyutlu mükemmeliyetçilikle benlik gelişimini inceledikleri çalışmalarında; uyumlu mükemmeliyetçilerin, mükemmeliyetçiliği olmayanlar ve uyumsuz mükemmeliyetçilere göre narsizmin sağlıklı biçimlerini kullandıklarını tespit etmişlerdir.

LoCicero ve Ashby (2000) üniversite öğrencilerinin mükemmeliyetçilik ve özyetkinliklerini inceledikleri çalışmalarında, uyumlu mükemmeliyetçilerin genel özyetkinlik ve sosyal özyetkinlik düzeylerinin; hem uyumsuz mükemmeliyetçilere hem de mükemmeliyetçi olmayanlara göre daha yüksek olduğunu saptamışlardır.

Mükemmeliyetçilik ve özyetkinliklerin incelendiği bir diğer çalışmada Rice, Lopez ve Richardson (2012), kolej öğrencilerinin; fen, teknoloji, mühendislik ve matematik alanlarındaki bilim özyetkinlik inançlarını ve akademik performansla bağlantılı kişilik özelliklerini incelemişlerdir. Araştırmada sonucunda; kadın uyumsuz mükemmeliyetçilerin fen, teknoloji, mühendislik ve matematik konularında akademik performanslarını ortaya koyduklarında, hayal kırıklığı yaşama risklerinin daha yüksek olduğunu; uyumlu kadın mükemmeliyetçilerin ise bu konularda güçlü akademik performans sergilediklerini bulmuşlardır.

Ashby ve Rice (2002) üniversite öğrencileri üzerinde benlik saygısı ile uyumlu ve uyumsuz mükemmeliyetçilik arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırmanın path analiz modelinden elde edilen sonuca göre; benlik saygısı ile uyumlu mükemmeliyetçiliğin olumlu, uyumsuz mükemmeliyetçiliğin olumsuz yönde ilişkili olduğu bulunmuştur. Benzer şekilde, Rice, Ashby ve Slaney (1998) üniversite öğrencileri üzerinde yaptıkları çalışmada uyumsuz mükemmeliyetçiliğin benlik saygısı ile olumsuz yönde, depresyonla olumlu yönde ilişkili olduğunu saptamışlardır.

Alanyazında mükemmeliyetçiliğe yönelik tek boyutlu ve çok boyutlu sınıflandırmalar yapılmıştır. Çok boyutlu mükemmeliyetçilik ölçekleri kullanılarak yapılan araştırmalarda; duygular, sınav performansı, kişilerarası ilişkiler, başarı ve başarısızlığa yapılan yüklemeler, ana baba tutumları, öz saygı, depresyon, bağlanma, öz saygı, denetim odağı, iyilik hali, psikolojik uyum, ego savunma stilleri, özyetkinlik ve benlik saygısı gibi çeşitli değişkenlerle mükemmeliyetçiliğin boyutları arasındaki ilişkilerin incelendiği görülmektedir. Ancak duygular ve duygu düzenleme ile mükemmeliyetçilik boyutları arasındaki ilişkinin belirlenmesine yönelik yapılan çalışma sınırlıdır.

### 2.1.3 Mükemmeliyetçi Bilişler

Mükemmeliyetçi biliş kavramı; kişinin mükemmel olma ihtiyacını dikkate alan iç diyalogları (Hewitt ve Flett, 2007), kusurlarını görme ve mükemmel olma ihtiyacı ile ilgili olan otomatik düşünceler olarak tanımlanmıştır (Hewitt ve Flett, 2002: 14).

Flett, Hewitt, Blankstein ve Gray (1998) mükemmeliyetçi biliş kavramını ölçmek amacıyla mükemmeliyetçi bilişler envanterini geliştirmişlerdir. Yapılan geliştirme çalışmasında mükemmeliyetçi bilişler envanterinin olumlu duygularla ilişkili olmadığı, olumsuz duygularla ve düşük yaşam doyumu ile ilişkili olduğu ortaya konmuştur. Araştırmada, mükemmeliyetçi bilişleri sıklıkla kullanan bireylerin A tipi davranışlar ve kendini cezalandırıcı tavırlar sergiledikleri; mükemmeliyetçi bilişler ile başarısız olma saplantısı ve kendini eleştirme arasında olumlu bir bağlantının olduğu ortaya konmuştur.

Üniversite öğrencilerinde psikiyatrik hastalarda otomatik mükemmeliyetçi bilişlerin depresyonla ilişkisini inceledikleri çalışmalarında Flett ve diğerleri (2002: 268) mükemmeliyetçi bilişlerin depresyonla ilişkili olduğunu belirtmişlerdir.

Flett, Madorsky, Hewitt, Heisel (2002) mükemmeliyetçi bilişler, zihinsel geniş getirme ve psikolojik bozukluklar konusunda üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı çalışmasında, mükemmeliyetçi bilişlerin; genel kaygı, genel depresyon ve kaygılı genel uyarılma ile ilişki olduğunu saptamışlardır. Ayrıca, depresyonla ilişkili olan mükemmeliyetçi bilişlerin, zihinsel geniş getirme tepkilerine yönelmeye neden olduğunu bulmuşlardır.

Gurgova (2011) mükemmeliyetçi bilişler ölçeğini kullanarak kolej öğrencileri üzerinde yaptığı çalışmasında iyimserlik-kötümserlik ile mükemmeliyetçi bilişler arasındaki ilişkiyi incelemiştir. İyimserlik ile mükemmeliyetçi bilişler arasında negatif yönde kötümserlik ve mükemmeliyetçi bilişler arasında ise olumlu yönde anlamlı ilişki saptamıştır.

Mükemmeliyetçi bilişler kavramının, mükemmeliyetçi bilişler ölçeği geliştirilmesi ile birlikte kullanılmaya başlaması nedeniyle sınırlı sayıda mükemmeliyetçi bilişler üzerine araştırmalar yapıldığı görülmektedir.

#### 2.1.4 Mükemmeliyetçilik ve Psikolojik Sorunlarla İlişkisi

Mükemmeliyetçiler; ulaşılması zor yüksek standartlara sahip oldukları ve takıntılı bir şekilde ulaşılması imkânsız olan amaçlarına ulaşmak için çaba gösterdikleri için verimlilikleri ve uyum düzeyleri olumsuz etkilenir. Bu durum sağlıklarının bozulmasına, sağlıksız öz denetime ve kişilerarası ilişkilere, düşük benlik saygısına sebep olur. Bununla birlikte, mükemmeliyetçi kişilerde; depresyon, performans kaygısı, sınav kaygısı, sosyal kaygı, utanma, kendini eleştirme, öfkelerini kontrol edememe, beden imajı ve yeme ile ilişkili psikolojik bozukluklar ve obsesif kompulsif bozukluk gibi ciddi duygu bozuklukları görülebilir. (Burns, 1980; Antony ve Swinson, 2009: 12, 24-29; Holle ve Ingram, 2008: 65).

Gnilka, Ashby ve Noble (2013) üniversite öğrencilerinin uyumlu uyumsuz mükemmeliyetçilikleri ile kaygılı ve kaçınan bağlanma tarzları, depresyon, umutsuzluk ve yaşam doyumu arasındaki ilişkileri incelemişlerdir. Araştırma sonuçları uyumlu mükemmeliyetçiliğin yaşam doyumu ile olumlu yönde; depresyon, umutsuzluk ve her iki yetişkin bağlanma tarzıyla da negatif yönde ilişkili olduklarını göstermiştir. Uyumsuz mükemmeliyetçiliğin ise depresyon ve kaygılı-kaçınma bağlanma tarzları arasındaki ilişkiye aracılık ettiğini; uyumlu mükemmeliyetçiliğin kaçınmacı bağlanma tarzı ve hem umutsuzluk hem yaşam doyumu arasındaki ilişkiye aracılık ettiği görülmüştür.

Mükemmeliyetçi bireylerin; aşırı şekilde hatalarla ilgilenme, yaptıklarından şüphe duyma ve sosyal düzene yönelik mükemmeliyetçilik özellikleri anksiyete ile ilişkilidir. Kişisel standartlar ve kendine yönelik mükemmeliyetçilik özelliklerinin ise anksiyete ile ilişkisi ise çok güçlü görünmemektedir (Frost ve Dibartolo, 2002: 348).

Mükemmeliyetçilerin strese yönelik üç tür bakış açısı vardır. Bu bakış açılarına göre mükemmeliyetçiler, hayatlarında çok düşük düzeyde stresin olmasını ya da mükemmel bir şekilde hiç olmamasını isterler. Bununla birlikte, mükemmel bir iş görüşmesini nasıl yapacağı, mükemmel bir işi nasıl elde edeceği, yöneticiyle ya da çalışanlarla mükemmel bir şekilde nasıl çok iyi olacağı gibi stres yaratan problemlere mükemmel çözümler bulmaya çalışırlar. İşin zor olması gibi stresli durumlar ortaya çıktığında ise mükemmel çözümlere sahip olmayı isteyebilirler. Onlar sadece çözümün en iyi şekilde olmasını tercih etmezler aynı zamanda basit ve hızlı bir şekilde olmasını da isterler (Ellis, 2002: 227).



Hewitt ve Flett'e (2002: 258) göre mükemmeliyetçilik, psikopatolojik durumları doğuran ya da sürdüren en az dört durumda stresle etkileşim halinde olabilir ya da stresi etkileyebilir. Mükemmeliyetçilerde etkili olan stres mekanizmalarından birincisinde mükemmeliyetçiler stresli yaşam olayları ya da durumlara neden olan gerçekçi olmayan amaçların peşinden gitme, seçimler yapma ya da davranışta bulunma ile ilgili eğilim içinde olarak stresin ortaya çıkmasını sağlarlar. İkinci olarak, mükemmeliyetçiler kişisel saygınlık problemlerini ve olası stres yaratan faktörler göz önünde bulundurarak, gelecekte yaşayacakları stresi tahmin etmeye çalışırlar. Bir diğer üçüncü mekanizmada mükemmeliyetçiler uzun süreli olan ve devam eden stresli olaylara ilişkin uyumsuz eğilimleri (zihinsel gevş getirmeye yönelme gibi) harekete geçirerek stresi kalıcı hale getirirler. Son olarak dördüncü mekanizmada mükemmeliyetçiler bilişsel değerlendirmenin kendine zarar verme tarzları, uyumsuz başa çıkma ve problem çözme becerileri yüzünden stresi büyütür ve artırırlar.

O'Conner, O'Conner ve Marshall (2007) psikolojik bozukluklarda, çok boyutlu mükemmeliyetçiliğe (kendine, başkalarına ve sosyal düzene yönelik mükemmeliyetçilik) aracılık eden bireylerin zihinsel gevş getirme eğilimlerini incelemişlerdir. Araştırmanın sonucunda; mükemmeliyetçilik, zihinsel gevş getirme ve psikolojik bozukluk arasında güçlü bir ilişkinin bulunduğunu bulmuşlardır. Bununla birlikte, mükemmeliyetçilerin sadece mükemmel olma ihtiyacına ilişkin bilişlere sahip olmadıklarını, kendi davranışları ve sorunları hakkında kara kara düşünme eğiliminde de olduklarını saptamışlardır.

O'Conner (2007) üç ana psikoloji ve tıp veri (PsychInfo 1887–May 2006, Medline 1966–May 2006 ve Web of Knowledge 1981–May 2006) tabanında yaptığı inceleme sonucunda intihar ile mükemmeliyetçilik arasında ilişkinin olduğunu gösteren 29 makale olduğunu ifade etmiş ayrıca, mükemmeliyetçi bireylerde görülen kendini eleştirmenin de intiharla ilişkili olmasının bu durumu desteklediğini belirtmiştir.

Kawamura, Hunt, Frost ve DiBartolo (2001) üniversite öğrencilerinin anksiyete ile depresyondan bağımsız mükemmeliyetçilik düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Yaptıkları çalışmalarında mükemmeliyetçiliğin depresyondan bağımsız kaygı ile ilişkili bir yönü ve kaygıdan bağımsız depresyonla ilişkili olan ayrı bir yönü olduğunu saptamışlardır.

Flett, Besser, Davis ve Hewitt (2003) üniversite öğrencilerinde mükemmeliyetçilik ile koşulsuz kendini kabul ve kendisi tarafından rapor edilen depresyon arasında ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırma sonuçları kendine yönelik, başkalarına yönelik ve sosyal düzene

yönelik mükemmeliyetçilik ile koşulsuz kendini kabul arasında ters yönde bir ilişkinin olduğunu ortaya koymuştur. Ayrıca, düşük koşulsuz kendini kabul ile depresyon arasında bir ilişkinin olduğu bulunmuştur.

Rudolph, Flett ve Hewitt (2007) bilişsel duygu düzenleme ve mükemmeliyetçiliğin ilişkisini incelemişlerdir. Araştırmanın sonucunda depresyonun yüksek düzeylerinin; mükemmeliyetçi biliş, sosyal düzene yönelik mükemmeliyetçilik ve bilişsel duygu düzenlemedeki yetersizlik ile ilişkili olduğunu bulmuşlardır.

Ancak, depresyon tanısı almış olan 56 hastada üzerinde yaptıkları çalışmada Gül, Yılmaz ve Berksun (2009), depresyon belirtilerinin şiddeti ve intihar düşüncesi ile, mükemmeliyetçiliğin; kendine, başkalarına ve sosyal düzene yönelik boyutları arasında bir ilişki bulunmadığını saptamışlardır.

Gençöz ve Dinç (2006) Türk üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı çalışmada hem kendilerine ve hem de başkalarına yönelik mükemmeliyetçiliğin depresyon belirtileri ve yaşam olayları ile ilişkili başarıyı deneyimleme ile yüksek düzeyde ilişkili olduğunu ancak sosyal düzene yönelik mükemmeliyetçilik üzerinde bu ilişkinin olmadığını ortaya koymuşlardır.

Sassaroli ve diğerleri (2008) obsesif kompulsif bozukluk, majör depresyon ve yeme bozukluğu olan hastaların mükemmeliyetçilik boyutlarını incelemişlerdir. Araştırma sonucunda; her bir hasta grubunda hatalara aşırı ilgi boyutunun yüksek olduğu, kişinin kendisine yüksek standartlar koyma boyutunun sadece yeme bozukluğu olan hastalarda yüksek çıktığı, kişinin hareketlerinden şüphe duyma boyutunun hem obsesif kompulsif bozukluğu olan, hem de yeme bozukluğu olan hastalarda yüksek düzeyde bulunurken depresyondaki hastalarda yüksek çıkmadığı bulunmuştur.

Bir diğer çalışmada, Nyland (2004) psikoloji öğrencileri üzerinde yaptığı çalışmasında olumsuz mükemmeliyetçiliğin; anksiyete, üzüntünün yüksek düzeyleri, depresif belirtiler ve düşük yaşam doyumu ile ilişkili olduğunu saptamıştır.

Alanyazında mükemmeliyetçiliğin depresyon, sosyal anksiyete, obsesif kompulsif bozukluk, yeme bozuklukları, kişiler arası ilişkilerde problem yaşama, stres, öfke gibi birçok psikolojik sorunla ilişkili olduğu ve mükemmeliyetçi bireylerin yaşam kalitelerini düşürdüğü görülmektedir.

### 2.1.5 Mükemmeliyetçilik ve Başa Çıkma

Hewitt ve Flett'e (2002: 278-279) göre stresin oluşumu ve stres tepkisinin düzeylerinin yüksekliği üzerinde mükemmeliyetçiliğin rolü bulunmaktadır. Bu nedenle, mükemmeliyetçiler; stres yönetimi, stresi önleme ya da diğer doğrudan başa çıkma becerilerini öğretmeye odaklı tedaviler için uygun adaylardır.

Üniversite öğrencileri üzerinde başa çıkma tepkisi olarak yapıcı (constructive) düşünme ve mükemmeliyetçiliğin boyutlarının değerlendirildiği çalışmada mükemmeliyetçiliğin sadece depresyona karşı hassas olmakla değil, başa çıkma süreciyle de ilişki olduğu bulunmuştur. Ayrıca, mükemmeliyetçiliğin boyutlarının (kendine, diğer bireyler ve sosyal düzene yönelik mükemmeliyetçilik) uyumsuz başa çıkma stilleriyle ilişkili olduğunu ve düşünmenin uyumsuz biçimlerinin bir göstergesi olduğunu ortaya koymuşlardır (Flett, Russo ve Hewitt,1994).

Besser, Flett ve Hewitt, (2010) mükemmeliyetçilik ile depresyon arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Bu çalışmalarında kendini mükemmel gösterme ve sosyal düzene yönelik mükemmeliyetçiliğin; olumsuz problem çözme yönelimi (kişilerin hayatlarında karşılaştıkları problemlerle başa çıkabilme yeteneğinin düşük olması) ile ilişkili olduğunu bulmuşlardır.

Üniversite öğrencilerinin uyumlu uyumsuz mükemmeliyetçilik, kaygı ve başa çıkma biçimleri arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmalarında Gnilka, Ashby ve Noble (2012) uyumsuz mükemmeliyetçilerin kaygı düzeylerinin yüksek olduğunu; uyumlu mükemmeliyetçilerin uyumsuz mükemmeliyetçiler ile mükemmeliyetçi olmayanlara göre çok daha fazla başa çıkmanın sağlıklı biçimlerini ve çok daha az sağlıksız biçimlerini kullandıklarını saptamışlardır.

Flett, Madorsky, Hewitt ve Heisel (2002) sık olarak mükemmeliyetçi bilişlerini aktaran (report) kişilerin stresli yaşam olaylarının arkasından bu olayların kendi düşüncelerinin ve hayallerinin içine sızmasını yaşama eğiliminde olduklarını ve bu kişilerin depresyon ve anksiyete gibi genel bozuklukların düzeylerinin yüksek olmasından dolayı sıkıntı yaşadıklarını ortaya koymuşlardır. Dahası, mükemmeliyetçi bilişleri yüksek düzeylerde olan mükemmeliyetçilerin; gelecekte mükemmel olma hedeflerine ulaşmakta başarısız olabileceklerine yönelik olarak kaygı ya da geçmişte mükemmellik hedefine ulaşmakta

başarısız olacaklarına dair depresyon biçiminde ortaya çıkan olumsuz duygulara karşı hassas olduklarını vurgulamışlardır. Bu nedenle de, mükemmeliyetçilerin hoş olmayan bilişlerini düzenlemek için bir müdahale programının geliştirilmesinin yararlı olacağını belirtmişlerdir.

Stoeber ve Otto (2006) mükemmeliyetçiliğin sağlıklı, uyumlu yönü olan mükemmeliyetçi çabanın; sorumluluk sahibi olma, dışadönüklük, dayanma, olumlu duygu, yaşam doyumu, aktif başa çıkma tarzları, başarı ve dış denetim ve intihar niyetinin düşük seviyeleri ile yüksek düzeyde ilişkili olduğunu ve dahası mükemmeliyetçi çabanın; yüksek düzeyde sosyal destek algısı, depresyon, kendini suçlamanın düşük seviyeleri ile yüksek düzeyde ilişkili olduğunu saptamışlardır.

Haring ve Hewitt (2003) evli çiftler üzerinde yaptıkları çalışmalarında; sosyal düzene yönelik mükemmeliyetçilik düzeylerinde ve çiftlerin sağlıklı evlilik ilişkilerinde, olumsuz başa çıkmanın rolü olduğunu, bununla birlikte evli kadınların evliliğe uyum sağlamaları ve sosyal düzene yönelik mükemmeliyetçilik düzeylerinde, olumsuz başa çıkmanın rolü olduğunu ve erkekler için sosyal düzene yönelik mükemmeliyetçiliğin çatışmaya dayalı başa çıkma stratejilerinin kullanımında etkili olduğunu bulmuşlardır.

Mükemmeliyetçilikle başa çıkma konusunda alanyazında yer alan araştırma sonuçlarına göre, mükemmeliyetçilik ile başa çıkmada; etkili stres yönetimi, problem çözme, sorumluluğu kabul etme, dışadönük olma, yaşam doyumu, dayanma gücü gibi faktörler ile depresyonun, kendini suçlamanın ve zihinsel geniş getirmenin düşük seviyelerinin etkili olduğu görülmektedir.

### **2.1.6 Mükemmeliyetçiliğe Yönelik Müdahaleler**

Mükemmeliyetçilik tedavisi ile ilgili çeşitli müdahale yaklaşımlarını etkililiğini inceleyen çalışmalar bulunmaktadır. Barrow ve Moore (1983) mükemmeliyetçi düşünmeyle ilişkili olan ve bilişsel yaklaşıma dayalı olarak yaptığı çalışmasında grup müdahalesinin; grup üyelerinin kendi düşüncelerindeki sorunlu yönleri belirlemelerini sağladığını, zaman olarak sınırlı da olsa grup desteğinin otonomi gelişimi ve beklentilerin yeniden değerlendirilmesine yardımcı olabildiğini, durumlar karşısında yeni bilişsel ve davranışsal

teпки modelleri sunduğunu ve grup s¼recinin anlık ve tahmin edilemez olması nedeniyle bilişsel değişimler açısından da önemli olduğunu belirtmiştir. Bu kapsamda, geliştirdiği grup müdahale programında kullandığı stratejileri:

1. Katılımcıların standart ve amaç oluşturmada daha belirleyici olmalarını sağlamak,
2. Amaçlarının karşılanmadığı kaçınılmaz zamanlarda tolerans geliştirmelerini sağlamak,
3. Öz-değer ile performansı ayırt etmelerini sağlamak,
4. M¼kemmeliyetçi tepkilerini kontrol etmelerini sağlayan bilişsel başa çıkma s¼reçleri geliştirmelerini sağlamak olarak belirlemiştir.

Halgin ve Leahy (1998) m¼kemmeliyetçiliđin tedavisinde; bilgi verme çalışması, rol oynama ve bilişsel yeniden yapılandırmanın etkili teknikler olduğunu, stres azaltma tekniklerinin yanı sıra kendi kendini pekiştirme tekniklerinin faydalı olduğunu, dahası tedavi s¼recinde hastaya denetimlerin ve kendi başa çıkma tarzlarının paylaşılarak rol model olunmasının yararlı olduğunu ifade etmişlerdir.

Flett, Hewitt, Blankstein ve Gray (1998) m¼kemmeliyetçiliđin tedavisine yönelik geliştirilecek bilişsel davranışçı bir programın m¼kemmeliyetçilerin sadece m¼kemmeliyetçilik düzeyini azaltmaya yönelik değil, m¼kemmele ulaşma ihtiyaçı ile ilgili aşırı derecede bilişsel olarak zihinsel geviş getirme eğilimlerine de doğrudan odaklanması gerektiğini belirtmişlerdir. Ayrıca, Flett ve Hewitt (2008) m¼kemmeliyetçilik tedavisinin bir sonucu olarak m¼kemmeliyetçilik düzeyinde anlamlı azalma olurken m¼kemmeliyetçiliđin nispeten kalıcı olduğunu göz önünde bulundurmanın önemli olduğunu vurgulamaktadırlar. Bu yüzden bazı m¼kemmeliyetçilerin tedaviye direnç gösterebileceklerini ve m¼kemmeliyetçiliđin genel düzeyinin anlamlı bir gelişme sağlansa bile nispeten yüksek kalabileceğini belirtmişlerdir.

Arpin-Cribbie, Irvine, Ritvo, Cribbie, Flett, ve Hewitt (2008) m¼kemmeliyetçilik düzeyleri ve psikolojik belirti ya da sorunların azaltılmasına yönelik web tabanlı terapötik müdahale düzeyleri farklı olan (tedavi uygulanmayan, genel stres yönetimi müdahalesi, genel stres yönetimi müdahalesi ve bilişsel davranışçı müdahale) psikoeğitimsel bir program geliştirmişlerdir. Genel stres yönetimi ve hem genel stres yönetimi hem de bilişsel davranışçı müdahalenin kullanıldığı psikoeğitim programının sonucunda sadece genel stres yönetimi müdahale grubunda olan öğrencilerin depresyon, anksiyete ve otomatik olumsuz düşüncelerinde bir değişme olmazken, hem genel stres yönetimi hem de bilişsel davranışçı müdahalenin bir arada kullanıldığı grupta depresyon ve olumsuz düşünceler üzerinde olumlu etkinin ortaya çıktığı saptanmıştır.

Kearns, Forbes ve Gardiner (2007) klinik olmayan bir örneklemede mükemmeliyetçiliklerini ve engellerini azaltmaya yönelik olarak 6 hafta yoğun olarak yürütülen bilişsel davranışçı koçluk (bilişsel davranışçı terapiye dayalı) çalıştay (workshop) uygulaması gerçekleştirmiştir. Bir ay sonrasında ise izleme amaçlı olarak altıncı oturumu gerçekleştirmiştir. Bu oturumda ilerlemeler gözden geçirilmiş ve ortaya çıkan sorun ve engeller üzerinde tartışılmıştır. Uygulama sonrasında uygulamaya katılan üyelerin mükemmeliyetçilik ve kendine engel koyma düzeylerinde azalma olduğunu ve izleme testinde bunu güçlü bir şekilde sürdürdüklerini bulmuşlardır.

Grotte (2011) obsesif kompulsif bozukluk tanısı almış 62 hasta üzerinde üstbilis modelini test etmiştir. Bu modeli bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı üç haftalık tedavi sürecine bağlı olarak incelemiştir. Tedavi sonrasında tüm inanç türleri bilişsel inançlar (aşırı sorumluluk ve mükemmeliyetçilik) ve üstbilis inançlarının obsesif kompulsif belirtileri ile olumlu yönde ve anlamlı bir ilişkisini göstermiştir. Bilişsel inançlar ve depresyon kontrol edildiği zaman bile üstbilislerin depresyonun bağımsız bir yordayıcısı olduğu ve bilişsel inançlar ile obsesif kompulsif bozukluk arasındaki ilişkinin üstbilise bağlı olduğu saptanmıştır.

Lasota (1999) geliştirdiği bilişsel davranışçı çalıştay (workshop) müdahale programını; dört ana konudan oluşan her biri yaklaşık 30 dakika süreli bölümlere ayırmıştır. Bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı olarak düzenlenen çalıştay (workshop) müdahale programı sonrasında öğrencilerin hata yapmaktan korkma, yaptıklarına güvenmeme, ana babayı aşırı eleştirel ve yüksek beklentilere sahip olarak görme şeklindeki uyumsuz mükemmeliyetçilik düzeylerinde azalma meydana gelmiş ve izleme testi sonuçlarında da bu azalmanın devam ettiği bulunmuştur. Ayrıca, bilişsel davranışçı çalıştay (workshop) müdahale programında, yüksek standartlar koymanın mükemmeliyetçiliğin temeli olduğunun fark edilmesine ve ikili düşünce tarzının esnetilmesine yönelik stratejilerin kullanılmasının; mükemmeliyetçi düşünce, davranış ve inançlar hakkında eğitim verilmesi ve gerçekçi amaçlar koyma stratejilerinin kullanımına göre çok daha faydalı olduğu bulunmuştur. Psikoeğitim ve amaç belirleme bölümünden ise daha az faydalandıkları saptanmıştır.

Egan ve Hine (2008) hem anksiyete hem de depresyon rahatsızlığı olan dört yetişkin hasta üzerinde 8 oturum ve 2 hafta izleme sürecinden oluşan bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı mükemmeliyetçilik tedavisini gerçekleştirmiştir. Bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı mükemmeliyetçilik tedavisinin sonucunda; depresyon ve kaygı bozukluğu olan hastaların mükemmeliyetçilik düzeylerinde azalma olduğunu bulmuşlardır.

Kutlesa'nın (2002) üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirdiği 8 oturumlu müdahale programı kişiler arası etkileşimi ve grup süresini oluşturmada şimdi ve buradaya odaklı kişiler arası yaklaşımın temel ilkeleri ile beceri eğitimini, bilgi vermeye dayalı bilişsel davranışçı yaklaşımın temel ilkelerini dikkate almaktadır. Müdahale programının sonunda deney grubundaki öğrencilerin kontrol grubundaki öğrencilere göre anksiyete, depresyon ve kendine yönelik, başkalarına yönelik ve sosyal düzene yönelik mükemmeliyetçilik puanlarında düşme olduğunu bulunmuştur. Bununla birlikte, deney grubundaki öğrencilerin mükemmeliyetçiliği anlama, duygu ve düşüncelerinin farkına varma, kendini kabul ve mükemmeliyetçiliği yönetmeye ilişkin başa çıkma stratejilerini kullanma düzeylerinde artış olduğu saptanmıştır.

2004-2005 döneminde futbol, voleybol bayan-erkek ve basketbol erkek birinci lig sporcuları arasında yansız olarak seçtiği 16 sporcu ile yaptığı çalışmada Kağan (2006) bilişsel davranışçı terapiye dayalı mükemmeliyetçilik eğitiminin; sporcuların mükemmeliyetçilik, başarı güdüsü ve başarısızlık korkusuna etkisini incelemiştir. Sonuç olarak, araştırmacı tarafından geliştirilen eğitim programının; sporcuların mükemmeliyetçilik düzeylerini ve başarı korkularını anlamlı olarak azalttığı ve sporcuların başarı motivasyonunda ise bir etkisinin olmadığı bulunmuştur.

Radhu, Daskalakis, Arpin-Cribbie, Irvine ve Ritvo (2012) üniversite öğrencileri üzerinde web tabanlı olarak ve bilişsel davranışçı yaklaşımına dayalı olarak bir terapi programı uygulamışlardır. Terapi programının sonucunda, deney grubundaki katılımcıların; anksiyete duyarlılıklarında ve olumsuz otomatik düşüncelerinde düşme olduğu saptanmıştır.

DiBartolo, Frost, Dicson, Almodovar ve College (2001) bilişsel yapılandırmanın konuşma görevi verilen mükemmeliyetçilerin olumsuz duygu ve düşüncelerini düşürüp düşüremeyeceğine deneysel bir çalışma yürütmüşlerdir. Deneysel çalışmanın sonucunda, bilişsel yapılandırmanın; konuşmanın yapılacağı an yaklaştığında ortaya çıkabilecek korkunun çıkma olasılığını ve etkisini azaltmada başarılı olduğunu bulmuşlardır.

Mükemmeliyetçilikle başa çıkmaya ilişkin bilişsel yaklaşıma dayalı yapılan çalışmaların çoğunlukla grup terapisi olarak yürütüldüğü, psikoeğitime yer verilen çalışmanın sınırlı olduğu ve müdahalelerin bazılarının ise web tabanlı, çalıştay (workshop) uygulamaları şeklinde olduğu görülmektedir. Müdahalelerin mükemmeliyetçilik düzeylerinin azaltılmasının yanı sıra, stres, kaygı, depresyon, başarısızlık korkuları olumsuz otomatik

düşüncelerin azaltılmasına odaklandığı, yapılan çalışmalarda grup üyelerinin mükemmeliyetçilik düzeylerinde bir azalmanın gerçekleştiği ortaya konmuştur.

## **2.2. Bilişsel Duygu Düzenleme**

Stresli yaşam olaylarına uyum sağlamada, duyguları kontrol etmenin ve düzenlemenin önemli rolü olduğuna araştırmalarda açık bir şekilde değinilmektedir (Gross, 1998, 1999; Ochsner ve Gross, 2005; Thompson, 1994). Duygu düzenleme; bireylerin amaçlarına ulaşabilmesi için duygusal tepkilerini düzenlemesi, değerlendirmesi ve duygularını ayarlamadan sorumlu olan tüm içsel ve dışsal süreçleri harekete geçirmesidir (Thompson, 1994). Bu gelişimsel bir görev ve duygusal zekânın parçasıdır (Greenberg, 2004: 33).

Doğanın ve yaşamın bir gerçeği olarak insan, hoş giden veya gitmeyen her türlü duyguyu yaşar. İnsanın kendisine bu duyguları yaşama olanağı tanımaması, onun acı veren duyguları daha yoğun yaşamasına ve hatta hiçbir duyguyu hissedemeyecek kadar duyarsız hale gelmesine neden olmaktadır (Ben-Sharar, 2012: 98, 99).

Duygular tipik olarak; öznel deneyimlerimiz, sergilediğimiz davranışlarımız ve fizyolojik tepkilerimiz üzerinde kendini gösteren ve devam eden olaylara ilişkin değerlendirmelerimizi yansıtan kısa süreli ve biyolojik temelli bir tepkidir (Richards, 2002). İnsanlar hem duygularıyla hareket edebilmeyi hem de onları sakinleştirebilmeyi ve duygularını ifade edebilmeyi isterler (Greenberg, 2004: 33).

Duygular; bilişi, davranışı ve fizyolojik süreçleri doğrudan harekete geçirebilir (Lopes, Salovey, Beers ve Cote, 2005) ve kişiye yol gösterebilir (Greenberg, 2004: 33). Duygularımızı; üst biliş yeteneğimizi kullanarak (Lehrer, 2013: 123) ve duyguyu azaltma, sürdürme ya da artırma stratejileri kullanarak düzenleriz. (Gross, 2001). Uygun seviyedeki duygu düzenleme iyilik halini yükseltirken, uygun olmayan duygu düzenleme düşük iyilik hali ve somatik rahatsızlıklara neden olabilir. Bu yönüyle duygu düzenlemenin uyum sağlayıcı bir özelliği olduğu söylenebilir (Gross ve John, 2003).

İnsanların duygularını nasıl düzenledikleri birçok araştırmacının ilgisini çekmiş ve duyguların nasıl düzenleneceği ile ilgili çeşitli sınıflandırmalar yapılmıştır. Greenberg (2004: 34) insanların duygularını; (1) maruz kaldıkları durumu yönetme, (2) durumu



yeniden gözden geçirerek tepkilerini değiştirme veya bastırma ve (3) pekiştirme olarak üç şekilde düzenleyebildiklerini vurgulamıştır.

Farklı bir sınıflandırma yapan Gross (1998) duygunun; durumun seçilmesi, durumun değiştirilmesi, dikkatin yayılması, bilişlerin değişimi ve tepkilerin ayarlanması olarak beş şekilde düzenlenebileceğini belirtmiştir.

Daha geniş bir sınıflandırmayı yapan Linehan (1993) yapmıştır. Bunlar; duyguyu tanımlama ve sınıflama, duyguları değiştirmek için engelleri tanımlama, “duygu aklına” yönelik incinebilirliği azaltma, olumlu duygusal olayları artırma, şu andaki duyguya yönelik farkındalığı artırma, zıt tepkinin alınması, sıkıntıya dayanma tekniklerini kullanmadır.

Bir diğer sınıflandırmada Monat ve Lazarus (1991) duygu düzenlemenin bir parçası olarak başa çıkma stratejilerini ele almış ve başa çıkmayı; problem odaklı ve duygu odaklı başa çıkma olarak sınıflandırmıştır. Lazarus'a, (1993a) göre başa çıkma; birey çevre etkileşiminde duyguları şekillendirmektedir. Lazarus (1993b) problem odaklı başa çıkma ile sıkıntı verici durumun ele alındığını, duygu odaklı başa çıkma ile duyguların düzenlendiğini belirtmiştir.

Garnefski, Kraaij ve Spinhoven (2001) problem odaklı ve duygu odaklı sınıflandırmanın yaygın bir şekilde kullanılmasına ve kullanılan birçok başa çıkma ölçme araçlarının bu iki sınıflandırmaya dayanıyor olmalarına rağmen davranışsal ve bilişsel ayırımının dikkate alınmadığını vurgulamışlardır. Düşünce ve eylemin birbirinden farklı süreçler olması nedeniyle, bilişsel ve davranışsal stratejilerin aynı boyutta ele alınmasının doğru olmadığını belirtmişlerdir.

Bilişsel duygu düzenleme, duygu düzenlemenin bilişsel bileşenlerini dikkate alarak başa çıkmanın bilişsel boyutuna odaklanır. Bilişler vasıtasıyla duyguların düzenlenmesi insan yaşamıyla ayrılmaz bir şekilde ilişkilidir. Bilişler ya da bilişsel süreçler duyguları düzenlemek ve yönetmek için bize yardımcı olurlar ve onları kontrol altında tutabiliriz, onlar tarafından bunaltılmayız. Bilişsel süreçler bilinçdişi (Yansıma ya da inkâr) ve kendini ve başkalarını suçlama, zihinsel geviş getirme (ruminasyon) ve facialaştırma gibi bilinçli bilişsel süreçlere bölünebilir. Bilişsel duygu düzenlemede, bilinçli bilişsel süreçler dikkate alınır. Bilişsel duygu düzenleme kişiler tarafından sergilenen uyumlu ve uyumsuz başa çıkma stratejileridir. Uyumlu başa çıkma stratejileri; kabul etme, plânlamaya

odaklanma, olumlu tekrar odaklanma, olumlu tekrar değerlendirme ve bakış açısına yerleştirmedir. Uyumsuz başa çıkma stratejileri; kendini suçlama, başkalarını suçlama, zihinsel geviş getirme (ruminasyon) ve facialaştırma. (Garnefski ve diğerleri, 2001, 2002).

İnsanlar psikolojik yardım alarak, önleme programları ya da kendi yaşantıları yoluyla etkilenecek, değişecek ve öğrenerek bilişsel başa çıkma stratejilerini kullanırlar. (Garnefski ve diğerleri, 2002). Rudolph, Flett ve Hewitt (2007) bilişsel duygu düzenleme ve mükemmeliyetçiliğin ilişkisini incelemiştir. Araştırmada, mükemmeliyetçilikle bağlantılı olan yaygın düşüncelerin; uyumsuz bilişsel duygu düzenleme eğilimleri (facialaştırma, zihinsel geviş getirme, kendini suçlama ve olumlu kendini değerlendirme eksikliği) ile ilişkili olduğunu, uyumlu bilişsel duygu düzenleme stratejileriyle (bakış açısına yerleştirme ve olumlu tekrar değerlendirme) ise negatif yönde ilişkili olduğunu bulmuşlardır.

Hewitt and Flett (1991) başkalarına yönelik mükemmeliyetçilikle başkalarını suçlama arasında bir ilişki saptarken, bir diğer çalışmada Rudolph, Flett ve Hewitt (2007) benzer bir ilişki bulmamışlardır.

Flett, Coulter, Hewitt ve Nepon (2011) erken ergenlerin mükemmeliyetçi özelliklerini, otomatik mükemmeliyetçi düşüncelerini, zihinsel geviş getirme düşünce yapılarını, üzüntü ve depresif belirtilerini incelemiştir. Araştırmanın sonucunda; zihinsel geviş getirmenin; mükemmeliyetçi otomatik düşünceler, kendine yönelik mükemmeliyetçilik, depresyon ve üzüntü ile bağlantılı olduğu bulunmuştur. Bununla birlikte, Zihinsel geviş getirmenin, depresif belirtiler ve mükemmeliyetçilik arasındaki ilişkiye aracılık ettiğini saptamışlardır.

Bilişsel duygu düzenleme ve mükemmeliyetçilik arasındaki ilişkinin araştırıldığı bir diğer çalışmada Kahriz, Khodapanahi ve Dehghani (2012) kaygı ve mükemmeliyetçiliğin boyutları arasında kendini suçlama tarzı başa çıkma stratejileri ve olumlu düşüncelerin aracılık rolünü incelemiştir. Araştırmacılar üniversite öğrencilerinde mükemmeliyetçilik, depresyon ve bilişsel duygu düzenleme arasında güçlü bir ilişkinin varlığını ortaya koymuşlar ve bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin önleyici işlevinin olabileceğini belirtmişlerdir.

### 2.2.1 Bilişsel Duygu Düzenleme Boyutları

Bilişsel başa çıkma ve bilişsel duygu düzenleme kavramları aynı anlamda kullanılmaktadır. Her iki kavram da artan duygusal tepkiyi yönetebilme becerisini vurgulamaktadır ve kişiler tarafından sergilenen uyumlu ve uyumsuz başa çıkma stratejileridir. Bilişler ya da bilişsel süreç bizim duygularımızı ya da hislerimizi yönetmemizde, duygular üstünde kontrol sahibi olmamızda ya da tam tersine duygularımızın yarattığı baskılar altında ezilmemizde önemli rol oynarlar (Garnefski ve diğerleri, 2001, 2002).

Garnefski ve diğerleri (2001, 2002) bilişsel duygu düzenleme stratejilerini dokuz başlıkta ele almaktadır:

1. Kendini suçlama: Bireyin yaşadıklarından ötürü kendini suçlu bulma düşünceleri Anderson, Miller, Riger, Dill, ve Sedikides'e (1994). Janoff-Bulman (1979) kendini suçlamanın iki türünü açıklamıştır: Bunlardan; davranışsal kendini suçlamada ilgi kontrol üzerinedir, değiştirilebilir bir kaynağa (kişinin davranışı) atıfta bulunulur ve gelecekte olumsuz sonuçtan kaçınılabileceği inancı ile ilişkilidir.

Kendini suçlamada odaklanılan saygıdır ve nispeten değiştirilemeyen bir kaynağa (kişinin karakterine) atıfta bulunulur. Kendini suçlama, geçmişte yaşanan olumsuz sonuçlar karşısında duyulan değersizlik inancıyla ilişkilidir. Anderson ve diğerleri (1994) bilişsel duygu düzenleme stratejilerinden kendini suçlamanın; hem davranışsal hem de kategorik olarak depresyon ve yalnızlığa katkıda bulunduğunu belirtmişlerdir.

2. Kabul etme: Duygusal anlamda sağlıklı yaşam sürmenin ön koşulu kabullenmedir (Ben-Sharar, 2012:114). Var olanı kabullenme düşünceleridir. İnkâr etmenin tersidir. İşlevsel bir başa çıkma stratejisidir. Kabul etmede; gerçek stres verici durumun kabulü ve sorunla aktif olarak başa çıkılamayacağına kabulü olarak bilişsel sürecin iki yönü vurgulanır (Carver, Scheier ve Weintraub, 1989).

3. Zihinsel geviş getirme (rumination): Olumsuz olayla ilişkili olan duygular ve düşünceler hakkında devamlı düşünmeyle ilgilidir. Compas, Connor, Osowiecki ve Welch (1997: 116) geviş getirme tepkilerinin, kişinin yaşadığı olumsuz duygu durumunu ya da kendisine yönelik olan dikkatini değiştirmeye çalışmak yerine, kendi görünümüne ve depresif ruh haline odaklanarak meşgul olması olduğunu belirtmiştir.

4. Olumlu yeniden odaklanma: Sorun yaratan olay yerine hoş olan şeyleri düşünmeyle ilgilidir. Birey olumsuz olayla karşılaştığında düşüncelerini olumlu anlara ve duygulara yönlendirir (Garnefski ve diğerleri, 2001).
5. Plâna yeniden odaklanma: Durumu değiştirmek için bir plan yapmak (Garnefski ve diğerleri, 2002) ya da stresle nasıl başa çıkılacağını, problemin en iyi nasıl yönetileceğini ve atılacak adımların ne olacağını düşünmektir (Carver ve diğerleri, 1989).
6. Olumlu yeniden gözden geçirme: Bir olayın olumlu yanlarını aramak, meydana gelen olayın kişiyi daha güçlü yaptığını düşünmek ve kişisel gelişimle ilgili olarak olaya olumlu bir anlam yüklemektir (Garnefski ve diğerleri, 2002).
7. Bakış açısına yerleştirme: Karşılaşılan durumun ciddiyetinin başka durumlarla karşılaştırılarak azaltılması ve dünyada daha kötü şeylerin olduğunu zihnimizde vurgulamaktır. Sosyal karşılaştırmaların farklı psikopatolojilerin temellerinde rol oynaması nedeniyle, bireyin yaşadığı olumsuz yaşam olayını, stres yükü daha fazla olan geçmiş deneyimleri ile karşılaştırması, şimdiki olayın stres yoğunluğunu azaltabilir (Garnefski ve diğerleri, 2001).
8. Facialaştırma: Karşılaşılan olayların yaşadıklarından çok daha kötü olduğunu, daha da kötüye gidebileceğini ve olayın ne kadar korkunç olduğunu ortaya koyan düşüncelerdir. Birey içinde bulunduğu durumu felâketleştirir ve sanki daha kötüsü olamayacakmış gibi düşünür. (Garnefski ve diğerleri, 2001). Meydana gelen bir olayın olumsuz sonuçları ile başa çıkılamayacağı ve yönetilemeyeceği şeklinde yanlış bir varsayıma dayanır (Antony ve Swinson, 2009: 53).
9. Başkalarını suçlama: Yaşanılanlar için başkalarını suçlama ve yapılan hataların sorumluluğunun başkasında olduğunu düşünmeyle ilgilidir (Garnefski ve diğerleri, 2002).

### **2.2.2 Diğer Başaçıkma Stratejilerinin Sınıflandırılması**

Bilişsel duygu düzenleme (başaçıkma) stratejilerinden farklı olarak alanyazında diğer başa çıkma stratejileri içerisinde sadece bilişsel boyutuna dayalı sınıflandırmalar olduğu gibi, bilişsel, davranışsal ve duygusal boyutların bir arada dikkate alındığı sınıflandırmalarda bulunmaktadır.

Sadece bilişler yoluyla duyguların düzenlenmesini dikkate alan benzer sınıflandırma Kamholz, Hayes, Carver, Gulliver ve Perlman (2006) tarafından yapılmıştır. Geliştirdikleri bilişsel duygu düzenleme stratejileri ölçeğinde 15 alt boyut bulunmaktadır.

1. Olumlu düşünceler. Örnek: “Başıma gelen iyi şeyleri hatırlarım”.
2. Kendini eleştirme/kendini suçlama. Örnek: “Yanlış giden şeyler için kendimi suçlarım”.
3. Dini düşünceler. Örnek: “Tanrıya dua ederim”.
4. Düşünceyi bastırma/zihinsel dikkat.. Örnek: “Nasıl hissettiğim hakkında düşünmeye çalışmam”.
5. Zihinsel gevşeme. Örnek: “Transa geçerim”.
6. Başkalarını suçlama. Örnek: “ Bana göre, olaydan başkaları suçludur”.
7. Önemini küçümseme. Örnek: Endişelenmeye değer olmadığını düşünürüm”.
8. Duyguları ve durumu analiz etme. Örnek: “Duygularımı anlamaya çalışırım”.
9. İntihar düşünceleri. Örnek: Eğer gerçekten bir şeyler kötü giderse, kendimi her zaman öldürebileceğimi düşünürüm”.
10. Gereksiz plan yapma. Örnek: “Düzeltemeyeceğimi bildiğim halde, durumu düzeltmek için plan yaparım”.
11. Yeniden bir çatı oluşturma ve gelişme. Örnek: “Olanlardan çıkaracağım bir ders bulmaya çalışırım”.
12. Geçmiş karşılaştırma ve gerçeği test etme. Örnek: “Bu durumda başkasının nasıl hissedeceğini düşünürüm”.
13. Duyguları kabul etme. Örnek: “Hissettiğimin doğal olduğunu kabul ederim”.
14. Durumu kabul etme. Örnek: “Yaşanılanların gerçekleştiğini kabul ederim”.
15. Farkındalığı gözlemlenme. Örnek: “İyi ya da kötü olarak yargılamaksızın nasıl hissedeceğimi düşünürüm”.

15 alt boyuttan oluşan sınıflandırmada, Garnefski ve diğerlerinin (2001, 2002) ölçeğindeki boyutlarla benzer şekilde adlandırılanlar (kendini suçlama, başkalarını suçlama gibi) olduğu gibi, aynı amaca dönük olmasına rağmen farklı şekilde adlandırılanlar da (yeniden bir çatı oluşturma ve gelişme, durumu kabul etme gibi) bulunmaktadır. Ayrıca, Garnefski ve diğerlerinin (2001, 2002) sınıflandırmasında olduğu gibi başa çıkma stratejileri arasında uyumsuz başa çıkma stratejisine de (gereksiz plan yapma) yer verilmiştir.

Bilişsel, duygusal ve davranışsal yönleriyle başa çıkma stratejilerini inceleyen Tobin, Holroyd, Reynolds ve Wigal'ın (1989) üç düzeyli hiyerarşik bir yapıda geliştirdikleri başa çıkma ölçeği sekiz temel boyuttan meydana gelmiştir.

1. Problem çözme. Örnek: “Durumla ilgili problemi çözmeye çalışırım”.
2. Bilişsel yeniden yapılandırma. Örnek: “Göründükleri kadar oldukça kötü olmadıklarına kendimi inandırırım”
3. Duyguları ifade etme. Örnek: “Duygularımı dışarıya yansıtırım”.
4. Sosyal destek: Örnek: “İyi bir dinleyici olan herhangi birini bulurum”.
5. Problemden kaçınma. Örnek: “Olayla ilgili olarak herhangi bir şey yapmaktan ve düşünmekten kaçınırım”.
6. Hayali istek (wishful thinking). Örnek: “Bir mucize olmasını beklerim”.
7. Kendini eleştirme. Örnek: “Kendimi suçlarım”.
8. Sosyal geri çekilme. Örnek: “Yalnız başıma çok fazla zaman geçiririm”.

Problem odaklı ve duygu odaklı başa çıkma stratejileriyle düzenlenerek oluşturulan ikincil boyutlar; problemle ilgilenme (problem engagement), duyguyla meşgul olma (emotion engagement), problemle ilgilenmeme (problem disengagement), duyguyu serbest bırakma (emotion disengagement) ve bireylerin stresli durumlarını yönetebilme becerilerini genel olarak düzenlediği faktörler; ilgilenme ve ilgilenmemedir.

Carver ve diğerleri (1989) geliştirdikleri başa çıkma ölçeğinde; 14 ayrı alt boyut belirlemişlerdir.

1. Aktif başa çıkma. Örnek: “Bir şeyler yapmak için çabalamaya konsantre olurum”.
2. Plânlama. Örnek: “Yapacağım şeyler hakkında bir strateji geliştirmeye çalışırım”.
3. Rekabet aktivitelerini bastırma. Örnek: “O andakine konsantre olmak için diğerlerini bir kenara koyarım”.
4. Kontrollü olarak başa çıkma. Örnek: “Bir şeyleri yapmak için doğru zamanı beklemeye kendimi zorlarım”.
5. Akla uygun nedenler için sosyal destek arama. Örnek: “Benim yaşantılarıma benzer yaşantıları olan birisiyle konuşurum”.
6. Duygusal nedenler için sosyal destek arama. Örnek: “Nasıl hissettiğim hakkında biriyle konuşurum”.
7. Tekrar olumlu yorumlama ve gelişme. Örnek: “Yaşamdan bir şeyler öğrenirim”.
8. Kabul. Örnek: “ Olanı değiştiremeyeceğimi kabul ederim”.
9. Dine yönelme. Örnek: “Tanrının yardımını ararım”.
10. Odaklanma ve duyguların boşalması. Örnek: “Duygularımı dışa vururum”.
11. İnkâr. Örnek: “Yaşanılanlara inanmayı reddederim”.
12. Davranışsal bırakma. Örnek: “İstediğim şeyi elde etmeyi denemekten vazgeçerim”.

13. Zihinsel serbest bırakma. Örnek: “Her zamankinden daha fazla uyurum”.

14. Alkol ve ilaç kullanımından uzak durma. Örnek: “Olayla ilgili daha az düşünmek için alkol içer ve ilaç alırım”.

Başa çıkma stratejilerinde yapılan sınıflandırmalar, araştırmacıların kendi geliştirdikleri ölçme araçlarının boyutlarına göre yapılmış ve araştırmacıların yaptıkları sınıflandırmalarda başa çıkmada etkili olan faktörler genelde farklı adlandırmalarla kullanmışlardır. Yapılan diğer sınıflandırma çalışmalarında da bilişler yoluyla duyguları düzenlemeye dönük stratejilerin kullanıldığı görülmektedir. Ayrıca, Garnefski ve diğerlerinin (2001, 2002) ölçeğinde olduğu gibi uyumsuz başa çıkma stratejilerine de yer verildiği görülmektedir.

### **2.2.3 Bilişsel Duygu Düzenleme Konusunda Yapılan Araştırmalar**

Bilişsel duygu düzenleme konusunda çeşitli çalışmalar yapılmıştır. Garnefski, Legerstee, Kraaij, Kommer ve Teerds (2002) ergenleri ve yetişkinleri karşılaştırarak yaptıkları çalışmalarında, ergenlerin yetişkinlere göre bilişsel stratejileri kullandıklarını ve yetişkinlerin ergenlere göre olumsuz yaşam olaylarına daha fazla olumlu anlam yükleme eğiliminde olduklarını saptamışlardır. Ayrıca, yapılan çalışma sonucunda hem ergenlerde hem de yetişkinlerde kullanılan stratejiler ile depresyon ve anksiyete belirtilerinin ilişkili olduğu ortaya çıkmıştır. Her iki grupta da belirtiler zihinsel geniş getirme, facialaştırma, kendini suçlama stratejileri ile olumlu, olumlu yeniden gözden geçirme ile negatif yönde anlamlı bir ilişki göstermiştir. Bireylerdeki psikopatoloji belirtilerini yordayan en güçlü değişken ise zihinsel geniş getirme stratejisi olmuştur.

Ergenler üzerinde yapılan bir diğer çalışmada Rood, Roelofs, Bögels ve Arntz (2011) duygu durumlarıyla ilgili olarak zihinsel geniş getirme, olumlu yeniden gözden geçirme, mesafe koyma (distancing) ve kabulün deneysel olarak etkisini karşılaştırmış ve sonuç olarak olumlu yeniden gözden geçirmenin olumlu duygunun büyük bir artış göstermesine ve zihinsel geniş getirme, mesafe koyma ve kabulle karşılaştırıldığında olumsuz yönde bir azalmaya neden olduğunu saptamışlardır.

Garnefski, Van den Kommer, Kraaij, Teerds, Legerstee ve Onstein (2002) klinik ve klinik olmayan bir örneklem grubundan eşleştirilen 99 yetişkini karşılaştırdıkları çalışma

sonucunda; kendini suçlama, facialaştırma ve olumlu yeniden odaklanmanın her iki grubu anlamlı düzeyde ayıran en önemli değişkenler olduğu ortaya konmuşlardır.

Garnefski, Bann ve Kraaij (2005) hayvanların ağız ve ayaklarında rahatsızlığı olan ve bunun sıkıntısının çeken çiftçiler arasında yaptıkları çalışmada, kendini ve başkalarını suçlama, zihinsel gevş getirme, plân yapma psikolojik bozukluk ile olumlu yönde ilişkili bulunurken, olumlu yeniden odaklanma ve olumlu yeniden gözden geçirme ile psikolojik bozukluk arasında negatif yönde bir ilişki saptanmıştır. Garnefski, Koopman, Kraaij ve Cate (2009) Juvenil İdiopatik Artrit hastası ergenler üzerinde yaptıkları çalışmada, zihinsel gevş getirme ve facialaştırmanın psikolojik uyumsuzluğun önemli bir yordayıcısı olduğunu bulmuşlardır.

Schroever, Kraaij ve Garnefski (2008) kanser hastalarının iyilik hallerinde, amaca bağlanma ve amaçtan uzaklaşma ile zihinsel gevş getirme, facialaştırma ve olumlu yeniden odaklanma tarzı bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin rolünü incelemişlerdir. Araştırmada amaca bağlanma ve olumlu yeniden odaklanmanın olumlu duygularla ilişkili olduğunu, olumlu yeniden odaklanmanın olumsuz duygularla daha az ilişkili olduğunu ancak facialaştırma ve zihinsel gevş getirmenin daha fazla olumsuz duyguyla anlamlı şekilde ilişkili olduğunu bulmuşlardır.

Martin ve Dahlen, (2005) cinsiyetten bağımsız olarak zihinsel gevş getirme ve facialaştırma, kendini suçlama, olumlu yeniden gözden geçirme stratejilerinin olumsuz duyguların önemli yordayıcıları olduğunu belirlemişlerdir. Ayrıca, yaş ortalamaları 19 olan üniversite öğrencileri üzerinde yapılan bu çalışmada, öfke duygusunu deneyimlemenin zihinsel gevş getirme, facialaştırma ve düşük olumlu yeniden gözden geçirme ilişkili olduğunu, olumlu yeniden gözden geçirme ve düşük facialaştırma stratejilerini kullanan bireylerin öfkelerini daha iyi kontrol edebildiklerini bulmuşlardır.

Bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin cinsiyetlere göre karşılaştırıldığı çalışmada kadınların erkeklere oranla zihinsel gevş getirme, facialaştırma ve olumlu yeniden odaklanma stratejilerini daha fazla kullandıkları belirtilmiştir. Her iki cinsiyetin de kendini suçlama, zihinsel gevş getirme ve facialaştırma stratejileri depresyonla pozitif ilişkili, olumlu tekrar odaklanmayla negatif ilişkili bulunmuştur (Garnefski, Teerds, Kraaij, Legerstee ve Van den Kommer, 2004).

Öngen (2010) ise Türkiye’de ergen kızların, erkeklere oranla daha fazla zihinsel gevş getirme stratejisi kullandığını, bunun tersine ergen erkeklerin olumlu yeniden odaklanma,



olumlu yeniden gözden geçirme, plana yeniden odaklanma stratejilerini daha sık kullandıklarını saptamıştır. Ayrıca, kızlarda başkalarını suçlama depresyonla ilişkiliyken, erkeklerde kendini suçlama ve zihinsel geviş getirme depresyonla ilişkili bulunmuştur. Sonuçlar; her iki çalışmada da cinsiyete yönelik yapılan karşılaştırmada kullanılan başa çıkma stratejilerinin çoğunlukla benzerlik gösterdiğini, depresyonla olan ilişki yönünden de birbirlerine yakın sonuçların ortaya çıktığı görülmektedir.

Cinsiyet ve bilişsel duygu düzenleme arasında ilişkinin incelendiği bir diğer çalışmada, Çelik ve Kocabıyık (2014) erkek genç yetişkinlerin başkalarını suçlayıcı duygu düzenleme stratejilerini kullanımlarının artması ile fiziksel saldırganlıklarının arttığını; buna karşın plana tekrar odaklanma ve olumlu yeniden gözden geçirme stratejilerini kullanımlarının azalması ile fiziksel saldırganlığın da azaldığını saptamışlardır.

Bilişsel başa çıkma stratejilerinin depresyonla ilişkisinin incelendiği bir diğer çalışmada çocuk sahibi olamayan kişilerde; kendini suçlama, zihinsel geviş getirme, facialaştırma ve olumlu yeniden gözden geçirme stratejilerinin depresif belirtilerle ilişkili olduğu saptanmıştır (Kraaij, Garnefski ve Vlietstra, 2008). Bu bulguyu destekler nitelikte, ergenlerde depresif belirtilerle, olumsuz yaşam olayları arasındaki ilişkinin bilişsel başa çıkma ve ana baba bağlanma etkisinin incelendiği çalışmada, kendini suçlama, zihinsel geviş getirme, facialaştırma, olumlu odaklama, olumlu yeniden gözden geçirmenin depresif belirtilerle ilişkili olduğu saptanmıştır (Kraaij ve diğerleri, 2003).

Benzer şekilde, Kraaij, Pryumboom ve Garnefski (2002) 65 yaş ve üstü yaşlı bireyler üzerinde yaptıkları araştırma; kabullenme, zihinsel geviş getirme ve facialaştırma ile depresyon arasında bir ilişki olduğunu bulmuştur. 12 yaş ile 97 yaş arasındaki 5 ayrı yaş grubunun karşılaştırıldığı çalışmada yine bilişsel duygu düzenleme stratejileri ile depresyon arasında ilişki olduğu gösterilmiştir (Garnefski ve Kraaij, 2006a). Bir diğer çalışmada Garnefski, Grol, Kraaij ve Hamming (2008) perifer arter hastalığı olan kişilerin engellerle başa çıkmada kullandıkları zihinsel geviş getirme ve facialaştırma stratejilerinin daha çok depresif belirtilerle ilişkili olduğunu tespit etmişlerdir. Buna ilâve olarak Jermann, d'Acremont ve Zermatten (2006) kendini suçlamanın da depresyonun düşük ya da yüksek olup olmamasında yordayıcı olduğunu ortaya koymuşlardır.

Garnefski, Kraaij ve van Etten (2005) ergenlerin bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin problemlerini içselleştiren ve dışsallaştırıcılar ile ek sıkıntı olarak problemlerini

içselleştiren ve dışsallaştıranlardan ve kontrol grubu ile karşılaştırdığı çalışmasında problemlerini içselleştirenlerin (hem problemlerini içselleştiren hem de ek sıkıntı olarak problemini içselleştiren), problemi dışsallaştıranlara (sadece problemi dışsallaştıranlar) ya da kontrol grubuna göre kendini suçlama ve zihinsel gevş getirme tarzı bilişsel duygu düzenleme stratejileri ile arasında daha yüksek anlamlı bir ilişki bulunduğunu, bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin daha güçlü şekilde dışsallaştırılmış problemde ziyade, içselleştirilmiş problemlerle (bilişsel bozukluk, çarpıtmalar) ilişki olduğunu ortaya koymuşlardır.

Bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin özellikle depresyon ve kaygıyı kapsayan psikolojik bozukluklarla ilişki bulunması nedeniyle bazı araştırmacılar depresyon ve kaygı belirtilerinin azaltılmasına yönelik bilişsel başa çıkma stratejilerini içeren müdahale programlarını kullanmışlardır. Bilişsel yaklaşıma dayalı stratejilerine dayalı müdahale programı geliştiren Kraaij ve diğerleri (2010) 73 HIV'li hasta üzerinde yaptıkları çalışmada programın HIV'li hastaların depresyon duygularını tedavi etmede maliyet etkinliğinin yüksek olduğunu ortaya koymuşlardır. Benzer bir diğer çalışmada Garnefski ve Kraaij (2012) geliştirdikleri bilişsel yaklaşıma dayalı stratejilerin kullanıldığı müdahale programı sonrasında, ağır işitme kaybı olan 18 ve üstü yaşta 46 katılımcının; gevşemeye odaklandıklarını, uyumsuz bilişlerini değiştirdiklerini, kişisel amaçlarına ulaşabildiklerini, depresyon ve anksiyete puanlarında düşme olduğunu belirtmişlerdir.

Yukarıda özetlenen araştırmaların sonuçları genel olarak değerlendirildiğinde bilişsel duygu düzenleme stratejileri ile psikolojik sorunlar arasında ilişki olduğunu göstermektedir. Bilişsel duygu düzenleme ile anksiyete, depresyon, olumsuz duygu, psikolojik bozukluklar arasında anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Bu araştırmalarda özellikle zihinsel gevş getirme, facialaştırma ve kendini suçlamanın anksiyete, depresyon, psikolojik bozukluk ile pozitif yönlü bir ilişki içinde olduğu, bunun tersine olumlu yeniden odaklanma stratejisinin anksiyete ve depresyonla negatif ilişkili olduğu görülmektedir.



## BÖLÜM 3

### YÖNTEM

Mükemmeliyetçilikle başa çıkma psikoeğitim programının üniversite öğrencilerinin bilişsel duygu düzenleme stratejilerini kullanma ve mükemmeliyetçilik düzeylerini azaltmaya etkisinin incelendiği bu araştırma “Kontrol gruplu öntest, sontest ve izleme testi modeline” dayalı deneysel bir çalışmadır. Bu bölümde; katılımcıların seçimi ve grupların oluşturulması, araştırma deseni, veri toplama araçları, yapılan deneysel işlemler ve verilerin analizine ilişkin açıklamalar yer almaktadır.

#### 3.1. Katılımcıların Seçimi ve Grupların Oluşturulması

Araştırma 2012-2013 eğitim öğretim yılı güz döneminde, Psikolojik Danışma ve Rehberlik, Sınıf Öğretmenliği, Okul Öncesi Öğretmenliği ve İlköğretim Matematik Öğretmenliği bölümlerinde okuyan ve araştırmaya katılmaya gönüllü üniversite öğrencileri üzerinde yapılmıştır. Çalışma grupları belirlenirken; öğrencilere Mükemmeliyetçi Bilişler Envanteri (Flett, Hewitt, Blankstein ve Gray, 1998) ile Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği (Garnefski ve diğerleri, 2001, 2002) uygulanmıştır. Mükemmeliyetçi Bilişler envanterinin ve bilişsel duygu düzenleme ölçeğinin uyumlu ve uyumsuz stratejiler alt boyut puanlarının ortalamaları dikkate alınarak, uyumlu stratejiler alt boyutundan düşük, uyumsuz stratejiler ve mükemmeliyetçi bilişler envanteri alt boyutlarından yüksek puan alanlar sıralanarak 80 öğrenci belirlenmiştir. Daha sonra belirlenen 80 öğrenci ile bir ön görüşme yapılmıştır. Yapılan ön görüşmede; grup sürecine gönüllü olarak katılmak isteyen, oturumların yapılacağı yer ve zaman konusunda grup çalışmasına katılabileceklerini belirtenler arasından 15’i deney (yaş ortalamaları 20 olan 11 kız ve 4 erkek öğrenci) ve 15’i kontrol (yaş ortalamaları 20 olan 12 kız ve 3 erkek öğrenci) grubunda olmak üzere 30 öğrenci

yansız (random) olarak iki eşit gruba ayrılmıştır. Bu şekilde herhangi bir deneğin, herhangi bir deneysel koşulda olma olasılığı denek değişkenlerinden bağımsız olarak belirlenmiş olacaktır (Hovardağlu, 2007: 126).

Deney ve kontrol gruplarının, çalışmanın başlangıcında benzer olup olmadıklarını görebilmek üzere grupların aldıkları puanlar açısından varyanslarının homojen olup olmadığı incelenmiştir. Yapılan inceleme sonucu; mükemmeliyetçilik (Levene F istatistiği=1.974, p=.171), kendini suçlama (Levene F istatistiği=.781, p=.384), kabullenme (Levene F istatistiği=.121, p=.730), zihinsel geniş getirme (Levene F istatistiği=.001, p=.976), olumlu yeniden odaklanma (Levene F istatistiği=2.001, p=.168), plana yeniden odaklanma (Levene F istatistiği=.478, p=.495), olumlu yeniden gözden geçirme (Levene F istatistiği=.069, p=.794), bakış açısına yerleştirme (Levene F istatistiği=.283, p=.599), facialaştırma (Levene F istatistiği=.381, p=.542), başkalarını suçlama (Levene F istatistiği=1.676, p=.206), uyumsuz stratejiler (Levene F istatistiği=.157, p=.695) ve uyumlu stratejiler (Levene F istatistiği=.420, p=.522) alt boyutlarında varyansların homojen dağılım gösterdiği belirlenmiştir.

Araştırmada kullanılacak ölçme araçlarının öğrenciler tarafından içten ve dürüst bir şekilde doldurulmasını sağlamak amacıyla uygulamalar rahat bir ortam sağlandıktan sonra yapılmıştır. Öğrencilere çalışma hakkında bilgi verilmiş, bilgilerinin gizli tutulacağı ve verilerin bilimsel bir çalışmaya katkı sağlayacağı belirtilmiştir.

### **3.2. Araştırmanın Deseni**

Mükemmeliyetçilikle başa çıkma psikoeğitim programının etkililiğini araştırmak amacıyla araştırmada; kontrol gruplu öntest, son test ve izleme testli deney deseni kullanılmıştır. Araştırmada kullanılan desenin birinci faktörü işlem gruplarını (bir deney, bir kontrol), ikinci faktörü ise bağımlı değişkene ilişkin ölçümleri (sontest ve izleme testi) göstermektedir.

Bu desene göre; araştırmanın başlangıcında deney ve kontrol gruplarında yer alan katılımcılara EK 1 Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği (BDDÖ) ve EK 2 Mükemmeliyetçi Bilişler Envanteri (MBE) ön test olarak uygulanmıştır. Araştırmanın ikinci aşamasında deney grubundaki öğrencilere EK 3 Mükemmeliyetçilikle Başa Çıkma Eğitim Programı

(MBÇEP) uygulanmış, kontrol grubuna ise EK 4 Kariyer Planlama eğitimi verilmiştir. Deneysel gruba ile yürütülen programın bitiminden sonra deney ve kontrol gruplarındaki öğrencilere Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği (BDDÖ) ve Mükemmeliyetçi Bilişler Envanteri (MBE) son test olarak uygulanmıştır. Bu ölçme araçları takip (izleme) çalışması için Deneysel ve Kontrol grubuna verilen eğitimlerin bitiminden üç ay sonra tekrar uygulanmıştır.

Araştırmanın bağımlı değişkeni Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği ve Mükemmeliyetçi Bilişler Envanteri son test ve izleme testi ölçüm puanları, bağımsız değişkeni Mükemmeliyetçilikle Başa Çıkma Eğitim Programıdır (MBÇEP). Deneysel işlemin uygulanış düzeni Tablo 1'de sunulmuştur.

Tablo 1  
Deneysel İşlemin Uygulanış Düzeni

Gruplar	Öntest	Uygulanan İşlem	Sontest	İzleme Testi
Deneysel Grubu	BDDÖ ve MBE uygulandı.	Dokuz hafta boyunca başa çıkma psikoeğitim programı uygulandı.	BDDÖ ve MBE uygulandı.	BDDÖ ve MBE uygulandı.
Kontrol Grubu	BDDÖ ve MBE uygulandı.	Dokuz hafta boyunca kariyer planlama eğitimi verildi.	BDDÖ ve MBE uygulandı.	BDDÖ ve MBE uygulandı.

### 3.3. Veri Toplama Araçları

Bu çalışmada veriler Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği ve Mükemmeliyetçi Bilişler Envanteri ile toplanmıştır.

#### 3.3.1 Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği

Duyguların düzenlenmesinde kullanılan bilişsel başa çıkma stratejilerini belirlemek için orijinali Garnefski ve diğerleri (2001, 2002) tarafından geliştirilen ve ölçeğin kısa formunun Türkçeye uyarlamasının Çakmak ve Çevik'in (2010) yaptığı Bilişsel Duygu

Düzenleme Ölçeği kullanılmıştır. Ölçek belli olaylara verilen belli bir tepkiyi ölçtüğü gibi bilişsel başa çıkma stillerini de ölçmektedir. Ayrıca, ölçek; belli durum, olay, travma ya da hastalık, belli durumlar için düzenlenen yönergeler ile ilgili olarak insanların kullandığı başa çıkma stratejilerini değerlendirmek amacıyla da kullanılmaktadır.

Ölçek hem kuramsal hem de ampirik temelde geliştirilmiştir ve duygu düzenlemenin bilinçli bilişsel bileşenlerini ve benlik düzenlemeyi ölçen ilk ölçektir. Ölçek normal ve klinik örneklemelerde, hem yetişkinler hem de 12 yaş ve üzeri ergenlerde kullanılabilir. Ölçek birbirinden bağımsız olarak ayrılabilen 9 farklı bilişsel başa çıkma stratejisine ayrılır ve uzun formu 36 madde, kısa formu ise 18 maddeden oluşmaktadır.

Ölçeğin faktör yapısının geç ergenlerde varyansın % 62.2 'sini, yetişkinlerde ise varyansın % 68. 1'ini açıkladığı görülmüştür. Araştırmacılar ölçeğin iç tutarlılığını ölçmek için genç ergenler, geç ergenler, yetişkinler, yaşlılar ve psikiyatrik hastalardan oluşan toplam 5 ayrı grupta her alt boyut için croanbach alpha değerlerini hesaplamışlardır. Ölçeğin tüm alt ölçeklerinin iç tutarlılığı ergenliğin başındakilerde  $\alpha = .68 - .83$  arası bir dağılım, ergenliğin sonundakilerde  $\alpha = .68 - .79$  arası bir dağılım, yetişkinlerde  $\alpha = .75 - .86$  arası bir dağılım, yaşlılarda  $\alpha = .76 - .82$  arası bir dağılım ve psikiyatrik hastalarda  $\alpha = .72 - .85$  arası bir dağılım göstermiştir.

Zhu ve diğerleri (2008) ölçeğin Çince versiyonunu geliştirme çalışmasında iç tutarlılık katsayısını .83, korelasyon katsayısı ortalamasını .79, maddeler arası korelasyon katsayısı ortalamasını .09 ve test tekrar test geçerliliği .64 bulunmuştur. Ölçeğin orijinalinde olduğu gibi 9 faktörlü yapıda olduğu da saptanmıştır.

Ölçeğin uzun formunun Türkçe uyarlaması Öngen (2010) tarafından yapılmış ve ölçeğin 9 faktörlü yapısı toplam varyansın % 65.52'sini açıklamıştır (eigen value değeri 5.365 ile 2.366 arası da değişmektedir). Ölçeğin Türkçe versiyonunda, croanbach alpha değerleri; kendini suçlama alt boyutu için .68, kabullenme için .66, zihinsel gevş getirme için .82, olumlu yeniden odaklanma için .82, plana yeniden odaklanma için .82, olumlu yeniden gözden geçirme için .82, bakış açısına yerleştirme için .79, facialaştırma için .78 ve başkalarını suçlama için .84 değerleri bulunmuştur.

İnce (2012) yaşları 18-68 arasında dağılım gösteren yetişkinlerle yaptığı çalışmasında, ölçeğin tümü için iç tutarlılık değerini .88 bulmuştur. Ölçeğin alt ölçeklerinin maddeler arası korelasyonu .14-.56 arasında; cronbach alfa değerleri .72-.88 arasında dağılım göstermiştir. Ölçeğin iki yarım güvenilirliği; .94 olarak bulunmuştur. Yapılan eş zamanlı

geçerlik çalışmasında, bilişsel duygu düzenleme ölçeğinin pozitif puanlarının, olumlu duygu ölçeği ile ilişkili olduğunu ( $r=.36$   $p<.001$ ); bilişsel duygu düzenleme ölçeğinin negatif puanlarının puanları olumsuz duygu ölçeği ile yüksek düzeyde ilişkili olduğunu ( $r=.44$   $p<.001$ ) saptamıştır. Yapılan araştırmada, Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeğinin olumsuz puanları, Kısa Semptom Envanterinin (KSE) toplam puanı ( $r=.51$   $p<.001$ ), KSE olumsuz benlik puanı ( $r=.51$   $p<.001$ ), KSE depresyon puanı ( $r=.49$   $p<.001$ ), KSE kaygı ( $r=.46$   $p<.001$ ), KSE öfke puanı ( $r=.45$   $p<.001$ ); bilişsel duygu düzenleme ölçeğinin olumlu puanları KSE somatizasyon puanı ( $r=.33$   $p<.001$ ) ile ilişkili bulunmuştur.

Ölçeğin kısa formu Garnefski ve Kraaij (2006b) tarafından geliştirilmiştir. “Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği” kısa formu 18 maddeli, 9 boyutlu ve 5’li derecelmeli likert türü bir ölçektir. Ölçeğin alt boyutları; uzun formda olduğu gibi kendini suçlama, kabul etme, zihinsel geviş getirme, olumlu yeniden odaklanma, plana yeniden odaklanma, olumlu yeniden gözden geçirme, bakış açısına yerleştirme, facialaşırma, başkalarını suçlamadır. Ölçek belli olaylara verilen belli bir tepkiyi ölçtüğü gibi bilişsel başa çıkma stillerini de ölçmektedir. Ayrıca, ölçek belli durum, olay, travma ya da hastalık, belli durumlar için düzenlenen yönergeler ile ilgili olarak insanların kullandığı başa çıkma stratejilerini değerlendirmek amacıyla da kullanılır. Ölçeğin güvenilirliği için iç tutarlılık katsayısı, kendini suçlama için .67 düşük çıkmış, diğer alt boyutlar .73-.81 arasında bir dağılım göstermiştir. Ölçeğin faktör yapısına varimax rotasyonla bakılmış, analizin sonucunda toplam 9 faktör varyansın %82,7’sini açıklamıştır. Faktör yüklerinin ise .78-.90 arasında değiştiği görülmüştür.

Çakmak ve Çevik (2010) tarafından Türk öğrencileri üzerinde Türkçeye uyarlama çalışması yapılan “Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeğinin - BDDÖ” kısa formunun yapı geçerliliği faktör analizi ile yapılmış, faktör yükleri .52 ile .92 arasında elde edilmiş ve orijinal ölçeğin 9 boyutunun desteklendiği bulunmuştur. Güvenirliği için iç tutarlılık .63-.74 arasında bir dağılım göstermiştir. Bu araştırmada, duyguların düzenlenmesinde kullanılan bilişsel başa çıkma stratejilerini belirlemek amacıyla, Çakmak ve Çevik (2010) tarafından Türk öğrencileri üzerinde Türkçeye uyarlama çalışması yapılan “Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeğinin - BDDÖ” kısa formu kullanılmıştır.

Garnefski ve diğerleri (2001, 2002) tarafından yapılan uyumlu ve uyumsuz başa çıkma stratejileri ayrımının uygunluğunu belirlemek amacıyla iki düzeyli (second-order) doğrulayıcı faktör analizi yapılmıştır. Veriler 108’i bayan, 81’i erkek öğrenciden oluşan ve yaş ortalaması  $22.35\pm 1.89$  olan, 189 kişilik bir örneklemden elde edilmiştir. Doğrulayıcı



faktör analizinde kabul etme, plana yeniden odaklanma, olumlu yeniden odaklanma, olumlu yeniden gözden geçirme ve bakış açısına yerleştirme değişkenlerinin uyumlu başa çıkma stratejileri; kendini suçlama, başkalarını suçlama, zihinsel geviş getirme ve facialaştırma değişkenlerinin ise uyumsuz başa çıkma stratejileri adlı bir üst yapı tarafından açıklanıp açıklanamayacağını belirlemek amaçlanmış ve elde edilen sonuçlar iki düzeyli doğrulayıcı faktör analizinin uyum verdiğini göstermiştir ( $\chi^2(94)=125$ ,  $p<.05$ ; RMSEA=0.042, % 90 RMSEA CI=0.018-0.060; SRMR=0.071, CFI=0.96). Diğer bir deyişle elde edilen uyum iyiliği indeksleri, uyumlu ve uyumsuz başa çıkma stratejileri arasında ayırım yapan modelin kabul edilebilir olduğunu göstermiştir. Uyumlu ve uyumsuz başa çıkma stratejileri arasında negatif yönlü bir ilişki bulunmuştur,  $r=-.28$ ,  $t(125)=-2.99$ ,  $p<.05$ . Çoklu korelasyon katsayılarının karesini ifade eden belirleme katsayıları; kabul etme için  $R^2=.05$ , plana yeniden odaklanma için  $R^2=.31$ , olumlu yeniden gözden geçirme için  $R^2=.89$ , olumlu yeniden odaklanma için  $R^2=.41$  ve bakış açısına yerleştirme için  $R^2=.50$  olarak bulunmuştur. Bu durumda uyumlu başa çıkma stratejilerini en iyi yansıtan stratejinin olumlu yeniden gözden geçirme olduğu da dikkati çekmektedir. Belirleme katsayıları; kendini suçlama için  $R^2=.02$ , zihinsel geviş getirme için  $R^2=.20$ , facialaştırma için  $R^2=.91$  ve başkalarını suçlama için  $R^2=.06$  olarak bulunmuştur.

Belirleme katsayıları, uyumsuz başa çıkma stratejilerini en iyi yansıtan stratejinin facialaştırma olduğunu göstermektedir. Uyumlu başa çıkma stratejilerini en iyi yansıtan stratejinin olumlu yeniden gözden geçirme, uyumsuz başa çıkma stratejilerini en iyi yansıtan stratejinin ise facialaştırma olduğu bulgusu, Jerman ve diğerleri (2006) tarafından yapılan araştırmadan elde edilen bulgularla benzerdir.

### **3.2.2 Mükemmeliyetçi Bilişler Envanteri**

Araştırmada, kusurlarını görme ve mükemmel olma ihtiyacı ile ilgili olan otomatik düşüncelerin düzeyini ölçmek için Mükemmeliyetçi Bilişler Envanteri (MBE) kullanılmıştır. Bu envanterin orijinali Flett ve diğerleri (1998) tarafından 747 üniversiteli öğrenciden oluşan bir örneklem üzerinde geliştirilmiştir. MBE 25 maddeli tek boyutlu, 5'li derecelmeli likert türü bir ölçme aracıdır. Yapı geçerliliği faktör analizi ile yapılmıştır. Envanterin güvenilirliği için iç tutarlılık katsayısı .95 ve maddeler arası korelasyonu .49 olarak bulunmuştur. Envanterin faktör yükleri .38 ile .75 arasında bir dağılım göstermiş ve

tek faktörlü olan envanter toplam varyansın %37,6'sını açıklamıştır (eigen value değeri 9,39).

Mükemmeliyetçi bilişler envanteri mükemmeliyetçilerin mükemmeliyetçi düşüncelerini yaşamaya eğilimli olduklarını ve buna katkı sağlayan faktörlerden birinin olumsuz yaşantılarının deneyimlemesi olduğunu ve gerçek benlik ve ideal, mükemmel benlik arasındaki ayrımın vurgulandığına dayalı olarak geliştirilmiştir (Hewitt ve Flett, 2002: 267). Söz konusu ölçeğin Türkçeye uyarlanması bu çalışma kapsamında araştırmacı tarafından yapılmıştır. Envanterin Türkçeye uyarlanmasında, Hambleton ve Patsula'nın (1999) ölçme aracı uyarlamaya ilişkin önerileri dikkate alınarak yapılmıştır. Bu kapsamda;

1. Tercüme aşamasında, orijinal ölçeğin her iki dile hâkim olan ve aynı zamanda ölçülen yapı ve test yapısı hakkında bilgisi olan iki uzman tarafından çevirisi yapılmıştır. Uzman çevirilerinde görülen farklar için tekrar görüş alınarak çeviri işlemleri tamamlanmıştır. Daha sonra, bu kez iki uzman tarafından Türkçeye çevirisi yapılan maddeler İngilizce diline çevrilerek özgün ölçeğin madde yapısı ile olan tutarlılığı incelenmiştir. Yapılan incelemede dil denkliğinin olduğu görülmüştür.

2. İki alan uzmanından görüş istenerek envanterde yer alan maddelerin anlamsal yönden denkliği incelenmiştir.

3. Envanter faktör yapısı, yapı geçerliği ile puanlarının güvenilirliği ve maddelerin ayırt ediciliğini değerlendirmek amacıyla envanter Comrey ve Lee (1992) tarafından verilen ölçütler dikkate alınarak 303 kişiye uygulanmıştır (Tabachnick ve Fidell, 2001: 613). Yazarlara göre faktör analizinde denek sayısının 100'ün altına inmemesi, 300 denek sayısı iyi, 1000 denek sayısı mükemmel olarak değerlendirilmektedir.

4. Türkçeye uyarlama çalışması yapılan envanterin iç tutarlılığı Cronbach alfa katsayısı olarak .91 bulunmuştur. Envanterin güvenilirliği iki yarım test güvenilirliği ile incelenmiş ve öncelikle varyans homojenliği koşulunun karşılanıp karşılanmadığına bakılmıştır. Mükemmeliyetçi bilişler envanterinin varyans homojenliği koşulunu karşıladığının belirlenmesi üzerine (Levene  $F=.140$ ,  $p=.708$ ) iki yarı güvenilirlik Sperman Brown yöntemiyle hesaplanmış ve .858 olarak bulunmuştur. Katsayının .858 olması envanterden elde edilecek puanların güvenilir olduğu anlamına gelmektedir. Açıklayıcı faktör analizi sonucuna göre ölçeğin iki maddesinin faktör yükünün düşük olması üzerine söz konusu iki

madde tekrar İngilizce ve Türkçe alanında iki uzman tarafından incelenmiş ve iki madde revize edilerek üniversite öğrencilerine ikinci kez envanter uygulanmıştır.

5. Ölçeğin ikinci uygulaması 414 öğrenciye yapılmış ve ölçeğin yapı geçerliğini incelemek amacıyla açımlayıcı faktör analizi (AFA) yapılmıştır. Açımlayıcı faktör analizinde faktörleri belirlemek amacıyla Temel Bileşenler Analizi yöntemi kullanılmıştır. Temel bileşenler analizinden önce verilerin faktör analizine uygunluğunu Barlett Sphericity ve KMO Örneklem Yeterliliği testleri ile incelenmiştir. Verilerin faktör analizine uygunluğu için KMO .60'dan yüksek ve Barlett testinin anlamlı çıkması gerekmektedir (Tabachnick ve Fidell, 2001: 614). Bu çalışmada KMO örneklem uygunluk katsayısı .92 ve Barlett Sphericity testi  $\chi^2$  değeri 3446,83 ( $p < .000$ ) anlamlı bulunmuştur. Bu değerler verilerin faktör analizi için uygun olduğunu göstermektedir. Tek faktörle sınırlandırılan faktör yapısının toplam varyansın %34.55'ini açıkladığı görülmüş ve temel bileşenler tekniği ile yapılan faktör analizi iki faktörle sınırlandırılmıştır. Varimax yöntemi ile yapılan rotasyon sonucunda üç iterasyonda yakınsama sağlanmıştır. İki faktörle sınırlandırılan faktör analizi sonucunda toplam varyansın %44.18'ini açıklayan bir yapı elde edilmiştir. Faktör analizi sonucunda 2., 4., 8. ve 11. maddelerin her iki faktörde aldığı faktör yükleri arasındaki farkın .10'dan az olduğu görüldüğü için analizden çıkarılmıştır (Tabachnick ve Fidell, 2001: 649). 3., 5., 6., 7., 9., 12., 13., 14., 15., 17., 18., 19., 21., 23. ve 25. maddelerden oluşan ilk boyut toplam varyansın %28.25'ini açıklamıştır. Bu faktörün özdeğeri 5.93 olarak bulunmuştur. Bu faktörde maddelerin faktör yükleri .39 ile .74 arasında değişmiştir. 1.,10.,16.,20.,22. ve 24. maddelerin oluşturduğu ikinci boyut ise toplam varyansın %15.93'ünü açıklamıştır. Bu faktörün özdeğeri 3.34 olarak bulunmuştur. Her iki faktörde de faktör yüklerinin .30'dan büyük olduğu görülmüştür.

6. Flett, Hewitt, Blankstein ve Gray'ın (1998) mükemmeliyetçi bilişler envanterinin geliştirilmesi çalışmalarında kişinin potansiyelini en üst seviyede kullanma ve kendisini başkaları ile karşılaştırmaya yönelik en iyi olma ihtiyacının mükemmeliyetçi bilişle bağlantılı olduğunu belirtmişlerdir. Ayrıca, Shafran, Cooper ve Fairburn (2002) çalışmalarında, kişinin kendisini nasıl değerlendirdiğine ilişkin şemasının mükemmeliyetçilik ile ilişkili olduğunu da açıklamışlardır. Bu kapsamda envanterin birinci boyutu yüksek standartlara göre kendini değerlendirme olarak adlandırılmıştır.

7. Flett, Hewitt, Blankstein ve Gray (1998) çalışmalarında mükemmeliyetçi bilişlerin; kendini eleştirme ve başarısızlık saplantısı ile ilişki bulunduğunu ortaya koymuşlardır. Ayrıca, Shafran, Cooper ve Fairburn (2002) araştırmalarında kişilerin olumsuz kendini değerlendirme ve kendini eleştirme şeklindeki şemalarının mükemmeliyetçilik ile ilişkili olduğunu belirtmişlerdir. Bu saptamalara dayalı olarak envanterin ikinci boyutu kendini olumsuz değerlendirme olarak isimlendirilmiştir. AFA sonucunda KÖKÖ'nün iki farklı faktörden oluştuğu izlenimi oluştuğu için DFA ve güvenirlik çalışmaları iki faktörlü yapı üzerinden gerçekleştirilmiştir.

8. Mükemmeliyetçi bilişler envanterinin orijinal formunda bulunan yapının doğrulanması amacıyla doğrulayıcı faktör analizi yapılmıştır. Doğrulayıcı faktör analizine ilişkin bulgular Tablo-2'de gösterilmiştir. Tablo-2'de görüldüğü gibi mükemmeliyetçi bilişler envanterine ait doğrulayıcı faktör analizinden elde edilen uyum iyiliği indeksleri modelin kabul edilebilir uygunlukta olduğunu göstermektedir.

Tablo 2  
Mükemmeliyetçi Bilişler Envanterinin Doğrulayıcı Faktör Analizinden Elde Edilen Uyum İyiliği İndeksleri

Uyum Parametresi	Katsayı	İyi Uyum	Kabul Edilebilir Uyum
$\chi^2$	639.15		
<i>sd</i>	182		
$\chi^2/sd$	3.51	$\leq 2$	$\leq 5$
RMSEA	.078	$\leq 0.05$	$\leq 0.08$
90 % RMSEA CI	.071-.084		
CFI	.96	$.97 \leq CFI \leq 1.00$	$.95 \leq CFI < .97$
SRMR	.060	$\leq 0.05$	$\leq 0.08$

9. Standardize edilmiş çözümlenme değerleri her bir maddenin kendi örtük değişkeninin ne kadar iyi bir temsilcisi olduğuna ilişkin bilgi sunmaktadır. Mükemmeliyetçi bilişler envanterini oluşturan maddelerin standardize edilmiş, parametre değerleri ve bu değerlere ilişkin t değerleri Tablo 3'de sunulmuştur.

Tablo 3  
Mükemmeliyetçi Bilişler Envanterinin Doğrulayıcı Faktör Analizinden Elde Edilen  
Standardize Edilmiş Parametre Değerleri

Madde No	Standardize Edilmiş Parametre	t değeri
Faktör 1		
3	0.67	14.77
5	0.37	7.55
6	0.68	15.05
7	0.51	10.56
9	0.58	12.29
12	0.59	12.59
13	0.57	12.24
14	0.71	16.24
15	0.71	16.24
17	0.71	16.24
18	0.57	12.11
19	0.72	16.38
21	0.63	13.77
23	0.46	9.07
25	0.67	14.89
Faktör 2		
1	0.38	7.42
10	0.71	16.03
16	0.76	16.64
20	0.46	9.03
22	0.58	11.81
24	0.43	8.36

Tablo 3 incelendiğinde yüksek standartlara göre kendini değerlendirme örtük değişkeni için göreceli olarak en önemli maddenin 19. madde, yüksek standartlara göre kendini değerlendirme örtük değişkenini temsil düzeyi en düşük maddenin ise 5. madde olduğu dikkati çekmektedir. Kendini olumsuz değerlendirme örtük değişkeni için göreceli olarak en önemli değişkenin 16. madde, kendini olumsuz değerlendirme örtük değişkenini temsil düzeyi en düşük maddenin ise 1. madde olduğu dikkati çekmektedir. Standardize edilmiş parametre değerlerine ilişkin t değerleri incelendiğinde, bütün t değerlerinin .05 anlamlılık düzeyi için kritik değer olarak kabul edilen 1.96'dan büyük olduğu görülmektedir. Bu durum maddelere ilişkin standardize edilmiş parametre değerlerinin hepsinin .05 düzeyinde anlamlı olduğunu göstermektedir (Bkz. EK 5. Doğrulayıcı faktör analizine ilişkin standardize edilmiş değerler ve t değerleri için model tablosu).

10. Mükemmeliyetçi bilişler envanterinin iç tutarlılığı incelenmiş ve envanterin bütünü için cronbach alfa katsayıları .91, yüksek standartlara göre kendini değerlendirme alt boyutu için .90 ve kendini olumsuz değerlendirme alt boyutu için .76 olarak bulunmuştur. Ayrıca, envanterin güvenilirliği iki yarım test güvenilirliği ile incelenmiştir. Hovardaoğlu'na (2007:119) göre dereceli olan envanter kullanıldığında test herhangi bir şekilde ikiye ayrıldıktan sonra iki yarının varyansları bulunup varyansların homojenliğinin araştırılması homojen varyans için Spearman-Brown eşitliği, homojen olmayan varyans için Rulon ya da Guttman tekniği kullanılması gerekmektedir. Mükemmeliyetçi bilişler envanterinin tamamının (Levene  $F=6.53$ ,  $p=.419$ ) varyans homojenliği koşulunu karşıladığının belirlenmesi üzerine iki yarı güvenilirlik Spearman Brown eşitliği ile hesaplanmış ve .87 olarak bulunmuştur. Ayrıca, yüksek standartlara göre kendini değerlendirme alt boyutu (Levene  $F=8.603$ ,  $p=.003$ ) ve kendini olumsuz değerlendirme alt boyutu (Levene  $F=5.309$ ,  $p=.021$ ) varyans homojenliği koşulunu karşılamadığının belirlenmesi üzerine iki yarı güvenilirliği Guttman tekniğiyle hesaplanmış ve yüksek standartlara göre kendini değerlendirme alt boyutu için .86 kendini olumsuz değerlendirme alt boyutu için .70 olarak bulunmuştur.

### **3.4. İşlem**

Aşağıdaki alt başlıklar altında, psikoeğitim gruplarının özellikleri, grupta belirlenen kurallar, mükemmeliyetçilikle başa çıkma psikoeğitim amacı, kullanılan yöntem ve teknikler hakkında bilgi verilmiştir.

#### **3.4.1. Psikoeğitim Gruplarının Özellikleri**

Psikoeğitim gruplarında; bilgi verme, deneyimleri paylaşma, insanlara nasıl problem çözeceklerini öğretme, destek verme ve insanların grup ortamının dışındaki kendi destek sistemlerini nasıl yaratacaklarını öğrenmelerine yardım etme amaçlanır. Psikoeğitim grupları insanların belli becerileri geliştirmelerine, belli konuları anlamalarına ya da farklı yaşam geçişlerini gözden geçirmelerine yardım etme şeklinde yapılandırılır (Corey ve diğerleri, 2010: 12-13). Bu yönüyle psikoeğitim önleyici rolüyle; yeni becerileri, bilişsel

stilleri ve davranışları öğrenmeye odaklanır ya da gelişimsel konulara hitap eder (DeLucia-Waack, 2006: 10) .

Çoğu psikoeğitim grupları, bir kuramsal öğrenme modeline dayanır ve davranışsal süreçleri kullanır (Corey ve diğerleri, 2010: 13). Psikoeğitim grupları akademik bir sınıf ve bir danışma grubunun melezidir ve her birinin çoğu özelliğine sahiptir. Birçok katılımcının olması durumunda sınıflar tercih edilir, öğretim ilkeleri uygulanır, öğrenilmesi, hatırlanması istenen materyaller gösterilir ve lider uzmandır, öğreticidir. Sınıflar ve psikoeğitimsel gruplar öncelikle bilişsel olarak ikinci olarak duygulara ya da eylemlere önem verirler. Bu gruplar; dinamiklerine, grup süreçlerine ve iletişim gibi becerilere verilen önem yönüyle üye etkileşimlerinde danışma gruplarıyla benzerlik gösterirler. Psikoeğitim grupları kolaylıkla plânlanabilir ve yönetilebilir. Çünkü, beklenen öğrenme çıktıları, materyallerin etkileri ve üyelerin bilgi ihtiyaçları hakkında daha az belirsizlik ve kararsızlık vardır (Brown, 2011b: 8-9).

Grup sürecinde planlı ve yapılandırılmış aktivitelere daha fazla yer verilmesi, lider öğretmenin grup içerisinde kolaylaştırıcı rolünün olması, grupta amaçların genellikle lider tarafından açıklanması, grup üyeleriyle önceden ön görüşme yapılmaması ve grup sürecinin öğretim temelli ve önleme odaklı olmasından dolayı psikoeğitim grupları, danışma ve terapi gruplarından farklılaşmaktadırlar (Brown, 2011b: 10).

Psikoeğitim gruplarında bir konuyu etkili bir şekilde belli bir sürede sunmak ve beceri geliştirme önemlidir. Psikoeğitim grupları ortalama 6 ila 20 oturum devam ederken psikolojik danışma ve terapi grupları; 3 aydan daha fazla bir süreyle devam edebilmektedir. Bununla birlikte psikolojik danışma ve terapi grupları için grup oturumlarının uzunluğu genellikle 1 ila 1,5 saat iken, özellikle okul ortamında psikoeğitim grupları çocuklarda 30 ila 45 dakika, ergenlerde 45-60 dakika arasında, değişmekte iken yetişkinlerde çocuk ve ergenlere göre sözel etkileşimin daha fazla olması nedeniyle bu süre daha fazla olmaktadır (DeLucia-Waack, 2006: 13-14, 23) . Bu konuda Brown (2011b: 13, 194, 204) ise yedi ile dokuz yaşa kadar olan çocuklar için en uygun süre 20 dakika, dokuz yaş üzeri çocuklarda 30-40 dakika arasında ergenlerde ise ortalama 50-60 dakika arasında değişmekte olduğunu belirtmektedir.

Psikoeğitimde bir lider; öğretmen ve uzman rolündedir. Öğretim becerileri ile ilgili aktiviteleri kullanarak ve yöneterek grup üyelerini bir konu hakkında bilgilendirirler. Bu nedenle psikoeğitim grup liderleri ilgili konu hakkında bilgi sahibi olarak üyelerin daha

çok aktivitelere odaklanmalarına yardımcı olurlarken, psikolojik danışma ve terapi gruplarında liderler ise güveni sağlayacak bir ortam oluşturmaları ve tartışma konuları seçmeyi daha çok üyelerin tercihlerine bırakmaları gerekmektedir (DeLucia-Waack, 2006: 13). Psikoeğitimde grup liderinin öncelikle amaç ve hedefleri belirleme, grubu biçimlendirme, aktiviteleri seçme ve grubun işleyişini izleme sorumluluğu vardır (Brown, 2011b: 13).

Psikoeğitim grupları yaygın olarak; stres yönetimi, atılgan davranışları öğrenme, yeme bozuklukları ile başa çıkma, destekleme, alkolik aile ile ilgilenme, öfke yönetimi becerilerini öğrenme, ilişkileri yönetme ve sonlandırma gibi konularda bireylere yardım etmek için kullanılır. Ayrıca psikoeğitim grupları fiziksel ve cinsel istismara maruz kalanların yaşamını sürdürmelerini destekleme ve mükemmeliyetçilikle başa çıkma gibi konularda da bireylere yardım etmek için kullanılmaktadır (Corey ve diğerleri, 2010).

Brown'a (2011b: 10-12) göre; psikoeğitim oturumları; iş dünyası, okullar, cezaevi, kolejler ve üniversiteler, toplum merkezleri, resmi kurumlar ya da kendi evlerimizde bile gerçekleştirilebilir. Bu gruplar çocuklardan yaşlılara kadar tüm yaş gruplarını kapsar ve önleyici ya da yardım edici olabilirler.

Psikoeğitim oturumları; başlangıç, çalışma, süreç ve sonlandırma olmak üzere dört aşamadan oluşmaktadır. Başlangıç aşaması; oturumun bir önceki oturumun özetlenmesi, yeni oturumun konusuna bir giriş yapılmasını ya da varsa ev ödevleri üzerinde durulmasını içerir (DeLucia-Waack, 2006: 20-21).

Brown'a (2011b: 112-115) göre psikoeğitim grubunun ilk aşaması beklenti, korku, heyecan, şaşkınlık ve kuruntu duyguları tarafından etkilenir. Bu nedenle grup üyelerinin gruba getirdikleri olumsuz duygularının azaltılması grup üyelerinin güven duygularını artırması önemlidir. Grup liderinin dinlemesi, soru sorması ve kolaylaştırıcı becerilere grubu nasıl harekete geçireceğine ilişkin farklılık yaratır.

Genellikle grup oturumlarını açmak için kullanılan genel sorular vardır. Bunlar:

“Geçen oturumdan bu yana grupta öğrendiklerinizle ilgili bu hafta yapmayı istediğiniz şeyler nelerdir?”

“Ev ödevi görevlerinizi nasıl yaptınız?”

“Geçen oturumda öğrendiklerinizden bu hafta uygulama yapmak istediğiniz bir şey var mı? (DeLucia-Waack, 2006: 21).



Çalışma aşamasında; grubun amaçlarına dayalı olarak geliştirilen beceriler üzerine odaklanılır. Girişkenlik, duyguların ifade edilmesi ve iletişim becerileri gibi belli becerilerin uygulanması ve öğretilmesi, hem gruplarda etkileşimi kolaylaştırmakta hem de kişilerarası grup amaçlarının bir arada toplanmasını sağlamaktadır (DeLucia-Waack, 2006: 21-22).

Grubun en önemli amacı, grupta verilen bilginin üyelerin yaşamlarında anlamlı değişimi sağlaması olmalıdır. Grup sürecinde, liderin merkezi işlevi grubun kavramsal çatısını oluşturmaktır. Bu amaçla grup lideri grup sürecinde; üyelerin öğrendiklerini kendi yaşamlarına genelledebilmelerine; hareketlerini, duygularını ve düşüncelerini daha iyi anlayabilmelerine yardımcı olacak şekilde grup etkileşimlerinden yararlanmalıdır (Stockton, Morran ve Nitza, 2000).

DeLucia-Waack'a (2006: 22-23) göre süreç aşaması herhangi bir grup oturumunun çok fazla dikkate alınmayan bir bölümüdür. Süreç aşaması grubun amaçlarıyla ilişkili belli becerilerin uygulanması ve öğretilmesinde son derece faydalı olabilir. Süreç içerisinde sorulan sorular grup üyelerinin öğrendiklerini gerçek yaşamlarına transfer edebilmelerini, kendileri hakkında öğrendiklerini, yaptıklarını yansıtma ve öğretme amaçlı olmalıdır. Süreç kısmı; 45-60 dakikalık oturumlarda 3-8 dakikalık kısa zaman dilimini kapsar. Süreç kısmında şu sorular sorulabilir:

“Bugün oturumda ne öğrendiniz?”

“Bugün burada olmak sizin için nasıldı?”

“Eğer bugün burada keşfettiklerini özetleseydin, bunlar neler oldurdu?”

“Önümüzdeki hafta boyunca şu anda öğrendiğiniz hangi beceriyi denemek istiyorsunuz?”

Grubun sonlandırma aşamasında neler öğrenildiği konusunda grup üyelerine yardımcı olunur. Hem grup dışında değişimlerine yardımcı olmak hem de grupta çalışmalarını için amaçlar belirlenmelidir. Grup üyeleri oturumdan ayrılmadan önce yapacağı bazı şeyleri ya da bir sonraki oturumdan önce deneyeceği şeyleri düşünmelidir. Bu amaçla sonlandırma sürecinde grup üyelerine belli görevler verilmesi gerekir (DeLucia-Waack, 2006: 22). Aynı zamanda, sonlandırma yarım kalmış işlerin bitirilmesi, bastırılmış duyguların ortaya çıkması ve rahatsız edici kişilerarası ilişkileri çözmek için bir fırsattır (Brown, 2011b: 117).

### **3.4.2. Mükemmeliyetçilikle Başa Çıkma Psiko eğitim Programının Kuralları**

Psiko eğitim programının ilk oturumunda, oturuma zamanında ve düzenli gelme, ev ödevlerini yapma gibi konularda grup üyelerinin katılımıyla aşağıda yer alan grup kuralları belirlenmiş ve grup üyeleri kurallara uyacaklarına dair sözleşme imzalamışlardır. Grup üyeleri ile belirlenen kurallar aşağıda sıralanmıştır.

1. Burada konuşulanlar ve bütün yaşantılar özeldir ve grup içinde kalacaktır.
2. Grup sürecinde bireye saygı ön planda tutulacak, tartışmalar kavgaya dönüşmeyecektir.
3. Gruptaki her bir üye değerlidir ve hiçbir şekilde grup lideri ve diğer grup üyelerince aşağılanamaz.
4. Biri konuşurken diğerinin dinlemesi esastır.
5. Herkesin yeterli konuşmaya zamanı olacaktır.
6. Grup üyelerinin gruptan tam verim alabilmeleri için devamlılık esastır.
7. Her üye grup oturumlarına zamanında gelecektir.
8. Grup üyeleri grup içerisindeki etkinliklere katılma ve grup oturumları sonrası verilecek ödevleri yapma konusunda çaba gösterecektir.

### **3.4.3. Mükemmeliyetçilikle Başa Çıkma Psiko eğitim Programının Amacı, Kullanılan Yöntem ve Teknikler**

Mükemmeliyetçilikle başa çıkma psiko eğitim programının teorik temeli oluşturulurken, bilişsel yaklaşımlardaki teorik görüşler, ilke ve tekniklerinden faydalanılmıştır. Programı geliştirmeden önce mükemmeliyetçilik konusunda bilişsel yaklaşıma dayalı müdahaleler ile ilgili çeşitli çalışmalar (Barrow ve Moore, 1983; Lasota, 1999; Kutlesa, 2002; Kearns, Forbes ve Gardiner, 2007; Arpin-Cribbie, Irvine, Ritvo, Cribbie, Flett ve Hewitt, 2008; Flett ve Hewitt, 2008; Antony ve Swinson, 2009) incelenmiştir.

Mükemmeliyetçilikle başa çıkma psiko eğitim programının genel amacı üniversite öğrencilerinin yaşantılarını olumsuz etkileyen mükemmeliyetçi düşüncelerini yeniden düzenleyebilmelerine yardımcı olmaktır. Bu amaçla, Beck'in bilişsel yaklaşımındaki teorik görüşleri, ilke ve tekniklerinden faydalanılarak geliştirilen Mükemmeliyetçilikle Başa

Çıkma Psikoeğitim Programı (EK 3); 19 Mayıs Üniversitesi Eğitim Fakültesinde dokuz oturum olarak yürütülmüştür.

Mükemmeliyetçilikle başa çıkma psikoeğitim programının dört temel amacı vardır. Bunlar;

1. Mükemmeliyetçi düşünce kavramını ve mükemmeliyetçi düşüncenin olumsuz etkilerini bilmek,
2. Mükemmeliyetçi bilişleri azaltmak,
3. Mükemmeliyetçi düşünceleriyle uyumlu bilişsel başa çıkma stratejilerinin kullanımını artırmak,
4. Mükemmeliyetçi düşüncelerle uyumsuz bilişsel başa çıkma stratejilerinin kullanımını azaltmak.

Psikoeğitim gruplarında bazı teknikler; grup üyelerinin öğrenmelerinin kalıcı olmasını sağlamak, bilgi sunumuna, materyallerin anlaşılmasına katkı sağlamak, grup üyelerinin kişisel öğrenmelerine ve kişisel uygulamaları göstermelerine yardımcı olmak amacıyla kullanılmaktadır (Brown, 2011b: 7).

Bilişsel yaklaşımına dayalı geliştirilen mükemmeliyetçilikle başa çıkma psikoeğitim programında; otomatik düşüncelerin belirlenmesi, bilişsel çarpıtmaların saptanması, problem çözme, sokratik sorgulama, medya kullanımı, bilgi verme ve ev ödevi teknikleri kullanılmıştır. Aşağıda bu teknikler hakkında bilgi sunulmuştur.

***Otomatik Düşüncelerin Belirlenmesi:*** Bilişsel yaklaşıma göre tüm duygularımız, bilişlerimizle ve düşüncelerimizle yaratılmaktadır (Burns, 2005). Mükemmeliyetçilik olumsuz düşünce tarzlarıyla ilişkilidir ve mükemmeliyetçi düşünceleri değiştirmeyi öğrenmek amacıyla otomatik düşüncelerin belirlenmesi (Anthony ve Swinson, 2009: 38, 43) ve sorunun belli bir örnek durum üzerinde tanımlanması gerekir (Türkçapar, 2008: 255).

Mükemmeliyetçilikle Başa Çıkma Psikoeğitim programında, mükemmeliyetçi düşüncelerin sağlıklı ve gerçekçi olan düşüncelerle değiştirilmesine yardımcı olmak amacıyla grup üyelerinin; otomatik düşünceleri hakkında bilgi sahibi olmaları ve mükemmeliyetçi düşünceleri üzerinde etkisi olan olumsuz otomatik düşüncelerini fark edebilmeleri amaçlanmıştır (Bkz. EK 3, Oturum 3, 4).

Bu kapsamda, otomatik düşüncelerin incelenmesi amacıyla; "Olumsuz Duygu Kayıt Formu (Bkz. EK 4)", "Otomatik Düşünce Kayıt Formu (Bkz. EK 7)", paylaşılan yaşantılar, örnek durumlar, öyküler kullanılarak ve "Neden olay aynı olmasına rağmen verilen tepkilerde bir farklılık var" gibi sorular sorularak grup üyelerinin otomatik düşünceler hakkında bilgi sahibi olmaları mükemmeliyetçi olmalarında etkili olan olumsuz otomatik düşüncelerini fark edebilmeleri sağlanmıştır.

***Bilişsel Çarpıtmaların Saptanması:*** Bilişsel çarpıtmalar bilgiyi işleme sürecindeki özgün yanlılık ve eğilimlerdir. Duruma uygun olmayan ve duygusal sıkıntıya yol açan olumsuz otomatik düşüncelerdir (Anthony ve Swinson, 2009: 47; Türkçapar, 2008: 88). Bilişsel çarpıtmaların çok büyük bir kısmı mükemmeliyetçilikle ilişkilidir (Anthony ve Swinson, 2009: 47).

Bu kapsamda, mükemmeliyetçilikle başa çıkma psikoeğitim programında grup üyelerinin bilişsel çarpıtmalar hakkında bilgi sahibi olmaları ve kendi yaşamlarında etkili olan bilişsel çarpıtmalarını fark etmeleri amaçlanmıştır. Ayrıca, bilişsel çarpıtmaların; dünyayı, kendilerini ve başkalarını algılamaları üzerindeki etkilerini görmelerini sağlamak amaçlanmıştır (Bkz. EK 3, Oturum 4, 8).

Grup üyelerinin bilişsel çarpıtmalarını belirleyebilmeleri amacıyla mükemmeliyetçi düşünceleri üzerinde etkili olan olası bilişsel çarpıtmalar hakkında bilgi verilmiş ve daha sonra "Bilişsel Çarpıtmaların Sınıflandırılması" (Bkz. EK 8) formunu doldurmaları ve paylaşımında bulunmaları sağlanarak kendi yaşamlarında sıklıkla kullandıkları bilişsel çarpıtmalarını fark edebilmeleri sağlanmıştır.

Grup üyelerinin mükemmeliyetçiliğe neden olan bilişsel çarpıtmalarını tanıyabilmeleri ve yaşamlarına olan etkisini fark edebilmeleri amacıyla; makale, öykü, şarkı, özlü sözler, örnek durumların incelenmesi, cümle tamamlama etkinliklerinden yararlanılmıştır (Bkz. EK 3, Oturum 4-8).

***Problem Çözme:*** Grup üyelerinin problem durumlarıyla ilgili mükemmeliyetçi inançları belirlendikten sonra bunların yerine alternatif baş etme düşünceleri üretmelerine yardımcı olmak önemlidir (Anthony ve Swinson, 2009: 47). Bu amaçla psikoeğitim grubunda problem çözme tekniği kullanılmıştır. Newman ve Beck'e

(1990) göre problem çözme teknikleri; problemi belirlemeyi ve netleştirmeyi, alternatifler üretmeyi, alternatifleri değerlendirmeyi, bir alternatifi uygulamayı ve sonra da yeni yaklaşımın kullanılabilirliğini değerlendirmeyi içermektedir (akt.Murdock, 2012: 342).

Bu kapsamda, grup üyelerinin olumsuz otomatik düşüncelerinin belirlenmesi ve mükemmeliyetçi düşünceleri üzerinde etkili olan olumsuz otomatik düşünceleri yerine daha sağlıklı ve gerçekçi alternatif düşünceler oluşturmaları ve alternatif düşüncelerini yaşamlarına aktarabilmeleri amaçlanmıştır.

Bilişsel çarpıtmalar üzerinde durulan oturumlar süresince makale, öykü, şarkı, cümle tamamlama, kayıt tutma (EK 7 “Otomatik Düşünce Kayıt Formu”, EK 8 “Bilişsel Çarpıtmaların Sınıflanması Kayıt Formu”, EK 9 “Beğenilmediğim Onay Görmediğim Yönlerimin Değerlendirmesi Formu”), mükemmeliyetçilik üzerine söylenmiş özlü sözler, mükemmeliyetçi düşünceleri tetikleyen örnek durumların ya da kendi yaşantılarında karşılaştıkları olayların paylaşılması gibi etkinliklerin sonrasında grup üyelerine örnek teşkil edebilmesi için alternatif düşünceler öncelikle grup lideri tarafından ifade edilmiştir (Bkz. EK 3, Oturum 3-7).

Grup üyelerinin “Bilişsel Duygu Düzenleme (Başa çıkma) Stratejileri” (Bkz. EK 10) formunu doldurmaları sağlanmıştır. Bu etkinlik yoluyla grup üyelerinin mükemmeliyetçi düşünceleriyle başa çıkma stratejilerini kullanma durumlarını karşılaştırmaları ve kendilerini değerlendirebilmeleri amaçlanmıştır (Bkz. EK 3, Oturum 8).

**Sokratik Sorgulama:** Beck ve Emery’e (2005) göre danışanların var olan bakış açılarını değiştirerek bir soruşturma içine girmelerini ve merak etmelerini sağlamak amacıyla kullanılan bilişsel bir tekniktir. Grup üyelerinin var olan bakış açılarını değiştirerek aktif olarak katılımlarını sağlamaya ve merak etmelerine yardımcı olmak amaçlanmıştır (akt.Murdock, 2012: 338).

Grup üyelerinin otomatik düşüncelerini test etmelerine ve alternatif düşünceler üretebilmelerine yardımcı olmak amacıyla, “*Bu durumla ilgili başka neler söylenebilir?*” sorusu sorularak veya “*Bir arkadaşının başına benzer bir durum gelse ve senin gibi düşünse, ona ne söyledin?*” “*Bu düşüncenin kanıtı var mı?*” “*Alternatif bakış açıları neler olabilir?*” “*Bu düşüncenin bize sebebini açıklar mısın?*”, “*Bunu kanıtlayabilir misin?*” “*Başka alternatif bakış açıları neler olabilir?*” gibi sokratik tarzda sorular

sorulmuştur (Bkz. EK 3, Oturum 5,6). Ayrıca, grupta üzerinde durulan konularda grup üyelerine soru sorularak; aktif katılımları sağlanmaya ve tartışma ortamı oluşturulmaya çalışılmıştır (Bkz. EK 3, Oturum 3-7).

**Bilgi Verme:** Psikoeğitim gruplarında liderler, ilgili konu hakkında bilgi sahibi olarak üyelerin daha çok aktivitelere odaklanmalarına yardımcı olurlar (DeLucia-Waack, 2006: 13). Sunulan bilginin aktarılmasında tartışmalar, aktif katılımı sağlamak için kullanılabilir. Canlı bir şekilde yapılan tartışmalar grup üyelerinin oturuma ilgisini çeker ve oturumlara aktif olarak katılıma cesaretlendirir. Aktif katılımı sağlamada egzersizlerden de istifade edilebilir (Brown, 2011b: 28, 29).

Grup üyelerinin aktif katılımını sağlamak, ilgilerini çekmek ve onları araştırmaya yöneltmek amacıyla grup lideri tarafından tartışmaya açılan konular hakkında bilgi verilmiştir. Bu kapsamda grup üyelerine; mükemmeliyetçilik kavramı (Bkz. EK 3, Oturum 2), uyumlu ve uyumsuz mükemmeliyetçilerin özellikleri (Bkz. EK 3, Oturum 2) Beck'in bilişsel kuramı (Bkz. EK 3, Oturum 3), bilişsel çarpıtmalar (Bkz. EK 3, Oturum 4-7) ve başa çıkma stratejileri (Bkz. EK 3, Oturum 8) hakkında bilgi verilmiştir. Ayrıca, grup üyelerinin katılımına katkı sağlamak amacıyla "Dokuz Nokta Egzersizi", "İnsan Hakları Beyannameesi Egzersizi" ve "Uçak Uçurma Egzersizi" (Bkz. EK 3, Oturum 8, 9) yapılmıştır.

**Medya Kullanımı:** Psikoeğitimlerde çok fazla miktardaki materyalin kısa zaman içerisinde sunumuna imkân vermesi, grup üyelerinin ilgisini toplayabilmesi ve materyalin görsel olarak sunulması medya kullanımının avantajlarıdır. Medya kullanımı psikoeğitimlerde temel bir teknik olmaktan ziyade kolaylaştırıcıdır ve makul düzeyde kullanıldığında faydalı olmaktadır (Brown, 2011b: 30).

Grup üyelerinin mükemmeliyetçilik konusunda farklı bir uzmanın görüşünden de bilgi almalarını sağlamak ve bu konuda düşüncelerini paylaşmalarını sağlamak amacıyla grup üyelerine video film izletilmiştir (Bkz. EK 3, Oturum 2). Bu kapsamda, mükemmeliyetçi düşüncenin çeşitleri ve mükemmeliyetçiliğin hangi ortamlarda bireyleri nasıl etkilendiği konusunda 10 dakika süre ile kısa süreli video filminden kesitler izlemeleri sağlanmıştır.

**Ev Ödevi:** Beck ve Emery'e (2005) göre bilişsel tekniklerin çoğu ev ödevi olarak kullanılabilir (akt.Murdock, 2012: 338). Ev ödevi tekniğiyle grup üyelerinin öğrenme merakını güdülemek ve kendi kendilerine kişisel gelişimlerine katkıda bulunmalarına yardımcı olmak amaçlanmıştır.

Bu kapsamda, mükemmeliyetçi düşünceleri tetikleyen bir durumu ve bu durum karşısında verilen tepkinin altında yatan düşünce/inançları belirlemek ve mükemmeliyetçi düşüncelerin yerine alternatif düşünceler üretilebilmesine yardımcı olmak amacıyla, grup üyelerine "Mükemmeliyetçi Günlüğüm" isimli kayıt formu (Bkz. EK 11) ev ödevi olarak verilmiştir. Bu etkinlikle grup üyelerinin psikoeğitim sürecinde edindikleri kazanımları, günlük yaşamlarında denemeleri ve uygulanabilirliğini görmeleri sağlanmaya çalışılmıştır (Bkz. EK 3, Oturum 3-7).

#### **3.4.4. Kontrol Grubuna Verilen Eğitim Programının Amacı, Kullanılan Yöntem ve Teknikler**

Mükemmeliyetçi düşünce ve davranışlarla ilgili olmayan grup üyelerinin mesleki kariyerlerini planlamaları ve mezuniyet sonrası iş bulma sürecine hazırlanmaları amaçlanmıştır. Kontrol grubunda; ısınma egzersizleri, cümle tamamlama, konuyla ilgili bilgilendirici video izleme, tartışma, kayıt tutma, bilgisayar sunusu yapma araç ve teknikleri kullanılmıştır.

Kontrol grubuna kariyer plânlamanın önemi, kariyer hedeflerini belirleme, iş deneyimi kazanmanın önemi, etkili özgeçmiş yazma, kariyer merkezlerinin işleyişi, staj ve dönemsel işlere başvuru, farklı kariyer alanlarına başvuru koşulları, lisansüstü eğitim programları ve akademisyenlik, mezuniyet sonrası girilen sınavlar ve mülâkatlarda dikkat edilecek konularla ilgili bilgiler verilmiştir.

Kontrol grubuna verilen bu eğitim programı grup üyelerinin aktif katılımının sağlandığı, güven ve saygının hakim olduğu bir ortamda deney grubu ile aynı fiziki koşullar yaratılarak yürütülmüştür. Grup üyelerine deney grubunda sunulan bilgiler verilmeksizin yürütülen bu çalışma, deney grubuna uygulanan programa eşit sürede haftada bir kez 90 dakika olmak üzere 9 (dokuz) oturum olarak yürütülmüştür.

### **3.4.5. Mükemmeliyetçilikle Başa çıkma Psikoeğitim Programının Hedef ve Davranışları**

Psikoeğitim programında öğrencilere kazandırılmak istenen hedefler ve bu hedeflere ilişkin davranışlar aşağıda verilmiştir.

Hedef 1: Mükemmeliyetçi Düşüncenin Olumlu ve Olumsuz Özelliklerinin Farkında Olma.

Bu hedefi gerçekleştirecek davranışlar şunlardır:

1. Mükemmeliyetçilik kavramını tanımlayabilme.
2. Mükemmeliyetçiliğin uyumlu özellikleri hakkında bilgi sahibi olma.
3. Mükemmeliyetçiliğin uyumsuz özellikleri hakkında bilgi sahibi olma.
4. Mükemmeliyetçiliğin yaşamı etkileyen yönlerini tartışma.
5. Mükemmeliyetçiliğin uyumlu özelliklerinin yaşantılar üzerindeki etkilerini tartışma.

Hedef 2: Bilişsel Yaklaşımlar Çerçevesinde Düşüncelerin Duygular ve Davranışlar Üzerindeki Etkilerinin Farkında Olma.

Bu hedefi gerçekleştirecek davranışlar şunlardır:

1. Duygusal tepkilerin altında yatan otomatik düşüncelerin oluşumunu hakkında bilgi sahibi olma.
2. Duygu, düşünce ve davranış arasındaki ilişkiyi açıklama.
3. Otomatik düşüncelerin olaylar karşısında verdikleri tepkiler üzerindeki etkisini tartışma.
4. Yaşamlarına olumsuz etkisi olan mükemmeliyetçi düşüncelerinin duygusal ve davranışsal tepkileri üzerindeki etkisini tartışma.

Hedef 3: Bilişsel Çarpıtmalara İlişkin Bilgi Edinme.

Bu hedefi gerçekleştirecek davranışlar şunlardır:

1. Bilişsel çarpıtma kavramı hakkında bilgi sahibi olma.
2. Mükemmeliyetçi düşünceleri üzerinde etkili olabilen bilişsel çarpıtma çeşitlerini tanıma.
3. Günlük hayatımızda kullandığımız bir takım kavramların (önyargı, duyum, kalıp yargı, basmakalıp düşünce, tutum, uydurma, saplantı, dogmatizm ve ayrımcılık gibi) karşılaştığımız olayları yorumlarken etkisini tartışma.

Hedef 4: Bilişsel Çarpıtmaya Dayalı Mükemmeliyetçi Düşüncelerini Sağlıklı Alternatif Düşüncelerle Değiştirme.

Bu hedefi gerçekleştirecek davranışlar şunlardır:



1. Bilişsel çarpıtmalara alternatif olan olası sağlıklı alternatif düşünceleri tanıma.
2. Bilişsel çarpıtmalarının kişisel yaşantılarına olan etkisine ilişkin paylaşımda bulunma.
3. Yaşamında kullandığı bilişsel çarpıtmalarından kaynaklanan mükemmeliyetçi düşüncelerinin yerine sağlıklı alternatif düşünceler belirleme.
4. Günlük yaşamında mükemmeliyetçi olmasına neden olan bilişsel çarpıtmaları yerine, belirlediği sağlıklı alternatif düşünceleri kullanma.

Hedef 5: Mükemmeliyetçi Düşüncelerinden Kaynaklanan Stres Durumlarıyla Mücadele Ederken Kullanılan Uyumsuz Bilişsel Duygu Düzenleme (Başa Çıkma) Stratejilerin Farkında Olma.

Bu hedefi gerçekleştirecek davranışlar şunlardır:

1. Uyumsuz bilişsel duygu düzenleme (başa çıkma) stratejilerini tanıma.
2. Yaşadıkları stres durumlarında kullandıkları uyumsuz bilişsel duygu düzenleme (başa çıkma) stratejilerini belirleme.
3. Psikoöğitime katılmadan önce ve şu anda kullandıkları uyumsuz bilişsel duygu düzenleme (başa çıkma) stratejilerini kullanma sıklıkları arasındaki değişimi fark etme.

Hedef 6: Mükemmeliyetçi Düşüncelerinden Kaynaklanan Stres Durumlarıyla Mücadele Ederken Kullanılan Uyumlu Bilişsel Duygu Düzenleme (Başa Çıkma) Stratejilerin Farkında Olma.

Bu hedefi gerçekleştirecek davranışlar şunlardır:

1. Uyumlu bilişsel duygu düzenleme (başa çıkma) stratejilerini tanıma.
2. Yaşadıkları stres durumlarında kullandıkları uyumlu bilişsel duygu düzenleme (başa çıkma) stratejilerini belirleme.
3. Psikoöğitime katılmadan önce ve şu anda kullandıkları uyumlu bilişsel duygu düzenleme (başa çıkma) stratejilerini kullanma sıklıkları arasındaki değişimi fark etme.

### **3.5. Verilerin Çözümlemesi**

Verilerin çözümlemesinde öntest puanlarının etkisi çıkarılarak tekrarlı ölçümler için katışksız varyans analizi (kovaryans analizi) uygulanmıştır. Kovaryans analizi (2x2) öncesi aykırı değer, normallik ve eğimin homojenliği ile ham puan ve fark puanlarının varyanslarının homojenlikleri sayıltıları incelenmiştir.

Kontrol ve deney gruplarının değişkenler bakımından normal dağılım gösterip göstermediği, Kolmogorov-Smirnov testi ile incelenmiş ve sonuçlar Tablo 4'de sunulmuştur.

Tablo 4  
Gruplara İlişkin Normallik Test Sonuçları

P değeri	Kontrol Grubu			Deney Grubu		
	Öntest	Sontest	İzleme	Öntest	Sontest	İzleme
Bilişsel Duygu Düzenleme Uyumlu Stratejiler	.946	.703	.153	.980	.865	.804
Bilişsel Duygu Düzenleme Uyumsuz Stratejiler	.526	.549	.961	.991	.602	.836
Mükemmeliyetçi Bilişler	.550	.699	.854	.858	.419	.891
Mükemmeliyetçi Bilişler (Yüksek Standartlara Göre Kendini Değerlendirme)	.317	.922	.854	.748	.902	.920
Mükemmeliyetçi Bilişler (Kendini Olumsuz Değerlendirme)	.656	.581	.879	.706	.632	.904

Grupların değişkenler bakımından normal dağılmış bir kitleden geldiği görülmektedir ( $p>0.05$ ). Ayrıca psikoeğitim gruplarında; deney grubunu tamamlayan 9, kontrol grubunu tamamlayan 7 (bir katılımcı son oturuma katılamadığından ölçme araçlarını bir sonraki gün doldurmuştur) katılımcı vardır. Hovardaoğlu (2007: 158) gruplarda denek kaybının başlangıçtaki denkliği bozup bozmadığının incelenmesi amacıyla, denek kayıplarının ön ölçümlerinin çıkarılarak, grupların ön ölçüm yönünden eşit olup olmadıklarının incelenmesi gerektiğini belirtmiştir. Bu kapsamda yapılan inceleme sonucunda; deney ve kontrol grubundaki ayrılmalara rağmen; mükemmeliyetçilik (Levene F istatistiği=2.609,  $p=.129$ ), kendini suçlama (Levene F istatistiği=.004,  $p=.952$ ), kabullenme (Levene F istatistiği=.996,  $p=.335$ ), zihinsel geviş getirme (Levene F istatistiği=.630,  $p=.441$ ), olumlu yeniden odaklanma (Levene F istatistiği=4.487,  $p=.063$ ), plana yeniden odaklanma (Levene F istatistiği=.127,  $p=.727$ ), olumlu yeniden gözden geçirme (Levene F istatistiği=.011,  $p=.919$ ), bakış açısına yerleştirme (Levene F istatistiği=.185,  $p=.674$ ), facialaştırma (Levene F istatistiği=2,397  $p=.144$ ), başkalarını suçlama (Levene F istatistiği=.853,  $p=.371$ ), uyumsuz stratejiler (Levene F istatistiği=.516,  $p=.484$ ) ve uyumlu

stratejiler (Levene F istatistiği=.055, p=.818) alt boyutlarında varyansların homojen dağılım gösterdiği bulunmuştur.

Deney grubundan ayrılan altı, kontrol grubundan ayrılan sekiz grup üyesinden ayrılma nedenlerine ilişkin iki açık uçlu sorudan oluşan "Ayrılma Nedenleri Formu" dolduruları istenmiştir. Doldurulan formlar araştırmacı tarafından bilgisayar ortamında yazılı hale getirilmiş ve doküman incelemesi yöntemiyle incelenmiştir. Ayrılma nedenleri formunun birinci sorusu "Psikoeğitim programına devam etmekten vazgeçme nedenleriniz nelerdir? Neden?" şeklindeki açık uçlu sorudur. Deney grubundaki öğrencilerin programa devam edememe nedenleri arasında derslerinin yoğun olması, çalışma saatlerinin uygun olmaması ve Samsun dışında bulunmaları olduğu görülmektedir. Kontrol grubunda ise programa devam edememe nedenleri arasında deney grubunda olduğu gibi derslere ve çalışma saatlerinin uygun olmamasının etkili olduğu görülmekle birlikte, bazı grup üyeleri programdan fayda sağlayamayacaklarını düşündükleri için eğitim programından ayrıldıklarını belirtmişlerdir. Programa katılmayan deney grubundaki öğrencilerin kendi beyanlarına göre katılmama nedenleri EK-12 ve programa katılmayan kontrol grubundaki öğrencilerin kendi beyanlarına göre katılmama nedenleri EK-13'te sunulmuştur.

Ayrılma nedenleri formunun ikinci sorusu "Psikoeğitim programı tekrar verilecek olsa katılmayı düşünür müsünüz? Neden?" şeklindeki açık uçlu sorudur. Deney grubundaki öğrenciler genellikle derslere, çalışma saatlerinin uygun olması halinde katılabileceklerini belirtmişlerdir. Programa katılmayan öğrencilerin kendi beyanlarına göre Psikoeğitim programı tekrar verilecek olsa katılmayı düşünür müsünüz? Neden?" sorusuna deney grubundaki öğrencilerin verdikleri yanıtları EK 12 ve kontrol grubundaki öğrencilerin EK 13' de verilmiştir.

Kontrol grubunda ise deney grubunda olduğu gibi eğitim programına tekrar katılabilmeleri için zaman faktörünün etkili olduğu görülmekle birlikte, bir kısım grup üyeleri programdan fayda sağlayamayacaklarını düşündükleri için, eğitim programı tekrar açıldığı takdirde katılmayı düşünmediklerini belirtmişlerdir.

## **BÖLÜM 4**

### **BULGULAR**

Bu bölümde üniversite öğrencilerine uygulanan Mükemmeliyetçilikle Başa Çıkma Psikoeğitim programı ile ilgili bulgulara yer verilmiştir. Araştırmanın hipotezlerinin test edilmesi amacıyla yürütülen istatistiksel analizler ve bu analizler sonucunda elde edilen bilişsel duygu düzenleme ve mükemmeliyetçilik düzeylerine ilişkin bulgular sırasıyla sunulmaktadır.

#### **4.1. Üniversite Öğrencilerinin Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği Uyumlu Stratejiler Alt Boyut Puanlarına İlişkin Bulgular**

Araştırmanın birinci hipotezi "Mükemmeliyetçilikle başa çıkma psikoeğitim programına katılan deney grubundaki öğrencilerin, uyumlu bilişsel duygu düzenleme stratejilerini kullanmaya ilişkin puanları bu uygulamaya katılmayan kontrol grubundaki öğrencilerin puanlarından anlamlı olarak artacaktır. Bu artış puanı 3 ay sonra da kendini koruyacaktır" şeklinde ifade edilmiştir.

Deney ve kontrol gruplarındaki öğrencilerin sayıları (n) Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği uyumlu stratejiler boyutunun öntest, sontest ve izleme testi puan ortalamaları ( $\bar{X}$ ) ve standart sapma (ss) değerleri Tablo 5'de sunulmuştur.

Tablo 5  
Deney ve Kontrol Grubundaki Öğrencilerin (n) Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği Uyumlu Stratejiler Alt Boyutu Öntest, Sontest ve İzleme Testi Puanlarına İlişkin ( $\bar{X}$ ) ve (ss) Değerleri

Grup	Öntest			Sontest			İzleme testi		
	N	$\bar{X}$	ss	N	$\bar{X}$	ss	n	$\bar{X}$	ss
Deney	9	31.00	4.53	9	34.22	5.38	9	34.56	3.71
Kontrol	7	33.71	3.35	7	35.00	4.40	7	38.43	4.93

Psikoeğitim programına katılan deney grubundaki öğrencilerin öntest ( $\bar{X}=31.00$ ), sontest ( $\bar{X}=34.22$ ) ve izleme testi ( $\bar{X}=34.56$ ) puan ortalamalarının sürece bağlı olarak arttığı görülmüştür. Benzer şekilde kontrol grubundaki öğrencilerin de öntest ( $\bar{X}=33.71$ ), sontest ( $\bar{X}=35.00$ ) ve izleme testi ( $\bar{X}=38.43$ ) puan ortalamalarının sürece bağlı olarak arttığı görülmüştür.

Faktörlerden biri tekrarlı ölçümler (öntest, sontest, izleme testi) diğeri de farklı gruplar (deney ve kontrol) arasındaki farklılıkları belirlemek üzere veri analizinde kovaryans analizi (ANCOVA) uygulanmış ve sonuçları Tablo 6'da verilmiştir.

Tablo 6  
Grupların Önteste Göre Sontest ve İzleme Testi Puanları Arasındaki Farkın Anlamlılığının Karşılaştırılması

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı		Kareler Ortalaması		
	(KT)	sd	(KO)	F	p
Grup	9.121	1	9.12	0.35	0.56
Öntest	88.03	1	88.03	3.43	0.21
Hata	333.60	13	25.66		
Ölçüm	24.67	1	24.67	1.97	0.18
Grup*Ölçüm	30.85	1	30.85	2.46	0.14
Ölçüm*Öntest	19.15	1	19.15	1.53	0.24
Hata	162.71	13	12.516		

p<.05

Tablo 6'da görüldüğü gibi, ön test puanları kontrol altına alındığında deney ve kontrol gruplarının Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği *Uyumlu Stratejiler* alt ölçeğinin sontest ve izleme testi puanları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır [ $F_{(1,13)} = 0.35$   $p > .05$ ]. Ölçüm değerleri arasındaki fark (deney ve kontrol grubu ayrımı olmadan) ise istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır [ $F_{(1,13)} = 1.97$   $p > .05$ ]. Buradan grup ayrımı yapılmaksızın, deney grubundakilerin sontest ve izleme ölçümlerinden elde ettikleri puanların ortalamaları arasındaki farkın anlamlı olmadığı sonucu çıkarılabilir. Ayrıca grup-ölçüm etkileşimi de anlamlı bulunmamıştır [ $F_{(1,13)} = 2.46$   $p > .05$ ].

Öntest puanları kontrol altına alındığında sontest ve izleme testi puanları arasında anlamlı bir fark olmadığı görülmektedir. Bir başka ifadeyle üniversite öğrencilerine uygulanan mükemmeliyetçilikle başa çıkma psikoeğitim programının, deney grubundaki öğrencilerin *uyumlu bilişsel duygu düzenleme* strateji kullanımlarını artırmadığı söylenebilir.

#### **4.2. Üniversite Öğrencilerinin Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği Uyumsuz Stratejiler Alt Boyut Puanlarına İlişkin Bulgular**

Araştırmanın ikinci hipotezi "Mükemmeliyetçilikle başa çıkma psikoeğitim programına katılan deney grubundaki öğrencilerin, uyumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejilerini kullanmaya ilişkin puanları bu uygulamaya katılmayan kontrol grubundaki öğrencilerin puanlarından anlamlı olarak azalacaktır. Bu azalma puanı 3 ay sonra da kendini koruyacaktır" şeklinde ifade edilmiştir.

Deney ve kontrol gruplarında yer alan öğrencilerin bilişsel duygu düzenleme ölçeği uyumsuz stratejiler boyutunun öntest, sontest ve izleme testi puan ortalamaları ve standart sapma değerleri Tablo 7'de sunulmuştur.

Tablo 7'de görüldüğü gibi, programa katılan deney grubundaki öğrencilerin ön test ( $\bar{X} = 25.44$ ), son test ( $\bar{X} = 21.56$ ) ve izleme testi ( $\bar{X} = 19.67$ ) puan ortalamalarının sürece bağlı olarak azaldığı görülmüştür.

Tablo 7  
Deney ve Kontrol Grubunda Bulunan Öğrencilerin (n) Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği  
Uyumsuz Stratejiler Alt Boyutu Öntest, Sontest ve İzleme Testi Puanlarına  
İlişkin ( $\bar{X}$ ) ve (ss) Değerleri

Grup	Öntest			Sontest			İzleme testi		
	N	$\bar{X}$	ss	n	$\bar{X}$	ss	n	$\bar{X}$	ss
Deney	9	25.44	3.88	9	21.56	3.05	9	19.67	5.00
Kontrol	7	25.14	4.78	7	24.29	3.15	7	24.29	2.75

Faktörlerden biri tekrarlı ölçümler (öntest, sontest, izleme testi) diğeri de farklı gruplar (deney ve kontrol) arasındaki farklılıkları belirlemek üzere veri analizinde kovaryans analizi (ANCOVA) uygulanmış ve sonuçları Tablo 8'de verilmiştir.

Tablo 8  
Grupların Önteste Göre Sontest ve İzleme Testi Puanları Arasındaki Farkın Anlamlılığının  
Karşılaştırılması

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı (KT)	sd	Kareler Ortalaması (KO)	F	p
Grup	111.14	1	111.14	5.95	0.03*
Öntest	40.63	1	40.63	2.17	0.16
Hata	243.00	13	18.69		
Ölçüm	8.99	1	8.99	1.40	0.26
Grup*Ölçüm	6.35	1	6.35	0.99	0.34
Ölçüm*öntest	11.97	1	11.97	1.86	0.19
Hata	83.48	13	6.42		

p<.05

Tablo 8'de görüldüğü gibi, ön test puanları kontrol altına alındığında deney ve kontrol gruplarının Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği *Uyumsuz Stratejiler* alt ölçeğinin sontest ve izleme testi puanları arasında anlamlı bir fark bulunmuştur [ $F_{(1,13)} = 5.95$  p<.05]. Ölçüm

değerleri arasındaki fark (deney ve kontrol grubu ayrımı olmadan) ise istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır [ $F_{(1,13)} = 1.40$   $p > .05$ ]. Buradan grup ayrımı yapılmaksızın, deney grubundakilerin sontest ve izleme ölçümlerinden elde ettikleri puanların ortalamaları arasındaki farkın anlamlı olmadığı sonucu çıkarılabilir. Ayrıca grup-ölçüm etkileşimi de önemsiz bulunmuştur [ $F_{(1,13)} = 0.99$   $p > .05$ ].

Deney grubundaki öğrencilerin son test ( $\bar{X} = 21.56$ ) ve izleme testi ( $\bar{X} = 19.67$ ) puan ortalamalarında, kontrol grubundaki öğrencilerin son test ( $\bar{X} = 24.29$ ) ve izleme testi ( $\bar{X} = 24.29$ ) puan ortalamalarına göre düşme olmuştur. Bu durumda deney grubunun uyumsuz bilişsel duygu düzenleme strateji puanlarında genel bir düşme olduğu görülmektedir.

Öntest puanları kontrol altına alındığında sontest ve izleme testi puanları arasında anlamlı bir fark bulunmadığı görülmektedir. Bir başka ifadeyle, üniversite öğrencilerine uygulanan mükemmeliyetçilikle başa çıkma psikoeğitim programının, deney grubundaki öğrencilerin *uyumsuz bilişsel duygu düzenleme* strateji kullanmalarını azaltmadığı söylenebilir.

### **4.3. Üniversite Öğrencilerinin Mükemmeliyetçi Biliş Envanteri Puanlarına İlişkin Bulgular**

Araştırmanın üçüncü hipotezi "Mükemmeliyetçilikle başa çıkma psikoeğitim programına katılan deney grubundaki öğrencilerin, mükemmeliyetçi biliş düzeylerine ilişkin puanları bu uygulamaya katılmayan kontrol grubundaki öğrencilerin puanlarından anlamlı olarak azalacaktır. Bu azalış puanı 3 ay sonra da kendini koruyacaktır" şeklinde ifade edilmiştir.

Deney ve kontrol gruplarında yer alan öğrencilerin mükemmeliyetçi bilişler envanterinin öntest, sontest ve izleme testi puan ortalamaları ve standart sapma değerleri Tablo 9'da sunulmuştur.

Tablo 9'da görüldüğü gibi, mükemmeliyetçilikle başa çıkma psikoeğitim programına katılan öğrencilerin öntest ( $\bar{X} = 54.67$ ), sontest ( $\bar{X} = 37.44$ ) ve izleme testi ( $\bar{X} = 31.11$ ) puan ortalamalarında sürece bağlı olarak bir düşme gerçekleşmiştir.



Tablo 9  
Deney ve Kontrol Grubunda Bulunan Öğrencilerin (n) Mükemmeliyetçi Bilişler Envanteri  
Öntest, Sontest ve İzleme Testi Puanlarına İlişkin ( $\bar{X}$ ) ve (ss) Değerleri

Grup	Öntest			Sontest			İzleme testi		
	N	$\bar{X}$	ss	n	$\bar{X}$	ss	n	$\bar{X}$	ss
Deney	9	54.67	10.93	9	37.44	5.55	9	31.11	14.87
Kontrol	7	45.86	5.18	7	48.43	8.14	7	45.57	13.33

Faktörlerden biri tekrarlı ölçümler (öntest, sontest, izleme testi) diğeri de farklı gruplar (deney ve kontrol) arasındaki farklılıkları belirlemek üzere veri analizinde kovaryans analizi (ANCOVA) uygulanmış ve sonuçları Tablo 10'da verilmiştir.

Tablo 10  
Grupların Önteste Göre Sontest ve İzleme Testi Puanları Arasındaki Farkın Anlamlılığının Karşılaştırılması

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı (KT)	sd	Kareler Ortalaması (KO)	F	p
Grup (D/K)	1475.96	1	1475.96	9.33	0.01*
Öntest	214.17	1	214.17	1.35	0.26
Hata	2055.94	13	158.15		
Ölçüm	94.67	1	94.67	1.07	0.32
Grup*Ölçüm	62.30	1	62.30	0.70	0.42
Ölçüm*Öntest	59.36	1	59.36	0.67	0.43
Hata	1149.07	13	88.39		

p<.05

Tablo 10'da görüldüğü gibi, ön test puanları kontrol altına alındığında deney ve kontrol gruplarının Mükemmeliyetçi Bilişler Envanterinin sontest ve izleme testi puanları arasında anlamlı bir fark bulunmuştur [ $F_{(1,13)} = 9.33$  p<.05]. Ölçüm değerleri arasındaki fark (deney ve kontrol grubu ayırımı olmadan) ise istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır [ $F_{(1,13)} =$

1.07  $p > .05$ ]. Buradan grup ayrımı yapılmaksızın, deney grubundakilerin sönstest ve izleme ölçümlerinden elde ettikleri puanların ortalamaları arasındaki farkın anlamlı olmadığı sonucu çıkarılabilir. Ayrıca grup-ölçüm etkileşimi de önemli bulunmamıştır [ $F_{(1,13)} = 0.70$   $p > .05$ ].

Öntest puanları kontrol altına alındığında sönstest ve izleme testi puanları arasında anlamlı bir fark bulunmamaktadır. Bu bulgu, üniversite öğrencilerine uygulanan mükemmeliyetçilikle başa çıkma psikoeğitim programının, deney grubundaki öğrencilerin mükemmeliyetçi biliş puanlarının düşmesinde etkili olmadığını şeklinde değerlendirilebilir.

#### **4.4. Üniversite Öğrencilerinin Mükemmeliyetçi Bilişler Envanteri Yüksek Standartlara Göre Kendini Değerlendirme Alt Boyut Puanlarına İlişkin Bulgular**

Araştırmanın dördüncü hipotezi "Mükemmeliyetçilikle başa çıkma psikoeğitim programına katılan deney grubundaki öğrencilerin; Yüksek Standartlara Göre Kendini Değerlendirme alt boyut puanları bu uygulamaya katılmayan kontrol grubundaki öğrencilerin puanlarından anlamlı olarak azalacaktır. Bu azalma puanı 3 ay sonra da kendini koruyacaktır" şeklinde ifade edilmiştir.

Deney ve kontrol gruplarında yer alan öğrencilerin mükemmeliyetçi bilişler envanterinin yüksek standartlara göre kendini değerlendirme alt boyutuna ilişkin öntest, sönstest ve izleme testi puan ortalamaları ve standart sapma değerleri Tablo 11'de sunulmuştur.

Tablo 11  
Deney ve Kontrol Grubunda Bulunan Öğrencilerin (n) Mükemmeliyetçi Bilişler Envanteri Yüksek Standartlara Göre Kendini Değerlendirme Alt Boyutu Öntest, Sönstest ve İzleme Testi Puanlarına İlişkin ( $\bar{X}$ ) ve (ss) Değerleri

Grup	Öntest			Sönstest			İzleme testi		
	N	$\bar{X}$	ss	n	$\bar{X}$	ss	n	$\bar{X}$	ss
Deney	9	40.56	7.28	9	27.89	4.99	9	23.89	11.09
Kontrol	7	35.14	6.67	7	38.71	8.93	7	35.14	11.32

Tablo 11’de görüldüğü gibi, Mükemmeliyetçilikle başa çıkma psikoeğitim programına katılan öğrencilerin öntest ( $\bar{X}=40.56$ ), sontest ( $\bar{X}=27.89$ ) testi ve izleme testi ( $\bar{X}=23.89$ ) puan ortalamalarında sürece bağlı olarak bir düşme gerçekleşmiştir.

Faktörlerden biri tekrarlı ölçümler (öntest, sontest, izleme testi) diğeri de farklı gruplar (deney ve kontrol) arasındaki farklılıkları belirlemek üzere veri analizinde kovaryans analizi (ANCOVA) uygulanmış ve sonuçları Tablo 12’de verilmiştir.

Tablo 12  
Grupların Önteste Göre Sontest ve İzleme Testi Puanları Arasındaki Farkın Anlamlılığının Karşılaştırılması

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı (KT)	sd	Kareler Ortalaması (KO)	F	p
Grup (D/K)	1277.46	1	1277.46	12.52	0.04*
Öntest	348.72	1	348.72	3.42	0.09
Hata	1326.48	13	102.04		
Ölçüm	37.04	1	37.04	0.65	0.43
Grup*Ölçüm	4.80	1	4.80	0.08	0.78
Ölçüm*Öntest	18.65	1	18.65	0.33	0.58
Hata	738.20	13	56.78		

p<.05

Tablo 12’de görüldüğü gibi, ön test puanları kontrol altına alındığında deney ve kontrol gruplarının Mükemmeliyetçi Bilişler Envanteri *Yüksek Standartlara Göre Kendini Değerlendirme* alt boyutu sontest ve izleme testi puanları arasında anlamlı bir fark bulunmuştur [ $F_{(1,13)} = 12.52$  p<.05]. Ölçüm değerleri arasındaki fark (deney ve kontrol grubu ayrımı olmadan) ise istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır [ $F_{(1,13)} = 0.65$  p>.05]. Buradan grup ayrımı yapılmaksızın, deney grubundakilerin sontest ve izleme ölçümlerinden elde ettikleri puanların ortalamaları arasındaki farkın anlamlı olmadığı sonucu çıkarılabilir. Ayrıca grup-ölçüm etkileşimi de önemli bulunmamıştır [ $F_{(1,13)} = 0.33$  p>.05].

Eğimin homojenliği testinde, öntest\*grup etkisi [ $F_{(1,12)} = 9.566$  p<.05 ) önemli bulunduğundan, gruplar arasındaki farkın ön test puanlarından kaynaklanacağı ileri sürülebilir.

Öntest puanları kontrol altına alındığında sontest ve izleme testi puanları arasında anlamlı bir fark bulunmamaktadır. Bu bulgu, üniversite öğrencilerine uygulanan mükemmeliyetçilikle başa çıkma psikoeğitim programının, deney grubundaki öğrencilerin mükemmeliyetçi bilişler envanteri *yüksek standartlara göre kendini değerlendirme* alt boyutuna ilişkin puanlarının düşmesinde etkili olmadığını şeklinde değerlendirilebilir.

#### 4.5. Üniversite Öğrencilerinin Mükemmeliyetçi Bilişler Envanteri Kendini Olumsuz Değerlendirme Alt Boyut Puanlarına İlişkin Bulgular

Araştırmanın bu beşinci hipotezi "Mükemmeliyetçilikle başa çıkma psikoeğitim programına katılan deney grubundaki öğrencilerin; Kendini Olumsuz Değerlendirme alt boyut puanları, bu uygulamaya katılmayan kontrol grubundaki öğrencilerin puanlarından anlamlı olarak azalacaktır. Bu azalma puanı 3 ay sonra da kendini koruyacaktır" şeklinde ifade edilmiştir.

Deney ve kontrol gruplarında yer alan öğrencilerin mükemmeliyetçi bilişler envanterinin kendini olumsuz değerlendirme alt boyutuna ilişkin öntest, sontest ve izleme testi puan ortalamaları ve standart sapma değerleri Tablo 13'de sunulmuştur.

Tablo 13  
Deney ve Kontrol Grubunda Bulunan Öğrencilerin (n) Mükemmeliyetçi Bilişler Envanteri Kendini Olumsuz Değerlendirme Alt Boyut Boyutu Öntest, Sontest ve İzleme Testi Puanlarına İlişkin ( $\bar{X}$ ) ve (ss) Değerleri

Grup	Öntest			Sontest			İzleme testi		
	N	$\bar{X}$	ss	n	$\bar{X}$	ss	n	$\bar{X}$	ss
Deney	9	14.11	5.46	9	9.56	2.65	9	7.22	4.02
Kontrol	7	10.71	2.81	7	9.71	2.43	7	10.43	2.07

Tablo 13'de görüldüğü gibi, programa katılan öğrencilerin öntest ( $\bar{X}=14.11$ ), sontest ( $\bar{X}=9.56$ ) testi ve izleme testi ( $\bar{X}=7.22$ ) puanlarında sürece bağlı olarak bir düşme gerçekleşmiştir.

Faktörlerden biri tekrarlı ölçümler (öntest, sontest, izleme testi) diğeri de farklı gruplar (deney ve kontrol) arasındaki farklılıkları belirlemek üzere veri analizinde kovaryans analizi (ANCOVA) uygulanmış ve sonuçları Tablo 14'de verilmiştir.

Tablo 14  
Grupların Önteste Göre Sontest ve İzleme Testi Puanları Arasındaki Farkın Anlamlılığının Karşılaştırılması

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı (KT)	sd	Kareler Ortalaması (KO)	F	p
Grup (D/K)	42.02	1	42.02	5.19	0.04*
Öntest	32.07	1	32.07	3.96	0.07
Hata	105.14	13	8.09		
Ölçüm	13.10	1	13.10	1.92	0.19
Grup*Ölçüm	5.14	1	5.14	0.76	0.40
Ölçüm*Öntest	21.22	1	21.22	3.12	0.10
Hata	88.49	13	6.80		

p<.05

Tablo 14'de görüldüğü gibi, ön test puanları kontrol altına alındığında deney ve kontrol gruplarının Mükemmeliyetçi Bilişler Envanteri *Kendini Olumsuz Değerlendirme* alt boyutu sontest ve izleme testi puanları arasında anlamlı bir fark bulunmuştur [ $F_{(1,13)} = 5.19$  p<.05]. Ölçüm değerleri arasındaki fark (deney ve kontrol grubu ayrımı olmadan) ise istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır [ $F_{(1,13)} = 1.92$  p>.05]. Buradan grup ayrımı yapılmaksızın, deney grubundakilerin sontest ve izleme ölçümlerinden elde ettikleri puanların ortalamaları arasındaki farkın anlamlı olmadığı sonucu çıkarılabilir. Ayrıca grup-ölçüm etkileşimi de önemli bulunmamıştır ( $F_{(1,13)} = 0.76$  p>.05).

Deney grubundaki öğrencilerin son test ( $\bar{X}=9.56$ ) ve izleme testi ( $\bar{X}=7.22$ ) puan ortalamalarında, kontrol grubundaki öğrencilerin son test ( $\bar{X}=9.71$ ) ve izleme testi ( $\bar{X}=10.43$ ) puan ortalamalarına göre düşme olmuştur. Bu durumda deney grubunun uyumsuz bilişsel duygu düzenleme strateji puanlarında genel bir düşme olduğu görülmektedir.

Öntest puanları kontrol altına alındığında sontest ve izleme testi puanları arasında anlamlı bir fark bulunmamaktadır. Bu bulgu, üniversite öğrencilerine uygulanan mükemmeliyetçilikle başa çıkma psikoeğitim programının, deney grubundaki öğrencilerin mükemmeliyetçi bilişler envanteri *kendini olumsuz değerlendirme* alt boyutuna ilişkin puanlarının düşmesinde etkili olmadığı şeklinde değerlendirilebilir.



## BÖLÜM 5

### TARTIŞMA VE YORUM

Bu bölümde; mükemmeliyetçilikle başa çıkma psikoeğitim programının üniversite öğrencilerinin bilişsel duygu düzenleme stratejilerini kullanmaya ve mükemmeliyetçilik düzeylerini azaltmaya etkisine ilişkin bulgular araştırmada test edilen hipotez sırasına göre tartışılmış ve yorumlanmıştır.

1. Araştırmanın “mükemmeliyetçilikle başa çıkma psikoeğitim programına katılan deney grubundaki öğrencilerin, uyumlu bilişsel duygu düzenleme stratejilerini kullanmaya ilişkin puanları, bu uygulamaya katılmayan kontrol grubundaki öğrencilerin puanlarından anlamlı olarak artacaktır. Bu artış puanı "3 ay sonra da kendini koruyacaktır” biçiminde ifade edilmiş olan hipotezine ilişkin bulguların tartışma ve yorumu aşağıda yer almaktadır.

Söz konusu hipoteze ait yapılan istatistiksel analizler sonucunda mükemmeliyetçilikle başa çıkma psikoeğitim programının, deney grubundaki öğrencilerin uyumlu bilişsel duygu düzenleme stratejilerini kullanımlarını artırmadığı bulunmuştur.

Bu bulgu literatüre göre tartışılmıştır. Bu bulgu ilgili literatürdeki araştırma bulgularını desteklememektedir. Kutlesa'nın (2002) müdahale programında; programa katılan katılımcıların mükemmeliyetçiliği yönetmeye ilişkin başa çıkma becerilerinde, kendini kabul düzeylerinde (uyumlu bilişsel duygu düzenleme stratejileri kapsamında yer almakta) ve duygu ve düşüncelerinin farkına varma puanlarında artış meydana geldiği bulunmuştur. Benzer şekilde Rood, Roelofs, Bögels ve Arntz (2011) ergenler üzerinde yaptıkları deneysel çalışma sonuçlarına göre, katılımcıların stresli bir durumu yaşadığı andaki düşüncelerini olumlu tekrar değerlendirmesinin (uyumlu bilişsel duygu düzenleme stratejisi); olumlu duygularını artırdığını ve olumsuz duyguları azalttığını ortaya koymuşlardır.



Bu araştırmada uygulanan, psikoeğitim programının öğrencilerin uyumlu bilişsel duygu düzenleme strateji kullanma düzeylerinde bir artışa neden olmaması çeşitli şekillerde açıklanabilir.

Habke ve Flynn (2002: 173) mükemmeliyetçilerin terapötik süreçte kendi davranışları üzerinde çalışmayı bir tehdit olarak düşündüklerini ve Martin ve Ashby (2004) yakın ilişkiye girmekten çekindiklerini belirtmişlerdir. Ayrıca Ferguson ve Rodway (1994), Kawamura, Hunt, Frost ve DiBartolo (2001) ve Sorotzkin (1998) yüksek düzeyde mükemmeliyetçiliğin, işlevsel olmayan inançları, tutumları ve davranışları düzeltmeyle ilgili stratejilerin kullanımına karşı dirençli olduğunu saptamışlardır (akt. Lasota, 1999). Bu durum; grup üyelerinin kendi davranışları üzerinde çalışmayı bir tehdit olarak algılamalarına, başaçıkma stratejilerini kullanmaya yönelik direnç göstermelerine ve psikoeğitime aktif olarak katılamayarak, kazanımlarının düşük düzeyde kalmasına neden olmuş olabilir.

Mükemmeliyetçi standartlar, insanlarda olumsuz ve güçsüz duygular yaratarak performansı olumsuz etkilemektedir (Barrow ve Moore, 1983). Grup yelerinin bu duyguları eğitim sürecinde de yaşamaya devam etmeleri nedeniyle; uyumlu bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin kullanımını artırmak için psikoeğitim programının süresi yeterli olmayabilir.

Benliğin kültürel ortamda yapılandırılması, sosyalleşme sürecinde doğrudan etkilidir. Bazı kişilik özelliklerinin bir toplumda yaşamaya uygun olması, bu kişilik özelliklerinin toplumu oluşturan bireyler tarafından paylaşılmasına neden olmaktadır. Bireyselliğin n plânda olduğu kültürlerde ayrışmış benlik yapısı ve kişilerarası uyum ve grup sadakatinin önemli olduğu kültürlerde ilişkisel benlik yapısı gelişir. (Kağıtbaşı, 2000: 93-103). Bu kapsamda bu bulgu, kültürler arası farklılaşmalarla açıklanabilir. İlişkisel benlik yapısına sahip bireylerin mükemmeliyetçi düşünce yapıları ile ayrışmış benlik yapısına sahip Batı toplumlarındaki bireylerin mükemmeliyetçi düşünce yapılarındaki farklılaşma, psikoeğitim programının etkisini sınırlandırmış olabilir.

Ayrıca bu bulgu, ilgili bağımlı değişkenden ve uyumlu bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin kullanımını artırmaya yönelik uygulanan etkinliklere programda yeterince yer verilmemesinden kaynaklanabilir. Bununla birlikte, grup lideri ile ilgili değişkenlerin de sonuçlar üzerinde etkili olduğu söylenbilir.

Kontrol grubunda yer alan öğrencilere verilen kariyer planlaması eğitimi onların plana yeniden odaklama bilişsel duygu düzenleme stratejilerini de geliştirmiş olabilir. Bu durum kontrol grubundaki üyelerin de uyumlu bilişsel duygu düzenleme puanlarında zamana bağlı (öntest, sontest ve izleme testi) artışa neden olmuş olabilir.

Yukarıda sıralanan faktörler nedeniyle, mükemmeliyetçilikle başa çıkma psikoeğitim programının, öğrencilerin uyumlu bilişsel duygu düzenleme stratejilerini kullanımlarını artırmadaki etkisi sınırlı kalmış olabilir.

2. Araştırmanın, mükemmeliyetçilikle başa çıkma psikoeğitim programına katılan deney grubundaki öğrencilerin, uyumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejilerini kullanmaya ilişkin puanları, bu uygulamaya katılmayan kontrol grubundaki öğrencilerin puanlarından anlamlı olarak azalacaktır. Bu azalma puanı "3 ay sonra da kendini koruyacaktır" biçiminde ifade edilmiş olan hipotezine ilişkin bulguların tartışma ve yorumu aşağıda yer almaktadır.

Söz konusu hipoteze ait yapılan istatistiksel analizler sonucunda mükemmeliyetçilikle başa çıkma psikoeğitim programının, deney grubundaki öğrencilerin uyumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejilerini kullanımlarını azaltmada etkili olmadığı görülmüştür.

Bu bulgu ilgili literatürdeki önceki benzeri amaçla yapılan araştırmaların bulgularını desteklememektedir. Örneğin; Garnefski ve Kraaij (2012) bilişsel yaklaşıma dayalı kendine yardım müdahale çalışmasının sonucunda, katılımcıların uyumsuz bilişlerinde değişime neden olarak bireyin duygularını düzenlenebilmesine katkı sağladığını bulmuşlardır. Kraaij ve diğerleri (2010) ise HIV'li hastalara verilen müdahale programı sonucunda bilişsel yaklaşıma dayalı kendine yardım grubunun, depresyonu içeren çeşitli psikolojik belirtileri azaltmada etkili olduğunu saptamışlardır.

Araştırmada mükemmeliyetçilikle başa çıkma psikoeğitim programının, deney grubundaki öğrencilerin uyumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejilerini kullanımlarını azaltmada etkili olmadığına ilişkin bulgu çeşitli şekillerde açıklanabilir.

Habke ve Flynn (2002: 173) mükemmeliyetçilerin terapötik süreçte kendi davranışları üzerinde çalışmayı bir tehdit olarak düşündüklerini ve Martin ve Ashby (2004) yakın ilişkiye girmekten çekindiklerini belirtmişlerdir. Ayrıca, Ferguson ve Rodway (1994), Kawamura, Hunt, Frost ve DiBartolo (2001) ve Sorotzkin (1998) yüksek düzeyde mükemmeliyetçiliğin, işlevsel olmayan inançları, tutumları ve davranışları düzeltmeyle ilgili stratejilerin kullanımına karşı dirençli olduğunu saptamışlardır (akt. Lasota, 1999).

Bu durum; grup üyelerinin kendi davranışları üzerinde çalışmayı bir tehdit olarak algılamalarına, başa çıkma stratejilerini kullanmaya yönelik direnç göstermelerine ve psikoeğitime aktif olarak katılamayarak kazanımlarının düşük düzeyde kalmasına neden olmuş olabilir.

Mükemmeliyetçi standartlar, insanlarda olumsuz ve güçsüz duygular yaratarak performansı olumsuz etkilemektedir (Barrow ve Moore, 1983). Grup üyelerinin bu duyguları eğitim sürecinde de yaşamaya devam etmeleri nedeniyle; uyumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin kullanımını azaltmak için psikoeğitim programının süresi yeterli olmayabilir.

Bireyselliğin ön planda olduğu kültürlerde ayrılmış benlik yapısı ve kişilerarası uyum ve grup sadakatinin önemli olduğu kültürlerde ilişkisel benlik yapısı gelişir. (Kağıtçıbaşı, 2000: 93-103). Bu bulgu, kültürler arası farklılaşmalarla açıklanabilir. İlişkisel benlik yapısına sahip bireylerin mükemmeliyetçi düşünce yapıları ile ayrılmış benlik yapısına sahip Batı toplumlarındaki bireylerin mükemmeliyetçi düşünce yapılarındaki farklılaşma, psikoeğitim programının etkisini sınırlandırmış olabilir.

Ayrıca bu bulgu, ilgili bağımlı değişkenden ve uyumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin kullanımını azaltmaya yönelik uygulanan etkinliklere programda yeterince yer verilmemesinden kaynaklanabilir. Bununla birlikte, grup lideri ile ilgili değişkenlerin de sonuçlar üzerinde etkili olduğu söylenebilir.

Yukarıda sıralanan faktörler nedeniyle, mükemmeliyetçilikle başa çıkma psikoeğitim programının, öğrencilerin uyumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejilerini kullanımlarını azaltmadaki etkisi sınırlı kalmış olabilir.

3. Araştırmanın, mükemmeliyetçilikle başa çıkma psikoeğitim programına katılan deney grubundaki öğrencilerin, mükemmeliyetçi biliş düzeylerine ilişkin puanları, bu uygulamaya katılmayan kontrol grubundaki öğrencilerin puanlarından anlamlı olarak azalacaktır. Bu azalış puanı "3 ay sonra da kendini koruyacaktır" biçiminde ifade edilmiş olan hipotezine ilişkin bulguların yorumu aşağıda yer almaktadır.

Söz konusu hipoteze ait yapılan istatistiksel analizler sonucunda mükemmeliyetçilikle başa çıkma psikoeğitim programının, deney grubundaki öğrencilerin mükemmeliyetçi biliş puanlarını azaltmada etkili olmadığını görülmüştür.

Bu bulgu ilgili literatürdeki (Barrow ve Moore, 1983; DiBartolo ve diğerleri, 2001; Kutlesa, 2002; Arpin-Cribbie ve diğerleri 2008) araştırma bulgularını desteklememektedir.

Flett ve Hewitt (2008) mükemmeliyetçilik tedavisinin sonunda mükemmeliyetçilik düzeyinde anlamlı azalma olurken, mükemmeliyetçiliğin nispeten kalıcı olduğunu, bu yüzden bazı mükemmeliyetçilerin tedaviye müdahale programlarına direnç gösterebileceklerini ve mükemmeliyetçiliğin genel düzeyinin anlamlı bir gelişme sağlansa bile nispeten yüksek kalabileceğini belirtmiştir. Bu nedenle, deneysel işlem sonucunda elde edilen bulgu, mükemmeliyetçiliğin nispeten kalıcı olmasından kaynaklandığının göstergesi olabilir.

Habke ve Flynn (2002: 173) mükemmeliyetçilerin terapötik süreçte kendi davranışları üzerinde çalışmayı bir tehdit olarak düşündüklerini ve Martin ve Ashby (2004) yakın ilişkiye girmekten çekindiklerini belirtmişlerdir. Ayrıca, Ferguson ve Rodway (1994), Kawamura, Hunt, Frost ve DiBartolo (2001) ve Sorotzkin (1998) yüksek düzeyde mükemmeliyetçiliğin, işlevsel olmayan inançları, tutumları ve davranışları düzeltmeyle ilgili stratejilerin kullanımına karşı dirençli olduğunu saptamışlardır (akt. Lasota, 1999). Bu durum grup üyelerinin mükemmeliyetçi biliş puanlarında anlamlı düzeyde bir düşüşün gerçekleşmemesine neden olmuş olabilir.

Mükemmeliyetçilikle başa çıkma psikoeğitim programının bitimini müteakip, öğrencilerin mükemmeliyetçi biliş puanlarındaki düşmenin devam etmemesinde, mükemmeliyetçi bireylerin mükemmel ulaşma hedeflerinde başarıya ulaşabileceklerine ilişkin yaşadıkları aşırı kaygı ve depresyon duygularının (Flett, Madorsky, Hewitt ve Heisel, 2002) bir etkisi olabilir.

Mükemmeliyetçi standartlar, insanlarda olumsuz ve güçsüz duygular yaratarak performanslarını olumsuz etkilemektedir (Barrow ve Moore, 1983). Grup üyelerinin bu duyguları eğitim sürecinde de yaşamaya devam etmeleri nedeniyle; öğrencilerin mükemmeliyetçi biliş puanlarının düşmesinde psikoeğitim programının süresi yeterli olmayabilir. Bununla birlikte, grup lideri ile ilgili değişkenlerin de sonuçlar üzerinde etkili olduğu söylenebilir.

Bireyselliğin ön planda olduğu kültürlerde ayrılmış benlik yapısı ve kişilerarası uyum ve grup sadakatinin önemli olduğu kültürlerde ilişki benlik yapısı gelişir. (Kağıtçıbaşı, 2000: 93-103). Bu bulgu, kültürler arası farklılaşmalarla açıklanabilir. İlişki benlik yapısına sahip bireylerin mükemmeliyetçi düşünce yapıları ile ayrılmış benlik yapısına sahip Batı toplumlarındaki bireylerin mükemmeliyetçi düşünce yapılarındaki farklılaşma, psikoeğitim programının etkisini sınırlandırmış olabilir.

Bu kapsamda, mükemmeliyetçilikle başa çıkma psikoeğitim programının, öğrencilerin mükemmeliyetçi bilişleri üzerinde olumlu bir etkisinin görülmemesinde yukarıda sıralanan faktörlerin katkısı olabilir.

4. Araştırmanın, “mükemmeliyetçilikle başa çıkma psikoeğitim programına katılan deney grubundaki öğrencilerin; mükemmeliyetçi bilişler envanteri "Yüksek Standartlara Göre Kendini Değerlendirme" alt boyut puanları bu uygulamaya katılmayan kontrol grubundaki öğrencilerin puanlarından anlamlı olarak azalacaktır. Bu azalma puanı "3 ay sonra da kendini koruyacaktır” biçiminde ifade edilmiş olan hipotezine ilişkin bulguların yorumu aşağıda yer almaktadır.

Söz konusu hipoteze ait yapılan istatistiksel analizler sonucunda mükemmeliyetçilikle başa çıkma psikoeğitim programının, deney grubundaki öğrencilerin mükemmeliyetçi bilişler envanteri "Yüksek Standartlara Göre Kendini Değerlendirme" alt boyut puanlarını azaltmada etkili olmadığını görülmüştür.

Bu bulgu ilgili literatürdeki önceki benzeri amaçla yapılan araştırmaların bulgularını desteklememektedir. Örneğin; Lasota'nın (1999) bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı olarak düzenlenen çalıştay (workshop) müdahale programının sonuçlarına göre farklılık göstermektedir.

Bu araştırmada, psikoeğitim programı sonucunda öğrencilerin mükemmeliyetçi bilişler envanteri “Yüksek Standartlara Göre Kendini Değerlendirme” alt boyut puanlarında bir azalmanın gerçekleşmediğini ortaya koyan bulgu çeşitli şekillerde açıklanabilir.

Flett ve Hewitt (2008) mükemmeliyetçilik tedavisinin sonunda mükemmeliyetçilik düzeyinde anlamlı azalma olurken, mükemmeliyetçiliğin nispeten kalıcı olduğunu, bu yüzden bazı mükemmeliyetçilerin tedaviye direnç gösterebileceklerini ve mükemmeliyetçiliğin genel düzeyinin anlamlı bir gelişme sağlansa bile nispeten yüksek kalabileceğini belirtmiştir. Bu nedenle, deneysel işlem sonucunda elde edilen bulgu, mükemmeliyetçiliğin nispeten kalıcı olmasından kaynaklandığının göstergesi olabilir.

Habke ve Flynn (2002: 173) mükemmeliyetçilerin terapötik süreçte kendi davranışları üzerinde çalışmayı bir tehdit olarak düşündüklerini ve Martin ve Ashby (2004) yakın ilişkiye girmekten çekindiklerini belirtmişlerdir. Ayrıca, Ferguson ve Rodway (1994), Kawamura, Hunt, Frost ve DiBartolo (2001) ve Sorotzkin (1998) yüksek düzeyde mükemmeliyetçiliğin, işlevsel olmayan inançları, tutumları ve davranışları düzeltmeyle ilgili stratejilerin kullanımına karşı dirençli olduğunu saptamışlardır (akt. Lasota, 1999).

Bu durum grup üyelerinin mükemmeliyetçi bilişler envanteri “Yüksek Standartlara Göre Kendini Değerlendirme” alt boyut puanlarında anlamlı düzeyde bir düşüşün gerçekleşmemesine neden olmuş olabilir.

Mükemmeliyetçilikle başa çıkma psikoeğitim programının bitimini müteakip, öğrencilerin mükemmeliyetçi bilişler “kendini yüksek standartlara göre değerlendirme” alt boyut puanlarındaki düşmenin kalıcı olmamasında, mükemmeliyetçi bireylerin mükemmelere ulaşma hedeflerinde başarıya ulaşabileceklerine ilişkin yaşadıkları aşırı kaygı ve depresyon duygularının (Flett, Madorsky, Hewitt ve Heisel, 2002) bir etkisi olabilir.

Mükemmeliyetçi standartlar, insanlarda olumsuz ve güçsüz duygular yaratarak performansı olumsuz etkilemektedir (Barrow ve Moore, 1983). Grup üyelerinin bu duyguları eğitim sürecinde de yaşamaya devam etmeleri nedeniyle; öğrencilerin mükemmeliyetçi bilişler envanteri “Yüksek Standartlara Göre Kendini Değerlendirme” alt boyut puanlarındaki azalmada psikoeğitim programının süresi yeterli olmayabilir. Bununla birlikte, grup lideri ile ilgili değişkenlerin de sonuçlar üzerinde etkili olduğu söylenebilir.

Bireyselliğin ön planda olduğu kültürlerde ayrılmış benlik yapısı ve kişilerarası uyum ve grup sadakatinin önemli olduğu kültürlerde ilişkisel benlik yapısı gelişir. (Kağıtçıbaşı, 2000: 93-103). Bu bulgu, kültürler arası farklılaşmalarla açıklanabilir. İlişkisel benlik yapısına sahip bireylerin mükemmeliyetçi düşünce yapıları ile ayrılmış benlik yapısına sahip Batı toplumlarındaki bireylerin mükemmeliyetçi düşünce yapılarındaki farklılaşma, psikoeğitim programının etkisini sınırlandırmış olabilir.

Bu kapsamda, mükemmeliyetçilikle başa çıkma psikoeğitim programının, öğrencilerin "Yüksek Standartlara Göre Kendini Değerlendirme" alt ölçek puanlarındaki azalmada olumlu bir etkisinin görülmemesinde yukarıda sıralanan faktörlerin katkısı olabilir.

5. Araştırmanın, “mükemmeliyetçilikle başa çıkma psikoeğitim programına katılan deney grubundaki öğrencilerin; "Kendini Olumsuz Değerlendirme" alt ölçek puanları bu uygulamaya katılmayan kontrol grubundaki öğrencilerin puanlarından anlamlı olarak azalacaktır. Bu azalma puanı "3 ay sonra da kendini koruyacaktır” biçiminde ifade edilmiş olan hipotezine ilişkin bulguların yorumu aşağıda yer almaktadır.

Söz konusu hipoteze ait yapılan istatistiksel analizler sonucunda mükemmeliyetçilikle başa çıkma psikoeğitim programının, deney grubundaki öğrencilerin mükemmeliyetçi bilişler envanteri “Kendini Olumsuz Değerlendirme” alt boyut puanlarını azaltmada etkili olmadığını görülmüştür.

Bu bulgu ilgili literatürdeki araştırma bulgularınca desteklenmemektedir. Örneğin; Stoeber ve Otto (2006) mükemmeliyetçiliğin sağlıklı ve uyumlu yönü olan mükemmeliyetçi çabanın; yüksek düzeyde kendini suçlama algısının düşük seviyeleri ile yüksek düzeyde ilişkili olduğunu belirtmişlerdir. Lasota'nın (1999) bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı olan müdahale programının uyumsuz mükemmeliyetçilik düzeylerine ilişkin (hata yapmaktan korkma, yaptıklarına güvenmeme, ana babayı aşırı eleştirel ve yüksek beklentilere sahip olarak görme) araştırma sonucu ve DiBartolo ve diğerlerinin (2001) yüksek düzeyde hatalara odaklananlar ile daha düşük düzeyde hatalara odaklananların konuşma görevlerinin değerlendirilmesi esnasında verdikleri duygusal ve bilişsel tepkilerin incelendiği araştırma sonuçları ile farklılık göstermektedir.

Bu çalışmada, psikoeğitim programı sonucunda öğrencilerin mükemmeliyetçi bilişler envanteri "Kendini Olumsuz Değerlendirme" alt boyut puanlarında bir azalmanın gerçekleşmediğini ortaya koyan bu bulgu çeşitli şekillerde açıklanabilir.

Flett ve Hewitt (2008) mükemmeliyetçilik tedavisinin sonunda mükemmeliyetçilik düzeyinde anlamlı azalma olurken, mükemmeliyetçiliğin nispeten kalıcı olduğunu, bu yüzden bazı mükemmeliyetçilerin müdahalelere direnç gösterebileceklerini ve mükemmeliyetçiliğin genel düzeyinin anlamlı bir gelişme sağlansa bile nispeten yüksek kalabileceğini belirtmiştir. Bu nedenle, deneysel işlem sonucunda elde edilen bulgu, mükemmeliyetçiliğin nispeten kalıcı olmasından kaynaklandığının göstergesi olabilir.

Habke ve Flynn (2002: 173) mükemmeliyetçilerin terapötik süreçte kendi davranışları üzerinde çalışmayı bir tehdit olarak düşündüklerini ve Martin ve Ashby (2004) yakın ilişkiye girmekten çekindiklerini belirtmişlerdir. Ayrıca, Ferguson ve Rodway (1994), Kawamura, Hunt, Frost ve DiBartolo (2001) ve Sorotzkin (1998) yüksek düzeyde mükemmeliyetçiliğin, işlevsel olmayan inançları, tutumları ve davranışları düzeltmeyle ilgili stratejilerin kullanımına karşı dirençli olduğunu saptamışlardır (akt. Lasota, 1999). Deneysel grubunun yüksek düzeyde mükemmeliyetçiliğe sahip olması, işlevsel olmayan inançları, tutumları ve davranışları düzeltmeyle ilgili stratejilerin kullanımına karşı direnç göstermelerine neden olmuş olabilir. Elde edilen bulgu söz konusu dirençten kaynaklanabilir.

Mükemmeliyetçilikle başa çıkma psikoeğitim programının bitimini müteakip, öğrencilerin mükemmeliyetçi bilişler "Kendini Olumsuz Değerlendirme" alt boyut puanlarındaki düşmenin kalıcı olmamasında, mükemmeliyetçi bireylerin mükemmelle ulaşma

hedeflerinde başarıya ulaşabileceklerine ilişkin yaşadıkları aşırı kaygı ve depresyon duygularının (Flett, Madorsky, Hewitt ve Heisel, 2002) bir etkisi olabilir.

Mükemmeliyetçi standartlar, insanlarda olumsuz ve güçsüz duygular yaratarak performansı olumsuz etkilemektedir (Barrow ve Moore, 1983). Grup üyelerinin bu duyguları eğitim sürecinde de yaşamaya devam etmeleri nedeniyle; öğrencilerin mükemmeliyetçi bilişler envanteri "Kendini Olumsuz Değerlendirme" alt boyut puanlarındaki azalmada psikoeğitim programının süresi yeterli olmayabilir. Bununla birlikte, grup lideri ile ilgili değişkenlerin de sonuçlar üzerinde etkili olduğu söylenebilir.

Bireyselliğin ön plânda olduğu kültürlerde ayrılmış benlik yapısı ve kişilerarası uyum ve grup sadakatinin önemli olduğu kültürlerde ilişkisel benlik yapısı gelişir. (Kağıtçıbaşı, 2000: 93-103). Bu bulgu, kültürler arası farklılaşmalarla açıklanabilir. İlişkisel benlik yapısına sahip bireylerin mükemmeliyetçi düşünce yapıları ile ayrılmış benlik yapısına sahip Batı toplumlarındaki bireylerin mükemmeliyetçi düşünce yapılarındaki farklılaşma, psikoeğitim programının etkisini sınırlandırmış olabilir.

Bu kapsamda, mükemmeliyetçilikle başa çıkma psikoeğitim programının, öğrencilerin "Kendini Olumsuz Değerlendirme" alt ölçek puanlarındaki azalmada olumlu bir etkisinin görülmemesinde yukarıda sıralanan faktörlerin katkısı olabilir.

Araştırmadan elde edilen bulgulara yönelik kesin bir genelleme yapmamak üzere, literatür incelendiğinde mükemmeliyetçilikle başa çıkma eğitim programı ile bilişsel duygu düzenleme ile ilgili çalışmaların sınırlı sayıda olduğu görülmektedir. Özellikle, mükemmeliyetçilikle başa çıkma eğitim programı ile bilişsel duygu düzenleme (başa çıkma) düzeylerinin incelendiği bir çalışmaya rastlanamamıştır. Bu açıdan bakıldığında yapılan çalışma mükemmeliyetçilik konusunda önem arz etmektedir.

Söz konusu bulgulara ilişkin olarak deney grubundaki öğrencilerin programa ilişkin değerlendirmelerini tespit etmeye yönelik izleme testinden sonra öğrencilere programın bir değerlendirmesini yapmak amacıyla eğitim tamamlandıktan sonra ve üç ay sonra yapılan izleme testi sonrasında anket uygulanmıştır.





## BÖLÜM 6

### SONUÇ VE ÖNERİLER

Araştırmanın bu bölümünde, ulaşılan sonuçlar ve bu sonuçların araştırmanın konusuyla ilgili literatüre teorik katkıları, psikolojik danışma ve rehberlik hizmetleriyle ilgili uygulamalara ve gelecek araştırmalara yönelik öneriler sunulmuştur.

Bu çalışmada bilişsel yaklaşımlara dayalı olarak geliştirilen mükemmeliyetçilikle başa çıkma psikoeğitim programının üniversite öğrencilerinin bilişsel duygu düzenleme stratejilerini kullanımlarına ve mükemmeliyetçilik düzeylerine olan etkisi incelenmeye çalışılmıştır.

#### 6.1 Sonuçlar

Üniversite öğrencilerine uygulanan 9 oturumluk mükemmeliyetçilikle başa çıkma psikoeğitim programının;

1. Öğrencilerin uyumlu bilişsel duygu düzenleme strateji kullanımlarını artırmadığı,
2. Öğrencilerin uyumsuz bilişsel duygu düzenleme strateji kullanımlarını azaltmadığı,
3. Öğrencilerin mükemmeliyetçi biliş düzeylerinde azalmaya neden olmadığı,
4. Öğrencilerin kendini yüksek standartlara göre değerlendirme mükemmeliyetçi biliş düzeylerinde azalmaya neden olmadığı,
5. Öğrencilerin kendini olumsuz değerlendirme mükemmeliyetçi biliş düzeylerinde azalmaya neden olmadığı söylenebilir.
6. Araştırmanın nicel verileri haricinde katılımcıların Bu sonuçlar araştırmanın sınırlılıkları ile açıklanabilir. Araştırmada belirtilen sınırlılıklar dikkate alınarak psikoeğitim programının farklı örneklem gruplarında uygulanması uygun olur.

Kesin bir genelleme yapmamakla birlikte, bu çalışmada 9 oturumluk psikoeğitimin/müdahale programının bilişsel duygu düzenleme üzerinde yeterince etkili olmadığı görülmektedir. Bu durum katılımcıların bilgiye yönelik inançları, mükemmeliyetçi düşüncenin doğası, deney ve kontrol grubunun ilgilenilen bağımlı değişken açısından homojen olması, eğitim süresi, kültürler arası farklılıklar, kullanılan yöntemler, program içeriği vb. değişkenler ve bunların etkileşiminden kaynaklanmış olabilir. Sonuçların bu sınırlılıklar dikkate alınarak değerlendirilmesi uygun olur.

## **6.2 Öneriler**

Bilişsel yaklaşımlara dayalı olarak geliştirilen mükemmeliyetçilikle başa çıkma psikoeğitim programının; üniversite öğrencilerinin bilişsel duygu düzenleme stratejilerini kullanımlarına ve mükemmeliyetçilik düzeylerine olan etkisini araştırmak amacıyla yapılan çalışmanın sonuçları doğrultusunda getirilen öneriler, psikolojik danışmanlara ve alan araştırmacılarına yönelik ve yapılacak araştırmalara yönelik olmak üzere iki alt başlık halinde sunulmuştur

### **6.2.1. Psikolojik Danışmanlara Yönelik Öneriler**

1. Araştırmada uygulanan mükemmeliyetçilikle başa çıkma psikoeğitim programında gerekli düzenlemelerin yapılmasıyla psikolojik yardım alanında çalışacak kişilere yönelik (psikolojik danışman, psikolog, sosyal hizmet uzmanları, psikiyatristler vb gibi) “eğitici nitelikte müdahale programları” araştırmadaki sınırlılıklar giderilerek uygulanabilir.
2. Mükemmeliyetçilerin terapötik süreçte kendi davranışları üzerinde çalışmayı bir tehdit olarak düşünmeleri ve bazı mükemmeliyetçilerin müdahalelere direnç gösterebilmeleri nedeniyle psikolojik danışmanlar, mükemmeliyetçi bireylere yönelik düzenleyecekleri müdahale programlarında direnci çözecek stratejiler kullanabilirler.
3. Psikolojik danışmanlar, mükemmeliyetçi bireylere yönelik kültürler arası farklılıkları dikkate alan müdahale programları geliştirebilirler.

## 6.2.2. Araştırmacılara Yönelik Öneriler

1. Bu çalışmada bilişsel duygu düzenleme bilişsel yaklaşımlara dayalı müdahale programları ile düzenlenmeye çalışılmıştır. Benzer durum duyuşsal ağırlıklı yaklaşımlara dayalı müdahale programları ile çalışılabilir.
2. Öğrencilerin öğrenmeye olan inanışlarının bu sonuçta etkili olduğu düşünülmektedir. Bilindiği gibi kişinin öğrenmeye olan inancı öğrenme sürecini etkileyebilmektedir. Bu durumda araştırmacıların öğrenmeye olan inanışlarını değerlendirdikten sonra araştırma grubunu belirlemeleri faydalı olabilir.
3. Araştırmada deney grubuna uygulanan mükemmeliyetçilikle başaıkma eğitim uygulaması “psikoeğitim” temelli geliştirilmiştir. Gelecekte yapılacak deneysel araştırmalarda grupla psikolojik danışmaya dayalı olarak geliştirilebilir ve etkisi sınanabilir.
4. Flett ve diğerleri (1998) tarafından geliştirilen Mükemmeliyetçi Bilişler Envanteri, bu tez kapsamında uyarlanarak, psikolojik danışma ve rehberlik alanında çalışanların kullanımına hazır hale getirilmiştir. Özellikle, mükemmeliyetçi bilişler konusunda yapılan araştırma sayısının sınırlı olması nedeniyle, alanda çalışan personelin mükemmeliyetçi bilişler envanterini kullanarak yapacağı çalışmalar, literatüre önemli katkılar getirebilir.
5. Araştırma kapsamında Türkçeye uyarlanan Mükemmeliyetçi Bilişler Envanteri kullanılarak farklı gruplar üzerinde araştırmalar yapılabilir. Bu durum söz konusu ölçeğin psikometrik özelliklerinin daha da iyileştirilmesine katkı yapabilir.
6. Mükemmeliyetçilik başaıkma psikoeğitim programına katılacak olan katılımcıların mükemmeliyetçilik düzeyleri bakımından yüksek puana sahip olduğu homojen gruplar yerine, ilgili özelliğin heterojen dağılım gösterdiği gruplar üzerinde çalışma yapılması uygun olur.



## KAYNAKÇA

- Adler, A. (2004). *Psikolojik aktivite: üstünlük duygusu ve toplumsal ilgi*. (3. basım) (çev. B. Çorakçı). İstanbul: Say Yayınları. (Eserin orijinali 1979 yılında yayınlandı).
- Anderson, C. A., Miller, R. S., Riger, A. L., Dill, J. C.. & Sedikides, C. (1994). Behavioral and characterological styles as predictors of depression and loneliness: review. refinement. and test. *Journal of Personality and Social Psychology*, 66, 549-558.
- Antony, M.M. & McCabe, R.E. (2005). Perfectionism. *Encyclopedia of Cognitive Behavior Therapy*, 273-277.
- Antony, M.M. & Swinson, R.P. (2009). *When perfect isn't good enough: strategies for coping with perfectionis*. Oakland:New Harbinger Publications.
- Arpin-Cribbie, C. A., Irvine, J., Ritvo, P., Cribbie, R.A., Flett, G.L. & Hewitt, P.L. (2008). Perfectionism and psychological distress: a modeling approach to understanding their therapeutic relationship. *Journal of Rational-Emotional Cognitive-Behavioral Therapy*, 26, 151-167.
- Ashby, J.S. & Rice, K.G. (2002). Perfectionism. dysfunctional attitudes. and self-esteem: a structural equations analysis. *Journal of Counseling & Development*, 80, 197-203.
- Barrow. J.C. & Moore. C.A. (1983). Group interwievs with perfectionistic thinking. *The Personel and Guidance*, 612-615.
- Ben-Shahar, T. (2012). *Mükemmeli aramak: mutluluğun önündeki duvar* (çev. B. Akat). Ankara: Elma-Akademi Artı Yayınevi. (Eserin orijinali 2009 tarihinde yayımlanmıştır).
- Berking, M., Wupperman, P., Reichardt, A., Pejic, T., Dippel, A. & Znoj, H (2008). Emotion-regulation skills as a treatment target in psychotherapy. *Behaviour Research and Therapy*, 46, 1230–1237.
- Besser, A., Flett, G. & Hewitt, P.L. (2004). Perfectionism, cognition, and affect in responce to performance failure vs. success. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavioral Therapy*, 22 (4), 301-328.

- Besser, A., Flett, G. & Hewitt, P.L. (2010). Perfectionistic self-presentation and trait perfectionism in social problem-solving ability and depressive symptoms. *Journal of Applied Social Psychology*, 40, (8), 2121–2154.
- Burns, D. (1980). The perfectionist's script for self-defeat. *Psychology Today*, 14 (6) 34-52.
- Burns, D. (2005). *İyi hissetmek: yeni duygudurum tedavisi* (8. basım) (çev.ed. H.A. Karaosmanoğlu; çev. E. Tuncer, Ö. Mestçioğlu, İ.E. Atak, G.Acar). İstanbul: Psikonet Yayınları. (Eserin orijinali 1980 tarihinde yayımlanmıştır).
- Brown, B. (2011a). *Mükemmel olmamanın hediyeleri*. (çev. I. Ölmez). İstanbul: Butik Yayıncılık. (Eserin orijinali 2010 tarihinde yayımlanmıştır).
- Brown, N. W. (2011b). *Psychoeducational groups*. USA: Taylor-Francis.
- Camadan, F. & Yüksel, G. (2011). Predicting the Turkish secondary students' perfectionism from their parents' perfectionism. *Cypriot Journal of Educational Sciences*, 4, 167-174.
- Campbell, J.D. & Di Paula, A. (2002). Perfectionistic self beliefs: their relation to personality and goal pursuit. Flett, G.L. ve Hewitt, P.L.(Eds.). *Perfectionism: theory, research and treatment*, (pp. 181-198). Washington, D.C. American Psychological Association.
- Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: a theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56, 267-283.
- Compas, B. E., Connor, J. K., Osowiecki, D. M. & Welch, A. (1997). Effortful and involuntary responses to stress: implications for coping with chronic stress. In B. H. Gottlieb (Eds.). *Coping with chronic stress*. (pp.105-130). New York: Plenum.
- Corey, M.S., Corey, G. & Corey, C. (2010). *Groups: process and practice*.(8 th ed). Belmont CA:Thomson Brooks Cole.
- Çakmak, A.F. & Çevik, E.I. (2010). Cognitive emotion regulation questionnaire: development of Turkish version of 18-item short form. *African Journal of Business Management* 4, (10). 2097-2102.
- Çelik, H. & Kocabıyık, O.O. (2014). Genç yetişkinlerin saldırganlık ifade biçimlerinin cinsiyet ve bilişsel duygu düzenleme tarzları bağlamında incelenmesi. *Trakya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 4 (1). 139-155.

- DeLucia-Waack, J.L. (2006). *Leading psychoeducational groups for children and adolescents*. United Kingdom: Sage Publications. <http://books.google.com.tr/books> internet adresinden 25 Ocak 2013 tarihinde alınmıştır.
- DiBartolo, P.M., Frost, R.O., Dicson, A., Almodovar, S. & College, S. (2001). Can cognitive restructuring reduce the disruption associated with perfectionistic concern. *Behavior Therapy*, 32. 167-184.
- Dickinson, W.L. & Ashby, J.S. (2005). Multidimensional perfectionism and ego defenses. *Journal of College Student Psychotherapy*, 19, (3). 41-54.
- Dunkley, D.M., Berg, J.L.& Zuroff, D.C. (2012). The role of perfectionism in daily self-esteem, attachment and negative affect. *Journal of Personality*, 80, (3). 633-663.
- Egan, S. & Hine, P. (2008). Cognitive behavioural treatment of perfectionism: a single case experimental design series. *Behavioral Change*, 24. 245–258.
- Ellis, A. (2002). The role of irrational beliefs in perfectionism. Flett. G.L. ve Hewitt. P.L.(Eds.). *Perfectionism: theory. research and treatment*. (pp. 217-229). Washington. D.C. American Psychological Association.
- Ellis, A. (2008). *Kendinizi daha iyi hissedin, daha iyi olun, daha iyi kalın* (çev. S.K. Akbaş). (çev.ed. E Koroğlu). Ankara: HYB Yayıncılık. (Eserin orijinali 2001 tarihinde yayımlanmıştır).
- Enns, M.W. & Cox, B.J. (2002). The nature and assessment of perfectionism: a critical analysis. In G. L. Flett ve P. L. Hewitt (Eds.). *Perfectionism: theory. research. and treatment* (pp. 33-62). Washington. DC: American Psychological Association.
- Eskin, Dereboy, Harlak ve Dereboy (Editörler) (2011). *Türkiye'de gençlik: ne biliyoruz? ne bilmiyoruz?* Ankara: Hekimler Yayın Birliği.
- Flett, G.L., Besser, A., Davis, R.A. & Hewitt, P.L. (2003). Dimensions of perfectionism. unconditional selfacceptance. and depression. *Journal of Rational-Emotive Cognitive-Behavior Therapy*. 21, (2). 119-138.
- Flett, G.L.. Blankstein, K.R. & Hewitt, P.L. (2009). Perfectionism. performance and state positive affect and negative affect after a classroom test. *Canadian Journal of School Psychology*, 24, (4). 4-18.
- Flett, G.L. Coulter, L.M. Hewitt, P.L. & Nepon, T. (2011). Perfectionism, rumination, worry, and depressive symptoms in early adolescents. *Canadian Journal of School Psychology*, 26, (3). 159-176.



- Flett, G.L., Hewitt, P.L. (2002). Perfectionism and maladjustment: an overview of theoretical, definitional and treatment issues. Flett, G.L. ve Hewitt, P.L.(Eds.). *Perfectionism: theory, research and treatment*. (pp. 5-31) Washington, D.C. American Psychological Association.
- Flett, G.L., Hewitt, P.L. (2008). Treatment interventions for perfectionism: a cognitive perspective: introduction to the special issue. *Journal of Rational-Emotive Cognitive-Behavior Therapy*, 26, 127-133.
- Flett, G.L., Hewitt, P.L., Blankstein, K.R. & Gray, L. (1998). Psychological distress and the frequency of perfectionistic thinking. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75, 1363-1381.
- Flett, G.L., Hewitt, P.L., Blankstein, K.R. & Koledin, S. (1991). Dimensions of perfectionism and irrational thinking. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*, 9 (3). 185-201.
- Flett, G.L., Hewitt, P.L., Blankstein, K.R. & Pickering, D. (1998). Perfectionism in relation to attributions for success or failure. *Current Psychology: Developmental Learning Personality Social*, 17, 2/3. 249-262.
- Flett, G.L., Hewitt, P.L., Oliver, J.M. & Macdonald, S. (2002). Perfectionism in children and their parents: a development analysis. Flett, G.L. ve Hewitt, P.L.(Eds.). *Perfectionism: Theory, research and treatment*. (pp. 89-132) Washington, D.C. American Psychological Association.
- Flett, G.L., Hewitt, P.L., Shapiro, B. & Rayman, J. (2001). Perfectionism, beliefs and adjustment in dating relationships. *Current Psychology: Developmental Learning Personality Social*, 20, (4) 289-311.
- Flett, G.L., Madorsky, D., Hewitt, P.L. & Heisel, M.J. (2002). Perfectionism cognitions, rumination and psychological distress. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*, 20, (1). 33-47.
- Flett, G.L., Russo F.A. & Hewitt, P.L. (1994). Dimensions of perfectionism and constructive thinking as a coping response. *Journal Journal of Rational Emotive and Cognitive Behavior Therapy*, 12, 163-179.
- Frost, R.O. & Dibartolo, P.M. (2002). Perfectionism, anxiety, and obsessive-compulsive disorder. Flett, G.L. ve Hewitt, P.L.(Eds.). *Perfectionism: Theory, research and treatment*. (pp. 341-371). Washington, D.C. American Psychological Association.

- Frost, R.O., Lahart, C.M. & Rosenblate, R. (1991). The development of perfectionism: a study of daughters and their parents. *Cognitive Therapy and Research*, 15. 469-489.
- Frost, R.O., Marten, P., Lahart, C. & Rosenblate, R. (1990). The dimensions of perfectionism. *Cognitive Therapy and Research*, 14. 449-468.
- Garnefski, N., Bann, N. & Kraaij, V. (2005). Psychological distress and cognitive emotion regulation strategies among farmers who fell victim to the foot-and-mouth crisis. *Personality and Individual Differences*, 38. 1317-1327.
- Garnefski, N., Grol, M., Kraaij, V. & Hamming, J.F. (2008). Cognitive coping and goal adjustment in people with peripheral arterial disease: relationships with depressive symptoms. *Patient Education and Counseling*, 76. 132-137
- Garnefski, N., Koopman, H., Kraaij, V. & Cate, R. (2009). Brief report: cognitive emotion regulation strategies and psychological adjustment in adolescents with a chronic disease. *Journal of Adolescence*, 32. 449-454.
- Garnefski, N & Kraaij, V. (2006a). Relationships between cognitive emotion regulation strategies and depressive symptoms: a comparative study of five specific samples. *Personality and Individual Differences*, 40. 1659-1669.
- Garnefski, N. & Kraaij, V. (2006b). Cognitive emotion regulation questionnaire-development of a short 18 item versions. *Personality and Individual Differences*, 41. 1045–1053.
- Garnefski, N & Kraaij, V. (2012). Effects of a cognitive behavioral self-help program on emotional problems for people with acquired hearing loss: a randomized controlled trial. *Journal of Deaf Studies and Deaf Education*, 17 (1). 75-84.
- Garnefski, N., Kraaij, V. & Spinhoven, P. (2001). Negative life events. cognitive emotion regulation and emotional problems. *Personality and Individual Differences*, 30. 1311–1327.
- Garnefski, N., Kraaij, V. & Spinhoven, P. (2002). *Manual for the use of the cognitive emotion regulation questionnaire (CERQ)*. Leiderdorp: DATEC.
- Garnefski, N., Kraaij, V. & van Etten, M.(2005). Specificity of relations between adolescents' cognitive emotion regulation strategies and Internalizing and Externalizing psychopathology, *Journal of Adolescence*, 28. 619–631
- Garnefski, N., Legerstee, J., Kraaij, V., Kommer, T.V.D. & Teerds, J (2002). Cognitive coping strategies and symptoms of depression and anxiety: a comparison between adolescent and adults. *Journal of Adolescence*, 25. 603-611.

- Garnefski, N., Teerds, J., Kraaij, V., Legerstee, J. & Van den Kommer, T (2004). Cognitive emotion regulation strategies and depressive symptoms: differences between males and females. *Personality and Individual Differences*, 36. 267-276.
- Garnefski, N., Van den Kommer, T., Kraaij, V., Teerds, J., Legerstee, J. & Onstein, E (2002). The relationship between cognitive emotion regulation strategies and emotional problems: comparison between a clinical and a non-clinical sample. *European Journal of Personality*, 16. 403-420.
- Gençöz, T. ve Dinç, Y. (2006). Symptoms among Turkish youth moderator role of perfectionism between negative life events and depressive. *International Journal of Social Psychiatry*, 52. 332-342.
- Ghaly, C. (2008). Depression and perfectionism. *Proprium Journal of Psychology*, 2. 2-9.
- Gnilka, P.B., Ashby, J.S. & Noble, C.M. (2012). Multidimensional perfectionism and anxiety: differences among individuals with perfectionism and tests of a coping-mediation model. *Journal of Counseling & Development*, 90. 427-436.
- Gnilka, P.B., Ashby, J.S. & Noble, C.M. (2013). Adaptive and maladaptive perfectionism as mediators of adult attachment styles and depression, hopelessness, and life satisfaction. *Journal of Counseling & Development*, 91. 78-86.
- Goldstein, A.P., Sprafkin, R.P., Gershaw, N.J. & Klein, P. (1997). *Skill streaming teaching adolescent: new strategies and perspectives for teaching prosocial skills*. (Revised) Champaign, IL. Research Press.
- Greenberg, L.S. (2004). *Emotion focused therapy: coaching clients to work through their feelings*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Greenspon, T.S. (2000). Healthy perfectionism is an oxymoron. *Journal of Secondary Gifted Education*, 11, (4). 197-208.
- Gross, J.J. (1998). The emerging field of emotion regulation: an integrative review. *Review of General Psychology*, 2, (3). 271-299.
- Gross, J. J. (1999). Emotion regulation: past, present, future. *Cognition and Emotion*, 13. 551-573.
- Gross, J.J. (2001). Emotion regulation in adulthood: timing is everything. *Current Directions in Psychological Science*, 10. 214-219
- 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. 248-362.

- Grotte, T. (2011). *Metacognitions, responsibility, and perfectionism in obsessive-compulsive disorder*. Student thesis, Norwegian University of Science and Technology, Faculty of Social Sciences and Technology Management, Department of Psychology, Norway.
- Gurgova, B.Z. (2011). Perfectionistic cognitions as related to optimism and pessimism in college students. *The New Educational Review*, 26, (4). 272-280.
- Gül, E.S., Yılmaz, A., Berksun, O. (2009). Mükemmeliyetçiliğin depresyon. antidepresana yanıt ve intihar düşüncesi ile ilişkisi. *Klinik Psikofarmakoloji Bülteni*, 19. 48-54
- Habke, A.M. & Flynn, C.A. (2002). Interpersonal aspects of trait perfectionism. Flett. G.L. & Hewitt. P.L.(Eds.). *Perfectionism: theory, research and treatment*. Washington. D.C. American Psychological Association.
- Halgin, R.P. & Leahy, P.M. (1989). Understand and treating perfectionistic college students. *Journal of Counseling Development*, 68, 222-225.
- Hamachek, D.E. (1978). Psychodynamics of normal and neurotic perfectionism. *Psychology: A Journal of Human Behavior*, 15. 27–33.
- Hambleton, R.K. & Patsula, L. (1999). Increasing the validity of adapted tests: myths to be avoided an guidelines for improving test adaptation practies 1.2. (online). Web: <http://www.testpublishers.org.journal.html>.
- Haring, M., Hewitt, P.L. & Flett, G.L. (2003). Perfectionism. coping and quality of intimate relationship. *Journal of Marriage and Family*, 65. 143-158.
- Harris, P.W., Pepper, C.M. & Maack, D.J. (2007). The relationship between maladaptive perfectionism and depressive symptoms: the mediating role of rumination. *Personality and Individual Differences*, 44. 150–160.
- 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. 456–470.
- Hewitt, P.L. & Flett. G.L. (2002). Perfectionism and stress proceses in psychopathology. Flett. G.L. ve Hewitt. P.L.(Eds.). *Perfectionism: theory. research and treatment*. (pp. 255-284).Washington. D.C. American Psychological Association.
- Hewitt, P.L. & Flett, G.L. (2007). When does conscientiousness become perfectionism?. *Current Psychiatry*, 6, (7). 49-60.
- Hill, R.W., Zrull, M.C. & Turlington, S. (1997). Perfectionism and interpersonal problems. *Journal of Personality Assessment*, 69, (1). 81-103.

- Holle, C. & Ingram, R. (2008). Self-criticism and self-enhancement: theory, research and clinical implications. Chang, Edward C. (Ed). *On the psychological hazards of self-criticism*. (pp. 55-71). Washington, DC, US: American Psychological Association.
- Horney, K. (2007). *Çağımızın nevrotik kişiliği*. (çev. S. Koçak). İstanbul: Doruk Yayıncılık. (Eserin orijinali 1937 tarihinde yayımlanmıştır).
- Hovardaoğlu, S. (2007). *Davranış bilimleri için araştırma teknikleri*. (2. basım). Ankara: Hatipoğlu Yayınevi.
- İnce, M.A. (2012). *Cognitive aspects of personality disorders: influences of basic personality traits, cognitive emotion regulation and interpersonal problems*. In Partial Fulfillment of The Requirements For The Degree Of Doctor Of Philosophy Department Of Psychology. Middle East Technical University.
- Janoff-Bulman, R. (1979). Characterological and behavioral self blame: inquiries into depression and rape. *Journal of Personality and Social Psychology*, 37, 1798-1809.
- Jermann, F., Van der Linden, M., d'Acremont, M. & Zermatten, A. (2006). Cognitive emotion regulation questionnaire (CERQ): confirmatory factor analysis and psychometric properties of the french translation. *European Journal of Psychological Assessment*, 22, (2). 126-131.
- Kağan, S. (2006). *Bilişsel davranışçı terapiye dayalı mükemmeliyetçilik eğitiminin sporcuların, mükemmeliyetçilik, başarı güdüsü ve başarısızlık korkusuna etkisi*. Doktora Tezi. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Ankara.
- Kağıtçıbaşı, Ç. (2000). *Kültürel psikoloji: kültür bağlamında inan ve aile*. (2. basım). İstanbul: Evrim Yayın Evi.
- Kahriz, B.M., Khodapanahi, M.K. & Dehghani, M (2012). Positive thoughts coping strategy as a mediator variable between perfectionism and depression. *Psychology Research*, 2, (9). 499-505.
- Kamholz, B.W., Hayes, A.M., Carver, C.S., Gulliver, S.B. & Perlman, C.A. (2006). Identification and evaluation of cognitive affect-regulation strategies: development of a self-report measure. *Cognitive Therapy and Research*, 30, 227–262.
- Karabekiroğlu, K. (2009). *Anne babalar için ergen ruh sağlığı rehberi*. Sağ Yayınları, İstanbul.
- Kawamura, K.Y., Frost, R.O. & Harmatz, M.G. (2002). The relationship of perceived parenting styles to perfectionism. *Personality and Individual Differences*, 32, 317–327.

- 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.
- Kearns, H., Forbes, A. & Gardiner, M. (2007). A cognitive behavioural coaching intervention for the treatment of perfectionism and self-handicapping in a non-clinical population. *Behaviour Change*, 24, (3). 157-172.
- Kraaij, V., Emmerik, A.V., Garnefski, N., Schroevers, M.J., Wong, D.L-F., Empelen, P.V., Dusseldorp, E. Witlox, R., Maes, S. (2010). Effects of a cognitive behavioral self-help program and a computerized structured writing intervention on depressed mood for HIV-infected people: a pilot randomized controlled trial. *Patient Education and Counseling*, 80. 200–204.
- Kraaij, V., Garnefski, N. & Vlietstra, A. (2008). Cognitive coping and depressive symptoms in definitive infertility: a prospective study. *Journal of Psychosomatic Obstetrics ve Gynecology*, 29, (1). 9–16.
- Kraaij, V., Garnefski, N., Wilde, E.J., Dijkstra, A., Gebhardt, W., Maes, S. & Doest, L. (2003). Negative life events and depressive symptoms in late adolescence: bonding and cognitive coping as vulnerability factors?. *Journal of Youth and Adolescence*, 32, (3). 185–193.
- Kraaij, V., Pruyboom, E. & Garnefski, N. (2002). Cognitive coping and depressive symptoms in the elderly: a longitudinal study. *Aging ve Mental Health*, 6. 275-281.
- Kutlesa, N. (2002). *A Group intervention with university students who experience difficulties with perfectionism*. A Thesis Submitted To The Faculty Of Graduate Studies In Partial Fulfillment Of The Requirements For The Degree of Doctor of Philosophy. Calgary. Alberta.
- Lasota, M.T. (1999). *A Cognitive behavioral based workshop intervention for perfectionism*. A Dissertation Submitted In Partial Fulfillment of The Requirements For The Degree Of Doctor Of Philosophy. Nevada University.
- Lazarus, A.A. & Lazarus. C.N. (2010). *60 saniyede terapi: bu çılgın dünyada aklınızı korumanın 101 yolu*. (çev. D. Öztürk). İstanbul: Yakamoz Yayınları. (Eserin orijinali 2001 tarihinde yayımlanmıştır).
- Lazarus, R.S. & S. Folkman (1984). *Stress. appraisal. and coping*. New York: Springer Publishing.

- Lazarus, R.S. (1993a). From psychological stress to the emotions. *Annual Review of Psychology*, 44. 1-21.
- Lazarus, R.S. (1993b). Coping theory and research: past, present and future. *Psychosomatic Medicine*. 55. 234-247.
- Leahy, R.L. (2010). *Bilişsel terapi yöntemleri*. (Çev.ed. H. Türkçapar ve E. Köroğlu). Ankara. HBY Basım Yayın. (Eserin orijinali 2003 tarihinde yayımlanmıştır).
- Lehrer, J. (2013). *Karar anı: beynimiz karar vermemizi nasıl etkiliyor?* (3. basım) (çev. F.B.Aydar). İstanbul: Boğaziçi Üniversitesi Yayınları. (Eserin orijinali 2009 tarihinde yayımlanmıştır).
- Linehan, M.M. (1993). *Cognitive behavioral treatment of borderline personality disorder*. New York. Guilford Press.
- Locicero, K.A. & Ashby, J.S. (2000). Multidimensional perfectionism and self-reported self-efficacy in college students. *Journal of College Student Psychotherapy*, 15, (2). 47-56.
- Lopes, P.N., Salovey, P., Beers, M. & Cote, S. (2005). Emotion regulation abilities and the quality of social interaction. *Emotion*, 5 (1). 113–118.
- Markus, H.R. & Kitayama, S. (1991). Culture and the self: implications for cognition, emotion, and motivation. *Psychological Review*, 98 (2). 224-253.
- Martin, J.L. & Ashby, J.S. (2004). Perfectionism and fear of intimacy: implications for relationships. *The Family Journal*, 12. 368-374.
- Martin, R.C. & Dahlen, E.R. (2005). Cognitive emotion regulation in the prediction of depression, anxiety, stress and anger. *Personality and Individual Differences*, 39. 1249-1260.
- Mesquita, B. & Leu, J. (2007). The cultural psychology of emotion. S. Kitayama ve D. Cohen (Ed.), *The Handbook of Cultural Psychology*. New York: Guilford Press.
- Miquelon, P., Vallerand, R.J., Grouzet, F.M.E. & Cardinal, G. (2005). Perfectionism, academic motivation and psychological adjustment: an integrative model. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 31, (7). 913-924.
- Monat, A. & Lazarus, R.S. (1991). *Stress and coping: an anthology*. New York: Columbia University Press.
- Murdock, N.L. (2012). Psikolojik danışma ve psikoterapi kuramları:olgu sunumu yaklaşımıyla. (çev.ed.F. Akkoyun). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık. (Eserin orijinali 2004 tarihinde yayımlanmıştır).

- Nyland, J.E. (2004). Dysfunctional cognitions: associations with perfectionistic thinking utilizing the positive and negative perfectionism construct. *McNair Scholars Journal*, 8, (1). 61-67.
- Ochsner, K.N. & Gross, J.J. (2005). The cognitive control of emotion. *Trends in Cognitive Sciences*, 9, (5). 242-249.
- O'Conner, D.B., O'Conner, R.C. & Marshall, R. (2007) perfectionism and psychological distress: evidence of the mediating effects of rumination. *European Journal of Personality*, 21: 429-452.
- O'Conner, R.C. (2007). The relations between perfectionism and suicidality: a systematic review. *Suicide and Life-Threatening Behavior*, 37, (6). 698-714.
- Orridge, M. (1998). *Eğitimlerinizi canlandırmanın 75 yolu*. (çev. O. Akınbay). İstanbul. Sistem Yayıncılık.
- Öngen, D. E. (2010). Cognitive emotion regulation in the predicted of depression and submissive behavior: gender and grade level differences in Turkish adolescents. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 9. 1516-1523.
- Periasamy, S. & Ashby, J.S.(2002). Multidimensional perfectionism and locus of control. *Journal of College Student Psychotherapy*, 17, (2). 75-86.
- Powers, T.A., Koestner, R., Zuroff, D.C., Milyavskaya, M. & Gorin, A.A. (2011). The effects of self-criticism and self-oriented perfectionism on goal pursuit. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 37. 964-975.
- Radhu, N., Daskalakis, Z.J., Arpin-Cribbie, C.A., Irvine, J. & Ritvo, P. (2012). Evaluating a web-based cognitive-behavioral therapy for maladaptive perfectionism in university students. *Journal of American College Health*, 6, (5). 357-366.
- Rice, K.G., Ashby, J.S. & Slaney, R.B. (1998). Self-esteem as a mediator between perfectionism and depression: a structural equations analysis. *Journal of Counseling Psychology*, 45 (3). 304-314.
- Rice, K.G., Lopez, F.G., & Richardson, C.M.E. (2013). Perfectionism and performance among STEM students. *Journal of Vocational Behavior*, 82. 124-134.
- Rice, K.G., Richardson, C.M.E., & Tueller, S. (2014). The short form of the revised almost perfect scale. *Journal of Personality Assessment*, 96 (3), 368–379.
- Richards, J.M. (2002). Emotion, emotion regulation, and hopeful thinking. *Psychological Inquiry*, 13, (4). 308-311.



- Riley, C. & Shafran, R. (2005). Clinical perfectionism: a preliminary qualitative analysis. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 33, 369-374.
- Rood, L., Roelofs, J., Bögels, S.M. & Arntz, A. (2011). The Effects of experimentally induced rumination, positive reappraisal, acceptance and distancing when thinking about a stressful event on affect states in adolescents. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 40, (1). 73-84.
- Rudolph, S.G., Flett, G.L. & Hewitt, P.L. (2007). Perfectionism and deficits in cognitive emotion regulation. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 25, (4). 343-357.
- Sassaroli, S., Lauroa, L.J.R., Ruggiero, G.M., Maurid, M.C., Vinaia, P. & Frost, R. (2008). Perfectionism in depression, obsessive-compulsive disorder and eating disorders. *Behaviour Research and Therapy*. 46. 757-765.
- Schroeber, M., Kraaij, V. & Garnefski, N. (2008). How do cancer patients manage unattainable personal goals and regulate their emotions? *British Journal of Health Psychology*, 13. 551–562.
- Shafran, R., Cooper, Z. & Fairburn, C.G. (2002). Clinical perfectionism: a cognitive-behavioural analysis. *Behaviour Research and Therapy*, 40. 773–791.
- Slaney, R. B., Rice, K. G. & Ashby, J. (2002). A programmatic approach to measuring perfectionism. G. L. Flett ve P. L. Hewitt (Eds.). *Perfectionism: theory, research, and treatment* (ss. 63-88). Washington, DC: American Psychological Association.
- Stockton, R., Morran, D.K., Nitza, A.G. (2000). Processing group events: a conceptual map for leaders. *Journal for Specialists in Group Work*, 25, 343-355.
- Stoeber, J. & Childs, J.H. (2010). The assessment of self-oriented and socially prescribed perfectionism: Subscales make a difference. *Journal of Personality Assessment*, 92, (6). 577–585.
- Stoeber, J. & Janssen, D.P. (2011). Perfectionism and coping with daily failures: positive reframing helps achieve satisfaction at the end of the day. *Anxiety, Stress, & Coping*, 24, (5). 477- 497.
- Stoeber, J. & Otto, K. (2006). Positive conceptions of perfectionism: Approaches, evidence, challenges. *Personality and Social Psychology Review*, 10. 295-319.
- Stoeber, J., Schneider, N., Hussain, R. & Matthews, K. (2014). Perfectionism and negative affect after repeated failure: Anxiety, depression, and anger. *Journal of Individual Differences*. (In press).

- Tabachnick, B.G. & Fidell, L.S. (2001). *Using Multivariate Statistics*. Fourth Edition. Boston: Allyn And Bacon.
- Tangney, J.P. (2002). Perfectionism and the self-conscious emotions. Flett, G.L. ve Hewitt, P.L.(Eds.). *Perfectionism: theory, research and treatment*. (pp.199-215). Washington, D.C. American Psychological Association.
- Thompson, R.A. (1994). *Emotion regulation: a theme in search of Definition*. In N.A. Fox. *the development of emotion regulation: biological and behavioral considerations* (pp.25-52). Chicago: the university of chicago press (monographs of the society for Research in Child Development. 59. Serial No. 240.
- Tobin, D.L., Holroyd, K.A., Reynolds, R.V. & Wigal, J.K. (1989). The hierarchical factor structure of the coping strategies inventory. *Cognitive Therapy and Research*, 13, (4). 343-361.
- Tuncer, B., Voltan-Acar, N. (2006). Kaygı düzeyleri farklı üniversite hazırlık sınıfı öğrencilerinin mükemmeliyetçilik özelliklerinin incelenmesi. *Kriz Dergisi*, 14, (2). 1-15.
- Türkçapar, M.H. (2008). *Bilişsel terapi temel ilkeler ve uygulama*.(3. basım). Ankara: HYB Basım Yayın 203.
- Ward, A.M. & Ashby, J.S. (2008). Multidimensional perfectionism and the self. *Journal of College Student Psychotherapy*, 22, (4). 51-65.
- Wei, M., Heppner, P.P., Russell, D.W. & Young, S.K. (2006). Maladaptive perfectionism and ineffective coping as mediators between attachment and future depression: a prospective analysis. *Journal of Counseling Psychology*, 53, (1) 67-79.
- Zhu, X., Auerbachi, R.P., Yao, S., Abela, J.R.Z., Xiao, J. & Tong, X. (2008). Psychometric properties of the Cognitive emotion regulation questionnaire: Chinese version. *Cognition and Emotion*, 22, (2). 288-307.



## EK 1. Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği (Aşağıda ölçeğin bazı maddeleri verilmiştir)

Herkes arada sırada hayatında hoş olmayan, olumsuz olaylarla karşılaşır ve kendi yöntemleriyle tepkiler verir. Aşağıdaki ifadelerle, böyle olumsuz olaylarla karşılaştığımızda sizin ne yaptığımız değerlendirilmeye çalışılacaktır.

### Ne sıklıkla düşünüyorsunuz?

	Asla	Ender olarak	Arada sırada	Sıklıkla	Her zaman
	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
1. Bu olay yaşandı, gerçekleşen durumu bu şekilde kabullenmem gerektiğini düşünürüm.	( )	( )	( )	( )	( )
2. Gerçekleşen olay karşısında başkalarını suçlarım	( )	( )	( )	( )	( )
4. Yaşanan kötü olayı kabul etmem gerektiğini düşünürüm.	( )	( )	( )	( )	( )
5. Bu olayla ilgisi olmayan güzel şeyler düşünürüm	( )	( )	( )	( )	( )
6. Diğer insanların çok daha kötü deneyimler yaşayabileceklerini düşünürüm.	( )	( )	( )	( )	( )
8. Gerçekleşen olaydan başkalarının sorumlu olduğunu düşünürüm.	( )	( )	( )	( )	( )
9. Yaşanan olayın, üzerimde neden bu şekilde bir duygu yarattığını anlamak isterim.	( )	( )	( )	( )	( )
11. Durumu nasıl değiştirebileceğimi düşünürüm.	( )	( )	( )	( )	( )
14. Başımdan geçen kötü olayın, bende harekete geçirdiği duygular üzerinde düşünürüm.	( )	( )	( )	( )	( )
15. Yapabileceğim hamlelerle ilgili bir plan düşünürüm.	( )	( )	( )	( )	( )
16. Durumun pozitif yönlerini ararım.	( )	( )	( )	( )	( )
18. Durumun ne kadar korkunç olduğunu sürekli düşünürüm.	( )	( )	( )	( )	( )

**EK 2. Mükemmeliyetçi Bilişler Envanteri (Aşağıda envanterin bazı maddeleri verilmiştir)**

Aşağıda bazen insanların zihnine takılan mükemmeliyetçilikle ilgili farklı düşüncelere yer verilmiştir. Lütfen her bir düşüncüyü okuyunuz ve geçen hafta içinde aklınıza bu düşüncenin ne kadar sıklıkla geldiğini belirleyiniz. Her bir maddeyi dikkatlice okuyunuz ve aşağıdaki seçenekleri dikkate alarak, size uygun sayıyı boşluğa yazınız.

0	1	2	3	4
<b>Hiçbir zaman</b>	<b>Bazen</b>	<b>Ara sıra</b>	<b>Çoğunlukla</b>	<b>Her zaman</b>

- \_\_\_ Neden mükemmel olamıyorum?
- \_\_\_ Hedeflerime ulaşmak için çalışmaya devam etmek zorundayım.
- \_\_\_ Her zaman çok çalışmak zorundayım.
- \_\_\_ Ne kadar çok çalışırsam çalışayım, hala yeterli değil.
- \_\_\_ Ulaşmak istediğim hedeflerim çok yüksek.
- \_\_\_ Neden istediğim şeyler mükemmel olmuyor?
- \_\_\_ Yaptığım iş olağanüstü olmak zorunda.
- \_\_\_ Hayatımdaki her şey mükemmel olsa, benim için harika olur.
- \_\_\_ İstediğim şeyler nadiren ideal.
- \_\_\_ Ne kadar iyi yapıyorum.
- \_\_\_ Bunu mükemmel şekilde yapamam.
- \_\_\_ Kesinlikle, çok yüksek standartlarım var.
- \_\_\_ Çok fazla mükemmeliyetçiyim.

### **EK 3. Deney Grubu Oturumları**

#### **Birinci Oturum**

Bu oturum tanışma ve grup süreci hakkında bilgi vermek amacıyla yapılmıştır. Oturumda; mükemmeliyetçilikle başa çıkma grubunun amacı, psikoeğitim programına ilişkin neler yapılacağı, grup kuralları ve grup üyelerinin beklentileri üzerinde durulmuştur.

Oturumun gönüllü bir grup üyesi tarafından özetlenmesi istenmiştir. Bu oturumda ne öğrendikleri, keşfettikleri şeylerin neler olduğu ve grup oturumunu nasıl bulduklarına ilişkin değerlendirmelerini paylaşmaları sağlanmıştır. Üyelerin bir kısmı ilk defa böyle bir eğitime katıldıklarını ve eğitim sürecini merak ettiklerini belirtmişlerdir.

#### **İkinci Oturum**

Grup üyelerinin mükemmeliyetçilik kavramı konusundaki düşüncelerini öğrenmeye yönelik sorular sorularak düşüncelerini ifade etmeleri sağlanmış ve uzman görüşlerinin yer aldığı 10 dakika süreli video film izletilerek grup üyeleri mükemmeliyetçilik konusunda bilgilendirilmiştir. Daha sonra grup lideri tarafından uyumlu ve uyumsuz mükemmeliyetçiliğin özellikleri hakkında grup üyelerine bilgi verilmiş ve grup üyelerinden kendi yaşantılarıyla ilgili mükemmeliyetçi olmanın olumlu yönlerine örnek vermeleri istenmiştir.

Genel bir değerlendirme yapmak ve grup üyelerini düşünmeye sevk etmek amacıyla grup lideri “Tavusun Tüyleri”<sup>1</sup> isimli öyküyü okunmuş ve öykü okunduktan sonra diğer insanlar tarafından tanınmanın, övülmenin ve hayranlık duyulmanın zorunlu olup olmadığı hakkında grup üyelerinin tartışmaları sağlanmıştır. Grup lideri tarafından grup üyelerine bir olaya yönelik farklı bakış açılarının olabileceği belirtilerek, güzel katılımları için teşekkür edilmiştir.

---

1 Tarhan (2012) Mesnevi Terapi. Timaş Yayınları, s.71.

Oturumun gönüllü bir grup üyesi tarafından özetlenmesi istenmiştir. Bu oturumda ne öğrendikleri, keşfettikleri şeylerin neler olduğu ve grup oturumunu nasıl bulduklarına ilişkin değerlendirmelerini paylaşımları sağlanmıştır.

### **Üçüncü Oturum**

Bilişsel yaklaşım hakkında grup üyelerine bilgi verilmiş ve otomatik düşünce kavramı açıklanmıştır. Otomatik düşüncelerin incelenmesi amacıyla; "Olumsuz Duygu Kayıt Formu (Bkz. EK 6)", "Otomatik Düşünce Kayıt Formu (Bkz. EK 7)", paylaşılan yaşantılar, örnek durumlar, öykü ("Mükemmelliğin Ötesi"<sup>2</sup>) kullanılarak ve "Neden olay aynı olmasına rağmen verilen tepkilerde bir farklılık var" gibi tartışmaya yönelik sorular sorularak grup üyelerinin otomatik düşünceler hakkında bilgi sahibi olmaları ve mükemmeliyetçi olmalarında etkili olan olumsuz otomatik düşüncelerini fark edebilmeleri sağlanmıştır.

Grup üyelerine, ev ödevi olarak mükemmeliyetçi düşüncelerini tetikleyen bir durumu ve bu durum karşısında verdikleri tepkinin altındaki düşünce/inançlarını "Mükemmeliyetçi Günlüğüm (*Anthony ve Swinson. 2009: 116-119*)" isimli forma (Bkz. EK 11) kaydetmeleri istenmiştir. Grup üyelerine bir sonraki oturumda ev ödevinin paylaşılmasının gündem maddesi olarak ele alınacağı belirtilmiştir.

Oturumun gönüllü bir grup üyesi tarafından özetlenmesi istenmiştir. Oturumda ne öğrendikleri, keşfettikleri şeylerin neler olduğu ve grup oturumunu nasıl bulduklarına ilişkin değerlendirmelerini paylaşımları sağlanmıştır.

### **Dördüncü Oturum**

Oturuma başlamadan önce ev ödevi görevlerini nasıl yaptıklarına ilişkin paylaşımda bulunmaları istenmiştir. Grup üyelerine otomatik düşüncelerimiz içerisinde bizi iyi hissetmekten alıkoyanlar olduğu söylenmiş ve bilişsel çarpıtmalar hakkında grup üyelerine bilgi verilmiştir. Daha sonra grup üyelerinin mükemmeliyetçi günlüklerine yazdıkları

---

2 Remen (2006) Yanıbaşımızdaki Bilgelik. Dönüşüm Basım Yayım. ss.75-77.

olumsuz otomatik düşüncelerinin hangilerinde bilişsel çarpıtma olduğunu saptayabilmeleri için “Bilişsel Çarpıtmalarının Sınıflanması (Leahy, 2010:27)” ile ilgili çizelge (Bkz. EK 8) grup üyelerine dağıtılmıştır. Sınıflama yaparken grup üyelerine yardımcı olunmuş ve gönüllü grup üyelerinden kendi sınıflandırmalarını paylaşımları istenmiştir.

Grup üyelerinin mükemmeliyetçiliğe neden olan "ya hep ya hiç" ve "zihin okuma" tarzı bilişsel çarpıtmalarını tanıyabilmeleri ve yaşamlarına olan etkisini fark edebilmeleri amacıyla; şarkı, özlü sözler ve örnek durumların incelenmesi etkinliklerinden yararlanılmıştır.

Grup üyelerine örnek teşkil edebilmesi için "ya hep ya hiç" ve "zihin okuma" tarzı bilişsel çarpıtmalarına karşılık yeni alternatif düşünceler öncelikle grup lideri tarafından ifade edilmiştir. Daha sonra grup üyelerine "ya hep ya hiç" ve "zihin okuma" tarzı bilişsel çarpıtmaların başka nasıl açıklanabileceği sorularak duruma ilişkin düşüncelerini kendi yaşantılarını algılamaları çerçevesinde paylaşımları sağlanmıştır.

Ev ödevi olarak grup üyelerinden bir sonraki oturuma kadar karşılaştıkları olaylarda “ya hep ya hiç” ve "zihin okuma" tarzı bilişsel çarpıtmalarını günlüklerine kaydetmeleri ve bunları alternatifleri ile değiştirmeleri istenmiştir.

Oturumun gönüllü bir grup üyesi tarafından özetlenmesi istenmiştir. Oturumda ne öğrendikleri, keşfettikleri şeylerin neler olduğu ve grup oturumunu nasıl bulduklarına ilişkin değerlendirmelerini paylaşımları sağlanmıştır.

## **Beşinci Oturum**

Oturuma başlamadan önceki oturumda ev ödevi olarak mükemmeliyetçi yaşantılarıyla ilgili günlüklerine aktardıklarını paylaşımları istenmiştir. Grup üyelerinin otomatik düşüncelerini test etmelerine ve alternatif düşünceler üretebilmelerine yardımcı olmak amacıyla sokratik sorgulama tekniğinden yararlanılmıştır. Grup lideri sokratik sorgulama tekniğini kullanarak grup içinde katılımı az olan grup üyelerinin düşüncelerini de alabilmeyi amaçlamıştır.



Grup üyelerine örnek teşkil edebilmesi için "meli, malı", "keyfi çıkarsama" ve "tünel bakışı" tarzı bilişsel çarpıtmalarına karşılık yeni alternatif düşünceler öncelikle grup lideri tarafından ifade edilmiştir. Daha sonra grup üyelerine "meli, malı", "keyfi çıkarsama" ve "tünel bakışı" tarzı bilişsel çarpıtmaların başka nasıl açıklanabileceği sorularak duruma ilişkin düşüncelerini kendi yaşantılarını algılamaları çerçevesinde paylaşımları sağlanmıştır.

Grup üyelerinin mükemmeliyetçiliğe neden olan "meli, malı", "keyfi çıkarsama" ve "tünel bakışı" tarzı bilişsel çarpıtmalarını tanıyabilmeleri ve yaşamlarına olan etkisini fark edebilmeleri amacıyla; şarkı, özlü sözler, örnek durumların incelenmesi etkinliklerinden yararlanılmıştır.

Bazı grup üyelerin, keyfi çıkarsama tarzı düşünceye alternatif bulmada güçlük çektikleri gözlenmiştir. Bunun üzerine grup liderince örnek alternatif düşünceler üzerinde tekrar durulmuştur.

Ev ödevi olarak grup üyelerinden bir sonraki oturuma kadar karşılaştıkları olaylarda "meli, malı", "keyfi çıkarsama" ve "tünel bakışı" tarzı bilişsel çarpıtmalarını günlüklerine kaydetmeleri ve bunları alternatifleri ile değiştirmeleri istenmiştir.

Oturumun gönüllü bir grup üyesi tarafından özetlenmesi istenmiştir. Oturumda ne öğrendikleri, keşfettikleri şeylerin neler olduğu ve grup oturumunu nasıl bulduklarına ilişkin değerlendirmelerini paylaşımları sağlanmıştır.

## **Altıncı Oturum**

Oturuma başlamadan önceki oturumda ev ödevi olarak mükemmeliyetçi yaşantılarıyla ilgili günlüklerine aktardıklarını paylaşımları istenmiştir. Grup üyelerinin otomatik düşüncelerini test etmelerine ve alternatif düşünceler üretebilmelerine yardımcı olmak amacıyla sokratik sorgulama tekniğinden yararlanılmıştır. Grup lideri sokratik sorgulama tekniğini kullanarak grup içinde katılımı az olan grup üyelerinin düşüncelerini de alabilmeyi amaçlamıştır.

Grup üyelerine örnek teşkil edebilmesi için "facialaştırma", "kişilerarası duyarlılık" ve "aşırı yüksek standartlar koyma ve esnek olmama" tarzı bilişsel çarpıtmalarına karşılık yeni alternatif düşünceler öncelikle grup lideri tarafından açıklanmıştır. Daha sonra grup

üyelerine "facialaştırma", "kişilerarası duyarlılık" ve "aşırı yüksek standartlar koyma ve esnek olmama" tarzı bilişsel çarpıtmaların başka nasıl açıklanabileceği sorularak duruma ilişkin düşüncelerini kendi yaşantılarını algılamaları çerçevesinde paylaşımları sağlanmıştır.

Grup üyelerinin mükemmeliyetçiliğe neden olan "facialaştırma", "kişilerarası duyarlılık" ve "aşırı yüksek standartlar koyma ve esnek olmama" tarzı bilişsel çarpıtmalarını tanıyabilmeleri ve yaşamlarına olan etkisini fark edebilmeleri amacıyla; öyküler (Mükemmelliğin Ötesi, Anne Kedi<sup>3</sup>), cümle tamamlama, örnek durumların incelenmesi etkinliklerinden yararlanılmıştır.

Grup üyelerine başkaları tarafından beğenilmedikleri onaylanmadıkları bir durumu düşünmeleri ve kendilerine dağıtılan “Beğenilmediğim Olayları İnceleme Formu”na (Bkz. EK 9) yazmaları istenmiştir. Sokratik tarzda sorular sorularak formda doldurdukları yanıtları üzerinde tartışmaları sağlanmıştır.

Ev ödevi olarak grup üyelerinden bir sonraki oturuma kadar karşılaştıkları olaylara ilişkin kendi bilişsel çarpıtmalarını kaydetmeleri ve bunları alternatif düşünceler ile değiştirme çalışması yapmaları istenmiştir.

Oturumun gönüllü bir grup üyesi tarafından özetlenmesi istenmiştir. Bu oturumda ne öğrendikleri, keşfettikleri şeylerin neler olduğu ve grup oturumunu nasıl bulduklarına ilişkin değerlendirmelerini paylaşmaları sağlanmıştır.

## **Yedinci Oturum**

Oturuma başlamadan önceki oturumda ev ödevi olarak mükemmeliyetçi yaşantılarıyla ilgili günlüklerine aktardıklarını paylaşmaları istenmiştir. Günlüklerinde aktardıkları olumsuz otomatik düşüncelerin başka açıklamalarının da olabileceği ifade edilerek grup üyelerine “bu durumda diğer olası gerçekler neler olabilir?” sorusu sorularak alternatif düşüncelerine odaklanmaları sağlanmıştır. Paylaşımında bulunanlar sözlü olarak ödüllendirilmiştir.

---

3 20 Ekim 2012 tarihinde <http://www.cemalkondu.com/Makaleler/kisisel-gelisim/anne-kedi--kisa-hikayeler-848.aspx> internet adresinden alınmıştır.

Grup üyelerine örnek teşkil edebilmesi için "kendini suçlama", "başkalarına güvenme güçlüğü" ve "haksız kıyaslama yapma" tarzı bilişsel çarpıtmalarına karşılık yeni alternatif düşünceler öncelikle grup lideri tarafından açıklanmıştır. Daha sonra grup üyelerine "kendini suçlama", "başkalarına güvenme güçlüğü" ve "haksız kıyaslama yapma" tarzı bilişsel çarpıtmaların başka nasıl açıklanabileceği sorularak duruma ilişkin düşüncelerini kendi yaşantılarını algılamaları çerçevesinde paylaşmaları sağlanmıştır.

Grup üyelerinin mükemmeliyetçiliğe neden olan "kendini suçlama", "başkalarına güvenme güçlüğü" ve "haksız kıyaslama yapma" tarzı bilişsel çarpıtmalarını tanıyabilmeleri ve yaşamlarına olan etkisini fark edebilmeleri amacıyla; şarkı (Bak takılmana-Athena), makale (Başkalarına Güvenmek ya da Güvenmemek...<sup>4</sup>), öykü (Eğretili Otu İle Bambunun Öyküsü<sup>5</sup>), örnek durumların incelenmesi etkinliklerinden yararlanılmıştır.

Ev ödevi olarak grup üyelerinden bir sonraki oturuma kadar karşılaştıkları olaylarda oturum süresince üzerinde durulan bilişsel çarpıtmalarını kaydetmeleri ve bunları alternatif düşünceler ile değiştirme çalışması yapmaları istenmiştir.

Oturumun gönüllü bir grup üyesi tarafından özetlenmesi istenmiştir. Bugünkü oturumda ne öğrendikleri, bu oturumda keşfettikleri şeylerin neler olduğu ve grup oturumunu nasıl bulduklarına ilişkin değerlendirmelerini paylaşmaları sağlanmıştır.

## **Sekizinci Oturum**

Oturuma başlamadan önceki oturumda ev ödevi olarak mükemmeliyetçi yaşantılarıyla ilgili günlüklerine aktardıklarını paylaşmaları istenmiştir. Günlüklerinde aktardıkları olumsuz otomatik düşüncelerin başka açıklamalarının da olabileceği ifade edilerek grup üyelerine “bu durumda diğer olası gerçekler neler olabilir?” sorusu sorularak alternatif düşüncelerine odaklanmaları sağlanmıştır. Paylaşımında bulunanlar sözlü olarak ödüllendirilmiştir.

Oturuma grup üyelerinin motivasyonlarını artırmak ve onların eğlenmelerini sağlamak amacıyla “Dokuz Nokta” (Orridge. 1998: 52) isimli etkinlikle başlanmıştır.

---

4 15 Ekim 2012 tarihinde [www.tokatgazetesi.com](http://www.tokatgazetesi.com) adresinden alınmıştır.

5 10 Ekim 2012 tarihinde <http://www.siirparki.com/oykukart63.html> adresinden alınmıştır.

Grup üyelerine mükemmeliyetçi düşüncelerimiz nedeniyle yaşadığımız stres durumlarıyla başa çıkabilmek için bir takım başa çıkma stratejileri kullandığımız ve bunların bazılarının stresle mücadelede olumlu etkisi olurken, bazılarının ise olumsuz etkileri olduğu söylenmiş ve Bilişsel Duygu Düzenleme (Başaçıkma) Stratejileri (Bkz. EK 10) ile ilgili bilgi verilmiştir.

Bilişsel duygu düzenleme stratejileri hakkında genel bir bilgi verildikten sonra her bir stratejinin ne olduğu ile ilgili olarak açıklama yapmak ve grup üyelerinin kendilerini kullandıkları stratejiler açısından değerlendirebilmeleri amacıyla “Bilişsel Duygu Düzenleme (Başaçıkma) Stratejileri Formu (Bkz. EK 10) grup üyelerine dağıtılmıştır. Grup üyelerine her bir stratejinin formdaki açıklamasını dikkate alarak psikoeğitime katılmadan önce stratejileri ne sıklıkla kullandıklarını ve daha sonra şu anda stratejileri ne sıklıkla kullandıklarını 0-100 arası puan vererek değerlendirmeleri istenmiştir. Değerlendirmenin nedenlerini oturumları dikkate alarak belirtmeleri ve paylaşımında bulunmaları sağlanmıştır.

Grup üyelerinin motivasyonlarını artırmak ve hoşça vakit geçirmelerini sağlamak amacıyla grup üyelerine “İnsan Hakları Beyannamesi” (Leahy. 2010: 82-83) etkinliği yapılmıştır. Grup üyelerine, kişisel yaşantılarına ilişkin algılamalarını dikkate alarak, özel yeni bir insan hakları beyannamesi oluşturmaları önerisinde bulunulmuştur. Grup üyelerinin paylaşımları tahtaya yazıldıktan sonra insan hakları beyannamesi bir kâğıda yazılmış ve bütün grup üyelerinin imzalaması sağlanmıştır.

Oturumun gönüllü bir grup üyesi tarafından özetlenmesi istenmiştir. Bugünkü oturumda ne öğrendikleri, bu oturumda keşfettikleri şeylerin neler olduğu ve grup oturumunu nasıl bulduklarına ilişkin değerlendirmelerini paylaşmaları sağlanmıştır.

## **Dokuzuncu Oturum**

Oturuma başlamadan önce grup üyelerine geçen oturumdan bu yana grupta öğrendikleriyle ilgili olarak paylaşımında bulunmak veya bunu denemek isteyenlerin olup olmadığı sorulmuş ve sekizinci oturumun özeti grup üleriyle birlikte yapılmıştır.

Bu oturumda, geçmiş oturumlarda üzerinde durulan konulara ilişkin bir tekrar yapılmıştır. Grup üyelerinden tüm grup oturumlarını değerlendirmeleri ve değerlendirmeleri hakkında paylaşımında bulunmaları istenmiştir. Paylaşım sonrasında grup üyelerinden

değerlendirmelerinin yazılı olduğu kâğıdı kullanarak uçak yapmaları istenmiştir. Grup üyelerinin uçaklarını uçurmaları ile uçak uçuşma etkinliği (Orridge, 1998: 68) yapılmıştır.

Grup üyelerine son test ölçümleri için ölçme araçları sunulmuştur. Ölçme araçlarının doldurulmasından sonra grup üyelerine katılımları için teşekkür edilmiş ve grup üyelerine ikramda bulunulmuştur.

Grup süreci bittikten sonra grup lideri iletişim adresini vererek kendisine rahatlıkla ulaşabileceklerini söylemiş ve grupta oluşan arkadaşlığın devam etmesi dileğinde bulunulmuştur. Grup üyelerinin birbirleri ile vedalaşmaları sağlanarak grup süreci sonlandırılmıştır.

## **EK 4. Kontrol Grubu Oturumları**

### **Birinci Oturum**

Bu oturum tanışma ve grup süreci hakkında bilgi vermek amacıyla yapılmıştır. Oturumda; kariyer plânlama grubunun amacı, programa ilişkin neler yapılacağı, grup kuralları ve grup üyelerinin beklentileri üzerinde durulmuştur.

### **İkinci Oturum**

Kariyer plânlamanın ne olduğu ve önemine ilişkin bilgi verilmiştir. İnternet üzerinden üniversitelerin kariyer merkezlerinin sayfaları incelenerek kariyer plânlama konusunda ne tür bilgilerin verildiği grup üyeleriyle birlikte incelenmiştir. Daha sonra kendini tanımanın kariyer plânlamasındaki önemi üzerinde durulmuş ve grup üyelerinin sahip oldukları beceriler, geleceğe yönelik beklentileri gibi konularda kendilerini ne kadar tanıdıklarını belirlemeye yönelik sorular sorularak, kendini tanıma konusunda farkındalık kazanmaları sağlanmıştır. Kendini tanımanın önemi ile ilgili Lao Tzu'ya ait özlü söz ve sahip oldukları beceriler yönünden kendilerini tanımalarına yardımcı olmak için cümle tamamlama testi kullanılmış ve grup üyeleri kendi yaşantılarıyla ilgili algılamalarına bağlı olarak paylaşımlarda bulunmuşlardır.

### **Üçüncü Oturum**

Grup üyelerinin kariyer hedeflerini belirlemede sistematik bir yol izleyebilmeleri amacıyla hedef belirlemenin ölçütleriyle ilgili bilgi verilmiştir. Grup üyelerine hedef belirleme formuna hedeflerini yazmaları istenmiş ve hedeflerini, hedef belirleme ölçütlerini dikkate alarak değerlendirmeleri istenmiştir. Yapılan değerlendirmeler neticesinde grup liderince kariyer hedefinizi belirlerken; askerlik, lisansüstü eğitim yapma durumu ve evlilik gibi faktörleri düşünmeleri ve ona göre bu faktörlerin kariyerlerini nasıl etkileyeceğini düşünmeleri istenerek paylaşımda bulunmaları sağlanmıştır. Daha sonra “*kullandığınız*

*yöntemi etkili buldunuz mu?, bugünkü etkinlikten neler öğrendiniz?” sorularına yönelik, grup üyeleri kendi yaşantılarıyla ilgili algılamalarına bağlı olarak paylaşımlarda bulunmuşlardır.*

### **Dördüncü Oturum**

Grup üyelerinin kariyer planlaması sürecinde, iş deneyimi kazanmalarının önemini kavramaları hedeflenmiştir. Grup üyelerine tam gün, yarım gün çalışma, stajyerlik gibi iş deneyimi kazanabilme yolları hakkında bilgi verilmiştir. Grup üyelerinden deneyim kazanmak için geçmişte neler yaptıkları sorulmuştur. Deneyim kazanmak için girişimde bulunan grup üyelerinden kazanım ve kayıplarının neler olduğunu nedenleriyle birlikte paylaşımları istenmiştir.

### **Beşinci Oturum**

Grup üyelerinin etkili özgeçmiş yazma becerilerini geliştirmeleri hedeflenmiştir. Grup üyelerine “*Özgeçmiş nedir?*”. “*Hangi amaçla hazırlanır?*”. “*Etkili bir özgeçmiş nasıl yazılır?*” paylaşımında bulunmaları sağlanmıştır. Grup liderince paylaşımlar dinlendikten sonra özgeçmiş hakkında bilgiler, özgeçmiş örnekleri üzerinden verilmiştir. Daha sonra grup üyelerinden akademisyen olarak müracaat edecekleri herhangi bir üniversite için kendi özgeçmişlerini yazmaları istenmiştir. Grup üyelerinin özgeçmişleri incelendikten sonra eksik veya hatalı olan özgeçmişlerle ilgili geribildirim verilmiştir.

### **Altıncı Oturum**

Grup üyelerinin öğretmenlik mesleği icra edebilecekleri kamu kurumlarının başvuru koşullarının neler olduğu konusunda bilgi sahibi olmaları hedeflenmiştir. Kamu kurumlarına başvurularda girmeleri gereken sınavlar hakkında bilgi verilmiştir. Milli Eğitim Bakanlığında veya farklı bir kamu kurumunda öğretmen ve üniversitelerde akademisyen olarak çalışmak için hangi niteliklere sahip olunması gerektiği, çalışma

koşullarının nasıl olduğu, lisansüstü eğitim yapmanın koşulları ve kamuda öğretmen olarak görev yapmanın sağlayacağı avantajlarla ilgili konularda grup üyeleri bilgilendirilmiştir.

### **Yedinci Oturum**

Grup üyelerinin öğretmenlik mesleği icra edebilecekleri özel sektörün başvuru koşullarının neler olduğu konusunda bilgi sahibi olmaları hedeflenmiştir. Basın yayın organlarında özel okullara öğretmen alımına yönelik yayımlanan ilânlar incelenmiştir. Özel sektörde çalışmak için hangi niteliklere sahip olunması gerektiği, çalışma koşullarının nasıl olduğu, lisansüstü eğitim yapmanın koşulları ve özel sektöre başvuruda ve sonrasında sağlayacağı avantajlar ile ilgili konularda grup üyeleri bilgilendirilmiştir.

### **Sekizinci Oturum**

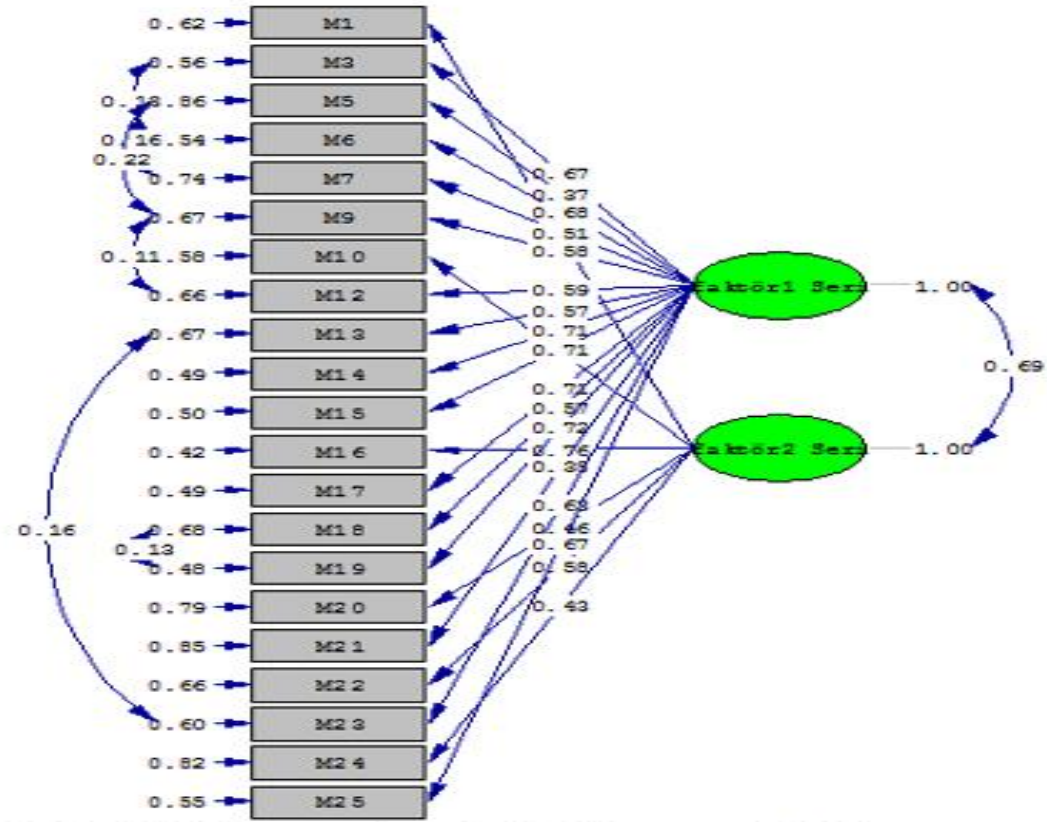
Grup üyelerinin gerek iş başvuru sürecinde, gerekse lisansüstü eğitim ve akademisyenliğe başvuruları sırasında mülâkatın önemi ve mülâkat aşamasında nelere dikkat etmeleri, dış görünüşlerinin nasıl olması gerektiği, sözlü ve sözsüz iletişim becerilerinin kullanımının önemi, mülâkatta kendilerine sorulabilecek olası soruların neler olduğu konularında bilgi sahibi olmaları sağlanmıştır. Gönüllü bir grup üyesi ile kısa bir mülâkat uygulaması yapılmıştır. Grup üyelerinin uygulamaya ilişkin düşüncelerini paylaşmaları sağlanmıştır.

### **Dokuzuncu Oturum**

Bu oturumda, geçmiş oturumlarda üzerinde durulan konulara ilişkin bir tekrar yapılmıştır. Grup üyelerinin kariyer plânlaması eğitimine ilişkin kazanımlarını paylaşmaları istenmiştir.

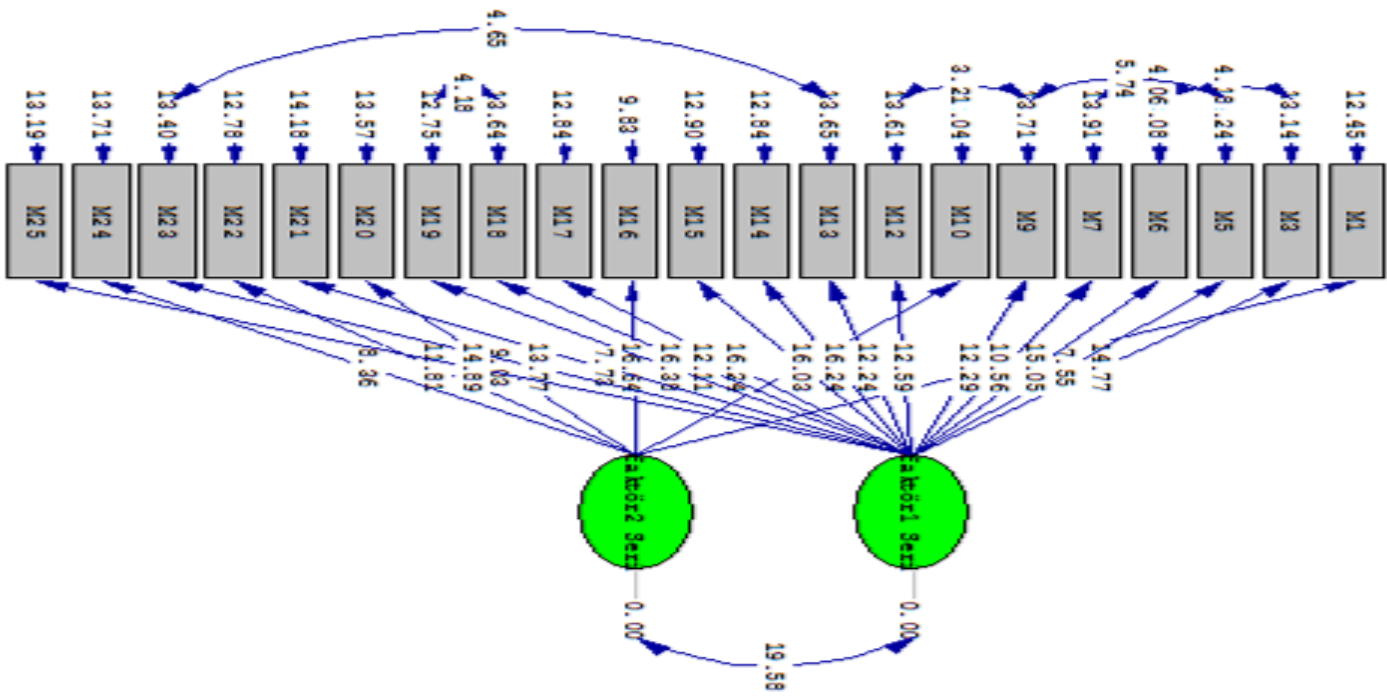


**EK 5. Model Standardize Edilmiş Değerler**



Chi-Square=639.15, df=182, P-value=0.00000, RMSEA=0.078

EK 5. t Değerleri



Chi-Square=639.15, df=182, P-value=0.00000, RMSEA=0.078

EK 6. Olumsuz Duygu Kayıt Formu

D-3

Olumsuz Duygu Kaydı

Tarih Yer	Olay-Durum	Duygu	Otomatik Düşünceler
(Sizi rahatsız eden olayı, durumu yaşadığınız tarih yaklaşık saat ve yer).	(Sizi rahatsız eden olay ya da durumu yazın. Olayı veya durumu mümkün olduğunca yorum katmadan yazmaya çalışın; o anda o ortamda eğer bir video kamera olsaydı neyi gösterirdi. Bunu düşünerek yazın).	(Bu olay ya da bu durumu yaşarken neler hissettiniz, duygunuz neydi? Korku, panik, öfke, kızgınlık, üzüntü, keder, karamsarlık, utanç, suçluluk, şaşkınlık, kıskançlık gibi. Bu duygunun yoğunluğu neydi? 0-100 arasında olumsuz duygunun şiddetini puanlayın. ("0" hiç olumsuz duygu yok, "10-20" çok hafif önemsiz sıkıntı, "50" orta şiddetle sıkıntı, "60-70" oldukça sıkıntılı, "80-90" çok fazla şiddetli sıkıntı, "100" hayatta o ana kadar yaşadığım ya da yaşayabileceğim en şiddetli sıkıntı)	Bu durumu ya da olayı yaşarken en yoğun biçimde sıkıntı duyduğunuz anda aklınızdan ne geçiyordu? Kendi kendinize neler söylüyordunuz? O anda zihninizde canlanan herhangi bir hayal var mıydı? Bunları bulmakta zorlanırsanız o olayı veya durumu zihninizde canlandırıp tekrar yaşamaya ve o an aklınızdan geçenleri yakalamaya çalışın)
Yar: Cumhuriyet Meydanı Gorant: Bankasının önü	Olay: Cumhuriyet Meydanı Gorant: Bankasının önü Bir arkadaşımın gelmesini beklediğim sırada arkadaşımın gelmemesi.	Çok kızdım. Çünkü o kadar tutmadı ki azıcık bir şey verebilirdi. Duygularım yoğunluğu ziddi: So.	Çok üzgün olduğumu düşünedim. Ben şanslı olduğumu hiç düşünemedim. En azından haber verebilirdim. Telefon etmenin bir anlamı da yok. Gerçekten üzgünüm. Ama bir şeyden dolayı arkadaşımın gelmesini beklediğim sırada arkadaşımın gelmemesi beni çok üzdü. Ama bir şeyden dolayı arkadaşımın gelmesini beklediğim sırada arkadaşımın gelmemesi beni çok üzdü.
Olay: Cumhuriyet Meydanı Gorant: Bankasının önü Bir arkadaşımın gelmesini beklediğim sırada arkadaşımın gelmemesi.	Bir arkadaşımın gelmesini beklediğim sırada arkadaşımın gelmemesi.	Şaşkınlıktım. Ama aslında bu durumun çok sıkıcı olduğunu düşünüyordum. Bir şey olmadığında, hiçbir şey gelmeyecekti. Bu yüzden duygu değil.	Aynı olayın tekrar yaşanması beni çok üzdü. Ama bir şeyden dolayı arkadaşımın gelmesini beklediğim sırada arkadaşımın gelmemesi beni çok üzdü. Ama bir şeyden dolayı arkadaşımın gelmesini beklediğim sırada arkadaşımın gelmemesi beni çok üzdü.

## D-6

### Olumsuz Duygu Kaydı

Tarih Yer	Olay-Durum	Duygu	Otomatik Düşünceler
(Sizi rahatsız eden olayı, durumu yaşadığınız tarih yaklaşık saat ve yer).	(Sizi rahatsız eden olay ya da durumu yazın. Olayı veya durumu mümkün olduğunca yorum katmadan yazmaya çalışın; o anda o ortamda eğer bir video kamera olsaydı neyi gösterirdi. Bunu düşünerek yazın).	(Bu olay ya da bu durumu yaşarken neler hissettiniz, duygunuz neydi? Korku, panik, öfke, kızgınlık, üzüntü, keder, karamsarlık, utanç, suçluluk, şaşkınlık, kıskançlık gibi. Bu duygunun yoğunluğu neydi? 0-100 arasında olumsuz duygunun şiddetini puanlayın. ("0" hiç olumsuz duygu yok, "10-20" çok hafif önemsiz sıkıntı, "50" orta şiddetle sıkıntı, "60-70" oldukça sıkıntılı, "80-90" çok fazla şiddetli sıkıntı, "100" hayatta o ana kadar yaşadığım ya da yaşayabileceğim en şiddetli sıkıntı)	Bu durumu ya da olayı yaşarken en yoğun biçimde sıkıntı duyduğunuz anda aklınızdan ne geçiyordu? Kendi kendinize neler söylüyordunuz? O anda zihninizde canlanan herhangi bir hayal var mıydı? Bunları bulmakta zorlanırsanız o olayı veya durumu zihninizde canlandırıp tekrar yaşamaya ve o an aklınızdan geçenleri yakalamaya çalışın)
Cumhuriyet Meydanı Gorani Bonkası Önü Saat: 14.30	Saat 14.30'te arkadaşımın buluşacağını söylemişti ama gelmedi.	hava soğuktu, üşüdüm/080 yaptığı hakswak çok /sinir /080 sinirlerim nereden kaldığını /0870 niye gelmediğini merak /kaygı ettim, kaygılandım. Ozicik utordim. herkes bize bakacak diye üşüldüm. Telastlandıım.	beni bu soğukta beklet- meye hakkı yok, yapacak bir şeyim yok, hepsi aksadı. insan sözünde durmaz. bana birşey mi geldi acaba? Ya herkes bize bakarsa? Henüz bir hınca bulmadım.
	Bir portde aynı kıyafeti giydiğinizi bir arkadaşınıza korıtlarıyorsunuz.		

**EK 7. Otomatik Düşünce Kayıt Formu**

**D-7**

**OTOMATİK DÜŞÜNCE KAYIT FORMU**

OLAY / DURUM	DUYGU(LAR) İNANMA (%0-100)	DAVRANIŞ(LAR)	OTOMATİK DÜŞÜNCE(LER) İNANMA (%0-100)	BİLİŞSEL ÇARPITMA (LAR)	ALTERNATİF DÜŞÜNCE(LER) İNANMA (%0-100)	ALTERNATİF DÜŞÜNCEİNİN DEĞERLENDİRMESİ	YENİ DUYGU İNANMA (%0-100)
Arkadaşlarım bir yere gitmek için bekleyeceğimiz yere geç kaldım.	üzüntü, utanç, kızgınlık, suçluluk (%60-70)	Kızarak gitmek Taksitçe, olabıncaya dolmuşta binip gitmek	Ben nasıl geç kaldım Arkadaşların yerin de olsaydım kendim affetmezdim. (%60)	Aşırı sorumluluk alma	Belki de kızma mestir geç kaldı gıma, yada Cde gfm gelmiş dabilir. (%40)		

## D-9

### OTOMATİK DÜŞÜNCE KAYIT FORMU

OLAY / DURUM	DUYGU(LAR) İNANMA (%0-100)	DAVRANIŞ(LAR)	OTOMATİK DÜŞÜNCE(LER) İNANMA (%0-100)	BİLİŞSEL ÇARPITMA (LAR)	ALTERNATİF DÜŞÜNCE(LER) İNANMA (%0-100)	ALTERNATİF DÜŞÜNCEİNİN DEĞERLENDİRMESİ	YENİ DUYGU İNANMA (%0-100)
Otobüse 3e4 kalma.	Panik (80) Kızgınlık (30) Üzüntü (60) Kaygı (70) Pijmanslık (60)	Koşmak, geri dönüp beklemek.	"Keşke daha erken uykuya girdim. Bu otobüsü kurtarmak benim rüyam değil. İyi olmadı. 6 pu kalmıştı."	"Zihinsel Sızma Faciolasıdır."	"Bu otobüs biriye daha beklese ne olur sanki!" (% 20)		

EK 8. Bilişsel Çarpımların Sınıflandırması

D-5

Bilişsel Çarpımların Sınıflandırması

Mükemmeliyetçilik düzeyinde etkili olan bilişsel çarpımlara sınıflandırma: ya hep ya hiç (hiçli düşünme), zihin okuma, keyfi çıkarılma, tümel bakış, facialaşılma, zihinsel özgeçmiş, kişilerarası dayanışlık, aşırı derecede katı standartlar koyma ve cesaret olmama, aşırı sorumluluk olma ve aşırı kontrol ihtiyacı, mali-maliler, başkalarını güvenceye geçilme, kalıplaşmış düşünme yapısı.

Otomatik Düşünce	Çarpıtma
Bana verilen herşeyi gerçek kabul etme ya da hiç düşünmeden, gerçeklikten uzaklaşarak hep ya hiç olarak düşünme. Her şeyden korkma ya da her şeyden emin olma.	Ya hep ya hiç çarpıtması. Her şeyden korkma ya da her şeyden emin olma.
Her şeyden korktuğumda, onların beni cesaretlendireceği gibi düşünme.	Zihin okuma çarpıtması. Başkalarının benim hakkımda ne düşüneceğini tahmin etme.
Yalnızca kişisel başarımları düşünme. Başkalarının başarımlarını düşünme.	Keyfi çıkarılma çarpıtması.
Herşeyi ya da herşeyden korktuğumda, başkalarını düşünme.	Facialaşılma.
Herşeyden korktuğumda, başkalarını düşünme.	Genel aşılar.
Herşeyden korktuğumda, başkalarını düşünme.	Mali-maliler.
Herşeyden korktuğumda, başkalarını düşünme.	Aşırı sorumluluk olma, kalıplaşmış düşünme.

## D-8

### Bilişsel Çarpıtmaların Sınıflandırması

Mükemmeliyetçilik üzerinde etkili olan bilişsel çarpıtmaların sınıflandırması: ya hep ya hiç (ikili düşünme), zihin okuma, keyfi çıkarsama, tünel bakışı, facialaştırma, zihinsel süzgeç, kişilerarası duyarlılık, aşırı derecede katı standartlar koyma ve esnek olamama, aşırı sorumluluk alma ve aşırı kontrol ihtiyacı, meli-malılar, başkalarına güvenme güçlüğü, haksız kıyaslama yapma.

Otomatik Düşünce	Çarpıtma
- Psikoloji dersinden kalacağım.	- Keyfi çıkarsama - Facialaştırma
- İnsanların beklentilerini karşılamıyorum.	- Meli, mali - Kişilerarası Duyarlılık
- Yaptığım işleri alışıp'ın ve sabık yapma	- Ya hep ya hiç
- Kendimi abıym ifade etmiyorum. Ya da hiç konuşmuyorum.	- Ya hep ya hiç - Meli, mali



## EK 9. Beğenilmediğim Onay Görmediğim Olayları İnceleme Formu

### D-1

#### BEĞENİLMEDİĞİM/ONAY GÖRMEDİĞİM OLAYLARI İNCELEME FORMU

1. Başkaları tarafından beğenilmediğiniz/onay görmediğiniz olay/durum neydi?

- Arkadaşım la yazdığım bir antepmelikde onu kırmak için sessiz kalmam.

2. Olay ne zaman ve nerede gerçekleşti?

3 yıl önce okulda gerçekleşti.

3. Olay anında kim ya da kimler vardı?

Sınıf arkadaşlarım ve devamındaki arkadaşımın ailesi.

4. Olay olduğunda duygusal olarak neler hissettiniz?

Kızgınlık, öfke, güvensizlik, değersizlik.

5. Olay gerçekleştiğinde ve/veya sonrasında davranışsal tepkileriniz nasıl oldu?

Arkadaşımdan tamamen uzaklaştım. fakat süre uzunca normal davranabiliirim.

Susmak. ve uzaklaşmak.

6. Duygusal ve davranışsal tepkilerinize neden olan otomatik düşünceniz neydi?"

Değersizlik

### D-3

#### BEĞENİLMEDİĞİM/ONAY GÖRMEDİĞİM OLAYLARI İNCELEME FORMU

Başkaları tarafından beğenilmediğiniz/onay görmediğiniz olay/durum neydi?

Alingenlik

Olay ne zaman ve nerede gerçekleşti?

Evde

Olay anında kim ya da kimler vardı?

Amen, bebeğim abim ve diğer aile bireyleri

Olay olduğunda duygusal olarak ne hissettiniz?

Astında alingen olmadığını herkesin çok üzerine geldiğini hissettim

Olay gerçekleştiğinde ve/veya sonrasında davranışsal tepkileriniz nasıl oldu?

Çok abarttıklarımı söyledim ortama, astınabı alingen olmadığını anlatmak istedim, ama pekte derlyaklı olmadı  
Çok şirledim

Duygusal ve davranışsal tepkilerinize neden olan otomatik düşünceniz neydi?"

Beseler diyemiyim? Yeni alingen miyim? Çok mı abarttığımı  
→

## EK 10. Bilişsel Duygu Düzenleme (Başalıkma) Stratejileri Formu

**D-4**

### Bilişsel Duygu Düzenleme (Başalıkma) Stratejileri Formu

Aşağıda insanların zaman zaman olumsuz deneyimler yaşadıkları bilişsel duygu düzenleme stratejilerine yer verilmiştir. Her bir bilişsel duygu düzenleme stratejisi ile ilgili açıklamayı dikkatle okuyunuz. Her bir başalıkma stratejisini mükemmeliyetçilikle başalıkma psikoeğitimine başlamadan önce ne sıklıkla kullandığınızı ve şu anda ne sıklıkla kullandığınızı 0-100 arası puan vererek değerlendiriniz.

Uyumlu Başalıkma Çıkma Stratejileri	Açıklama	Oturuma başlamadan önce ne sıklıkla kullanıyordunuz? (0-100)	Şu anda ne sıklıkla kullanıyorsunuz? (0-100)	Mükemmeliyetçilikle başalıkmanızda kullandığınız stratejinin değişimine olan etkisinin nedenlerini değerlendiriniz.
Kabul Etme	Kabullemek teslim olma ya da kaçmak değildir. Kişinin hoş giden veya gitmeyen ve nötr deneyimlerle birlikte olması ve onları kabul etmesidir. Herhangi bir olayı habullenemediğinizde hoş olmayan bir duygu ve düşüncelerden kaçmaya ya da kaçınmaya çalışırız. Sinirlenerek veya başkalarını suçlayarak olmuş olayı değiştirmeye çalışırız.	40	70	İnceden bu tür olumsuzlukları keşsettiğimde "hep benim başalıkma getir zaten" diye bir düşünce vardı. Ama bunların zaman zaman herkesin başalıkma getirebileceğini gördüm ve diğer insanların nasıl başalıkma çıktığını fark ettim. Kendimi ve olayları olduğu gibi kabul etmeye başladım.
Olumluya odaklanma	Sorun yaratan olay yerine hoş olan şeyleri düşünmeyle ilgilidir. Birey olumsuz olayla karşılaştığında düşüncelerini olumlu anlara ve duygulara yönlendirir.	50	50	Elimden geldiğince olumlu şeyleri düşünmeye başladım.

## D-4

Olumlu Başa Çıkma Stratejileri	Açıklama	Oturuma başlamadan önce ne sıklıkla kullanıyordunuz? (0-100)	Şu anda ne sıklıkla kullanıyorsunuz? (0-100)	Mükemmeliyetçilikle başa çıkmanızda kullandığınız stratejinin değişime olan etkisinin nedenlerini değerlendiriniz.
Plana odaklanma	Durumu değiştirmek için bir plan yapmak ya da sorunla en iyi şekilde nasıl başa çıkılacağını, nasıl yönetileceğini ve atılacak adımların ne olacağını düşünmektir.	50	50	Önceki olaylar konusunda daha az odaklanarak sorunla durumu iyice değerlendirebilirdim.
Olumlu değerlendirme	Bir olayın olumlu yanlarını aramak, meydana gelen olayın kişiyi daha güçlü yaptığını düşünmek ve kişisel gelişimle ilgili olarak olaya olumlu bir anlam yüklemektir.	70	70	Yasadığım olaylar ne kadar üzücü olurlarsa onların içinde bu yasadıklarımın beni güçlü bir kişi yapabileceğimi düşünürüm.
Bakış açısı geliştirmek	Karşılaşılan durumun ciddiyetinin başka durumlarla karşılaştırılarak azaltılması ve dünyada daha kötü şeylerin olduğunu zihnimize vurgulamaktır.	75	75	Çoğunlukla daha kötü olanı düşünerek daha iyi olabileceğimi düşünürüm. Bu psikolojide çalışırken Bu psikolojide işe alınmış olaylar düşünmem konusunda daha da faydalı oldu.

## D-4

Uyumsuz Başa Çıkma Stratejileri	Açıklama	Oturuma başlamadan önce ne sıklıkla kullanıyordunuz? (0-100)	Şu anda ne sıklıkla kullanıyorsunuz? (0-100)	Mükemmeliyetçilikle başa çıkmanızda kullandığınız stratejinin değişime olan etkisinin nedenlerini değerlendiriniz.
Kendini suçlama	Kendini suçlama kişinin kendisini değersiz görme inancı ile ilişkilidir. Kişinin geçmişte yaşanan olumsuz deneyimler karşısında kendisini suçlamasıdır. Bazen kişi yaşanan olayda hiçbir sorumluluğu olmasa bile kendini suçlar.	60	10	Ben kendimi değeri hissetmem başlamakta kullandığım düşünce-terazi kullanmam. Artık başlamakta ne düşündüğümde, çok - kendimin ne hissettiğimi önemli buluyorum.
Zihinsel geniş getirme	Olumsuz olayla ilişkili olan duygular ve düşünceler hakkında devamlı düşünmeyle ilgilidir. Yaşanılan olaydan ders çıkarmak yerine olumsuz olayla ilgili sürekli olarak düşünmektir.	70	10	Eskiden kafemde teraziler kurardım ve sürekli içinde düşünürdüm. Şimdi ise içinde geçenler sağlığını ve gelecekteki rahatlığımı hissediyordum.

## D-4

Uyumsuz Başa Çıkma Stratejileri	Açıklama	Oturuma başlamadan önce ne sıklıkla kullanıyordunuz? (0-100)	Şu anda ne sıklıkla kullanıyorsunuz? (0-100)	Mükemmeliyetçilikle başa çıkmanızda kullandığınız stratejinin değişime olan etkisinin nedenlerini değerlendiriniz.
Facialaşırma	Olan olayların yaşadıklarından çok daha kötü olduğunu, daha da kötüye gidebileceğini ve olayın ne kadar korkunç olduğunu ortaya koyan düşüncelerdir. Birey içinde bulunduğu durumu felaketleştirir ve sanki daha kötüsü olmayacakmış gibi düşünür.	80	20	Önceden bir şeyin sonucu olmalı- olmaz bütün şeyle düşünürdüm ve bu beni çok kaygılandırır. Artık bu korkuları o2 düzeyde hissediyorum ve "öncek olan birşey varsa zaten olur" diyorum.
Başkalarını suçlama	Yaşantılar için başkalarını suçlama ve yapılan hataların sorumluluğunun başkasında olduğunu düşünmeyle ilgilidir.	50	50	Bazen bu duyguya hata hissediyorum. Yanlış olan şey başkalarından kaynaklanıyor gibi düşünüyorum.

## D-7

### Bilişsel Duygu Düzenleme (Başalıkma) Stratejileri Formu

Aşağıda insanların zaman zaman olumsuz deneyimler yaşadktan sonra kullandıkları bilişsel duygu düzenleme stratejilerine yer verilmiştir. Her bir bilişsel duygu düzenleme stratejisi ile ilgili açıklanmayı dikkatle okuyunuz. Her bir başa çıkma stratejisini mükemmeliyetçilikle başa çıkma psikoeğitimine başlamadan önce ne sıklıkla kullandığınızı ve şu anda ne sıklıkla kullandığınızı 0-100 arası puan vererek değerlendiriniz.

Uyumlu Başa Çıkma Stratejileri	Açıklama	Oturuma başlamadan önce ne sıklıkla kullanıyordunuz? (0-100)	Şu anda ne sıklıkla kullanıyorsunuz? (0-100)	Mükemmeliyetçilikle başalıkmanızda kullandığınız stratejinin değişime olan etkisinin nedenlerini değerlendiriniz.
Kabul Etme	Kabullenmek teslim olma ya da kaçmak değildir. Kişinin hoş giden veya gitmeyen ve nötr deneyimlerle birlikte olması ve onları kabul etmesidir. Herhangi bir olayı habullenemediğimizde hoş olmayan bir duygu ve düşüncelerden kaçmaya ya da kaçınmaya çalışırız. Sinirlenerek veya başkalarını suçlayarak olmuş olayı değiştirmeye çalışırız.	%50	%70	Sorunlar sadece bende değil herkeste vardı. Bunu şimdi daha iyi gördüm
Olumluya odaklanma	Sorun yaratan olay yerine hoş olan şeyleri düşünmeyle ilgilidir. Birey olumsuz olayla karşılaştığında düşüncelerini olumlu anlara ve duygulara yönlendirir.	%60	%80	Bu sorunun bende de olmadığını biliyordum bunu şimdi pekiştirdim

## D-7

Uyumlu Başa Çıkma Stratejileri	Açıklama	Oturuma başlamadan önce ne sıklıkla kullanıyordunuz? (0-100)	Şu anda ne sıklıkla kullanıyorsunuz? (0-100)	Mükemmeliyetçilikle başa çıkmanızda kullandığınız stratejinin değişime olan etkisinin nedenlerini değerlendiriniz.
Plana odaklanma	Durumu değiştirmek için bir plan yapmak ya da sorunu en iyi şekilde nasıl başa çıkılacağını, nasıl yönetileceğini ve atılacak adımların ne olacağını düşünmektir.	% 50	% 70	Önceden çok forlanmasada durumu değiştirmek için yaparımızda başka değişiklikler yapardım bunu daha iyi görür kurt sonunda
Olumlu değerlendirme	Bir olayın olumlu yanlarını aramak, meydana gelen olayın kişiyi daha güçlü yaptığını düşünmek ve kişisel gelişimle ilgili olarak olaya olumlu bir anlam yüklemektir.	% 60	% 70.	Hiç bir zaman olaya ne olursa olsun tamamıyla olumsuz şekilde düşünmüyordum şimdi bunun değeri olduğunu değer yolda olduğunu şimdi daha iyi görürüm.
Bakış açısı geliştirmek	Karşılaşılan durumun ciddiyetinin başka durumlara karşılaştırılarak azaltılması ve dünyada daha kötü şeylerin olduğunu zihnimize vurgulamaktır.	% 70	% 80	İki basarımda da bu strateji olmadı ama bu durum sonraki dönemlerde de tekrar edecek ama lütfen gelmez. İki basarımda da ama daha da iyisini alabilirdim



**D-7**

Uyumsuz Başa Çıkma Stratejileri	Açıklama	Oturuma başlamadan önce ne sıklıkla kullanıyordunuz? (0-100)	Şu anda ne sıklıkla kullanıyorsunuz? (0-100)	Mükemmeliyetçilikle başa çıkmanızda kullandığınız stratejinin değişime olan etkisinin nedenlerini değerlendiriniz.
Kendini suçlama	Kendini suçlama kişinin kendisini değersiz görme inancı ile ilişkilidir. Kişinin geçmişte yaşanan olumsuz deneyimler karşısında kendisini suçlamasıdır. Bazen kişi yaşanan olayda hiçbir sorumluluğu olmasa bile kendini suçlar.	50	40	Önceden de kendimi suçlardım şimdi de suçlayıyorum. Ama bu durum öncelikle göre daha kötü değil
Zihinsel geviş getirme	Olumsuz olayla ilişkili olan duygular ve düşünceler hakkında devamlı düşünmeyle ilgilidir. Yaşanılan olaydan ders çıkarmak yerine olumsuz olayla ilgili sürekli olarak düşünmektir.	35	40	Olan oldu derim. Olumsuz durumu da orda bırakırım. Onu unutmam ama ora bir daha geri dönmem ve zihnimizi kurca lamasına izin vermem. "Önümüzdeki maslara bakalım" derim hep

## D-7

Uyumsuz Başa Çıkma Stratejileri	Açıklama	Oturuma başlamadan önce ne sıklıkla kullanıyordunuz? (0-100)	Şu anda ne sıklıkla kullanıyorsunuz? (0-100)	Mükemmeliyetçilikle başa çıkmanızda kullandığınız stratejinin değişime olan etkisinin nedenlerini değerlendiriniz.
Facialaştırma	Olan olayların yaşadıklarından çok daha kötü olduğunu, daha da kötüye gidebileceğini ve olayın ne kadar korkunç olduğunu ortaya koyan düşüncelerdir. Birey içinde bulunduğu durumu felaketleştirir ve sanki daha kötüsü olamayacakmış gibi düşünür.	% 40	% 25	Olan olmuştur bunu facialaştırıp zihnimizi kurcalamasına izin vermem. Hayatta hiçbir şeyin garantisi yoktur. O yüzden de bunu facialaştırılmamalıdır.
Başkalarını suçlama	Yaşanımlar için başkalarını suçlama ve yapılan hataların sorumluluğunun başkasında olduğunu düşünmeyle ilgilidir.	% 40	% 20	Her insan hata yapabilir. Burada önemli olan suçluyseniz sorumluluğunuz değil suçu yok etmeye çalışmaktır. Sivrisinekleri öldürmekle tutuklaңыз ama geldikleri bataklıkta kusursuzca hem sinekler bizi rahatsız etmez hem de biz onları öldürmek zorunda kalmazız.

EK 11. Mükemmeliyetçi Günlüğüm Formu

**D-6**

**Mükemmeliyetçi Yaşamıma Ait Günlük**

Gün Çarşamba Zaman 5.12.12

Olay/Durum Sıf arkadaşım ödemi göstermek için benim  
sıromu almış ve ben de yereğe yetismem lazım.

**Mükemmeliyetçi Düşünceler**

Herkes kendi çıkarını düşünüyor, haksızlık ediyor.

**Mükemmeliyetçi Davranışlar**

Kötü kötü baktım, zaten gekten gitmişti, birsey diyordum

**Duygu Durumu (kaygı, üzüntü, öfke vb.)**

Sinirlendim, kendi sırasında göstermiyor benim hakkımı yiyor  
Ges kabırdım yereğe

## D-8

### Mükemmeliyetçi Yaşantıma Ait Günlük

Gün 25 Aralık Salı Zaman 12:36

Olay / Durum Ödevimi yapıyorum

Duygular Sıkılmıyorum,

#### Mükemmeliyetçi Düşünceler

Ödev güzel yapıyorum ve diğer, mantıklı adımler  
almalı.

#### Alternatif Düşünceler

Rahat davranabilirim ve elimden geldiğince yapıp  
işimi bitirmeyi, tokatlı hocaya bırakmak.

#### Mükemmeliyetçi ve Alternatif Düşüncelerin Değerlendirmesi

Mükemmeliyetçilik : 0/80

Alternatif : 0/50

## **EK 12. Psikoeğitimden Ayrılma Nedenleri (Deney Grubu)**

Deney grubundan ayrılan öğrencilerin birinci soruya verdikleri yanıtları aşağıdadır:

"Eğitim aldıktan sonra benim çalışma durumum oldu. İş saatleri ile uygun olmadığından vazgeçtim (DA1)."

"Psikoeğitim programının ilk oturumuna katıldım. Ancak diğer iki oturuma katılmadım. Çünkü Samsun'da değildim. Diğer oturumlara önceki oturumlara katılmadım diye katılmak istemedim (DA2)."

"Başlangıçta değişik olacağını düşündüm. Değişik bilgiler verildi. Güzeldi. Hocamızın ses tonu ve tavrı biraz derse olan ilgimi etkiledi. Benim gelip gelmeme konusundaki kararsızlığımın ve ilk okuma yazma dersindeki yoğun ödevler dolayısıyla katılamadım (DA3)."

"Ders yoğunluğundan ve saatlerimin psikoeğitim programına uymadığından başka bir eğitime gittiğimden dolayı katılamadım (DA4)."

"Çalışma saatlerinin benim için uygun olmaması nedeniyle psikoeğitim programına devam edemedim (DA5)."

"Zamanımın yetersiz olması (DA6)."

Deney grubundan ayrılan öğrencilerin ikinci soruya verdikleri yanıtları aşağıdadır:

"Çalışma saatlerim uygun olsaydı katılırdım (DA1)."

"Evet. Bir oturumuna katılma imkânı buldum ve bana yararlı olabilecek bir şeydi (DA2)."

"Düşünmem. Çünkü sürekli devam edebileceğimi düşünmüyorum (DA3)."

"Yukarıda (birinci soruda) belirttiğim nedenler olmadığı durumda katılmayı düşünürüm (DA4)."

"Bu eğitim programı tekrar verilecek olsa katılmazdım. Çünkü bu yıl çok yoğunum. Son sınıfta değil de daha alt dönemlerde olsaydım katılmayı düşünürdüm (DA5)."

"Zamanı uyduğu müddetçe evet (DA6)."

## Psikoeğitim Grubundan Ayrılma Nedenleri Formu

DA1

1	<p>Psikoeğitim programına devam etmekten vazgeçme nedenleriniz nelerdir? Neden eğitim olduktan sonra benim çalışma durumum oldu iş saatleri ile uygun olmadığı dolaylı vazgeçtin</p>
2	<p>Psikoeğitim programı tekrar verilecek olsa katılmayı düşünür müsünüz? Neden? Çalışma saatlerim uygun olmaydı katılırdım. Kişisel gelişiminin önemli olduğunu düşünüyorum</p>

## Psikoeğitim Grubundan Ayrılma Nedenleri Formu

DA2

1	<p>Psikoeğitim programına devam etmekten vazgeçme nedenleriniz nelerdir?</p> <p>Psikoeğitim programının ilk oturumuna katıldım. Ancak diğer iki oturuma katılmadım çünkü Samsun'da değildim. Diğer oturumlarda önceliklere katılmadım diye katılmak istemedim.</p>
2	<p>Psikoeğitim programı tekrar verilcek olsa katılmayı düşünür müsünüz? Neden?</p> <p>Evet. Bir oturumuna katılma imkanı buldum ve bana yararlı olabilecek bir şeydir.</p>

## Psikoeğitim Grubundan Ayrılma Nedenleri Formu

DA3

1	<p>Psikoeğitim programına devam etmekten vazgeçme nedenleriniz nelerdir?</p> <p>Başlangıçta değişik olacağını düşünürüm. Değişik bilgiler verildi. Güzel idi. <del>...</del> Hocamızın ses tonu ve tavırı biraz derse olan ilgimi etkiledi. Benim gelip gelme konusunda kararsızlığımın ve ilk okuma yazma dersindeki öğrenim süreciyle kadınlıkla.</p>
2	<p>Psikoeğitim programı tekrar verilcek olsa katılmayı düşünür müsünüz? Neden?</p> <p>Düşünmem. Çünkü sürekli devam edebileceğimi zannetmiyorum.</p>



## Psikoeğitim Grubundan Ayrılma Nedenleri Formu

DA4

1	<p>Psikoeğitim programına devam etmekten vazgeçme nedenleriniz nelerdir?</p> <p>Ders yoğunluğundan ve saatlerimin psiko eğitim programına uymadığından başka bir eğitime gittiğimden dolayı katılmadım.</p>
2	<p>Psikoeğitim programı tekrar verilecek olsa katılmayı düşünür müsünüz? Neden?</p> <p>Yukarıda belirttiğim nedenler olmadığı durumda katılmayı düşünürüm.</p>

## Psikoeğitim Grubundan Ayrılma Nedenleri Formu

DA5

1	<p>Psikoeğitim programına devam etmekten vazgeçme nedenleriniz nelerdir?</p> <p>Çalışma saatlerinin benim için uygun olmaması nedeniyle psikoeğitim programına devam edemedim.</p>
2	<p>Psikoeğitim programı tekrar verilecek olsa katılmayı düşünür müsünüz? Neden?</p> <p>Bu eğitim programı tekrar verilecek olsa katılmayı düşünmezdim. Çünkü bu yıl çok yğünüm. Son sınıfta değilde daha alt sınıflarda olsaydım katılmayı düşünürdüm.</p>

## Psikoeğitim Grubundan Ayrılma Nedenleri Formu

DA6

1	<p>Psikoeğitim programına devam etmekten vazgeçme nedenleriniz nelerdir?</p> <p>İmanının yeterli olması.</p>
2	<p>Psikoeğitim programı tekrar verilcek olsa katılmayı düşünür müsünüz? Neden?</p> <p>İmanı uydu müddet se İet.</p>

### **EK 13. Psikoeğitimden Ayrılma Nedenleri (Kontrol Grubu)**

Kontrol grubundan ayrılan öğrencilerin birinci soruya verdikleri yanıtları aşağıdadır:

"Psikoeğitim yapılan saatlerde ek derslerim oluyordu. Zamanları uygun olmadığı için geledim (KA1)."

"Programdan verim alamadığımdan katılmadım (KA2)."

"Okul zamanı olması beni vazgeçirdi aslında. Zaten gece 11'e kadar okuldayız ve program bittiğinde bana bir getirisinin olmayacağını düşündüm (KA3)."

"Psikoeğitim programının toplanma saatleri benim zamanıma uymuyordu. O yüzden devam etmedim (KA4)."

"Derslerimle çakışması (KA5)."

"Okula erken saatte gelmek zoruma geldi (KA6)."

"Bir şey kattığını düşünmüyorum (KA7)."

"Derslerimin yoğunluğundan zamanım yok (KA8)."

Kontrol grubundan ayrılan öğrencilerin ikinci soruya verdikleri yanıtları aşağıdadır:

"Başka etkinliklere katılacağım için zaman ayıramayacağım (KA1)"

"Hayır. Çünkü yoğun bir eğitim dönemi geçiriyorum (KA2)."

"Hayır. Çok yoğun bir dönem (KA3)."

"Düşünmüyorum. Çünkü ona ayıracak zamanım yok (KA4)."

"Düşünürüm. Çünkü dersler verimli geçti (KA5)."

"Gün ve saatine bağlı (KA6)."

"Hayır, düşünmüyorum (KA7)"

"Zamanım uygun olursa gelirim (KA8)"

## Psikoeğitim Grubundan Ayrılma Nedenleri Formu

KA1

1	<p>Psikoeğitim programına devam etmekten vazgeçme nedenleriniz nelerdir?</p> <p>Psikoeğitim yapılan saatlerde ek derslerim oluyordu. Zamanları uygun olmadığı için gelemedim.</p>
2	<p>Psikoeğitim programı tekrar verilcek olsa katılmayı düşünür müsünüz? Neden?</p> <p>Baska etkinliklere katılacağım için zaman ayırmayacağım.</p>

## Psikoeğitim Grubundan Ayrılma Nedenleri Formu

KA2

1	<p>Psikoeğitim programına devam etmekten vazgeçme nedenleriniz nelerdir? Programdan verim alamadığımı düşündüğümden katılmadım.</p>
2	<p>Psikoeğitim programı tekrar verilecek olsa katılmayı düşünür müsünüz? Neden? Hayır. Çünkü yoğun bir eğitim dönemi geçiriyorum.</p>

## Psikoeğitim Grubundan Ayrılma Nedenleri Formu

KA3

1	<p>Psikoeğitim programına devam etmekten vazgeçme nedenleriniz nelerdir?</p> <p>Okul zamanı olması beni vazgeçirdi aslında. Zaten gece 11'e kadar okuyoruz ve program bittiğinde bana bir şerhisinin olmayacağını düşündüm.</p>
2	<p>Psikoeğitim programı tekrar verilcek olsa katılmayı düşünür müsünüz? Neden?</p> <p>Hayır, çok yoğun bir dönem.</p>

## Psikoeğitim Grubundan Ayrılma Nedenleri Formu

KA4

1	<p>Psikoeğitim programına devam etmekten vazgeçme nedenleriniz nelerdir?</p> <p>Psikoeğitim programının toplama saatleri: belim zamanına uymuyordu, öğretilenlerden edemedim.</p>
2	<p>Psikoeğitim programı tekrar verilcek olsa katılmayı düşünür müsünüz? Neden?</p> <p>Düşünmüyorum. Çünkü ona ayıracağım zamanı yok.</p>



## Psikoeğitim Grubundan Ayrılma Nedenleri Formu

KA6

1	Psikoeğitim programına devam etmekten vazgeçme nedenleriniz nelerdir? Derslerle alakası
2	Psikoeğitim programı tekrar verilmek olsa katılmayı düşünür müsünüz? Neden? Beyazın. çikö dersler varmış geçti.

## Psikoeğitim Grubundan Ayrılma Nedenleri Formu

KA6

1	<p>Psikoeğitim programına devam etmekten vazgeçme nedenleriniz nelerdir?</p> <p>Okula erken saatte gelmek zoruna geldi.</p>
2	<p>Psikoeğitim programı tekrar verilecek olsa katılmayı düşünür müsünüz? Neden?</p> <p>Gün ve saatine bağlı</p>

## Psikoeğitim Grubundan Ayrılma Nedenleri Formu

KA7

1	Psikoeğitim programına devam etmekten vazgeçme nedenleriniz nelerdir? Ben birsey katıldığını düşünmüyorum.
2	Psikoeğitim programı tekrar verilecek olsa katılmayı düşünür müsünüz? Neden? Hayır düşünmüyorum.

## Psikoeğitim Grubundan Ayrılma Nedenleri Formu

KAS

1	<p>Psikoeğitim programına devam etmekten vazgeçme nedenleriniz nelerdir?</p> <p>Daslamın yagıtılmığı zamanı yak.</p>
2	<p>Psikoeğitim programı tekrar verilcek olsa katılmayı düşünür müsünüz? Neden?</p> <p>Zamanı yagıtılmığı olmasın gelirim.</p>

## EK 14. Psikoeğitim Programı Uygulama İzin Belgesi



T.C.  
ONDOKUZ MAYIS ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ

005698

B.30.2.ODM.0.70.00.00/304.03-[117]-

Sayı :

12 / 7 / 2011

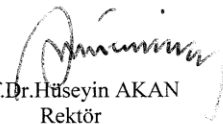
Konu :

GAZİ ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜNE

İLGİ: 30.06.2011 tarih ve B.30.2.GÜN.0.72.01.38/2389-12222 sayılı yazımız.

İlgide kayıtlı yazınızda belirtilen Üniversiteniz Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı Doktora öğrencisi Göktağ ALTUNBAŞ'ın, Prof.Dr.Galip YÜKSEL danışmanlığında yürüttüğü "Mükemmeliyetçilikle Başa Çıkma Eğitim Programının Üniversite Öğrencilerinin Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejilerinin Kullanımına Etkisi" konulu tezi ile ilgili olarak Üniversitemiz bünyesinde uygulama yapma isteği Rektörlüğümüzce uygun görülmüştür.

Bilgilerinizi ve gereğini arz ederim.

  
Prof.Dr.Hüseyin AKAN  
Rektör

## EK 15. Ölçme Aracı Uygulama İzin Belgesi



T.C.  
GAZİ ÜNİVERSİTESİ  
GAZİ EĞİTİM FAKÜLTESİ DEKANLIĞI



SAYI : B.30.2.GÜN.0.12.72.01/ 7257  
KONU : İzin

29 Şubat 2012

GAZİ ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ  
Öğrenci İşleri Dairesi Başkanlığına

İLGİ : 01.02.2012 tarih ve B.30.2.GÜN.0.72.01.38/362-2293 sayılı yazınız.

Üniversitemiz Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı Doktora programı öğrencisi Göktaş ALTUNBAŞ, Prof. Dr.Galip YÜKSEL'in danışmanlığında yürüttüğü "**Mükemmeliyetçilikte Başa Çıkma Eğitim Programının Üniversite Öğrencilerinin Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejilerinin Kullanımına Etkisi**" isimli tez çalışması kapsamında Fakültemiz öğrencilerine anket uygulama isteği Dekanlığımızca uygun görülmektedir.

Bilgilerinizi ve gereğini saygılarımla rica ederim.

Prof. Dr. Ali GÜL

Dekan V.

## EK 16. Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği Kullanma İzin Talebi

**Konu:** RE: Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği  
**Kimden:** Ahmet Cakmak (ahmet.cakmak@karaelmas.edu.tr)  
**Kime:** galtunbas2001@yahoo.com;  
**Tarih:** 9 Mart 2011 13:24 Çarşamba

Merhaba,

Ekte CERQ'nun 36 ifadelik soru formunu gönderiyorum. 18 ifadelik kısa formun Türkçe versiyonunu <http://www.academicjournals.org/ajbm/PDF/pdf2010/18Aug/Cakmak%20and%20Cevik.pdf> adresindeki makalenin ekler kısmında bulabilirsiniz. Bu makalede soru formunun psikometrik özellikleri belirtilmektedir. Başka bir materyale ihtiyacımız olursa, iletmekten çekinmeyin.

Çalışmalarınızda kolaylıklar dilerim,  
Yrd.Doç.Dr. Ahmet F. Çakmak

**From:** Göktuğ Altunbaş [mailto:galtunbas2001@yahoo.com]  
**Sent:** Tuesday, March 08, 2011 9:33 PM  
**To:** ahmet.cakmak@karaelmas.edu.tr; cakmakahm@gmail.com  
**Subject:** Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği

Sayın Hocam, Gazi Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışma Ana Bilim Dalında doktora öğrencisiyim. Tezimde sizin Türkçeye uyarlama çalışmasını yapmış olduğunuz "Bilişsel Duygu Düzenleme" ölçeğini izninizle kullanmak istiyorum. Ölçeğin uyarlama çalışması sonuçları ve değerlendirilmesi ile ilgili diğer yardımcı olabileceğiniz konulardaki değerli katkılarınızı bekliyorum. Şimdiden zaman ayırarak yardımcı olmanızdan dolayı teşekkür ediyorum.

Göktuğ ALTUNBAŞ  
Doktora Öğrencisi  
Gazi Üniversitesi

## EK 17. Mükemmeliyetçi Bilişler Envanteri Uyarlama Çalışması İzin Talebi

**Konu:** Re: Perfectionism cognitions inventory

**Kimden:** Gordon Flett (gflett@yorku.ca)

**Kime:** galtunbas2001@yahoo.com;

**Tarih:** 9 Temmuz 2010 15:04 Cuma

Hi Goktug. Thanks very much for your interest in the Perfectionism Cognitions Inventory. You certainly have my permission to use it. The only thing I ask is that you keep me informed of the results when they are available. I have attached a version of the measure; I wasn't sure if you have it.

Cheers,

Gord

Gordon Flett

Professor and Canada Research Chair in Personality & Health

Associate Dean of Research

Faculty of Health, York University

-----Göktuğ Altunbaş <galtunbas2001@yahoo.com> wrote: -----

To: gflett@yorku.ca

From: Göktuğ Altunbaş <galtunbas2001@yahoo.com>

Date: 07/08/2010 12:58PM

Subject: Perfectionism cognitions inventory

Dear Gordon Flett,

I'm PhD student Gazi University Education Faculty department of Psychological Counseling and Guidance Ankara Turkey. I read your paper "The perfectionism cognitions inventory: Psychometric properties and associations with distress and deficits in cognitive self-management" published in Journal of Rational-Emotive&Cognitive-Behavior Therapy. If it is suitable for you I want to perfectionism cognitions inventory which present in your paper for my PhD thesis. If you send permission letter which will be necessary for me to my e-mail or post address I will be pleasure.

Best Regards

Goktug Altunbas

e-mail [galtunbas2001@yahoo.com](mailto:galtunbas2001@yahoo.com)