

T.C.
İSTANBUL AREL ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
KLİNİK PSİKOLOJİ



DUYGU DÜZENLEME GÜÇLÜĞÜ VE
MÜKEMMELİYETÇİLİK ARASINDAKİ İLİŞKİDE ÖZ-
ŞEFKATİN ARACILIK ROLÜ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

FİLİZ ER

İSTANBUL, 2024

T.C.
İSTANBUL AREL ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
KLİNİK PSİKOLOJİ



DUYGU DÜZENLEME GÜÇLÜĞÜ VE
MÜKEMMELİYETÇİLİK ARASINDAKİ İLİŞKİDE ÖZ-
ŞEFKATİN ARACILIK ROLÜ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

FİLİZ ER

DANIŞMAN: DR. ÖĞR. ÜYESİ MUSTAFA GÜRSOY

İSTANBUL, 2024

KABUL VE ONAY

FİLİZ ER tarafından hazırlanan “**DUYGU DÜZENLEME GÜÇLÜĞÜ VE MÜKEMMELİYETÇİLİK ARASINDAKİ İLİŞKİDE ÖZ-ŞEFKATİN ARACILIK ROLÜ**” adlı tez çalışmasının savunma tarihi 05.08.2024 tarihinde yapılmış olup aşağıda verilen jüri tarafından oy birliği/oy çokluğu ile İstanbul Arel Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Klinik Psikoloji programı Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

Jüri Üyeleri

İmza

Danışman

Dr. Öğr. Üyesi Mustafa GÜRSOY

İstanbul Arel Üniversitesi

.....

Üye

Dr. Öğr. Üyesi Nilgün ONNAR

İstanbul Arel Üniversitesi

.....

Üye

Dr. Öğr. Üyesi Ayşe KAYNAK

KOYUNCU

İstanbul 29 Mayıs Üniversitesi

.....

İstanbul Arel Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Yönetim Kurulu’nun
..... tarih ve sayılı kararıyla onaylanmıştır.

.....

Prof. Dr. Ali AKDEMİR

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürü

YEMİN METNİ

Yüksek Lisans Tezi olarak sunduğum “**DUYGU DÜZENLEME GÜÇLÜĞÜ VE MÜKEMMELİYETÇİLİK ARASINDAKİ İLİŞKİDE ÖZ-ŞEFKATİN ARACILIK ROLÜ**” başlıklı bu çalışmanın, bilimsel ahlak ve geleneklere uygun şekilde tarafımdan yazıldığını, yararlandığım eserlerin tamamının kaynaklarda gösterildiğini ve çalışmanın içinde kullanıldıkları her yerde bunlara atıf yapıldığını belirtir ve bunu onurumla doğrularım.

05.08.2024

FİLİZ ER

ÖZET

DUYGU DÜZENLEME GÜÇLÜĞÜ VE MÜKEMMELİYETÇİLİK ARASINDAKİ İLİŞKİDE ÖZ-ŞEFKATİN ARACILIK ROLÜ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

FİLİZ ER

İSTANBUL AREL ÜNİVERSİTESİ LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

KLİNİK PSİKOLOJİ

(DANIŞMAN: DR. ÖĞR. ÜYESİ MUSTAFA GÜRSOY)

İSTANBUL, 2024

Bu araştırmada duygu düzenleme güçlüğü ve mükemmeliyetçilik arasındaki ilişkide öz-şefkatin aracılık rolünün incelenmesi hedeflenmiştir. Araştırmanın örneklemini İstanbul ilinde yaşayan 18-50 yaş aralığında olan bireyler ($n = 320$) oluşturmaktadır. Katılımcılar Demografik Bilgi Formu, Duygu Düzenleme Güçlüğü-Kısa Formu, Büyük Üçlü Mükemmeliyetçilik Ölçeği-Kısa Formu ve Kısaltılmış Öz-şefkat Ölçeği kullanılarak değerlendirilmiştir. Bu çalışmada betimsel istatistikler, fark analizleri, verilerin normal dağılımlarının incelenmesi, korelasyon analizleri bilgisayar ortamında verilerin girildiği SPSS 26 paket programı ile gerçekleştirilmiştir. Yapısal eşitlik modellerinin aracılık analizleri ise (mediation effect) Lisrel 8.80 ile yapılmıştır. Verilerin analizinde bağımsız örneklem t -testi, Pearson Korelasyon ve yapısal eşitlik yöntemlerinden faydalanılmıştır. Yapılan analiz sonucunda duygu düzenleme güçlüğü ile mükemmeliyetçilik arasındaki ilişkide öz-şefkatin dolaylı etkisinin ve aracılık rolünün anlamlı olduğu bulunmuştur. Araştırma sonrası sağlanan bulgular, mevcut literatür ışığında tartışılıp çeşitli önerilerde bulunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: Duygu Düzenleme, Duygu Düzenleme Güçlüğü, Mükemmeliyetçilik, Öz-şefkat

ABSTRACT

THE MEDIATING ROLE OF SELF-COMPASSION IN THE RELATIONSHIP BETWEEN EMOTION REGULATION DIFFICULTIES AND PERFECTIONISM

MASTER'S THESIS

FİLİZ ER

GRADUATE SCHOOL, ISTANBUL AREL UNIVERSITY

CLINICAL PSYCHOLOGY

(SUPERVISOR: ASSIST. PROF. DR. MUSTAFA GÜRSOY)

İSTANBUL, 2024

This study aimed to examine the mediating role of self-compassion in the relationship between difficulties in emotion regulation and perfectionism. The sample of the study consisted of individuals between the ages of 18-50 living in Istanbul ($n = 320$). Participants were evaluated using the Demographic Information Form, Difficulties in Emotion Regulation-Short Form, Big Tree Perfectionism Scale-Short Form and Abbreviated Self-Compassion Scale. In this study, descriptive statistics, difference analyses, examination of normal distribution of data, correlation analyses were performed using SPSS 26 package program in which data were entered in a computer environment. Mediation analyses of structural equation models (mediation effect) were performed using Lisrel 8.80 Independent sample t-test, Pearson correlation and structural equation methods were used in the analysis of data. As a result of the analysis, it was found that the indirect effect and mediating role of self-compassion in the relationship between emotion regulation difficulties and perfectionism was significant. The findings obtained after the research were discussed in the light of the current literature and various suggestions were made.

Key Words: emotion regulation, emotion regulation difficulties, perfectionism, self-compassion

İÇİNDEKİLER

Sayfa

ÖZET.....	i
ABSTRACT	ii
İÇİNDEKİLER.....	iii
ŞEKİL LİSTESİ.....	v
TABLO LİSTESİ.....	vi
KISALTMA VE SEMBOL LİSTESİ.....	vii
ÖNSÖZ.....	viii
1 GİRİŞ.....	1
1.1 Araştırmanın Problemi	1
1.2 Araştırmanın Amacı	3
1.3 Araştırmanın Önemi	4
1.4 Varsayımlar	5
1.5 Kavramların Tanımı	5
2 KAVRAMSAL ÇERÇEVE VE ARAŞTIRMALAR	7
2.1 Duygu Düzenleme Güçlüğü.....	7
2.1.1 Duygu Düzenleme	7
2.1.2 Duygu Düzenleme Güçlüğü	8
2.1.3 Duygu Düzenleme Güçlüğü ve Psikopatoloji	9
2.2 Mükemmeliyetçilik.....	10
2.2.1 Mükemmeliyetçilik Tanımı.....	10
2.2.2 Mükemmeliyetçiliğin Boyutları	12
2.3 Öz-şefkat.....	15
2.3.1 Öz-şefkat Kavramı.....	15
2.3.2 Öz-şefkatin Bileşenleri.....	17
2.3.2.1 Öz-nezaket (Self-kindness)	17
2.3.2.2 Ortak Paylaşım (Common Humanity)	17
2.3.2.3 Bilinçli Farkındalık (Mindfulness)	18
2.4 Duygu Düzenleme Güçlüğü ve Mükemmeliyetçilik İle İlişkili Araştırmalar	19
2.5 Duygu Düzenleme Güçlüğü ve Öz-şefkat İle İlişkili Araştırmalar.....	21
2.6 Mükemmeliyetçilik ve Öz-şefkat İle İlişkili Araştırmalar.....	24
3 YÖNTEM	28
3.1 Araştırmanın Modeli	28
3.2 Araştırmanın Evreni ve Örneklemi	28
3.3 Katılımcılara Ait Bilgiler	28
3.4 Veri Toplama Araçları.....	29
3.4.1 Onam Formu	29
3.4.2 Demografik Bilgi Formu.....	30
3.4.3 Duygu Düzenleme Güçlüğü Kısa Formu (DDGÖ-16).....	30
3.4.4 Büyük Üçlü Mükemmeliyetçilik Ölçeği (BÜMÖ-16).....	31
3.4.5 Öz-şefkat Ölçeği Kısa Formu (ÖŞÖ-K)	32
3.5 İşlem	34
3.6 İstatiksel Analizler.....	34
4 BULGULAR.....	36
4.1 Veri Setinin Hazırlığı.....	36

4.2	Fark Analizleri	36
4.3	Yapısal Eşitlik Modeli Analizleri.....	39
4.3.1	Gözlenen Değişkenler Arasındaki Korelasyonlar	39
4.3.2	Test edilen Ölçüm Modeli Sonuçları.....	40
4.3.3	Test Edilen Yapısal Model Sonuçları	42
5	TARTIŞMA SONUÇ VE ÖNERİLER.....	45
5.1	Tartışma	45
5.2	Sonuçlar	52
5.3	Araştırmanın Sınırlılıkları.....	53
5.4	Araştırmanın Güçlü Yönleri	53
5.5	Öneriler	54
6	KAYNAKLAR	56
7	EKLER.....	67
	EK A Katılımcı Bilgilendirme ve Onam Formu.....	67
	EK B Demografik Bilgi Formu	68
	EK C Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği-Kısa Form (DDGÖ-16)	69
	EK D Büyük Üçlü Mükemmeliyetçilik Ölçeği (BÜMÖ-16)	70
	EK E Kısaltılmış Öz-şefkat Ölçeği (ÖŞÖ-K).....	71
	EK F Etik Kurul Kararı	72
	EK G Ölçek Onayları	73
8	ÖZGEÇMİŞ	74

ŞEKİL LİSTESİ

Sayfa

Şekil 1.1 Araştırmanın Hipotetik Modeli.....	3
Şekil 3.1 Öz-şefkat Ölçeğinin Doğrulamalı Faktör Analizine Ait Standardize Edilmiş Yol Katsayıları.....	33
Şekil 4.1 Ölçme Modeline Ait Standardize Edilmiş Yol Katsayıları	41
Şekil 4.2 Test Edilen İlk Yapısal Modelin Standardize Yol Katsayıları	43
Şekil 4.3 Revize Edilmiş Yapısal Modelin Standardize Yol Değerleri	44



TABLO LİSTESİ

Sayfa

Tablo 3.1 Katılımcıların Demografik Bilgileri.....	29
Tablo 3.2 Uyum İyiliği Değerleri İçin Referans Değerleri	35
Tablo 4.1 Gözlenen Değişkenlere Ait Betimsel Analizler	36
Tablo 4.2 Çalışma Durumuna Göre Mükemmeliyetçilik Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması.....	37
Tablo 4.3 Psikiyatrik/ Psikolojik Yardım Alma Durumuna Göre Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması.....	38
Tablo 4.4 Psikiyatrik/Psikolojik Yardım Alma Durumuna Öz-şefkat Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması	38
Tablo 4.5 Ölçüm Modeline Dahil Edilen Örtük ve Gözlenen Değişkenler	39
Tablo 4.6 Gözlenen Değişkenlere İlişkin Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları	40
Tablo 4.7 Ölçme Modelinin Analizi Sonucu Elde Edilen Bulgular	42
Tablo 4.8 Ölçüm Modelinde Yer Verilen Örtük Değişkenlere İlişkin Korelasyonlar	42
Tablo 4.9 Yapısal Modelde Örtük Değişkenlerin Açıkladıkları Varyanslar.....	44

KISALTMA VE SEMBOL LİSTESİ

α	: İç tutarlılık katsayısı (Cronbach Alfa)
N	: Örneklem büyüklüğü
R^2	: Açıklanan varyans
X^2	: Ki kare (Chi-square)
β (beta)	: Yol katsayısı veya yapısal katsayılar
λ	: Standardize Edilmiş Yol Katsayısı
$\Delta\chi^2$	: Ki-kare farklılığı testi
BÜMÖ-16	: Büyük Üçlü Mükemmeliyetçilik Ölçeği-Kısa Formu
DDGÖ-16	: Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği-Kısa Form
DFA	: Doğrulayıcı Faktör Analizi
DSM	: Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve İstatiksel El Kitabı
LISREL8.80	: LInear Structural RELations
ÖŞÖ-K	: Öz-şefkat Ölçeği -Kısa Formu
SPSS 26	: Statistical Package for the Social Sciences
SS	: Standart sapma
YEM	: Yapısal eşitlik modeli

ÖNSÖZ

Yüksek lisans eğitimim süresince pek çok değerli hocamdan meslek hayatım boyunca kullanacağım çok kıymetli bilgiler edindim. Tez danışmanım olan ve tez sürecimi kolaylaştıran, her daim ulaşılabilir ve yardımcı olan, bizlere varlığıyla güç veren, yolumuza rehber olan Dr. Öğr. Üyesi Mustafa Gürsoy başta olmak üzere, savunma jürimde yer alan Dr. Öğr. Üyesi Nilgün Onnar ve Dr. Öğr. Üyesi Ayşe Kaynak hocalarıma,

İstanbul Arel Üniversitesi'nde ders almış olduğum bizlere teorik ve uygulama alanında tüm bilgi ve birikimlerini cömertçe sunan tüm değerleri hocalarıma, çalışmamda veri toplama aşamasında katkı sağlayan tüm değerli katılımcılarıma, veri toplama sürecime destek olan çevremdeki tüm yakınlarıma teşekkürü borç bilirim.

Hayatım ve tez dönemim boyunca yanımda olan beni her zaman motive eden dostlarıma teşekkür ederim.

En önemlisi, tüm eğitim hayatım boyunca bana hep destek veren babam Ali Er'e, bana varlığıyla ve sevgisiyle güç veren annem Birsen Er'e, benim her zaman yanımda olan ablam Bilge Oruçgüney'e ve kardeşim Yüksel Er'e teşekkür ederim.

05.08.2024

FİLİZ ER

1 GİRİŞ

Bu kısımda bu tez çalışmasında ele alınan problem durumu ifade edilmiş, ulaşılmak istenen amaçlar, çalışmanın önemi ve varsayımları açıklanmıştır.

1.1 Araştırmanın Problemi

Zorlu yaşam olayları karşısında bireylerin gelişim dönemlerini sekteye uğratan ve ilerleyebilmelerini güçleştiren tüm olumsuzluklara karşı; yeterliliği ve başarıyı elde etme, zorlukların altından kalkabilme ve bu süreçte mümkün olan ölçüde sağlam durabilme becerilerini anlamak birçok araştırmacının ilgi odağı olan bir konu haline gelmiştir (Özer ve Deniz, 2014). Bireyler, hayatları boyunca farklı gelişim aşamalarından geçer ve her bir aşamada farklılaşan fiziksel ve psikolojik özellikler sergilemektedirler. Gelişim dönemlerinden biri olan yetişkinlik, pek çok araştırmada yer almış ve bilim insanları aracılığı ile farklı perspektiflerden bakılmış bir yaşam dönemidir. Yetişkinlik döneminin özelliklerinden olan hedefler koyma ve statü kazanma durumu mükemmeliyetçiliğin tanımları içerisinde yer almaktadır (Satıcı, 2018).

Bireylerin psikolojik iyi oluşları üzerinde etkin rol alan mükemmeliyetçiliğin, bireysellik ve rekabetin giderek daha fazla önem kazandığı günümüz dünyasında yaygınlaşmakta olduğu gözlemlenmektedir. Bu sebeple yapılan meta-analiz çalışmasında da mükemmeliyetçiliğin geçmişten günümüze giderek artış gösterdiği, benlik odaklı mükemmeliyetçiliğin %10, diğere odaklı mükemmeliyetçiliğin %16 ve toplumsal beklentilere yönelik mükemmeliyetçiliğin son 20 yılda %32 oranında arttığı sonucuna ulaşılmıştır (Curran ve Hill, 2019).

Mükemmeliyetçi bireylerin, kendi davranışlarını aşırı eleştirel değerlendirmesi ile bağlantılı olarak mükemmeliyetçi kişilik özelliklerine bağlı ortaya çıkan çeşitli psikolojik sorunların olduğu öne sürülmektedir (Frost, Marten, Lahart ve Rosenblate, 1990). Mükemmeliyetçi kişilerin bu kendilerine yönelik toleranssız yargılayıcı tutuma sahip olmaları akıllara öz-şefkat kavramını getirmektedir (Neff, 2003a, 2011a).

Psikoloji, tarihsel açıdan yetişkin psikolojisinin kavramsallaştırılmasında ve sağaltımında duyguların işlevini pek çok açıdan vurgulamıştır. Mennin ve Farach (2007), bunu destekler nitelikte yetişkin bireylerde duygu düzenlemeye yönelik müdahalelerin psikopatoloji oluşmasında, nedenlerini açıklamada önemli etkisinin olduğunu düşünmektedir. Kişiler, duygularını kontrol ederek belirli psikolojik neticeler veya işlevler elde etmeye gayret ederler. Duygu düzenlemenin fonksiyonları, bütün duygu düzenleme stratejilerini içerir ve bu stratejiler dikkate, bilgiye veya bedene odaklı olup olmamasına bakılmaksızın pratik edilir (Koole, 2010). Ancak kişiler devamlı olarak duygularını düzenlemeyi başaramadıklarında, psikolojik sağlıkları ağır biçimde zarar görebilir ve psikopatolojinin ortaya çıkmasına katkıda bulunabilir. Nitekim, DSM-IV psikopatolojilerinin %75'inden fazlasının duygu düzenlemede yaşanan zorluklarla açıklandığını belirtmekle birlikte pek çok psikolojik sorunun kaynağında var olması sebebi ile sağaltımda de önemli etkisi olabilmektedir (Werner ve Gross, 2010).

Alanyazında elde edilen bilgiler ışığında duygu düzenleme güçlüğü, mükemmeliyetçilik ve öz-şefkat son yıllarda birçok araştırmaya konu olarak dikkat çektiği görülmüştür. Literatürde doğrudan duygu düzenleme güçlüğü ve mükemmeliyetçilik arasındaki ilişkide öz-şefkatin aracılık etkisi ile ilgili bir çalışmanın incelendiğine rastlanılmamıştır.

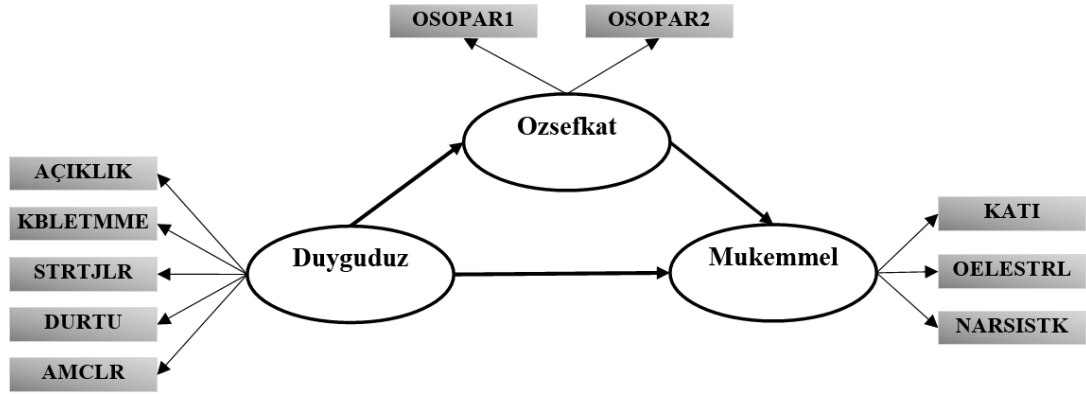
Literatüre bakıldığında son yıllarda mükemmeliyetçilik konusu sıklıkla ele alınan bir konu haline gelmiştir. Bilgi çağında yaşamak, teknolojinin hızla ilerlemesini izlemek ve kullanmak zorunda olmak, büyük şehirler ile hayatın giderek daha da mekanikleşmesi ve hızlı temposu sonucunda insanların da hatalara karşı daha anlayışsız, hızlı ve yüksek standartları içine alan, kaygı duyulan bir hayata alıştığı söylenebilir.

Bu sonuçlar, bireylerdeki mükemmeliyetçilik özellikleri olarak düşünüldüğünde, bu araştırmanın konusu, araştırmacının dikkatini çekmiştir. Bu düşünceden hareketle, araştırma, insanlardaki mükemmeliyetçilik özelliklerinin duygu düzenleme güçlüğü ile ilişkisinde öz-şefkatin aracı olduğu bir modele göre incelenerek literatüre ve uygulayıcılara katkı sağlaması amacı ile gerçekleştirilmiştir.

Bununla birlikte, yürütülen bu araştırmada söz konusu duygu düzenleme güçlüğü ile mükemmeliyetçilik arasındaki ilişkide öz-şefkatin aracılık etkisini açıklayan yeni bir model üzerinde çalışılmış ve bu sayede literatürdeki önemli bir boşluğun doldurulması konusunda anlamlı katkılar sunulması amaçlanmıştır.

1.2 Araştırmanın Amacı

İstanbul’da ikamet eden 18-50 yaş arası bireylerin duygu düzenleme güçlüklerinin mükemmeliyetçilik ile ilişkisinde öz-şefkatin aracı etkisinin araştırılması bu araştırmanın amacını açıklamaktadır. Araştırmanın hipotezi ise “*Duygu düzenleme güçlüğü ile mükemmeliyetçilik arasındaki ilişkide öz-şefkatin aracılık rolü vardır.*” şeklinde belirlenmiştir. Bu hipotezi ifade eden model Şekil 1.1’de verilmiştir.



Şekil 1.1 Araştırmanın Hipotetik Modeli

Not: DUYGUDUZ; Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği alt boyutları; AÇIKLIK: Açıklık, KBLETMME: Kabul Etmeme, STRTJLR: Stratejiler, DURTU: Dürtü, AMCLR: Amaçlar, MUKEMMEL; Büyük Üçlü Mükemmeliyetçilik alt boyutları; KATI: Katı Mükemmeliyetçilik, OELESTRL: Öz-eleştirel Mükemmeliyetçilik, NARSISTK: Narsistik Mükemmeliyetçilik, OZSEFKAT; Kısaltılmış Öz-şefkat Ölçeği alt boyutları; OSOPAR1, OSOPAR2.

Araştırma Hipotezleri

H₁: Duygu düzenleme güçlüğü ile mükemmeliyetçilik arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki vardır.

H₂: Duygu düzenleme güçlüğü ile öz-şefkat arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki vardır.

H₃: Öz-şefkat ile mükemmeliyetçilik arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki vardır.

H₄: Duygu düzenleme güçlüğü ile mükemmeliyetçilik arasındaki ilişkide öz-şefkatin aracılık rolü vardır.

H₅: Katılımcıların çalışıp çalışmama özelliklerine göre mükemmeliyetçilik düzeyleri istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır.

H₆: Katılımcıların psikolojik/psikiyatrik yardım alıp almama özelliklerine göre duygu düzenleme güçlüğü düzeyleri istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır.

H₇: Katılımcıların psikolojik/psikiyatrik yardım alıp almama özelliklerine göre öz-şefkat düzeyleri istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır.

1.3 Araştırmanın Önemi

Alanyazında, duygu düzenleme güçlüğü, mükemmeliyetçilik ve öz-şefkat kavramlarıyla ilgili birçok çalışma mevcuttur. Duygu düzenleme güçlüğü'nün mükemmeliyetçilik, öz-şefkat ile olan ilişkisinin açıklanması, duygu düzenleme güçlüğü'nün ilişkili olduğu değişkenlerin farkına varılmasına yardımcı olması ve ülkemizde duygu düzenleme güçlüğü ile ilgili bilinçlilik oluşturulması bakımından önem arz etmektedir. Bununla beraber, ülkemizde aracılık analizi ile yapılan çalışmaların az sayıda olduğu gözlemlenmiştir. Öz-şefkatin duygu düzenleme güçlüğü ile mükemmeliyetçilik arasındaki bağlamda aracı etkisinin araştırılması, aracı etki analizinin ihtiyacını oluşturmasına ek olarak aracı değişkenin bu kavramlar arasındaki ilişkileri göstermesi bakımından önem arz etmektedir. Bu konuda yetişkinler üzerine yeterli sayıda çalışma bulunmamaktadır. Çalışmanın, bu alandaki literatüre katkı sunacağı düşünülmektedir.

Çalışmanın bulgularından hareketle, ruh sağlığı uzmanları tarafından işlevsiz mükemmeliyetçi bireyler için önleme ve tedavi planları oluşturulmasında fayda sağlayacağı düşünülmektedir. Bunun için ilk olarak popülasyonda tarama yapılarak bireylerin belirlenip önleyici sağlık hizmetleri programları ile uyumsuz mükemmeliyetçiliğin önüne geçilebileceği düşünülmektedir. Bunun sonucunda, daha

üretken bireyler topluma ekonomik ve sosyal anlamda daha çok yarar sağlanmış kişilerin ve çevrelerinin ödeyeceği psikolojik bedel engellenmiş, psikolojik danışmanlık merkezlerinin iş yükü azaltılmış olacaktır. Bu yönüyle de araştırmanın bulguları psikoterapi uygulamaları alanında önemli katkı sunacağı düşünülmektedir. Bununla birlikte araştırmalar açıkça gösteriyor ki, mükemmeliyetçilik obsesif kompulsif bozuklukla ilişkilendirilmektedir (Frost, Rhéaume ve Novara, 2002). Ayrıca, bazı psikopatolojilerin oluşmasında ve devam etmesinde mükemmeliyetçiliğin de rolü olduğu gösterilmiştir (Egan, Wade ve Shafran, 2011: 210). Bu sebeple mükemmeliyetçi olguların anlaşılması hem klinik popülasyon hem de henüz tanı almamış ya da başvurmamış bireyler için ileride oluşabilecek bir psikopatolojinin öngörülüp erken müdahale edilmesi açısından önem taşımaktadır.

1.4 Varsayımlar

Yürütülen bu araştırmada varsayımlar şu şekildedir:

- Araştırmada kullanılmış olan ölçeklerin geçerliliği ve güvenilirliği Türk toplumunda onaylanmıştır.
- Araştırmada oluşturulan örneklemin evreni temsil ettiği varsayılmıştır.
- Araştırmaya katılan katılımcıların ölçme araçlarını gerçek görüş ve düşüncelerine uygun doldurdıkları varsayılmıştır.
- Araştırmada kullanılan veri toplama araçlarıyla ölçümü yapılan değişkenlerin elde edilen nicel verilerle ölçülebilir olduğu varsayılmıştır.

1.5 Kavramların Tanımı

Duygu Düzenleme Güçlüğü: Bireyin duygularına ilişkin farkındalığında kısıtlılık, negatif hisler karşısında güdülerinin kontrolünde ve hedeflenen davranışı göstermede zorluk, duyguların anlamlandırılması ve kabulüne ilişkin yaşadığı zorluk, uygun duygu düzenleme becerilerini kullanamama boyutları ile açıklanmaktadır (Gratz ve Roemer, 2004).

Mükemmeliyetçilik: Mükemmeliyetçi kişiler, kendine gerçek üstü seviyede yüksek standartlar belirleyen, kendi değerini bu belirledikleri standartlara ulaşma

düzeylerine göre değerlendiren ve belirledikleri standartlara katı bir şekilde bağlanan bireyler olarak tanımlanmaktadır (Burns, 1980).

Şefkat: Şefkat, insanları başarısızlıkları veya hataları yüzünden eleştirmekten kaçınarak; eylem ve davranışları, insan olmanın doğasında olan normal ve insana özgü bir durumun parçası kabul etmek; yani herkesin hata yapma olasılığını göz önünde bulundurarak değerlendirmektir (Andiç, 2013).

Öz-şefkat: Neff (2003a), kişinin eksikliklerine ve başarısızlıklarına karşı hoş gören ve yargılamayan bir tavır göstermesi ve bunu tüm insanlığın deneyimlediği bir durum olarak görmesi şeklinde tanımlamıştır.



2 KAVRAMSAL ÇERÇEVE VE ARAŞTIRMALAR

Araştırmanın bu kısmında araştırmada değişken olarak ele alınmış olan duygu düzenleme güçlüğü, mükemmeliyetçilik ve öz-şefkate değinilmiş ve bu değişkenlerle ilgili teorik açıklamalara ve ilişkili araştırma bulgularına yer ayrılmıştır.

2.1 Duygu Düzenleme Güçlüğü

Bu kısımda duygu düzenleme, duygu düzenleme güçlüğü kavramı ile duygu düzenleme güçlüğünü açıklayan modellere, duygu düzenleme güçlüğünün psikopatoloji ile ilişkisine yer verilmiştir.

2.1.1 Duygu Düzenleme

Araştırmacılar duyguların, insanların uygun davranışsal reaksiyonları vermelerine yardımcı olduğu, karar vermeyi organize ettiği, hafızayı geliştirdiğini ve bireylerin arasındaki etkileşimi kolaylaştırdığını ve iletişim konusunda etkili olduğunu belirtmiştir. Ancak duygular kişilere yardım etse de uygunsuz duygusal tepkiler incitici de olabilir. Bu durum uygunsuz bir zamanda ve yanlış yoğunlukta duygunun ortaya çıkmasından meydana gelebilir. Uygunsuz duygusal tepkiler, çeşitli psikolojik rahatsızlıklara, sosyal sorunlara ve hatta fiziksel hastalıklara neden olabilir (Gross & Thompson, 2007).

Birçok bilimsel çalışmada farklı açılardan duyguların insan işlevselliği ve iyi oluşlarının üzerinde önemli yeri olduğu ele alınmıştır. İşlevselci bakış açısına göre duygular, yaşanan sorunların sonucu olarak ortaya çıkması sebebi ile fonksiyoneldir. Duygu düzenleme, bireylerin iyilik halleri ve günlük yaşamlarını rahat sürdürebilmeleri açısından önemlidir. Bunun sonucunda, duyguların işlevsel olmasının öneminin haricinde yerinde oluşmadığında, yoğunluğu ve süresi arttığında, ortama uygun gelişmediklerinde sıkıntı da verebilir (Budak, 2017; Werner & Gross, 2010). Duygu düzenleyebilme, kişinin amaçlarına ulaşması için duygusal reaksiyonların, özellikle bunların yoğunluğunun ve zamanının gözlenip, değerlendirilmesi ve değiştirilmesini sağlayan içsel ve dışsal süreçleri kapsamaktadır. Duygu düzenleme duygusal uyarılmanın arttırılması ve sürmesine yardımcı olmasının yanında onun engellemesini ve bastırılmasını da içermektedir. İçsel süreçler, kişinin kendi başına

duygularını düzenlemesi olarak tanımlanırken, sosyal ve kültürel çevreden destek alınarak oluşan duygu düzenlemesi ise dışsal süreç olarak açıklanmıştır. Yetişkinlerin duygu düzenlemesi daha çok içsel süreçlerle olurken, erken dönem çocukluk ve gelişimsel dönemlerde duygu düzenleme dışsal süreçlerle ilerlemektedir (Thompson, 1994: 27-28). Yetişkinlerde duygu düzenlemenin gelişimine baktığımızda, iş dünyasındaki mesleki bağlam çerçevesinde duygularını deneyimlenmesini ve ifade edilmesindeki kuralları öğrendikçe gelişir. Bu hissettikleri duyguları nasıl ifade edeceklerine dair duygularını düzenleme becerisi “profesyonel tavır” olarak tanımlanır (Gross & Munoz, 1995). Bu sayede sosyal hayattaki kurallar sebebiyle duygular bastırılmış olur. Daha sonraki zamanlarda bu duygu düzenleme tutumunda değişiklik gözlenerek kişiler sosyal çevrelerinde kısıtlı kişilerle görüşmeyi tercih ederler. Bu büyük oranda olumsuz olarak karşılanırsa da sosyal ilişkilerin yaşam seyrine ilişkin yapılan araştırmalarda, yaşlandıkça duygu düzenlemede kontrolün arttığı ifade edilmiştir (Carstensen, 1993: 210-211).

Duygu düzenlemede hangi duyguların daha çok düzenlendiğine dair çalışmalar da literatürde araştırma konusu olmuştur. Gross, Richards ve John (2006), yaptıkları değerlendirmeler sonucunda katılımcıların negatif duyguları pozitif duygulardan daha çok düzenlemelerini beklemişler. Ancak yaptıkları çalışmalar sonucunda bireylerin yalnızca %16’sının pozitif duyguları düzenleyebildikleri, %84’ünün ise daha çok negatif duyguları değiştirmeye çalıştıklarını tespit etmişlerdir.

2.1.2 Duygu Düzenleme Güçlüğü

Duyguları düzenlemede zorluk yaşama, kişilerin işlevsel duygu düzenleme stratejilerini kullanmalarına engel olmakta ve sorunlu durumlarla başa çıkmasını zorlaştırmaktadır. Duygu düzenleme güçlüğü, bireylerin hayatında kendisine acı veren durumlar hakkında düşünmekten kaçınması, duygularını yok sayarak şakalar yapması, sadece belirli insanlarla görüşmesi, sosyal olarak kendini kısıtlaması, ötekinin davranışlarından rahatsızlığını gizlemesi gibi farklı biçimlerde ortaya çıkabilmektedir (Gross ve Munoz, 1995).

Duygu düzenleme güçlüğü, bireylerin duyguları kontrol etmede zorluk veya yetersizlik yaşaması olarak ifade edilir. Duygunun aşırı yoğun yaşanması ya da aşırı devre dışı bırakılması düzensizlik olarak meydana gelebilir. Duygunun aşırı yoğun

yaşanması, bireyin problemli olarak deneyimlediği bir duygunun artması anlamına gelirken, duygunun devre dışı bırakılması, kişinin andan kopuyormuş gibi hissetmesine sebep olabilir ve duyguları işlemesini keserek kaçınma tarzı baş etme biçimlerine yönelmesine neden olur (Leah, Tirsch ve Napolitano, 2011: 2-3).

Gratz ve Roemer (2004), duyguların fark edilememesi, duyguların anlaşılabilmesi, duyguların kabul edilmemesi, negatif duygular yaşandığında dürtüleri kontrol edememe, amaçlı davranışlara yönelmede zorlanması ve uygun duygu düzenleme stratejilerinin belirlenememesini “duygu düzenleme güçlüğü” olarak tanımlamıştır. Gratz ve Roemer (2004), duygu düzenleme güçlüğü ölçeğinin; farkındalık, açıklık, kabullenmeme, dürtü, stratejiler ve amaçlar olmak üzere alt bileşenlerden oluştuğunu belirtmiştir:

Farkındalık: Duygusal davranışlara dair farkındalığın olmayışı

Açıklık: Duygusal yanıtların anlamlandırmasında güçlük

Kabullenmeme: Duygusal yanıtların kabul olunmaması

Dürtü: Rahatsızlık veren duygular deneyimlendiğinde dürtülerin kontrolünde güçlük yaşama

Stratejiler: Uygun duygu düzenleme stratejilerine erişememe

Amaçlar: Rahatsız edici duygu karşısında hedef odaklı davranışlarda bulunmada zorluk olarak tanımlamaktadır.

2.1.3 Duygu Düzenleme Güçlüğü ve Psikopatoloji

Duygu düzenlemedeki sıkıntıların, DSM-IV %75’inden fazla psikopatolojiyi açıkladığını daha önce vurgulamıştık. Özellikle duygu durum bozuklukları ve anksiyete bozukluklarında göze çarpan özellik olmada duygu düzenlemede yaşanan zorluklar görülmüştür. Bunlara ek olarak, sınırda kişilik bozukluğu, travma sonrası stres bozukluğu ve alkol kötüye kullanım bozukluğu gibi sorunlarda da sık sık rastlanılmaktadır (Werner ve Gross, 2010).

Duygu düzenleme güçlüğü'nün, kişilik bozukluklarından borderline kişilik bozukluğunun temelini oluşturduğu literatürde yapılan çalışmalarda gösterilmiştir (Linehan, 1993). Bu durum diğer psikopatolojilerden özellikle yeme bozuklukları, depresyon, TSSB ve alkol ve madde kullanım bozukluklarıyla, kendini yaralama davranışıyla (Gross ve diğerleri, 2006), dissosiyatif semptomlarla (Briere, Hodges ve Godbout, 2010) birlikte ele alındığı görülmektedir (Gross, 1998). Bunların yanı sıra, kendine zarar verme davranışının da birçok psikolojik bozuklukla ilişkili olup, duygusal düzenleme zorluklarıyla birlikte incelendiği literatürde sıkça görülmektedir (Budak, 2017). Duygu düzenleme güçlüğü'nün, çocuklarda depresif duygular ve anksiyeteyi yönetememe sonucu içselleştirme bozukluklarıyla ve öfkeyi kontrol edememe sonucu dışsallaştırma bozukluklarıyla bağlantılı olabileceğine dair bulgular vardır (Gross, 1998).

Gross ve Munoz (1995), duygu düzenlemede yaşanan güçlüğü'nün, bireylerin yaşam kalitesini azaltmakta, sosyal ilişkilerini, çalışma ve üretme kapasitelerini engelleyebilmektedir; bu nedenle bireylerin ruh sağlığı açısından önemli bir sorun teşkil etmektedir. Gross ve John'a (2003) göre de duygu düzenleme güçlüğü olan kişilerin duygularını düzenleyebilen kişilere göre psikolojik iyi oluşları, kişilerarası ilişkileri anlamlı biçimde farklı bulunmuştur (Gür, 2021). Bununla beraber bireylerin zor bir duygu yaşarken bastırma yöntemini kullanmaları kan basınçlarında düşmeye neden olarak duygu düzenleme güçlüğü yaşamalarına ve iletişimde etkinliklerinin azalmasına yol açtığına dair bulgular da bulunmuştur (Butler, Egloff, Wilhelm, Smith, Erickson ve Gross, 2003).

2.2 Mükemmeliyetçilik

Bu kısımda mükemmeliyetçilik kavramı, mükemmeliyetçiliği açıklayan kuram ve modellere yer verilmiştir.

2.2.1 Mükemmeliyetçilik Tanımı

İnsan biyolojik, psikolojik, sosyal bir varlık olmanın getirdiği özellikler olarak doğuştan getirdiği özelliklerin yanında çevresel faktörlerinde etkileşimi ile kişilik özelliklerini şekillendirir. İçinde bulunduğu çevresel koşullar, biyolojik farklılıklar,

kültürel özellikler, yetiştirilme tarzı sebebiyle bireyler kişilik özellikleri bakımından farklılık göstermektedir (Tuncer ve Voltan-Acar, 2006).

Mükemmeliyetçiliği ilk kez tanımlayan araştırmacılardan biri olan Hollender (1965), kavramın sözlük tanımını, “kişinin kendisinden veya başkalarından performans isteğinin gereğinden daha fazla olması” şeklinde ifade etmiştir. Buna ek olarak, mükemmellikten uzak hiçbir şeyi kabul etmeme veya bununla yetinmeme tutumunun da bu tanıma dâhil edilmesi gerektiğini belirtmiştir.

Horney (1950: 64), mükemmeliyetçiliği "meli/-malıların tiranlığı" olarak tanımlayarak, bireylerin kendi zihinsel zorba yanlarının baskısı altında idealize edilmiş bir benliğe ulaşma çabasını vurgulamaktadır. Ona göre, bu zorba yan bireye sürekli olarak neleri yapması gerektiğini, nasıl davranması gerektiğini ve hangi standartlara ulaşması gerektiğini dikte eder. Bu durum, bireyin kendini yetersiz veya utanç verici hissetmesini engellemeye yönelik bir çaba olarak ortaya çıkar.

Freud (1959), ise mükemmeliyetçiliği, “abartılı bir süper ego özelliği ve başarıyı sağlamak için aşırı istek duyma” olarak tanımlamaktadır.

Adler (2002), bireylerin mükemmellik arzusunun içsel bir güdü olduğunu ve bu çabanın her bireyde mevcut olduğu görüşüne üstünlük çabası teorisi adını vermiştir. Adler’e göre, bebeklik dönemi, bireyin bakıma ihtiyaç duyan ve güçsüz olduğu bir dönemdir ve bu evrede çocuk, yetersizlik ve çevreye bağımlılık hissiyle yaşamına başlar ve bu çaresizlik duyguları aşağılık kompleksini doğurur. Adler (2002), aşağılık duygularının iki farklı gelişim yolu izleyebileceğini belirtir. İlk yol, bireyin kişisel üstünlük elde etme çabasıdır. Bu durum kişilerde toplumda olumsuzluklar yaşamasına yol açar; bu bireyler, yetersizlik ve değersizlik duygularını aşmak yerine mükemmeliyetçi hislere kapılır ve nevrotik bir şekilde kişisel üstünlük peşinde koşar. Bu tip bireyler, toplumsal ilgiden uzakta ve adeta düşman topraklarda yaşıyormuş gibi hissederler.

İkinci yol ise, uyumlu mükemmeliyetçilik olarak adlandırılabilir. Bu yapıya sahip bireyler, kendi yeterliliklerinin farkındadır ve belirledikleri standartlar daha gerçekçi ve ulaşılabilir niteliktedir. Uyumlu mükemmeliyetçiler, belirledikleri hedeflere ulaşma olasılığı daha yüksek olan bireylerdir çünkü koşulların izin verdiği

ölçüde mükemmellik beklerler ve hatalara karşı daha esnektirler. Bu esneklik, onların başarısızlık durumunda bile bunu kabul edilebilir görmelerine yardımcı olur. Böylelikle, başarılarını olumlu bir şekilde değerlendirebilir ve başarısızlıklarını da tolere edebilirler (Büyükbayraktar, Çiçekler ve Koruklu, 2015).

Burns (1980), mükemmeliyetçilerin gerçekçi olmayan erişilmesi çok zor olan standartlar belirlediklerini, bu standartlara sıkı sıkıya sadık kaldıklarında olayları olduğundan farklı bir biçimde değerlendirdiklerini ve kendilerini amaçlarına ulaşma yetenekleriyle açıkladıklarını savunmuştur.

Pacht (1984) ise mükemmeliyetçi bireylerin gerçekçi olmayan yüksek hedefler koyarak sevmeye değer olduklarını kanıtlamaya çalıştıklarını ileri sürmüştür. Genellikle hedefleri ulaşılamaz olduğu için mükemmeliyetçilerin kendilerinin başarısız ve sevmeye değer olmadıkları fikrine sahip olduklarını söylemiştir. Bununla birlikte başarının formülü mükemmel olmaktır. Ancak başarılı olsalar bile bunun tadını nadiren çıkarırlar. Mükemmeliyetçilerin lügatında dündeki başarının hiçbir anlamı yoktur. Bu yüzden mükemmeliyetçilerin en büyük problemlerinden biri “ya hep, ya hiç” düşünce tarzına sahip olmalarıdır (Burns, 1980).

Frost ve diğerleri (1990), mükemmeliyetçi insanların davranışlarına karşı aşırı öz-eleştirel değerlendirme tutumlarının olduğunu ve performanslarına dair yüksek standartlara sahip olduğunu vurgulamıştır. Bu kişilerin davranışlarıyla ilgili hatalara ve şüphelere ilişkin yoğun kaygılara sahip olduklarını belirtmişlerdir.

Bu bilgiler ışığında mükemmeliyetçiliğin birçok tanımı olmakla birlikte çeşitli araştırmacıların verdikleri tanımlardaki ortak nokta, mükemmeliyetçi bireylerin performansları hakkında aşırı yüksek kişisel standartlarının olması olarak tanımlanmaktadır (Frost ve diğerleri, 1990). Bununla birlikte, bu kişilerin başarılarından ziyade daha çok algıladıkları başarısızlıklarına odaklanma eğilimleri oldukları konusunda da bir düşünce birliği vardır (Shafran, Cooper ve Fairburn, 2002).

2.2.2 Mükemmeliyetçiliğin Boyutları

Mükemmeliyetçilik, ilk zamanlarda araştırmacıların gözlemlediklerinden ve klinik tecrübelerinden elde edilerek açıklanmıştır (Pirot, 1986). Mükemmeliyetçilik ile ilgili ilk sistematik çalışmaları yapan ve tek boyuttan oluştuğunu öne süren Burns

(1980), olmakla beraber 90'lı yıllardan itibaren mükemmeliyetçilik çok boyuttan oluşan bir kavram olarak kabul edilmeye başlanmıştır.

Frost ve diğerleri (1990), ilk olarak mükemmeliyetçiliği birden fazla boyuttan oluşan bir kavram olarak çalışmaya başladıklarında; hatalara aşırı ilgi, kişisel standartlar, aile beklentileri, ailesel eleştiri, davranışlardan şüphe ve düzen olmak üzere birden fazla boyuta sahip bir yapı olduğunu savunmuşlardır. *Hatalara karşı aşırı ilgi* boyutu, bireyin yaptığı hataları büyük bir başarısızlık olarak görmesi ve bu hatalar nedeniyle başkalarının ona olan saygısının azalacağını düşünerek aşırı tepki vermesidir. *Kişisel standartlar* boyutu, bireyin kendisi için aşırı yüksek standartlar belirlemesi ve kendine değer belirlerken bu standartları esas almasıdır. *Aile beklentileri* boyutu, kişinin ailesinin ondan çok yüksek beklentileri olduğuna dair düşüncelerini ifade etmektedir. *Ebeveynlere ait eleştiri* boyutu, bireyin anne ve babasının kendisini sürekli eleştireceğini düşünmesiyle ilgilidir. *Davranışlardan emin olmama* boyutu, kişinin işleri başarılı bir şekilde tamamlayamayacağına dair şüphelerini anlatır. *Düzen* boyutu, ise bireyin aşırı derecede düzenli olma eğilimini vurgular.

Hewitt ve Flett (1991) ise kendine yönelik mükemmeliyetçilik, başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik ve sosyal olarak belirlenmiş mükemmeliyetçilik olarak mükemmeliyetçiliğin üç boyutlu modelini ortaya çıkarmıştır. Kendine yönelik mükemmeliyetçilik alt boyutu, kişinin kendisine ulaşması zor ve esnek olmayan standartlar oluşturmaları, kendini yargılamaları ve kusurlarına odaklanmaları gibi durumlardan oluşurken, başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik ise bu mükemmeliyetçiliği diğer insanlardan bekleme durumuna göre oluşması yani bireyin diğer bireylerin becerilerini, başarısını ve başarısızlıklarını değerlendirilmesi amacı ile bilgi vermesi anlamına gelir. Sosyal düzene yönelik mükemmeliyetçilik, bireyin diğer bireylerin kendisine karşı ütopyik standartlar koyduğunu ve onu mükemmel olma hakkında zorladığını düşünmesi ve bu yöndeki algı ve inançlarını içermektedir.

Slaney, Rice, Mobley, Trippi ve Ashby (2001), tutarsızlık, standartlar ve düzen olarak boyutlarını açıklamıştır. Bu modelde, tutarsızlık, kişinin kendi belirlediği standartlar ile var olan performansı arasındaki algılanan uyumsuzluk ve fark olması tanımlanırken, standartlar boyutu bireyin ulaşılması zor kişisel hedefler belirlemeyi, düzen alt boyutu, bireyin organize olma ve düzenlilik gereksinimini ölçer.

Literatüre bakıldığında mükemmeliyetçiliğin çok boyutlu bir yapı olduğuna dair ortak fikirler olduğu görülmektedir. Bununla beraber mükemmeliyetçiliğin bireyleri hedeflerine ulaşma noktasında motive eden olumlu bir yapı mı yoksa en ufak bir yanlışta bile kendilerini acımadan eleştirmesine sebep olan olumsuz içerikli bir özellik mi olduğu konusu araştırmacıların gündeminde olmuştur (Başaran, 2022).

Hill, McIntire ve Bacharach (1997), mükemmeliyetçilik için uyumlu ve uyumsuz olmak üzere çok boyutlu bir yapıya sahip bir kişilik özelliği olduğunu belirtmiştir. Bu konuya öncü olan Hamackek (1978), mükemmeliyetçiliği iki şekilde tanımlamıştır: Eğer birey mükemmellik arayışından zevk alıyor ve kendi sınırlarını kabul edebiliyorsa bu "normal" mükemmeliyetçilik olarak görülür. Ancak, birey gerçekçi olmayan beklentilere sahipse ve performansından hiçbir zaman memnun kalmıyorsa, bu durum "nevrotik" mükemmeliyetçilik olarak adlandırılır. Mükemmeliyetçilik, yüksek standartları titizlikle sürdüren bireylere fayda sağlayabileceği gibi, sürekli olarak başarılarından memnun olmayan, kendini eleştiren ve kendisinden hoşnut olmayan kişilere de zarar verebilir.

Terry-Short, Owens, Slade ve Dewey (1995), ise mükemmeliyetçiliği olumlu ve olumsuz mükemmeliyetçilik olarak iki boyutta ele almışlardır. Olumlu mükemmeliyetçilik, kişinin hedeflediği sonuçlara ulaşmak için gösterdiği çabayı temsil ederken, olumsuz mükemmeliyetçilik, başarısızlık endişesi ile birlikte gelen olumsuz sonuçtan kaçınma durumu olarak tanımlanmaktadır.

Rice, Ashby ve Slaney (1998), mükemmeliyetçilik kavramına uyumlu ve uyumsuz olmak üzere iki faktör yapısı üzerinden bakmışlardır.

Stoeber ve Otto (2006), sağlıklı ve sağlıklı olarak iki boyutta mükemmeliyetçiliği ele almışlardır. Bununla birlikte sağlıklı mükemmeliyetçiliği mükemmeliyetçi çabalarla, sağlıklı mükemmeliyetçiliği ise mükemmeliyetçi kaygılarla (hata yapmaya ilişkin duyulan endişe) ilişkisi olduğunu belirtmişlerdir. Mükemmeliyetçi çabalar pozitif duygusal tecrübeleri, etkili başa çıkma stratejilerini, yüksek performanslara ulaşabilmeyi, istenilen ve pozitif sonuçları içerir. Buna karşın mükemmeliyetçi kaygılar ise, olumsuz duygusal tecrübeleri, kaçınmacı ve etkili olmayan başa çıkma stratejilerini barındırır (Stoeber ve Childs, 2010).

Smith, Saklofske, Stoeber ve Sherry (2016), mükemmeliyetçiliği katı mükemmeliyetçilik, öz-eleştirel mükemmeliyetçilik ve narsistik mükemmeliyetçilik olarak üç boyutta ele almıştır. Katı mükemmeliyetçilik, kişinin kendi performansının kusursuz, mükemmel ve hatasız olması gerektiğine dair inancı tanımlamaktadır (Stoeber, 2014). Öz-eleştirel mükemmeliyetçilik ise kişinin performansı mükemmel altında bir değere indiğinde kendini sert bir biçimde eleştirme eğilimini değerlendirmektedir (Dunkley, Zuroff ve Blankstein, 2003). Narsistik mükemmeliyetçilik, bireyin mükemmel olduğuna, diğerlerinden yüksek bir konumda olduğuna ve gerçek dışı beklentilere sahip olma hakkında haklı olduğuna dair inancı değerlendirmektedir (Nealis, Sherry, Sheery, Stewart ve Macneil, 2015).

2.3 Öz-şefkat

Bu kısımda öz-şefkat kavramı ve öz-şefkatin bileşenleri açıklanmıştır.

2.3.1 Öz-şefkat Kavramı

Psikoloji bilimi, özellikle İkinci Dünya Savaşı'ndan bu yana öncelikli olarak akıl hastalıklarının tanı ve tedavisine odaklanmıştır ve bilimsel ilgi ancak son zamanlarda pozitif psikolojiyi anlamaya ve geliştirmeye yönelmiştir (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). Öz-şefkat kavramının da çalışma alanlarından birini oluşturan ve psikolojinin diğer işlevlerinin göz ardı edilmesini eleştirerek ortaya çıkan pozitif psikoloji, bireylerin güçlü taraflarıyla çalışmayı ve bireylerin yaşam kalitesini arttırmaya odaklanmıştır (Tekinalp ve Terzi, 2015).

Öz-şefkat kelimesinin tanımını yapmadan önce şefkat kelimesinin ne anlama geldiğini öğrenmenin önemli olacağı düşünülmektedir. Şefkat kelimesi Türkçeye Latin kökene ait bir sözcük olan “*Compassion*” sözcüğünden çevrilerek gelmiştir ve *compassion* (Şefkat), *com* (birlikte) ve *pati* (acı çekmek) kelimelerinin birleşmesinden oluşmaktadır (Strauss ve diğerleri, 2016). Şefkatin anlamı, diğerlerinin sıkıntıları ile ilgilenme, sabırlı, sevecen ve empatik şekilde yaklaşabilme ve bu sıkıntıları, birçok bireyin başına gelebilen bir tecrübe olarak görebilme becerisi olarak açıklanmıştır (Condon ve Feldman Barrett, 2013). Öz-şefkat ise kişinin kendi acısından etkilenmemesini ve ona açık olmasını, ondan kaçınmamasını veya uzaklaşmamasını, acılarını hafifletmeye ve kendini nazikçe iyileştirme isteği ortaya koymasını içerir

(Neff, 2003a). Budist öğretinin temel kavramlarından biri olan öz-şefkat, bilgece yaşamayı hedef alan ve bunu yaparken sevgiyi, şefkati, empatiyi ve sessizliği/ağırbaşlılığı odağına alır (Wallace ve Shapiro, 2006). Bununla birlikte öz-şefkat, bireyin acılarına, yetersizliklerine ve başarısızlıklarına eleştirel olmayan bir tutum sergilemeyi de içerir, bu şekilde bireyin deneyimlerini daha büyük bir insanlık tecrübesinin parçası olarak kabul etmesini sağlar.

Literatürde yapılan birçok psikolojik hipotez insanların kendi çıkarlarını diğerlerinin üstünde tuttuğunu ve başkalarından çok kendilerini düşündüklerini söylese de yaygın bulgular kişilerin kendilerine karşı diğerlerine olduğundan çok daha sert davrandıklarını göstermektedir (Miller, 1999). Kişinin kendisine gösterdiği bu sert tutum bazı zamanlarda bencillik, kendini beğenmişlik ya da benmerkezcilik endişesinden kaynaklanabilmektedir (Rubin, 1975). Ancak kendine karşı öz-şefkatli olmak, kendi ihtiyaçlarını başkalarınınkinden üstün tutmak yerine, kendi ihtiyaçlarını dikkate almayı, kendi iyiliğine odaklanmayı, başkaları için şefkat ve endişe duygularını artırmayı içermektedir (Neff, 2003a). Aynı zamanda öz şefkat, kişinin duygularını görmezden gelmesi, duygularından kaçması ve acılarına karşı duyarsızlaşması gibi olumsuz davranışları da içerisinde barındırmamaktadır. Aksine, öz-şefkat, kişinin duygularını kontrol edebilmesi, onlarla başa edebilmesi ve onlardan fayda sağlamayı içermektedir (Durmuş, 2022).

Öz-şefkat, bireye başarısızlıklarını ve zaaflarını affetmesini ve kendine saygı duymasını, kendi acısına açık olmasını, acıdan kaçınmamasını böylece bireyde kendini iyileştirme isteğini ortaya çıkarır. Bununla beraber öz-şefkat aynı zamanda kişinin duygularının farkında olmasını gerektirir bu bireyin kendini olumsuz durumlar karşısında acımasızca eleştirmesini engelleyerek yetersizliği ve acıyı yargılamadan kendilerine karşı dengeli bir duygusal bakış ile değerlendirmesine yardım eder (Neff, 2003a; Neff, 2003b). Öz-şefkate sahip kişiler herkesin hata yapma ihtimalinin olduğunu ve hiç kimsenin mükemmel olmadığını bilincinde olarak kendine gerekli olan hoşgörüyü sağlayabilmektedir. Bununla birlikte olumsuz olaylar karşısında kişilerin olumlu bir tavır sergilemesini sağlamasıyla koruyucu bir faktör olarak kabul edilir. Öz-şefkat, bireylerin şimdi ve burada olmaya odaklanarak kendini çevresinden soyutlamak yerine sorunlarını kabul etmesine ve çözüm bulmasına yardım eder (Kurtoğlu ve Başgil, 2021).

Neff (2003a), öz-şefkat kavramının belirli boyutları içerdiğini ve bu boyutları; öz-nezaket, ortak paylaşım ve bilinçli farkındalık olarak ifade etmiştir.

2.3.2 Öz-şefkatin Bileşenleri

2.3.2.1 Öz-nezaket (Self-kindness)

Kişinin, zorluklar, başarısızlıklar ve yetersizliklerle karşılaştığında kendine karşı nazik, şefkatli ve hoşgörülü davranarak gerekli ilgiyi ve özeni kendine göstermesi, öz-sevecenlik olarak tanımlanır (Neff, 2003b). Öz-sevecenlik, kişinin kendisini affedeceği düşüncesiyle sorumsuzca davranması anlamına gelmez (Neff, 2003a). Tam tersine, kişiye zorluklarla başa çıkması için gereken güveni sağlayarak onu daha iyi bir birey olmasına yön verir. Ayrıca, kişinin olumsuz deneyimlerinde kendine karşı şefkatli ve kabul edici davranması, bencil bir tutum sergilediği anlamına gelmez. Başarısızlıklar, yetersizlikler ve hatalar karşısında kendini yargılamayan biri, kendisinin de diğer insanlar gibi kusurlu olduğunu kabul ederek, insan olmanın ortak özelliklerini paylaşır (Kıcalı, 2015).

2.3.2.2 Ortak Paylaşım (Common Humanity)

Öz-şefkatin merkezinde yer alan ortak insanlık duygusu, herkesin başarısız olabileceğinin, hata yapabileceğinin ve bazen yanlış yapabildiğinin bilincinde olmayı içerir. Kendimizde ya da yaşam koşullarımızda her zaman istediğimizi alamıyoruz ve çoğu zaman hayal kırıklığına uğruyoruz. Bu, yeryüzündeki diğer herkesle paylaşılan temel bir yaşam gerçeği ve insan deneyiminin bir parçasıdır. Kusurlarımız konusunda yalnız değiliz. Tam aksine, kusurlarımız bizi insan ırkının bir paçası yapan şeydir. Ancak bu durum çoğu zaman kişiyi izole edilmiş ve dışlanmış hissettirebilir. Mücadelemiz yarım kaldığında ve başarısızlıklarımız ortaya çıktığında, düşüncelerimiz mantıksız bir şekilde zor zamanlar geçirmenin yalnızca ben olduğunu düşündürür. Bir şekilde anormal olduğumuzu, bir şeylerin yanlış gittiğini düşünüyoruz ve ara sıra yüzüstü düşmenin aslında normal olduğunu unutuyoruz. Bu düşünce acılarımızı daha da kötüleştirerek yalnız ve yalıtılmış hissetmemize neden olabilmektedir (Neff, 2011). Ancak öz-şefkatle kendimize ve hayatımıza karşı daha geniş bir perspektiften bakmamızı sağlarsak ortak insan deneyimini hatırlayarak, acı çektiğimizde kendimizi daha az yalnız hissederiz. Bu nedenle, öz-şefkat kendine

acımakla aynı şey değildir. Çünkü kendine acımak, insanların sorunlarına dalıp gittikleri ve başkalarının da benzer sorunları olduklarını unuttuğu bir “vay benim halime” tutumudur. Öz-şefkat hepimizin acı çektiğini kabul eder ve bu nedenle başkalarını da içeren birleştirici bir zihniyeti teşvik eder (Neff ve Dahm, 2015).

2.3.2.3 Bilinçli Farkındalık (Mindfulness)

Bilinçli farkındalık, kişinin üzüntü veren fikirlerini ve duygularını dengeli bir şekilde farkında olarak kavramasıdır. Bilinçli farkındalığa sahip ve yüksek öz-şefkat düzeyine sahip olan kişiler, negatif yaşam tecrübeleri yaşadığında onlardan kaçınmak yerine onları olduğu gibi kabullenen ve bu duygularını farkında olarak yaşayan bireylerdir. Bu kişiler kendilerine acı, sıkıntı ve üzüntü veren duygularını değiştirmez, bastırmaz ve yok saymazlar. Bütün duygularını kendi akışı içinde kabul ederler ve sürekli sorunlara odaklanmak yerine bulundukları anın tadını çıkarmaya dikkat verirler (Neff, 2003a). Birey yaşananların farkındadır ve bu farkındalık, stresli yaşam olayları karşısında bireyin sağlıklı bir tutum sergilemesine yardımcı olan başa çıkma mekanizmalarından biridir (Ryan ve Brown, 2003: 71-76).

Neff (2003a), öz-şefkatin üç ana unsurunun devamlı birbirini etkilediğini ve birbirlerinden beslendiğini öne sürer. Örnek vermek gerekirse, kişi başına gelen kötü tecrübelerin ne kadar zorlayıcı ve acı verici olduğunun farkında olmadığında kendisine şefkatle yaklaşmayabilir ve insan olmanın ortak deneyimini dikkatinden kaçırabilir. Tam tersi biçimde, tecrübelerini insan olmanın bir unsuru olarak değerlendiren biri, kendini daha az eleştirir ve duygularını ve fikirlerini tutarlı ve sakin bir şekilde gösterebilir. Bu sebeple, öz-şefkat, birbirleri ile etkileşimde bulunan unsurların oluşturduğu bütüncül bir kavram olarak değerlendirilir.

Özetle, öz-şefkatin boyutlarına bakıldığında, öz-şefkat; kişinin olumsuz yaşantılarının ardından kendini yargılaması yerine kendine özenli yaklaşması, negatif tecrübelerini yok sayması yerine insan deneyimlerinin bir parçası olarak kabullenmesi ve acı verici duygu, düşüncelerine odaklanmak yerine bilinçli farkındalıkla yaklaşmasıdır (Neff, 2003a).

2.4 Duygu Düzenleme G  l   ve Mükemmeliyetçilik İle İlişkili Araştırmalar

Duygu düzenleme g  l   ve mükemmeliyetçilik arasındaki ilişkiyi araştırmak amacıyla literatür taraması yapıldığında çok fazla çalışmaya rastlanılmamıştır.

Aldea ve Rice (2006),  niversite öğrencilerinden oluşan bir örneklemden ($n = 349$) elde ettikleri veriler doğrultusunda duygu d zenleyememenin, mükemmeliyetçiliğin ve genel psikolojik sıkıntı arasında aracılık ettiğini gözlemlemişlerdir. Mükemmeliyetçi endişelerin problemli bilişsel ve duygusal düzenleme tepkilerine neden olarak (Rice, Vergara ve Aldea, 2006) stresi azaltmak veya kontrol altına almak yerine uzatabilece i veya k t le tirebilece ini söylemişlerdir.

Malivoire, Kuo ve Antony (2019), yaptıkları derleme çalışmasında uyumsuz mükemmeliyetçiliğin artan olumsuz duygulanıma ve zayıf duygu düzenleme stratejilerine katkıda bulunduğuna dair açıklamalarda bulunmuşlardır.

Narlı (2019), çalışmasında duygu düzenleme g  l   n n sınav kaygısı ile ilişkisinde mükemmeliyetçilik ve obsesif belirtilerin aracı değişkenlik yaptığını bulmuştur.

Zeifman, Antony ve Kuo (2020), mükemmeliyetçilik ve intihar düşüncesi ile ilgili  niversite öğrencileri arasında ($n = 130$) yaptıkları araştırmada mükemmeliyetçi kaygıların ve mükemmeliyetçi çabaların intihar düşüncesi ile pozitif ilişkili olduğunu ve duygu d zensizli inin bu ilişkileri açıkladığını bulmuştur.

Rudolph, Flett ve Hewitt (2007), depresyon düzeyi yüksek kişilerin mükemmeliyetçi bili leri, sosyal olarak öngörülen mükemmeliyetçilik ve bilişsel duygu düzenlemedeki eksikliklerle ili kilendirildi ini bildirmiştir.

Vois ve Damian (2020), mükemmeliyetçilik ve duygu düzenleme arasındaki ilişkiyi ergen örnekleminde araştıran ilk çalışmayı boylamsal bir araştırma kullanarak yapmışlardır. Yaptıkları çalışmada, kendine yönelik mükemmeliyetçiliğin, ergenlerin yeniden değerlendirme kullanımında (yani, uyarlanabilir bir duygu düzenleme

stratejisi) artışlar ve olumsuz duygusal tepkilerin kabul edilmemesinde (yani, duygu düzenlemede zorluk) göreceli düşüşler öngördüklerini bulmuşlardır. Buna karşın, sosyal olarak öngörülen mükemmeliyetçilik, ergenlerin duygu düzenleme güçlüklerinde (yani, olumsuz duygusal tepkilerin kabul edilmemesi, sıkıntılı durumlarda dürtüsel tepkilerin kontrolünde zorluk, etkin duygu düzenleme kaynaklarına kısıtlı ulaşım ve duygusal netlik eksikliği) göreceli artışlar öngörmüşlerdir.

Byrne, Eichen, Fitzsimmons-Craft, Taylor ve Wilfley (2016), yeme bozukluğu, mükemmeliyetçilik ve duygu düzenleme ile ilgili çalışmalar yapmışlardır. Mükemmeliyetçilik, duygu düzensizliği ve duygusal problemlerin (yani anksiyete veya depresyon) üç taraflı etkileşimi anlamlı olmamasına rağmen, mükemmeliyetçilik ve duygu düzensizliği arasındaki iki yönlü etkileşimin anlamlı olduğunu, özellikle hem mükemmeliyetçilik hem de duygu düzensizliği yüksek olanlar için en yüksek derecede bozulma olduğuna ulaşmıştır. Buna göre mükemmeliyetçilik ve duygu düzensizliği ilişkisi özellikle yeme bozukluğu olan veya yüksek risk altında olanlar için sorunlu olduğunu bildirmişlerdir.

Uyumsuz mükemmeliyetçiliğin duygu düzenleme güçlüğü, çocuklukta yaşanan olumsuz deneyimler, algılanan destek ve akademik kaygı ile ilişkisini incelemeyi hedefleyen bir araştırmanın sonucunda, mükemmeliyetçilik puanları duygu düzenleme bozukluğu puanları, çocukluk travma puanlarını zayıflatıcı yönde ilişkili olduğu bulunmuştur (Dobos, Piko ve Mellor, 2021).

Alanyazında mükemmeliyetçi kişilik yapısının bilişsel duygu düzenleme stratejileri ile ilişkisi olduğuna dair birçok araştırma olduğu da görülmektedir (Rudolph, Flett ve Hewitt, 2007; Macedo, Marques, Queresma, Soares, Amaral, Araújo ve Pereira, 2017; İşgören, 2018).

Konu ile ilgili alan yazında yer alan bu çalışmalara genel olarak bakıldığında, mükemmeliyetçi bireylerin duygu düzenleme becerilerini negatif yönde etki ettiği ve mükemmeliyetçilik ile duyguları düzenleyememe ile yakından bağlantılı olduğu gözlemlenmektedir.

2.5 Duygu Düzenleme Güçlüğü ve öz- efkat İle İlişkili Araştırmalar

 z- efkat ile duygu düzenleme güçlüğü arasında olumsuz yönde anlamlı bir ilişki olduğuna ait sonuçlar alanyazındaki araştırmalarla desteklendi ine ulaşılmıştır (G r ve Çapri, 2024; Akta  ve  ahin, 2018; Finlay-Jones, Rees ve Kane, 2015; Inwood ve Ferrari, 2018; Scoglio, Rudat, Garvert, Jarmolowski, Jackson ve Herman, 2015; Gülmez, 2019;  nal, 2021; T ccaro lu, 2021).

G r ve Çapri (2024),  z-şefkat ile duygu düzenleme güçlüğü ilişkisinde negatif yönde bir korelasyon saptamıştır. Gratz ve Roemer (2004), duygu düzenleme g  l   n  bireyin duygularının farkında olmaması ve kabul edememesi olarak adlandırmışlardır. Neff (2003) ise öz-şefkatin duygulara karşı farkındalık kazandırdığı ve bireyin kendisine karşı nazik davranarak yaşadığı deneyimlerde kabul etmesinde etkili bir duygu düzenleme becerisi olduğundan bahsetmiştir. Bu bilgiler ışığında bireyin öz-şefkat düzeyi arttıkça duygularını kabul etmesinin ve duygularının farkında olmasının kolayla abilece i söylenebilir. Bu çalışmanın sonucunda da bu bilgiler doğrultusunda öz-şefkat düzeyi yükseldikçe duygu düzenleme güçlüğü puanlarında azalış olduğu sonucu saptanmıştır.

Akta  ve  ahin (2018), narsistik kişilik düzeyleri arttıkça duygu düzenleme g  l   lerinde ve öz- efkatleri üzerindeki etkisini ara tırmı lar. Bunun sonucunda duygu düzenlemede zorlanma artarken öz-şefkatin azaldığını, narsisizm puanlarının da arttığı bulgusuna ula mı lardır.

Finlay-Jonas ve diğerleri (2015) tarafından psikologlarla yapılan bir araştırmada duygu düzenleme güçlüğü ve öz-şefkatin birbirleri ile negatif anlamda bir korelasyon sağladıklarını ve öz-şefkat ile stres bağlantısına duygu düzenleme g  l   n n aracılık ettiği bulgusuna ulaşmıştır.

Inwood ve Ferrari (2018), yaptıkları derlemede öz-şefkat ile duygu düzenleme güçlüğü arasında anlamlı bir ilişki olduğunu ve ilişkinin yönünün ise negatif olduğu bulmuşlardır. Ayrıca duygu düzenlemenin öz-şefkat ve ruhsal bakımdan sağlıklı olma arasındaki ilişkiye aracılık yaptığını açıklamışlardır. Bu bilgiden hareketle duygu düzenleme güçlüğü yaşayan kişilerin öz-şefkat düzeylerinin olumsuz olarak etkilenebileceği bilgisi çıkarılabilir.

Scoglio ve diğerkleri (2015), yaptıkları çalışmada öz-şefkatin duygu düzenleme güçlüğü ile negatif yönde bir ilişkisi olduğunu saptamışlardır.

Gülmez (2019), yetişkinlerin ruh sağlığı ve bedensel belirtileri üzerinde yaptığı araştırmasında duygu düzenleme güçlüğü ile olan ilişkiye öz-şefkatin aracılık ettiği bulgusuna ulaşmıştır.

Ünal (2021), üniversite öğrencileri ile yaptığı çalışmada çocuklukta travmaları ve öz-şefkatin duygu düzenleme güçlüğüne yordadığını ve DDGÖ ile öz-şefkat ilişkisinde negatif yönde korelasyon saptamıştır.

Tüccaroğlu (2021), duygu düzenleme güçlüğü ile öz-şefkat arasındaki ilişki incelediğinde, öz sevecenlik arttığında; kabul etmeme, dürtü, amaçlar ve strateji artmakta olduğunu belirlemiştir. Öz-şefkat ve duygu düzenleme güçlüğü arasındaki ilişkiyi incelediğinde; farkındalık, açıklık ve dürtü artışı ile paylaşım bilincinin olması, izolasyon ve bilinçlilik azaldığını görmüştür. Amaçlar, strateji, açıklık, dürtü ve kabul etmeme arttığında, öz-şefkate öz yargılama ve özdeşleşmenin de arttığını bildirmiştir. Buna göre her iki yapının da birbirleri ile pozitif yönde etkileşimde olduğu çıkarılabilir.

Yapılan çalışmalarda da görüldüğü gibi duygu düzenleme güçlüğü ile öz-şefkat arasında negatif yönde anlamlı korelasyon olduğu sonucu çıkarılmaktadır. Buna ek olarak, bazı araştırmaların öz-şefkatin duygu düzenlemeyi desteklediğini, bireylerin ruh sağlığına olumlu yönde katkı sağladığı, duygu düzenlemeyi kolaylaştırdığına ulaşılmıştır (Barlow, Turow, Gerhart, 2017; Berking ve Whitley 2014; Vettese, Dyer, Li ve Wekerle 2011; Gür, 2021).

Literatür incelendiğinde öz-şefkat ve duygu düzenleme değişkenlerinin birlikte çalışıldığı araştırmalar saptanmış ve bunlara yer verilmiştir.

Neff (2003b), öz -şefkat kavramını açıklarken duyguların farkındalığının altını çizerek bunun sayesinde acı veren duygularla aşırı özdeşleşmek yerine bu duygulara anlayışla ve farkındalıkla yaklaşılabilceğini belirtmektedir. Buna göre olumsuz yaşam olayları karşısında duygularından kaçmadan onları bastırmadan düzenleyebilen kişilerin duygularına daha şefkatli yaklaştığı sonucuna varılabilir. Leary, Tate, Adams, Batts Allen ve Hancock (2007), yaptıkları çalışmada da öz-şefkatin olumsuz olaylara

karşı verilen tepkilerini yararlı şekilde azalttığını ve daha iyi başa çıktıklarını kanıtlamışlardır.

Gün, Türkmen ve Yalçın (2020), yurttan kalan üniversite öğrencilerinden oluşan örneklem grubuyla yaptıkları araştırmada, duygu düzenleme ile öz-şefkat arasındaki ilişkileri incelemiştir. Araştırmanın bulguları incelendiğinde duygu düzenleme ile öz şefkat arasında pozitif yönde ilişkili olduğu bulgusuna varılmıştır.

Diedrich ve diğerleri (2017), uyumsal duygu düzenlemenin, tek kutuplu depresyonu olan bireylerde öz-şefkat ve depresyon arasındaki ilişkide aracılık rolünü incelemiştir. Bu çalışmanın sonucunda sekiz spesifik duygu düzenleme becerisi arasında yalnızca olumsuz duyguları tolere etme yeteneği, öz-şefkat-depresyon ilişkisinde önemli bir aracılık ettiğini göstermiştir.

Literatüre bakıldığında duygu düzenleme ve öz-şefkat kavramı birbiri ile ilişkili olan kavramlardır. Bu bilgiler göz önüne alınarak öz-şefkat düzeyinin artmasının duygu düzenlemede de artış olmasına bağlı olduğu bilgisi çıkarılabilir. Sonuç olarak, kişiler duygu düzenleme güçlük yaşamazlarsa öz-şefkat düzeyleri de artacaktır.

Öz-şefkat düzeyi yüksek olan kişilerin kendilerine daha nazik davranmaya çalıştıkları ve acı deneyimlerindeki rollerini kabul etmekte zorlanmadıklarını ve bu anlamda isteklerinin olduğu belirtilmiştir. Literatüre bakıldığında duygu düzenleme ve öz-şefkat kavramı birbiri ile ilişkili olan terimlerdir. Buradan hareketle öz-şefkatin duyguları anlayarak düzenlemek konusunda bireylere yardımcı olduğu ve bu sayede kişilerin iyi oluş hallerine katkıda bulunduğu çıkarımı yapılabilmektedir (Savaş, 2021).

Vatan (2020), duygu düzenleme ile ilgili uygulamalarda öz-şefkatin önemli etkisinin olabileceğine, duygu düzenleme becerilerinde yaşanan zorluklarla baş etmede etkin olabileceğine, duygu düzenlemenin zorlaştığı koşulda öz-şefkat uygulamaları ve pratikleri sürdürmenin kişiye gerekli gücü ve motivasyonu sağlayabileceğine değinmiştir.

2.6 Mükemmeliyetçilik ve Öz-şefkat İle İlişkili Araştırmalar

Bu başlık altında, öz-şefkat ile mükemmeliyetçilik arasındaki ilişki hakkında yapılan araştırmalardan bahsedilmiştir. Öz-şefkat ve mükemmeliyetçilik arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğuna dair bulgular alanyazındaki araştırmalarla desteklendiğine ulaşılmıştır (Wei, Li, Shi, Liang ve Yang, 2021; Richardson, Trusty ve George, 2020; Özyurt Uysal, 2019; Özbay, 2023; Ong, Lee, Petersen, Levin ve Twohig, 2021; Woodfin, Molde, Dundas ve Binder, 2021; Addams, Howell ve Egan, 2023; Neff, 2003b: 235; Güngören, 2023; Çetiner ve Çelikkaleli, 2023; Yıldırım-Kurtuluş, Kurtuluş ve Öztürk-Uysal, 2022; Altun, Kabakçı ve Olçun, 2020; Stoeber, Lalova ve Lumley, 2020; Ferrari, Yap, Scott, Einstein ve Ciarrochi, 2018; Çarkıt ve Yalçın, 2022; Abdollahi, Allen ve Taheri, 2020; Karagöz ve Uzun Bacak, 2023; Neff, 2003a; 2003b).

Wei ve diğerleri (2021), Çinli üniversite öğrencileri arasında mükemmeliyetçilik ve depresyon arasındaki ilişkide öz-şefkatin aracılık etkisini araştırdıkları çalışmada uyumlu mükemmeliyetçilik ve öz-şefkat depresyonla negatif ilişkili olduğunu bulmuşlardır. Özetle, yüksek düzeyde uyumlu mükemmeliyetçilik, yüksek düzeyde öz-şefkatle ilişkilidir.

Richardson ve diğerleri (2020), psikoloji alanındaki doktora öğrencileri arasında yaptıkları çalışmanın sonucunda; öz-şefkat, öz eleştirel mükemmeliyetçilik ile depresyon ve tükenmişlik arasındaki ilişkiye kısmen aracılık etmekte olduğunu bulmuşlardır. Öz-şefkat düzeyi yüksek olanlar daha düşük düzeyde depresyon ve tükenmişlik yaşadıkları tespit edilmiştir.

Özyurt Uysal (2019), tarafından Gaziantep'te farklı liselerde çalışmakta olan öğretmenler ile gerçekleştirdiği çalışmada, mükemmeliyetçilik ve öz-şefkat ilişkisine dair bulgular sonucunda pozitif yönde düşük oranda anlamlı ilişki bulunmuştur.

Özbay (2023), yaptığı araştırmada katılanların öz-şefkat puanları ile uyumsuz mükemmeliyetçilik puanları arasında anlamlılık düzeyinde negatif yönde ilişki bulunmuştur.

Ong ve diğerleri (2021), öz-şefkatin, ortalama ve yüksek mükemmeliyetçiliğin (hatalarla ilgili endişe, onay ihtiyacı, derinlemesine düşünme ve mükemmellik için

çalalama) yaşam kalitesi ve semptom bozukluğu üzerindeki etkisine karşı koruduğunu bulmuşlardır.

Woodfin ve diğerleri (2021), dört seminer, kısa dersler, Farkındalıklı Kendine Şefkat (MSC) ve Farkındalık Temelli Stres Azaltma (MBSR) ile ilgili deneysel uygulamalardan sonra müdahale grubunda uyumsuz mükemmeliyetçi eğilimlerde ve depresyon ve anksiyete belirtilerinde önemli azalmalara ek olarak öz-şefkatte yükselme ve beden imajında iyileşme olduğunu gösterdi.

Addams ve diğerleri (2023), bipolar bozukluk hastası olan bireylerde öz-şefkatin, uyumsuz mükemmeliyetçilik, depresyon, kaygı ve duygu düzenleme güçlükleri arasındaki ilişkilere kısmen aracılık etmekte olduğu sonucuna varmışlardır. Öz-şefkati, klinik mükemmeliyetçilik ile sıkıntı arasında düzenleyici bir rol oynadığını saptamıştır.

Neff (2003b), öz-şefkatin nevrotik mükemmeliyetçilik ile olumsuz yönde ilişkili olduğunu bildirmiştir. Buna ek olarak, öz-şefkat ile bireylerin yüksek kişisel standartları arasında anlamlı bir korelasyon bulunamamıştır (s.235). Bu sonuca göre, öz-şefkatli bireylerin daha kabullenici olduklarını ve sıkıntı daha az yaşadıklarını, buna rağmen öz-şefkatin kişinin kendisi için daha düşük standartlar benimsemesi bakımından bir edilgenliğe sebep olmadığını göstermektedir.

Güngören (2023), sporculara özgü mükemmeliyetçilik ölçeği ile yaptığı çalışmada mükemmeliyetçiliğin kişisel standartlar, hatalarla aşırı ilgilenme, ebeveyn zorlaması ve algılanan koç baskısı alt boyutları ile öz-şefkat arasında ilişkinin olduğunu ve bu ilişkinin yönünün de negatif olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Çetiner ve Çelikkaleli (2023), yaptıkları çalışma sonucu üniversitelilerde uyumsuz mükemmeliyetçiliğin öz-şefkat üstünde negatif yönde doğrudan ilişki olduğunu bulmuşlardır. Bunun sonucunda üniversite öğrencilerinde uyumsuz mükemmeliyetçiliğin öz-şefkati azalttığı çıkarılabilir.

Yıldırım- Kurtuluş ve diğerleri (2022), 10-14 yaş aralığında kız ve erkek çocuklarla yaptıkları çalışmada öz-şefkat ve psikolojik sağlamlıkları arasındaki ilişkide sosyal görünüş kaygısı, olumlu mükemmeliyetçilik ve olumsuz mükemmeliyetçiliğin aracılık rolünü incelemişlerdir. Çalışmanın sonucunda öz-şefkat

ve psikolojik sağamlık ilişkisinde sosyal görünüş kaygısı, olumlu m kemmeliyet  ilik ve olumsuz m kemmeliyet  iliğin aracı rolünün olduğunu bulmuşlardır. Buna göre çocukların öz-şefkati yükseldiğinde olumlu m kemmeliyet  iliğinin de daha fazla olacağını ve olumsuz m kemmeliyet  iliğinin ise daha az olacaklarını ve psikolojik sağamlıklarının da yüksek olacakları çıkarımını yapmışlardır. Olumlu m kemmeliyet  iliğin varlığı aynı zamanda başarısızlık ve hatalarla ilgili olumsuz duyguları da azaltır, bu da psikolojik dayanıklılığı güçlendirir.

Altun ve diğerleri (2020), tarama modeli ile yaptıkları çalışmada hemşirelik mesleğinde öz-şefkatin bireylerin duygusal zek sı ve iş memnuniyetini artırdığını, mesleki yönden tükenmişliği ve m kemmeliyet  iliğin zarar verici düzeye ulaşmasını engellediği sonucuna değinmişlerdir.

Stoeber ve diğerleri (2020), m kemmeliyet  iliğin öz-şefkati ve öznel iyi oluşu negatif yönde yordamakta olduğunu bulmuştur. Çok boyutlu m kemmeliyet  ilik  l  eğinin alt boyutları olan kendine yönelik ve sosyal olarak öngörülen m kemmeliyet  ilik öz-şefkat ile negatif ilişki gösterdiğini, diğerlerine yönelik ve sosyal olarak öngörülen m kemmeliyet  iliğin de başkalarına yönelik şefkat ile negatif ilişkisi olduğunu saptamışlardır. Buna göre, diğerlerine yönelik ve sosyal olarak öngörülen m kemmeliyet  iliğin literatürden farklı bir sonuç verdiği, kendine yönelik m kemmeliyet  iliğin sonucunun ise uyumlu olduğu bulunmuştur. Ek olarak, öz-şefkat ve başkalarına yönelik şefkat m kemmeliyet  ilik ve öznel iyi oluş ilişkisine tam olarak aracılık etmiştir.

Çarkıt ve Yalçın (2021), 303  niversite  ğrencisi ile yaptığı çalışmadan elde edilen bulgular sonucunda öz-şefkatin, m kemmeliyet  iliğin ve pozitif-negatif duygunun anlamlı bir yordayıcısı olduğu ve öz-şefkat ile m kemmeliyet  ilik ilişkisinde negatif yönde korelasyon olduğunu saptamıştır.

Ferrari ve diğerleri (2018), yaptıkları çalışmada öz-şefkatin ergen ve yetişkin örnekleminin her ikisinde de uyumsuz m kemmeliyet  ilik ve depresyon arasındaki ilişkinin kuvvetini azalttığı sonucunu saptamışlardır. Diğer bir ifade ile öz-şefkatli bireylerin olumsuz düşünceler, öz-eleştiri, kendini yargılama, kendine acıma ve olumsuz durumları çok fazla düşünme olasılıklarının daha az olduğu ve bunun da depresif belirtilerin azalmasına neden olabileceği çıkarılabilir.

Abdollahi ve diğerkleri (2020), benzer bir çalışmayı İran’da yatarak tedavi gören depresyon hastaları ile yaptıkları çalışmada öz-şefkatin değerlendirici kaygılar mükemmeliyetçiliği ile depresyon arasındaki ilişkiyi düzenleyici hale getirdiğini bulmuşlardır.

Karagöz ve Uzun Bacak (2023), yaptıkları bibliyometrik analiz sonuçlarını değerlendirdiklerinde öz-şefkatin en çok psikolojik sağlamlık, affetme, anksiyete, depresyon, psikolojik iyi oluş, mükemmeliyetçilik değişkenleri ile ilişkilendirildiği sonucuna varmışlardır.

Neff (2003a; 2003b), mükemmeliyetçilerin kendilerini daha fazla yargıladığını ve düşük öz-şefkat oranına sahip olduklarını belirtmiştir.

Özetle, literatüre bakıldığında, öz-şefkat ve mükemmeliyetçilik ilişkisinde negatif anlamda anlamlı düzeyde ilişkiler saptanmıştır. Özellikle z-şefkat ile mükemmeliyetçiliğin ilişkisini ele alınan çalışmalarda mükemmeliyetçiliğin alt boyutlarından olan uyumsuz mükemmeliyetçilik üzerinde durulduğu grlmştir.

3 YÖNTEM

Bu kısımda araştırmada kullanılan yöntem ile ilgili açıklamalar yapılmıştır. Bu kapsamda, araştırma hipotezlerini test etmek üzere seçilen araştırma modeli, örneklem, örnekleme yöntemi, veri toplama araçları ve yapılan istatistiksel analizler açıklanmıştır.

3.1 Araştırmanın Modeli

Bu araştırmada, nicel araştırmanın alt kategorilerinden olan ilişkisel tarama modeli tercih edilmiştir. Tarama modelleri, geçmişteki veya mevcut durumları, olduğu gibi tanımlamayı hedefler. Bu modellerden biri olan ilişkisel tarama modeli ise, iki veya daha fazla değişken arasındaki birlikte değişim veya ilişkilerin düzeyini bulmayı amaçlayan bir araştırma yöntemidir (Karasar, 2005: s.77).

3.2 Araştırmanın Evreni ve Örneklemi

Çalışmanın evreni Türkiye sınırları içinde yaşayan bireylerden oluşmaktadır. Araştırmanın örnekleme, araştırmaya gönüllü olarak katılan ve İstanbul’da yaşayan 18-50 yaş arası yetişkinler arasından kolayda örnekleme yöntemi ile toplanmıştır. Araştırmaya toplamda 320 kişi katılmıştır.

3.3 Katılımcılara Ait Bilgiler

Katılımcıların verdiği cevapların bulgularına ait sonuçlar incelendiğinde, 241’i kadın (%75), 79’u erkek (%25) olmak üzere 320 kişiden oluşan katılımcıların yaş ortalaması 33,26’dır (SS = 9, 81). Yaş gruplarına ilişkin bilgilere bakıldığında %28’inin (90 kişi) 18-25 yaş, %29’unun (93 kişi) 26-35 yaş, %27’sinin (87 kişi) 36-45 yaş ve %16’sının (50 kişi) 46-50 yaş aralığında olduğu saptanmıştır. Katılımcıların %3’ünün (11 kişi) ilkokul, %2’sinin (7 kişi) ortaokul, %31’inin (99 kişi) lise, %50’sinin (159 kişi) üniversite, %12’sinin (38 kişi) yüksek lisans ve %2’sinin (6 kişi) doktora eğitim düzeyinde olduğu görülmektedir. %67’sinin (215 kişi) çalışıyor ve %33’ünün (105 kişi) çalışmadığına ulaşılmıştır. %52’sinin (166 kişi) bekar, %43’ünün (139 kişi) evli, %4’ünün (12 kişi) boşanmış, %1’inin (3 kişi) eşini kaybetmiş olduğu tespit edilmiştir. Katılımcıların %64’ünün (206 kişi) daha önce psikolojik yardım geçmişi olmadığı ve %36’sının (114 kişi) psikolojik yardım aldığı saptanmıştır.

Araştırmanın katılımcıların sahip olduğu demografik bilgiler Tablo 3.1’de gösterilmiştir.

Tablo 3.1 Katılımcıların Demografik Bilgileri

Demografik Özellikler	Gruplar	N	%
Cinsiyet	Kadın	241	75
	Erkek	79	25
Medeni durum	Bekar	166	52
	Evli	139	43
	Boşanmış	12	4
	Eşini kaybetmiş	3	1
Eğitim durumu	İlkokul	11	3
	Ortaokul	7	2
	Lise	99	31
	Üniversite	159	50
	Yüksek lisans	38	12
	Doktora	6	2
Çalışma durumu	Çalışıyor	215	67
	Çalışmıyor	105	33
Psikolojik/psikiyatrik bir yardım alma	Evet	114	36
	Hayır	206	64
Yaş	18-25 yaş	90	28
	26-35 yaş	93	29
	36-45 yaş	87	27
	46-50 yaş	50	16
Toplam		320	100

N: 320

3.4 Veri Toplama Araçları

Bu bölümde çalışma için kullanılmış ölçeklerin psikometrik özelliklerine yer verilmiştir. Bu araştırmada kullanılan veri toplama araçları olarak Demografik Bilgi Formu, Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği-Kısa Formu (DDGÖ-16), Büyük Üçlü Mükemmeliyetçilik Ölçeği (BÜMÖ-16) ve Öz-şefkat Ölçeği-Kısa Formu (ÖŞÖ-K) kullanılmıştır.

3.4.1 Onam Formu

Araştırmacının hazırlamış olduğu onam formunda çalışmaya dair genel bilgiler, araştırmanın amacı, araştırmanın gönüllülük esasına dayalı olduğu, çalışmanın içerdiği sorulardan örnekler ve çalışmanın ortalama süresi gibi bilgilere yer verilmiştir. Kullanılan onam formunun bir örneği Ek A’da verilmiştir.

3.4.2 Demografik Bilgi Formu

Demografik bilgi formu araştırmacı tarafından hazırlanmış olup oluşturulan formda katılımcıların cinsiyet, yaş, medeni durumu, eğitim durumu, öğrencilik durumu, mesleği, çalışma durumu, yaşanan yer, kimlerle yaşadığı, gelir düzeyi, anne ve baba eğitim düzeyi, bakım verenleri, kardeş sayısı, doğum sırası, psikiyatrik/psikolojik yardım alma durumu ve alınan psikiyatrik tanıya dair sorulara yer verilmiştir. Kullanılan kişisel bilgi formunun bir örneği Ek B’de sunulmuştur.

3.4.3 Duygu Düzenleme Güçlüğü Kısa Formu (DDGÖ-16)

Duyguların düzenlemesindeki güçlüğün ölçümünde Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği-Kısa Formu (DDGÖ-16) kullanılmıştır ve ilk çalışmalarını yapan Gratz ve Roemer (2004) aracılığıyla bireylerin duygu düzenleme güçlüğü düzeylerini değerlendirmek için geliştirilmiştir. 36 maddeden oluşmakta ve 5’li likert tipi bir ölçektir. Farkındalık, açıklık, kabul etmeme, dürtü, amaçlar ve stratejiler olmak üzere 6 alt boyutu vardır. Ölçeğın iç tutarlılık katsayısı ($\alpha = .93$) olarak hesaplanmış, alt boyutların iç tutarlılıkları ($\alpha = .80-.89$) arasında bulunmuştur. Ölçeğın Türkçe uyarlaması Rugancı ve Gençöz (2010), tarafından yapılmış ve ilk versiyonunda olduğu gibi 6 alt boyuttan oluşmaktadır.

Bu araştırmada kullanılan Bjureberg, Ljótsson, Tull, Hedman, Sahlin, Lundh, ve Gratz (2016) tarafından geliştirilmiş olan ölçeğın 16 maddelik kısa formu kullanılmıştır. Ölçeğın kısa formu açıklık, amaçlar, dürtü, kabul etmeme ve stratejiler olmak üzere 5 boyuttan oluşmaktadır ve 5’li likert tipindedir. Her bir alt faktöre ait maddeler şu şekildedir:

-Açıklık: 1,2

-Amaçlar: 3,7,15

-Dürtü: 4,8,11

-Stratejiler: 5,6,12,14,16

-Kabul etmeme: 9,10,13

Katılımcılardan her bir maddeye 1 “Hemen Hemen Hiç” ile 5 “Hemen Hemen Her Zaman” arasında cevap vermeleri beklenmektedir. Yüksek puanlar daha şiddetli duygu düzenleme güçlüğüne göstermektedir. Ölçeğin iç tutarlılık katsayısı ($\alpha = .92$) olarak gösterilmektedir. Ölçeğin Türkçeye uyarlaması Yiğit ve Güzey Yiğit (2019) tarafından yapılmıştır. Kullanılan ölçeğin örneği Ek C’de sunulmuştur.

3.4.4 Büyük Üçlü Mükemmeliyetçilik Ölçeği (BÜMÖ-16)

Mükemmeliyetçiliğin ölçümünde Büyük Üçlü Mükemmeliyetçilik Ölçeği-Kısa Formu (BÜMÖ-16) kullanılmıştır. Büyük Üçlü Mükemmeliyetçilik Ölçeği ilk olarak Smith ve diğerleri (2016), mükemmeliyetçiliğin farklı boyutlarının değerlendirilmesi için BÜMÖ-45’i geliştirdi. Katı mükemmeliyetçilik, öz-eleştirel mükemmeliyetçilik ve narsistik mükemmeliyetçilik olmak üzere 3 alt boyuttan oluşan ve 5’li likert tipinde bir ölçektir. 1 “Kesinlikle Katılmıyorum” ile 5 “Kesinlikle Katılıyorum” arasında değişen bir ölçektir. Ölçeğin Cronbach Alfa değeri .92-.96 aralığında olduğu, alt boyutların iç tutarlılıkları ($\alpha = .79-.90$) arasında olduğu görülmektedir. Ölçeğin Türkçeye Kaçar- Başaran, Gökdağ, Erdoğan-Yıldırım ve Yorulmaz (2020) tarafından uyarlanmıştır.

Bu araştırmada da kullanılan Büyük Üçlü Mükemmeliyetçilik Ölçeği-Kısa Formu (BÜMÖ-16) Feher, Smith, Saklofske, Plouffe, Wilson ve Sherry (2020) tarafından öğrenci örneklemini kullanılarak Büyük Üçlü Mükemmeliyetçilik Ölçeği (BÜMÖ-45) revize edilerek oluşturulmuştur. Orijinal ölçeğin boyutları olan katı mükemmeliyetçilik, öz-eleştirel mükemmeliyetçilik ve narsistik mükemmeliyetçilik olarak kalmıştır. Ölçek 16 madde ve 5’li likert biçimindedir. Her bir alt faktöre ait maddeler şu şekildedir:

-Katı Mükemmeliyetçilik: 3,11,14,16

-Öz-eleştirel mükemmeliyetçilik: 2,6,8,9,10,13

-Narsistik Mükemmeliyetçilik: 1,4,5,7,12,15

Katı, öz-eleştirel ve narsistik alt boyutlarının iç tutarlılık katsayıları .78-.90 aralığındadır. Bunun yanı sıra alt boyutların sırası ile .79-.75-.71 olarak yüksek test tekrar test katsayıları bulunmuştur. Ölçeğin Türkçeye uyarlaması Kaçar-Başaran ve

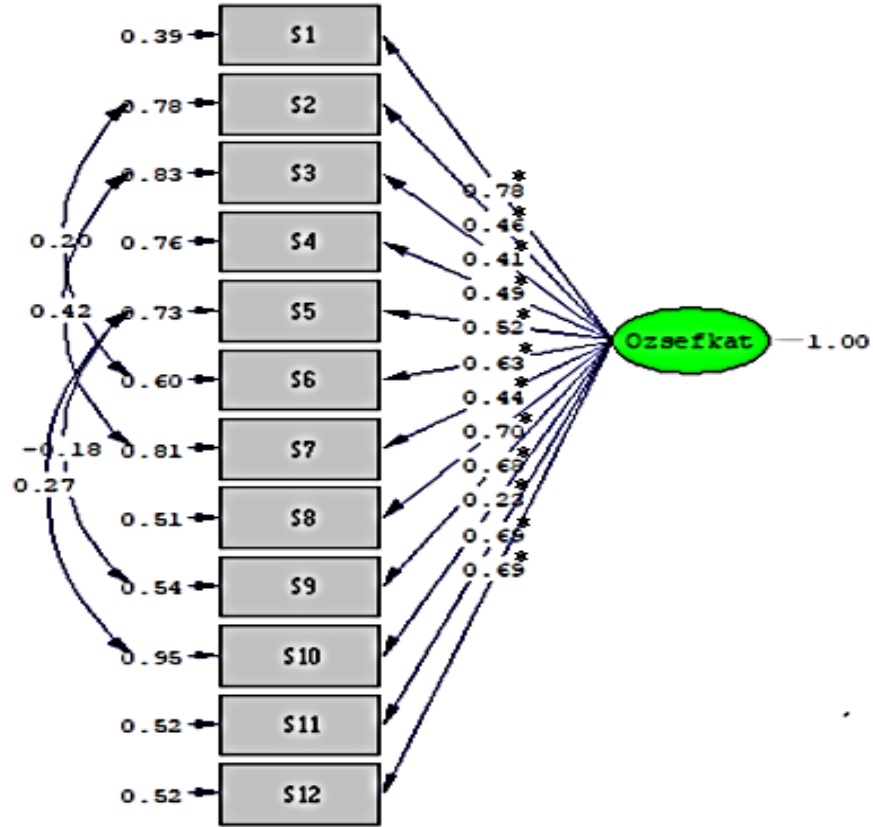
diğerleri (2020) tarafından yapılmıştır. Kullanılan ölçeğin örneği Ek D’de sunulmuştur.

3.4.5 Öz-şefkat Ölçeği Kısa Formu (ÖŞÖ-K)

Öz-şefkatin ölçümünde Öz-şefkat Ölçeği-Kısa Formu (ÖŞÖ-K) kullanılmıştır. Öz-şefkat ölçeğini Raes, Pommier, Neff ve Van Gucht (2011) geliştirmiştir. Türkçe uyarlamasını Yıldırım ve Sarı (2018) yapmıştır. Tek faktör ve 12 madde içeren ölçek, 5’li likert biçiminde bir değerlendirme formudur. 1 “Hiçbir Zaman” ile 5 “Daima” arasında değişen bir ölçektir. Ölçekten almış olunan yüksek puanlar, yüksek öz-şefkat düzeyini göstermektedir. Ölçekte 6 ifade ters kodlanmıştır (1,4,8,9,10,11). Ölçeğin test tekrar test güvenirlik puanının .84 olduğu bulunmuştur ve iç tutarlılık katsayısı ($\alpha = .75$) olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin elde edilen bulgularına göre orijinal formda verilen 10. maddenin .30’un altında faktör yükü olması nedeni ile soruların arasından çıkartılmıştır. DFA sonuçları mükemmel uyum göstermektedir (RMSEA=0.06, RMSR= 0.095, GFI= 0.96, NFI= 0.91, CFI= 0.95 ve NNFI= 0,94). Geçerli ve güvenirliği ifade edilen ölçeğin tek faktör ve 11 maddeden oluştuğu bulunmuştur (Yıldırım ve Sarı, 2018). Kullanılan Öz-şefkat ölçeğinin bir örneği Ek E’de sunulmuştur.

Ölçeğin geçerlik ve güvenirlik çalışmaları ergenler üzerinde yapıldığından ergen dışında bir örneklem ile çalışılması halinde çıkarılan 10. maddenin eklenerek psikometrik özelliklerinin yeniden incelenmesi ölçeği geliştirenler tarafından önerilmektedir. Bu çalışmada 18-50 yaş yetişkin bireyler ile çalışıldığından 10. madde eklenerek ölçeğin bu araştırmanın veri setinde yeniden doğrulayıcı faktör analizi yapılmıştır. Ölçeğin Croncah Alpha katsayısı .85 olarak hesaplanmıştır. Yapılan analizler sonucunda t değerleri en yüksek 1. madde 15.96, en düşük 10. madde 3.93 olarak hesaplanmıştır.

Elde edilen t değerlerinin 2.576’dan büyük olması tüm standardize yol katsayılarının ve ilişkilerin ($p < .01$) düzeyinde anlamlı olduğunu göstermektedir (akt. Şimşek, 2007: 86). Öz-şefkat ölçeğinin DFA sonucuna ait diyagram şekil 3.1’de yer verilmiştir.



Chi-Square=207.22, df=50, P-value=0.00000, RMSEA=0.099

Not: $n = 320$; $*p < .01$

Şekil 3.1 Öz-şefkat Ölçeğinin Doğrulayıcı Faktör Analizine Ait Standardize Edilmiş Yol Katsayıları

Diyagram incelendiğinde öz-şefkat örtük değişkenden maddelere giden standardize yol katsayılarının ($\lambda = .23 - .78$, $p < .01$) aralığında ve anlamlı düzeyde olduğu belirlenmiştir.

Öz-şefkat ölçeğinin 2. ile 6. maddeleri, 3. ile 7. maddeleri, 5. ile 9. maddeleri ve 5. ile 10. maddelerinin hataları arasında Lisrel 8.80 programı tarafından ön görülen ki-kare düşüşü doğrultusunda ilişki tanımlanarak modifikasyon yapılmıştır.

Doğrulayıcı faktör analizi yapılan Öz-şefkat ölçeğinin modifikasyon sonrası [χ^2/DF (207.22/50) oran = 4,144; RMSEA = .099; RMSEA 90 CI = .085 – .11; CFI = .95; SRMR = .076; NNFI = .93; IFI = .95; RFI=.91] kabul edilebilir düzeyde uyum iyiliği değerlerinin olduğu doğrulanmıştır.

3.5 İşlem

Arel Üniversitesi Etik Kurul Komisyonu tarafından onay alındıktan sonra veri toplama aşamasına geçilmiştir (Etik Kurul Onay Raporu Ek F’de yer almaktadır). Gönüllü katılımcılara uygun ve kolayda örnekleme metodu ile internet aracılığı ile erişilmiş olup, veriler ise Google Forms ile toplanmıştır. Katılımcılara Google Form üzerinden gönderilen anketin içerisinde Onam Formu, Demografik Bilgi Formu, Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği-Kısa Formu, Büyük Üçlü Mükemmeliyetçilik Ölçeği-Kısa Formu ve Öz-şefkat Ölçeği-Kısa Formu tamamlamaları istenmiştir. Araştırmaya katılım gönüllülük kuralına uyularak ilerlenmiş olup bir kişinin formu tamamlaması ortalama 10-15 dakikadır.

3.6 İstatiksel Analizler

Bu tez çalışmasında, betimsel istatistikler, fark analizleri, verilerin normal dağılımlarının incelenmesi, korelasyon analizleri bilgisayar ortamında verilerin girildiği IBM SPSS Statistics 26 paket programı ile gerçekleştirilmiştir. Yapısal eşitlik modellerinin aracılık analizleri ise (mediation effect) Lisrel 8.80 programı ile gerçekleştirilmiştir. Öncelikle ölçeklerin normal dağılım düzeyleri incelendi. Yapılan araştırmada toplam 344 kişiye ulaşılmıştır. Katılımcıların 24’ü normal dağılımı sağlamadığı için veri setinden çıkarılmıştır ve geriye kalan 320 kişi ile veri setinin normallik incelemeleri tekrar değerlendirilmiştir. Değerlendirmeler sonucunda veri setinin normal ve normale yakın dağılım gösterdiğine ulaşılmış ve parametrik testlerin uygulanmasına karar verilmiştir. Ölçekler arasındaki ilişki yönünü belirlemek amacıyla Pearson korelasyon analizi kullanılmıştır. Buna ek olarak, değişkenlerin ölçeklerin demografik değişkenlere ait farklılıklarını anlamak amacıyla iki kategoriden oluşan değişkenlerin puan ortalamalarının arasındaki farkı incelemek için bağımsız örneklem *t*-testi kullanılmıştır.

Öz-şefkat Ölçeği, Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği ve Büyük Üçlü Mükemmeliyetçilik Ölçeğinin (YEM) aracılık analizleri (mediation effect) Lisrel 8.80 programı ile gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın modeli ölçüm ve yapısal model olmak üzere iki aşamadan oluşan bir yaklaşımla test edilmiştir (Anderson ve Gerbing, 1988; Şimşek, 2007: 61). Yapısal eşitlik modellemesinde tahminleme yöntemi olarak sağlam en çok olabilirlik kestirimi (Robust Maximume Likelihood Estimation) kullanılmıştır

(Yılmaz V., 2015). Bu çalışmada uyum iyiliği değerleri için kullanılan kesme noktaları Tablo 3.2’de verilmiştir.

Tablo 3.2 Uyum İyiliği Değerleri İçin Referans Değerleri

	χ^2 /sd	GFI	AGFI	CFI	NFI	RMSEA	SRMR
İyi Uyum Değerleri	<2	>.95	>.90	>.95	>.95	<.05	<.05
Kabul Edilebilir Uyum Değerleri	<5	>.90	>.85	>.90	>.90	<.10	<.08

Kaynak: (Çelik ve Yılmaz, 2013:39, Çokluk, Şekercioğlu ve Büyüköztürk, 2018:271-272; Şimşek, 2007:14)

4 BULGULAR

Araştırmanın bu kısmında, araştırma çerçevesinde toplanan verilerin analizi sonrasında edinilen bulgular verilmiştir.

4.1 Veri Setinin Hazırlığı

Bu kısımda Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği-Kısa Formu, Büyük Üçlü Mükemmeliyetçilik Ölçeği, Kısaltılmış Öz-şefkat Ölçeğine ait Betimsel İstatistikleri ve Basıklık, Çarpıklık, Cronbach Alpha Katsayıları incelenmiştir. Buna göre çarpıklık ve basıklık değerleri incelendiğinde değerlerin ± 1.5 arasında olmasından dolayı Duygu Düzenleme Güçlüğü, Mükemmeliyetçilik ve Öz-şefkat Ölçeği alt boyut puanlarının normalliği bozacak düzeyde olmadığı tespit edilmiştir (Tabachnick ve Fidell, 2013). Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeğinin Dürtü alt boyutunun en yüksek çarpıklık değeri (1.089) olduğu saptanmıştır. Bu veriler tablo 4.2’de sunulmuştur.

Tablo 4.1 Gözlenen Değişkenlere Ait Betimsel Analizler

Değişkenler	Minimum	Maximum	$\bar{X}$	SS	Çarpıklık	Basıklık
ACKLK	2	10	4,48	1,903	0,712	0,059
KBLETMME	3	15	6,10	2,789	0,979	0,421
STRTJLR	5	25	11,21	4,821	0,789	0,033
DURTU	3	15	5,99	2,849	1,089	0,554
AMCLR	3	15	8,58	3,043	0,286	-0,764
OSOPAR1	7	29	17,78	4,327	-0,055	-0,205
OSOPAR2	7	30	19,61	4,632	-0,201	-0,119
KATI	4	20	12,63	3,527	-0,181	-0,549
OELESTRL	6	30	18,15	5,327	0,016	-0,645
NARSISTK	6	29	15,51	3,878	0,19	-0,317

Not: $n = 320$; $\bar{X}$ = Ortalama, SS = Standart Sapma, Çarpıklık standart hatası = .136; Basıklık Standart Hatası = .272

4.2 Fark Analizleri

Bu bölümde, Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği-Kısa Formu, Büyük Üçlü Mükemmeliyetçilik Ölçeği-Kısa Formu ve Kısaltılmış Öz-şefkat Ölçeği puanlarının demografik değişkenlere göre incelemesi amacıyla bağımsız örneklem t-testi yöntemi tercih edildi. Elde edilen sonuçlar, ilgili tablolar aracılığıyla detaylı bir şekilde sunulmuştur.

Tablo 4.2 Çalışma Durumuna Göre Mükemmeliyetçilik Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması

Bağımlı Değişkenler	Çalışıyor(n=215)		Çalışmıyor (n=105)		T	sd	P
	Mean	Std. Deviation	Mean	Std. Deviation			
Mükemmeliyetçilik Ölçeği	46.87	11.09	45.13	10.20	1.353	318	.177
Katı Mükemmeliyetçilik	12.63	3.44	12.61	3.71	.043	318	.966
Öz Eleştirel Mükemmeliyetçilik	18.22	5.38	18.00	5.23	.359	318	.720
Narsistik Mükemmeliyetçilik	16.00	3.91	14.51	3.61	3.287	318	.001

*** $p < .001$, ** $p < .01$, * $p < .05$ Kullanılan Test Bağımsız Örneklem T-testi

Verilen bulguların sonuçları incelendiğinde, Büyük Üçlü Mükemmeliyetçilik ölçeği toplam puanı, Katı mükemmeliyetçilik, Öz Eleştirel mükemmeliyetçilik alt boyutları çalışma durumuna göre incelendiğinde, karşılaştırılan gruplar arasında anlamlı düzeyde bir fark tespit edilememiştir ($p > .05$).

Verilen bulgulara ait sonuçlar incelendiğinde, Narsistik mükemmeliyetçilik alt boyutundan ($t(318) = 3,287$, $p < .001$) aldıkları puanlar çalışıp çalışmama durumuna göre incelendiğinde, karşılaştırılan gruplar arasında anlamlı düzeyde fark tespit edilmiştir. Ölçeklerden alınan ortalama puanlar değerlendirildiğinde çalışan kişilerin çalışmayanlara göre Narsistik mükemmeliyetçilik puanlarının anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir. Ölçeklerden alınan ortalama puanlar değerlendirildiğinde katılımcıların çalışıp çalışmama durumlarına göre mükemmeliyetçilik toplam puanlarının anlamlı düzeyde farklılaşmadığı belirlenmiştir.

Tablo 4.3 Psikiyatrik/ Psikolojik Yardım Alma Durumuna Göre Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması

Bağımlı Değişkenler	Psikolojik yardım alan(n=114)		Psikolojik yardım almayan(n=206)		T	Std. Deviation	P
	Mean	Std. Deviation	Mean	Std. Deviation			
Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği	39.29	12.98	34.77	12.31	3.088	318	.002
Açıklık	4.62	1.91	4.40	1.89	.990	318	.323
Kabul Etmeme	6.69	2.83	5.78	2.71	2.830	318	.005
Stratejiler	12.72	5.34	10.38	4.29	4.022	194.77	.000
Dürtü	6.33	2.85	5.80	2.83	1.590	318	.113
Amaçlar	8.92	3.03	8.39	3.04	1.475	318	.141

*** $p < .001$, ** $p < .01$, * $p < .05$ Kullanılan Test Bağımsız Örneklemeler T-testi

Elde edilen bulguların sonuçları incelendiğinde, Açıklık, Dürtü, Amaçlar alt boyutları psikiyatrik/psikolojik yardım alma durumuna göre incelendiğinde, karşılaştırılan gruplar arasında anlamlı düzeyde bir fark tespit edilememiştir ($p > .05$).

Verilen bulgulara ait sonuçlar incelendiğinde Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeğinden ($t(318) = 3.088, p < .001$), Kabul Etmeme alt ölçeğinden ($t(318) = .2830, p < .001$), Stratejiler alt ölçeğinden ($t(194.77) = 4.022, p < .001$) aldıkları puanlar çalışıp çalışmamasına göre incelendiğinde, karşılaştırılan gruplar arasında anlamlı oranda fark tespit edilmiştir. Ölçeklerden alınan ortalama puanlar değerlendirildiğinde psikolojik yardım alan kişilerin psikolojik yardım almayanlara göre Duygu Düzenleme Güçlüğü toplam puanlarının anlamlı düzeyde daha fazla olduğu belirlenmiştir.

Tablo 4.4 Psikiyatrik/Psikolojik Yardım Alma Durumuna Öz-şefkat Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması

Bağımlı Değişkenler	Psikolojik yardım alan(n=114)		Psikolojik Yardım almayan(n=206)		T	Std. Deviation	p
	Mean	Std. Deviation	Mean	Std. Deviation			
Öz-şefkat Ölçeği	35.29	8.49	38.55	8.28	-3.34	318	.001
OSOPAR1	16.94	4.36	18.24	4.24	-2.58	318	.010
OSOPAR2	18.35	4.57	20.3	4.52	-3.70	318	.000

*** $p < .001$, ** $p < .01$, * $p < .05$ Kullanılan Test Bağımsız Örneklemeler T-testi

Elde edilen sonuçlar değerlendirildiğinde, Öz-şefkat Ölçeğinden ($t(318) = -3.34, p < .001$), Öz-şefkat Ölçeği Parsel 1 alt ölçeğinden ($t(318) = -2.58, p < .001$), Öz-şefkat Ölçeği Parsel 2 alt ölçeğinden ($t(318) = -3.70, p < .001$) aldıkları puanlar psikiyatrik/psikolojik yardım alma durumuna göre bakıldığı zaman, karşılaştırılan gruplar arasında anlamlı oranda fark bulunmuştur. Ölçeklerden alınan ortalama puanlar değerlendirildiğinde psikiyatrik/psikolojik yardım almayan kişilerin psikolojik yardım alanlara göre Öz-şefkat Ölçeği toplam puanlarının anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

4.3 Yapısal Eşitlik Modeli Analizleri

Çalışmanın bu kısmında Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği, Büyük Üçlü Mükemmeliyetçilik Ölçeği ve Kısaltılmış Öz-şefkat Ölçeğinin birer örtük değişken olarak modele dahil edildiği yapısal eşitlik modeli bulguları paylaşılmıştır.

Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği (DDGÖ-16), Büyük Üçlü Mükemmeliyetçilik Ölçeği-Kısa Formu (BÜMÖ-16) ve Öz-şefkat Ölçeği-Kısa Formunun (ÖŞÖ-K) ölçüm modeline dahil edilen örtük ve gözlenen değişkenlere ait tablo 4.5’te verilmiştir.

Tablo 4.5 Ölçüm Modeline Dahil Edilen Örtük ve Gözlenen Değişkenler

Ölçekler	Gözlenen Değişkenler	Kısaltma
Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği	Açıklık	ACKLK
	Kabul etmeme	KBLETMME
	Stratejiler	STRJTJLR
	Dürtü	DURTU
	Amaçlar	AMCLR
Mükemmeliyetçilik Ölçeği	Katı	KATI
	Öz-eleştirel	OLESTRL
	Narsistik	NARSISTK
Öz-şefkat Ölçeği	Öz-şefkat parsel1	OSOPAR1
	Öz-şefkat parsel2	OSOPAR2

4.3.1 Gözlenen Değişkenler Arasındaki Korelasyonlar

Bu kısımda, araştırmanın değişkenleri arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla Pearson korelasyon analizi uygulandı ve elde edilen sonuçlar tablo 4.2’de detaylı bir şekilde gösterilmiştir.

Verilen bulgulara ait sonuçlar incelendiğinde, en yüksek korelasyonun Öz-şefkat Ölçeği Parsel 1 alt boyutu ile Parsel 2 alt boyutu ($r = .79, p < 0.01$) arasında istatistiksel olarak anlamlı, doğrusal, pozitif yönde olduğu bulunmuştur. En düşük korelasyonun ise Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği Açıklık alt boyutu ile Mükemmeliyetçilik Ölçeği Narsistik Mükemmeliyetçi alt boyutu ($r = .17, p < 0.01$) ve Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği Amaçlar alt boyutu ile Mükemmeliyetçilik Ölçeği Narsistik Mükemmeliyetçi alt boyutu ($r = .17, p < 0.01$) arasında istatistiksel olarak anlamlı, doğrusal, pozitif yönde olduğu bulunmuştur. Genel olarak değişkenler arasındaki alt boyutlara bakıldığında düşük ve orta düzey korelasyonlar saptanmıştır. Bu bilgiler tablo 4.6’da gösterilmiştir.

Tablo 4.6 Gözlenen Değişkenlere İlişkin Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları

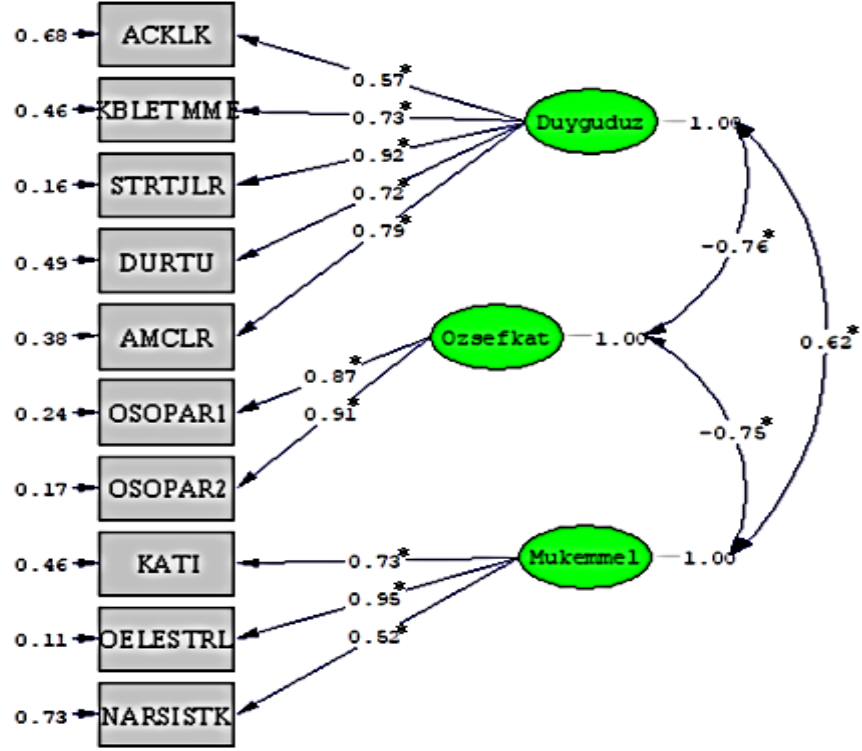
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1 ACKLK	-									
2 KBLETMME	.46**	-								
3 STRTJLR	.51**	.66**	-							
4 DURTU	.43**	.52**	.68**	-						
5 AMCLR	.45**	.52**	.73**	.57**	-					
6 OSOPAR1	-.41**	-.45**	-.62**	-.45**	-.55**	-				
7 OSOPAR2	-.38**	-.51**	-.65**	-.48**	-.51**	.79**	-			
8 KATI	.19**	.28**	.33**	.29**	.31**	-.40**	-.43**	-		
9 OELESTRL	.32**	.48**	.54**	.41**	.42**	-.63**	-.67**	.68**	-	
10 NARSISTK	.17**	.21**	.23**	.22**	.17**	-.27**	-.30**	.59**	.46**	-

Not: $n = 320$, $*p < .05$ $**p < .01$ DUYGUDUZ; Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği alt boyutları; ACKLK: Açıklık, KBLETMME: Kabul Etmeme, STRTJLR: Stratejiler, DURTU: Dürtü, AMCLR: Amaçlar, MUKEMMEL; Büyük Üçlü Mükemmeliyetçilik alt boyutları; KATI: Katı Mükemmeliyetçilik, OELESTRL: Öz-eleştirel Mükemmeliyetçilik, NARSISTK: Narsistik Mükemmeliyetçilik, OZSEFKAT; Kısıtlanmış Öz-şefkat Ölçeği alt boyutları; OSOPAR1:Öz-şefkat Ölçeği Parsel 1, OSOPAR2:Öz-şefkat Ölçeği Parsel 2.

4.3.2 Test edilen Ölçüm Modeli Sonuçları

Bu araştırmada ölçüm ve yapısal model testleri olarak analizler iki aşamalı yaklaşımla gerçekleştirilmiştir (Anderson ve Gerbing, 1988; Şimşek, 2007: 61). Test edilen ölçüm modeline ilişkin diyagram Şekil 4.1’de sunulmuştur.

Elde edilen t değerlerinin 2.576'dan büyük olması tüm standardize yol katsayılarının ve ilişkilerin ($p < .01$) düzeyinde anlamlı olduğunu göstermektedir (akt. Şimşek, 2007:86).



Chi-Square=103.18, df=32, P-value=0.00000, RMSEA=0.084

Not: $n = 320$; $*p < .01$

Şekil 4.1 Ölçme Modeline Ait Standardize Edilmiş Yol Katsayıları

Diyagram incelendiğinde örtük değişkenlerden alt boyutlara giden standardize yol katsayılarının Duygu Düzenleme Güçlüğü değişkeninde ($\lambda = .57 - .92$) aralığında ve Öz-sefkat değişkeninde ($\lambda = .87 - .91$) aralığında, Mükemmeliyetçilik değişkeninde ($\lambda = .52 - .95$) aralığında olduğu görülmüştür. Örtük değişkenler (ölçekler) arasında ($r = .62 - .76$, $p < .01$) aralığında anlamlı korelasyon belirlenmiştir.

Ölçüm modelinin uyum iyiliği değerlerinin [χ^2/DF (103.18/32) oran = 3,224; RMSEA = .084; RMSEA 90 CI = .066 – .10; CFI = .98; SRMR = .043; NNFI = .97; IFI = .98; RFI=.96; AGFI = .90] kabul edilebilir düzeyde olduğu görülmüştür. Ölçüm modelinin analizi sonucunda elde edilen bulgular Tablo 4.7’de verilmiştir.

Tablo 4.7 Ölçme Modelinin Analizi Sonucu Elde Edilen Bulgular

Ölçekler	Ölçek Alt Boyutları	Kısaltma	Standardize olmayan Katsayılar	λ	t	R^2
	Gözlenen Değişkenler					
Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği	Açıklık	ACKLK	1.08	.57*	10.58	.32
	Kabul etmeme	KBLETMME	2.04	.73*	14.73	.54
	Stratejiler	STR TJLR	4.42	.92*	20.70	.84
	Dürtü	DURTU	2.04	.72*	14.29	.51
	Amaçlar	AMCLR	2.40	.79*	16.33	.62
Mükemmeliyetçilik	Katı	KATI	2.58	.73*	14.38	.54
	Öz-eleştirel	OLESTR	5.04	.95*	20.20	.89
	Narsistik	NARSISTK	2.03	.52*	9.61	.27
Öz-şefkat Ölçeği	Öz-şefkat parsel1	OSOPAR1	3.78	.87*	18.91	.76
	Öz-şefkat parsel2	OSOPAR2	4.22	.91*	20.14	.83

Not: $n = 320$; $*p < .01$; (λ) = Standardize Yol Katsayısı; (t) = t-değeri; R^2 = Açıklanan Varyans

Ölçüm modelinin test edilmesi sonucunda çıkan korelasyon değerleri Tablo 4.8’de sunulmuştur.

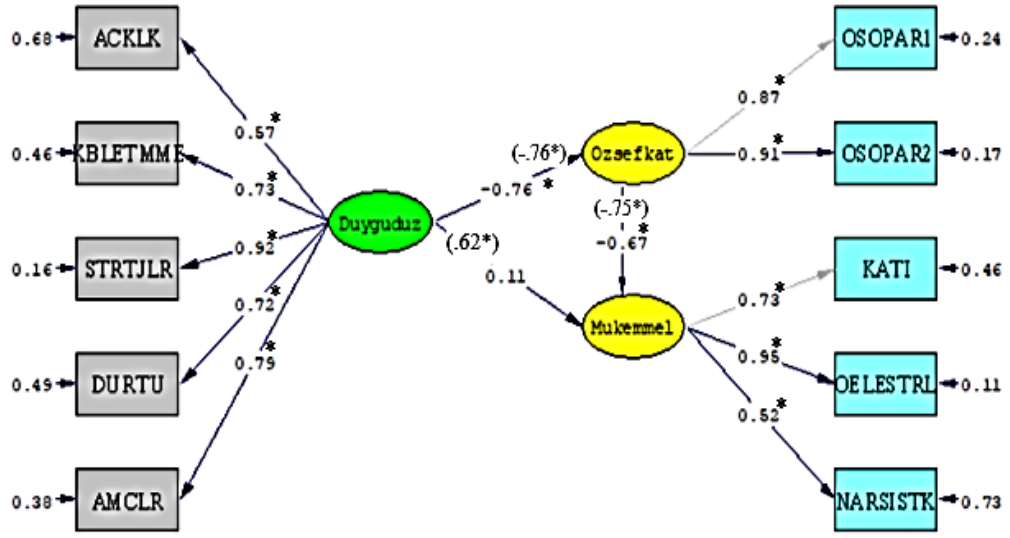
Tablo 4.8 Ölçüm Modelinde Yer Verilen Örtük Değişkenlere İlişkin Korelasyonlar

Örtük Değişkenler	1	2	3	4
1. DUYGUDUZ	-			
2. MUKEMMEL	.62*	-		
3. OZSEFKAT	-.76*	-.75*	-	

* $p < .01$

4.3.3 Test Edilen Yapısal Model Sonuçları

Test edilen ölçüm modelinin kabul edilebilir uyum iyiliği değerleri göstermesi sonucu ile yapısal modelin test edilmesi aşamasına geçilmiştir.



Chi-Square=103.18, df=32, P-value=0.00000, RMSEA=0.084

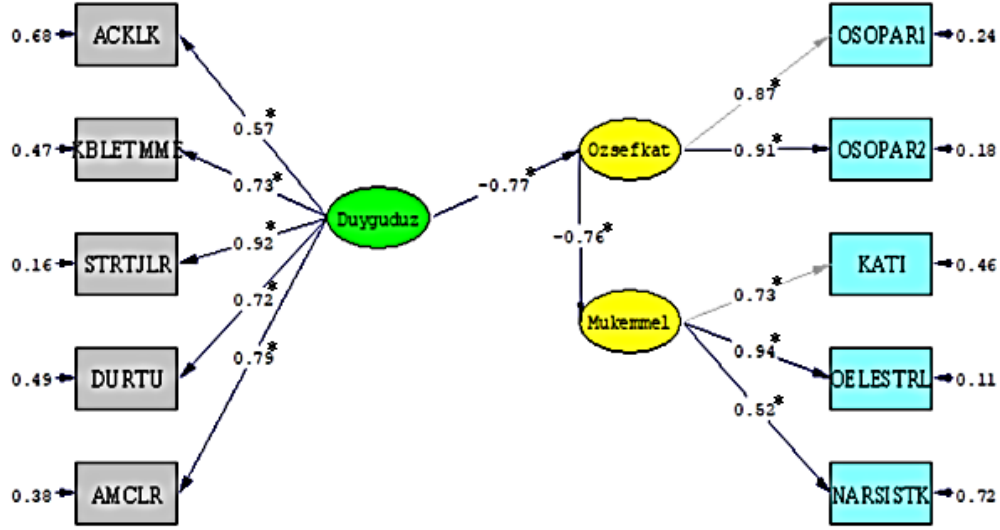
Not: $n = 320$; $*p < .01$ **Parantez içindeki değerler, diğer değişkenlerin etkisi olmadan iki değişken arasında elde edilen, standardize yol katsayılarıdır.

Şekil 4.2 Test Edilen İlk Yapısal Modelin Standardize Yol Katsayıları

Şekil 4.2’de test edilen araştırma modelindeki aracılık etkilerini belirlemek için eklenen ve çıkarılan yolların modelde oluşturduğu bozulmanın anlamlılığı ki-kare farklılık testi ile değerlendirilmiştir (Anderson ve Gerbing, 1988).

Yukarıdaki Şekil 4.2’deki test edilen model incelendiğinde Duygu Düzenleme Güçlüğü değişkeninden Mükemmeliyetçilik değişkenine ($\beta = .11$, $t = 1.39$, $p > 0.5$), giden yol katsayılarının istatistiksel olarak anlamlı bir düzeyde olmadığı görülmektedir.

Bu yolun modelden çıkartılması anlamlı düzeyde bir bozulmaya yol açmadığından [$\Delta\chi^2 (1) = 1.55$, $p > .05$] modelden çıkarılmıştır. Anlamlı olmayan Duygu Düzenleme Güçlüğü değişkeninden Mükemmeliyetçilik değişkenine giden yolun çıkartılması sonucunda elde edilen final modelin diyagramı Şekil 4.3’de ve uyum iyiliği katsayıları sunulmuştur.



Chi-Square=104.72, df=33, P-value=0.00000, RMSEA=0.083

Not: $n = 320$, $*p < .05$

Şekil 4.3 Revize Edilmiş Yapısal Modelin Standardize Yol Değerleri

Duygu Düzenleme Güçlüğü ile Öz-şefkat aracılık rolü oynarken ($\beta = -.77$, $p < 0.1$), Öz-şefkat ile Mükemmeliyetçilik ($\beta = -.76$, $p < 0.1$), yordadığı gözlenmiştir. Ulaşılan final modele göre, Duygu Düzenleme Güçlüğü ile Mükemmeliyetçilik arasında Öz-şefkatın aracılık rolü oynadığı görülmüştür. Bu sonuçlara göre araştırmanın temel hipotezi doğrulanmıştır.

Yapısal modelin uyum iyiliği değerlerinin [χ^2/DF (104.72/33) oran = 3,173; RMSEA = .083; RMSEA 90 CI = .065 – .10; CFI = .98; SRMR = .043; NNFI = .97; IFI = .98; RFI=.96] kabul edilebilir düzeyde olduğu görülmüştür.

Yapısal modelde örtük değişkenlerin açıkladıkları varyanslar tablo 4.9’da sunulmuştur. Duygu Düzenleme Güçlüğü Öz-şefkat değişkenindeki varyansın %59’unu açıklamaktadır. Öz-şefkat Mükemmeliyetçilik değişkenindeki varyansın %58’ini açıklamaktadır.

Tablo 4.9 Yapısal Modelde Örtük Değişkenlerin Açıkladıkları Varyanslar

Bağımsız Değişkenler	Bağımlı Değişken	Açıklanan Varyans %
Duygu Düzenleme Güçlüğü	Öz-şefkat	.59
Öz-şefkat	Mükemmeliyetçilik	.58

5 TARTIŞMA SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu bölümde araştırmaya ait tartışma, sonuç ve önerilere yer verilecektir. Elde edilen sonuçlar literatürdeki benzer çalışma sonuçları ile karşılaştırılmış ve tartışılmıştır.

5.1 Tartışma

Bu araştırmanın temel amacı bireylerin duygu düzenleme güçlükleri ile mükemmeliyetçilikleri arasındaki ilişkide öz-şefkatin aracılık rolünün olup olmadığını açıklamaktır. Araştırma sonucunda elde edilen bulgular araştırmanın amacı uygun biçimde sistematik bakış açısıyla ele alınmıştır. Araştırmanın başında bütün ölçeklerin alt faktörlerinin birbirleriyle ilişkisini ve ilişki düzeylerini değerlendirebilmek için Pearson Korelasyon Analizi yapılmıştır. Sonrasında duygu düzenleme güçlüğü, mükemmeliyetçilik ve öz-şefkat puanlarının demografik değişkenlere göre (psikiyatrik/psikolojik yardım alma ve çalışma durumu) farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir. Son olarak, araştırmanın temel amacı olan duygu düzenleme güçlüğü ile mükemmeliyetçilik arasındaki ilişkide öz-şefkatin aracılık rolünün sonuçları tartışılmıştır.

1.Mükemmeliyetçiliğin Çalışma Durumuna Göre İstatistiksel Sonuçlarının Tartışılması ve Yorumlanması

Araştırmadan elde edilen sonuçlar katılımcıların mükemmeliyetçilik düzeylerinin çalışma durumuna göre narsistik mükemmeliyetçilik alt boyutu dışında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığını göstermektedir. Başka bir ifadeyle katılımcıların çalışma durumunun mükemmeliyetçilik düzeylerine herhangi bir etkisi yoktur. Araştırmanın sonucuna göre beşinci hipotez desteklenmemiştir. Bu bulguyu destekler nitelikte Çekiç ve diğerleri (2019), anne babaların akılcı olmayan inançları ile yaşam doyumları arasındaki ilişkisini inceledikleri çalışmada, ebeveynlerinin akılcı olmayan inançlarının mükemmeliyetçilik alt boyutunun çalışma durumuna göre anlamlı bir fark olmadığını ortaya koyan çalışması gösterilebilir. Literatürde mükemmeliyetçiliğin çalışma durumuna göre farklılığın olduğuna ilişkin az sayıda da olsa çalışmalara rastlanılmıştır. Kayacan ve Öztürk (2024), akademik mükemmeliyetçilik ile ilgili yaptıkları çalışmada elde edilen bulgulara göre

çalışmayanların çalışanlara göre akademik mükemmeliyetçilikleri yüksek bulunmuştur. Akyol ve Salı (2013), ergenlerle yaptıkları çalışma sonrasında; çalışma durumunun ergenlerin mükemmeliyetçiliğinin düzen boyutunda çalışmayan ergenlerin lehine anlamlı bir fark oluşturduğunu bulmuştur. Elde edilen bu sonuçlar doğrultusunda iş ortamı işverenin ya da ustanın beklentileri, zorlamaları, baskıları ve eleştirileri sebebi ile mükemmeliyetçiliğinin gelişmesine sebep olabilir. Kişiler beklenti, işsizlik, ekonomik sebepler ve performans kaygısıyla kendisi için daha yüksek standartlar belirlemek durumunda olabilir. Çalışan gayret göstermenin, kendi değerlerinin sürekliliğini koruma altına alacağını varsayabilir. Bu nedenle çalışanlar çalışmayanlara oranla onaylanmamaya dair fazla endişelenebilir.

2.Duygu Düzenleme Güçlüğü'nün Psikiyatrik/Psikolojik Yardım Alma Durumlarına Göre İstatistiksel Sonuçlarının Tartışılması ve Yorumlanması

Araştırmanın sonuçları doğrultusunda duygu düzenleme güçlüğü'nün kabul etmeme ve stratejiler alt ölçeklerinin psikiyatrik/psikolojik yardım alma durumuna göre farklılaştığı bulunmuştur. Başka bir ifade ile psikiyatrik/psikolojik yardım alan kişilerin yardım almayanlara göre daha fazla duygu düzenlemede zorlandığı görülmüştür. Araştırmanın sonucuna göre altıncı hipotez desteklenmiştir. Literatürde incelendiğinde bu bulguyu destekler nitelikte çalışmalara rastlanılmıştır. Bir başka çalışmada psikolojik yardım alanların duygu düzenleme güçlüklerinin daha yüksek çıktığı tespit edilmiştir (Yumuşak, 2019). Psikolojik destek alma durumu kısa vadede duygu durumunda yaşanan sorunlar ve uzun vadede ise ciddi psikopatolojilerin sonucunda gerçekleşmektedir. Sarıkaya ve diğerleri (2021), yaptıkları benzer bir çalışmada psikolojik danışmanlık alan öğrencilerin destek almayanlara göre duygu düzenleme güçlüğü ölçeği ve alt boyut puanlarının daha yüksek olduğu belirlendi. Ruhsal rahatsızlığı olan ya da psikolojik destek alan öğrencilerin günlük hayatında psikososyal açıdan zorluklarla karşılaşma ihtimalinin fazla olduğu söylenebilir. Psikolojik rahatsızlıkları olan kişilerin işlevselliklerinin düşük olması gibi durumlar duygusal tepkilerini kabullenmede zorlanmalarına ve duygu düzenleme becerilerini kısıtlı kullanabilmelerine sebep olacağı tahmin edilmektedir. Bu sebeple psikolojik yardım alma arayışında bulunabilmektedirler. Ek olarak, depresif belirtiler gibi psikolojik sorunlarda da duygu düzenlemenin zorlaştığı araştırmalarla desteklenmiştir. Yine benzer bir çalışmada geçmişte psikolojik destek alan kişilerin destek almayan

kişilere göre daha fazla duygu düzenlemede güçlük çektiği bulunmuştur. Alanyazındaki çalışmalarda duygu düzeleme güçlüğünün çeşitli psikolojik rahatsızlıklarla ilişkisinin olduğunu göstermektedir (Gross ve Jazaieri, 2014: 393-394). Sai ve diğerleri (2016), Çinli öğrencilerle yaptıkları bir çalışmada da psikolojik yardım ihtiyacına sebep olan depresif belirtilerin duyguları bastıran kişilerde arttığı, duygularını yeniden düzenleyebilen kişilerde ise bu belirtilerin azaldığını bulmuşlardır. Bilgiz ve Peker (2018) yaptıkları çalışmada duyguları yeniden düzenlemenin psikolojik yardım alma gereksinimini negatif yönde yordadığını ortaya koymuşlardır. Sonuç literatürdeki çalışmalarla paralellik göstermektedir.

3.Öz-şefkatin Psikiyatrik/Psikolojik Yardım Alma Durumlarına Göre İstatistiksel Sonuçlarının Tartışılması ve Yorumlanması

Araştırmanın sonuçları doğrultusunda öz-şefkatin psikiyatrik/psikolojik yardım alma durumlarına göre anlamlı düzeyde farklılık gösterdiği saptanmıştır. Başka bir deyişle psikiyatrik/psikolojik yardım almayan kişilerin yardım alan kişilerden öz-şefkat düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmüştür. Araştırmanın yedinci hipotezi araştırma sonucuna göre desteklenmiştir. İlgili literatür incelendiğinde bu araştırma sonucunu destekleyen çalışmalar bulunmaktadır. Daşçı (2022), genç yetişkinlerde yaptığı çalışmada öz-şefkatin cinsiyet, yaş, medeni duruma göre farklılaşmadığını ancak psikolojik yardım alma durumuna göre farklılaştığı sonucuna ulaşmıştır. Yumuşakkaya (2022), öz-şefkat ile ilgili yaptığı çalışmada daha önce psikiyatrik/psikolojik tanı veya yardım almış olan kişilerin öz-şefkat düzeylerinin anlamlı derecede daha düşük olduğu bulgusuna varmıştır. Bundan yola çıkarak öz-şefkat düzeyi düşük olan bireylerin hayatlarında yaşadıkları olumsuz deneyimleri, başarısızlıklarını ve acı verici durumlar karşısında kendilerine nazik ve hoşgörülü bir tutum sergileyemediklerinden bununla baş edebilme noktasında destek alma ihtiyacı hissedebilirler. Öz-şefkat düzeyi yüksek olan kişilerde ise kendilerini bu negatif durumlar karşısında şefkat göstererek olaylarla baş edebilmeyi başarabildiklerinden psikolojik iyi oluşlarını arttırıp yardım alma ihtiyaçlarının daha az olduğu, psikolojik yardım alsalar dahi psikiyatrik tanı almıyor olabilirler. Küçük (2020), bu hipotezi destekleyen çalışmasında bireylerin öz-şefkat düzeyleri arttıkça psikolojik iyi oluşlarında da artış gözlemlendiği sonucunu bulmuştur. Psikopatoloji ve öz-şefkat arasındaki ilişkiyi araştıran bir meta analiz çalışmasında öz-şefkati düşük olan

bireylerin yüksek psikopatoloji seviyesi gösterdiği, öz-şefkati yüksek olan bireylerin ise düşük düzeyde psikopatoloji ile ilişkisini göstermiştir (MacBeth ve Gumley, 2012). Dolayısıyla mevcut çalışmanın bulguları literatür ile uyumludur.

4.Aracılık Modellerinin Test Edilmesine İlişkin Bulguların Tartışılması Bireylerin Duygu Düzenleme Güçlükleri ve Mükemmeliyetçilikleri Arasındaki İlişkide Öz-şefkatin Aracı Rolüne İlişkin Sonuçların Tartışılıp Yorumlanması

Araştırma bulgularında mükemmeliyetçilik ile öz-şefkat arasında anlamlı düzeyde ve negatif yönde bir ilişki, mükemmeliyetçilik puanı ile duygu düzenleme güçlüğü arasında anlamlı düzeyde ve pozitif yönde bir ilişki ve öz-şefkat ile duygu düzenleme güçlüğü arasında anlamlı düzeyde ve negatif yönlü bir ilişki olduğu görülmektedir. Duygu düzenleme güçlüğü ile mükemmeliyetçilik arasındaki ilişkide öz-şefkatin dolaylı etkisinin ve aracılık rolünün anlamlı olduğu görülmüştür. Araştırmada odaklanılan üç değişkenin birbirleri ile ilişkili olduğu sonucuna varılmıştır.

Yapılan analizlerde katılımcıların mükemmeliyetçilik düzeyleri arttıkça öz-şefkat düzeylerinin düştüğü ve duygu düzenleme güçlüklerinin arttığı görülmektedir. Mükemmeliyetçilik değişkeninin duygu düzenleme güçlüğüne etkisinin, öz-şefkatin analize dahil edilmesiyle anlamlı olmaktan çıktığı görülmektedir. Başka bir deyişle öz-şefkat, mükemmeliyetçilik ve duygu düzenleme güçlüğü arasındaki ilişkide aracılık rolü üstlenmektedir. Demek oluyor ki, mükemmeliyetçiliğin duygu düzenleme güçlüğü üzerindeki etkisi öz-şefkate bağlı olarak anlamlı bir değişim göstermektedir. Literatürde mükemmeliyetçilik ile duygu düzenleme güçlüğü arasındaki ilişkiye öz-şefkatin aracılık etkisinin incelendiği bir çalışmaya rastlanmamıştır. Öte yandan, bu üç değişkenin birbirleriyle olan ilişkilerini ele alan araştırmalar literatürde bulunmaktadır.

Araştırma bulguları ile benzerlik gösteren bazı araştırmalarda da (Gür ve Çapri, 2024; Aktaş ve Şahin, 2018; Finlay-Jones, Rees ve Kane, 2015; Inwood ve Ferrari, 2018; Scoglio ve diğerleri, 2015; Learly ve diğerleri, 2007; Gülmez, 2019; Ünal, 2021; Tüccaroğlu, 2021; Vatan, 2020) öz-şefkat ile duygu düzenleme güçlüğü arasında anlamlı düzeyde ve negatif yönlü bir ilişki bulunmuştur. Diğer bir ifade ile önceki araştırmalarla beraber bu çalışmada da öz-şefkat azaldıkça katılımcıların duygu düzenleme güçlükleri artmakta, duygu düzenleme güçlükleri arttıkça öz-şefkatleri

düşmektedir denilebilir. Ayrıca araştırma bulguları sonucunda öz-şefkatin duygu düzenleme güçlüğüne yordadığı gözlenmektedir. Literatür incelendiğinden bulgular araştırma bulguları ile benzer şekildedir. Bu sonuca göre araştırmanın hipotezi doğrulanmıştır. Araştırma bulguları ile benzer biçimde Gür ve Çapri (2024), üniversite öğrencilerinin öz-şefkat ile affetme arasındaki ilişkide duygu düzenleme güçlüğü ve bilişsel esnekliğin aracı rolünü araştırdığı çalışmalarında öz-şefkat ile duygu düzenleme güçlükleri arasındaki ilişkisinin negatif yönde ve anlamlı olduğunu tespit etmişlerdir. Araştırma bulguları ile benzer şekilde öz-şefkatin duygu düzenleme güçlüğüne yordadığı sonucuna ulaşmıştır. Duygu düzenleme güçlüğü, duyguların farkına varamamak, negatif duyguları kontrol edememek ve hedeflenen davranışı sergilemeye ilişkin yaşanan zorluk olarak tanımlanır (Gratz ve Roemer, 2004). Öz-şefkat, bireylerin duygularına karşı farkındalığını oluşturarak kendisine karşı hoşgörü olmasını ve yaşadıklarını kabul etmesinde etkin bir mekanizma olarak duyguları düzenlemesine yardımcı olur. Bunun sonucunda bireylerin öz-şefkat düzeyi yükseltirirse duygularındaki farkındalığın ve kabulün kolaylaşabileceği söylenebilir. Böylece kişiler olumsuz duyguları olumlu duygularla değiştirerek kişinin durumunu daha net bir biçimde algılamasına ve kendini veya çevresindekileri değiştirecek davranışlarını uygun ve etkili şekilde benimsemesine katkı sağlar (Neff, 2003a). Öz-şefkati yüksek olan kişilerin duygu düzenleme güçlüğü düzeylerindeki azalmanın sebebinin zor zamanlarında kendisine destek olması, bireyin kendi kendine nazik olması ve hatalarını kabul etmesiyle ilgili olabileceği düşünülmektedir. Dolayısıyla, bu özelliklere sahip olan kişilerin duygusal zorluklarla daha etkili bir şekilde baş edebildiği düşünülebilir.

Çalışmanın bulgularında, mükemmeliyetçilik ile öz-şefkat arasında anlamlı düzeyde ve negatif yönlü bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Bu sonuç, önceki araştırmalar tarafından da doğrulanmaktadır (Wei ve diğerleri, 2021; Richardson ve diğerleri, 2020; Ong ve diğerleri, 2021; Woodfin ve diğerleri, 2021; Addams ve diğerleri, 2023; Neff, 2003: 235; Güngören, 2023; Çetiner ve Çelikkaleli, 2023; Altun, Kabakçı ve Olçun, 2020; Stoeber ve diğerleri, 2020; Ferrari ve diğerleri, 2018; Abdollahi ve diğerleri, 2020; Karagöz ve Uzun bacak, 2023; Neff, 2003a; Neff, 2003b). Bir başka deyişle diğer araştırmalarla birlikte bu araştırmada da öz-şefkat düştükçe katılımcıların mükemmeliyetçilik düzeyleri artmakta, mükemmeliyetçilik düzeyleri arttıkça öz-şefkat düzeyleri düşmektedir denilebilir. Buna göre araştırmanın

hipotezi doğrulanmıştır. Araştırma bulguları ile benzer şekilde Çetiner ve Çelikkaleli (2023), yaptıkları çalışma sonucu üniversite öğrencilerinde uyumsuz mükemmeliyetçiliğin öz-şefkat üzerindeki negatif yönde doğrudan ilişki olduğunu sonucuna ulaşıırken; Yıldırım-Kurtuluş ve diğerleri (2022), ise 10-14 yaş aralığında kız ve erkek çocuklarla yaptıkları çalışmada öz-şefkat ve psikolojik sağlamlıkları arasındaki ilişkide sosyal görünüş kaygısı, olumlu mükemmeliyetçilik ve olumsuz mükemmeliyetçiliğin aracılığını yaptıkları çalışmada olumlu mükemmeliyetçilik ve öz şefkat ilişkisi incelenmesi sonucunda aralarında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulmuşlardır. Öz-şefkati yüksek olan çocukların, olumlu mükemmeliyetçiliğe daha fazla eğilim gösterip olumsuz mükemmeliyetçilikten daha az etkilendikleri ve bu durumun da onların daha yüksek bir psikolojik sağlamlığa sahip olmalarına katkıda bulunduğu görülmektedir. Literatürdeki çalışmalarda da benzer şekilde görüldüğü üzere Leary ve diğerleri (2007), öz-şefkati yüksek olan bireyler kendilerine karşı hoşgörülü, sevecen davranıp ulaşılabilir hedefler ve kişisel standartlar belirlerler ve olumlu mükemmeliyetçilik ile bunlara ulaşmaya çaba gösterirler. Olumlu mükemmeliyetçiliğin varlığı aynı zamanda başarısızlık ve hatalarla ilgili olumsuz duyguları da azaltır, bu da psikolojik dayanıklılığı güçlendirir. Yine araştırma bulgularına benzer bir şekilde Neff (2003), öz-şefkatin nevrotik mükemmeliyetçilik ile olumsuz yönde ilişkili olduğunu bildirmiştir. Bunun sebebinin mükemmeliyetçilik özellikleri gösteren kişilerin kendilerine yüksek standartlar belirledikleri ve sürekli eleştiriye maruz kaldıkları dolayısı ile hataları veya başarısızlıkları karşısında aşırı endişe duymaları ve performanslarından yeterince memnun olmadıkları söylenebilir. Bunun sonucunda kişinin kendisine şefkat ve hoşgörü göstermesini engellendiği, kendilerini yetersiz ve başarısız hissetmelerine sebep olması düşünülebilir. Öz-şefkati yüksek olan bireylerin, kendilerini eleştirmek yerine kendilerine karşı şefkatli ve anlayışlı olmaları, hata veya zorluklar karşısında kendilerini izole etmek yerine bu durumların herkesin başına gelebileceğini kabul etmeleri ve negatif duygu ve düşünceleri görmezden gelmek yerine olduğu haliyle kucaklamak; mükemmeliyetçi davranışları daha az göstermeleri beklenmektedir. Bunun tersi olması halinde ne yazık ki yapılan araştırmalarda da görüldüğü gibi bireylerin derin düşünme, fazla özeleştiri yapma gibi durumlarının olumsuz sonuçları olarak depresyon gibi psikolojik rahatsızlıklara yol açtığı belirtilmektedir (Blatt ve diğerleri, 1982). Stoeber ve diğerleri (2020), araştırma bulgularına benzer şekilde mükemmeliyetçiliğin öz-şefkat ve öznel iyi oluşu negatif yönde yordadığı ilişkiye ilişkin yaptıkları çalışmada önemli bir bulgu

ortaya koymaktadır. Dolayısıyla mevcut çalışma bulguları literatür ile benzerlik göstermektedir. Bununla birlikte literatürdeki araştırmalarda genellikle öz-şefkat ile uyumlu ve uyumsuz mükemmeliyetçilik arasındaki ilişki incelenmiştir. Fakat mevcut araştırma, mükemmeliyetçilik ile öz-şefkat arasındaki ilişkide bu boyutlarla (katı, öz eleştirel ve narsistik mükemmeliyetçilik) incelenmediğinden literatüre yeni bir katkı sunarak, öz şefkat ile ilişkisini ele almıştır. Bu kapsamda yapılacak yeni araştırmalar ile elde edilecek veriler tartışmaya açık duruma gelecektir.

Araştırmanın bir diğer sonucu mükemmeliyetçilik ile duygu düzenleme güçlüğü arasında anlamlı düzeyde ve pozitif yönde bir ilişkinin olduğu bulunmuştur. Başka bir ifadeyle, mükemmeliyetçilik arttıkça bireylerin duygu düzenleme güçlükleri de artmaktadır. Buna göre araştırmanın hipotezi desteklenmiştir. Literatürde araştırma sonuçlarına benzer biçimde bireylerin mükemmeliyetçiliği ile duygu düzenlemede yaşadığı zorluk arasında anlamlı düzeyde ve pozitif yönde ilişki gözlenmektedir (Aldea ve Rice, 2006; Malivoire ve diğerleri, 2019; Narlı, 2019; Zeifman ve diğerleri, 2020; Rudolph, Flett ve Hewitt, 2007; Vois ve Damian, 2020; Byrne ve diğerleri, 2016; Dobos, Piko ve Mellor, 2021). Bu sonuçlar doğrultusunda, bireylerin mükemmeliyetçilik düzeyleri yükseldikçe duygularını düzenleyemediklerini göstermektedir. Uyumsuz mükemmeliyetçiliğin duygu düzenleme güçlüğü, çocukluk çağı travmaları, algılanan destek ve akademik kaygı ile ilişkisini incelediği çalışmanın bulgularında mükemmeliyetçilik düzeyleri ile duygu düzenleme güçlükleri arasında pozitif ilişki bulmuştur (Dobos ve diğerleri, 2021). Yine benzer biçimde, Vois ve Damian (2020), mükemmeliyetçilik ve duygu düzenleme arasındaki ilişkiyi ergen örnekleminde boylamsal bir tasarım kullanarak yapmışlardır. Çalışmalarında, kendine odaklı mükemmeliyetçiliğin, gençlerin yeniden değerlendirme kullanımında (yani, uyarlanabilir bir duygu düzenleme stratejisi) göreceli bir artış ve olumsuz duygusal tepkilerinde (yani, duygu düzenlemede zorluk) göreceli düşüşler öngördüğünü bulmuşlardır. Narlı (2019), mevcut çalışmasında duygu düzenleme güçlüğüne aracılık eden mükemmeliyetçiliğe anlamlı etki ettiği sonucunu bulmuştur. Bu sonuçlardan yola çıkarak mükemmeliyetçiliğin yarattığı kaygı ve stres durumunun kişilerde duygu düzenleme tepkilerinde sorunlara yol açabileceği öngörülebilmektedir. Araştırmanın bulgularından elde edilen bulguların literatürdeki bilgilerle desteklendiği gözlenmektedir. Ek olarak, bu bulgular duygu düzenleme güçlüğü ile mükemmeliyetçilik ilişkisi daha önce katı, öz-eleştirel ve narsistik

mükemmeliyetçilik boyutlarıyla çalışılmaması sebebi ile yeni bir bulgudur. Bu kapsamda yapılacak gelecekteki araştırmalar ile elde edilecek bulgular tartışmaya açık duruma gelecektir.

Sonuç olarak, araştırmanın hipotezi olan duygu düzenleme güçlüğü ile mükemmeliyetçilik arasındaki ilişkide öz-şefkatin aracı rolü olduğu doğrulanmıştır. Ek olarak, alanyazında duygu düzenleme güçlüğü ve mükemmeliyetçilik arasındaki ilişkide öz-şefkatin aracılık rolünü modelleyen başka bir araştırmaya ulaşılamamıştır. Bu bağlamda kurulan bu modelin test edilmesi ve aracılık rolü tespit edilmiş olması ile bu çalışmanın ilgili literatüre önemli bir katkı sunacağı varsayılmaktadır.

5.2 Sonuçlar

Bu araştırmada İstanbul'da ikamet eden, 18-50 yaş arası yetişkinlerin duygu düzenleme güçlüğü, mükemmeliyetçilik ve öz-şefkat puanlarının ilişkisi; duygu düzenleme güçlüğü ve mükemmeliyetçilik puanları arasındaki ilişkide öz-şefkat puanlarının aracı rol üstlenip üstlenmediği; İstanbul'da yaşayan 18-50 yaş arası yetişkinlerin duygu düzenleme güçlüğü, mükemmeliyetçilik ve öz-şefkat puanlarının çalışma durumu ve psikiyatrik/psikolojik yardım alma durumuna göre farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiş olup aşağıdaki sonuçlar elde edilmiştir:

1. Duygu düzenleme güçlüğü ile mükemmeliyetçilik arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur.
2. Duygu düzenleme güçlüğü ile öz-şefkat arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur.
3. Öz-şefkat ile mükemmeliyetçilik arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur.
4. Duygu düzenleme güçlüğü ile mükemmeliyetçilik arasındaki ilişkide öz-şefkatin aracılık rolü bulgulanmıştır.
5. Katılımcıların çalışıp çalışmama durumlarına göre mükemmeliyetçilik düzeyleri istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı bulunmuştur.
6. Katılımcıların psikolojik/psikiyatrik yardım alıp almama durumlarına göre duygu düzenleme güçlüğü düzeyleri istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı bulunmuştur. Yardım alan kişilerin almayanlara göre daha fazla duygu düzenleme güçlüğü çektiği bulgulanmıştır.

7. Katılımcıların psikolojik/psikiyatrik yardım alıp almama durumlarına göre öz-şefkat düzeyleri istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığına ulaşılmıştır. Yardım almayan kişilerin alanlara göre öz-şefkat düzeylerinin daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Elde edilen bulgulara göre, katılımcıların mükemmeliyetçilik düzeyleri arttıkça öz-şefkat düzeylerinin düştüğü ve duygu düzenleme güçlüklerinin arttığı sonucuna ulaşılmıştır.

5.3 Araştırmanın Sınırlılıkları

Araştırma sonuçları değerlendirilirken bazı sınırlılıkların dikkate alınmasında fayda vardır. Bu araştırmanın sınırlılıkları olarak, örneklemin 18-50 yaş aralığında sınırlanması ve katılımcıların çoğunun (%75) kadınlardan oluşması ve örneklem toplama yönteminin kolayda örneklem yöntemi ile seçilmesi sayılabilir.

5.4 Araştırmanın Güçlü Yönleri

Literatürde, kullanılan üç kavramı birlikte ele alındığı bir çalışmaya rastlanılmamıştır. Bu sebeple elde edilen bulguların literatüre yeni ve özgün bulgular sunması bakımından güçlü bir özellik olarak sayılabilir. Araştırmanın 18-50 yaş arası geniş bir örneklemini temsil etmesi araştırmanın genellenebilirliği açısından güçlü bir yön olduğu düşünülmektedir. Bununla birlikte çalışmanın birçok farklı kültürden insanın bir arada bulunduğu İstanbul ilini kapsaması yine araştırmanın bulgularının genellenebilmesi açısından önemli olduğu düşünülmektedir. Bununla beraber çevrimiçi olarak formların katılımcıların kendi mail adresleri ile bir kez doldurulacak şekilde ayarlanması bulguların geçerliliği ve güvenilirliğini arttırmaya yardımcı olan güçlü yan olarak söylenebilir. Bunlara ek olarak, mükemmeliyetçilik ile ilgili araştırmalarda daha sık çok boyutlu mükemmeliyetçilik ölçeği ve uyumlu ve uyumsuz mükemmeliyetçilik özelliklerinin ele alındığı ölçüm araçlarının kullanıldığı görülmüştür. Bu çalışmada mükemmeliyetçiliği ölçmek için yeni, geçerliliği uygun olan ve çok kullanılmamış bir ölçek kullanılmış olması güçlü bir özellik olarak söylenebilir. Son olarak, analizlerin yapısal eşitlik modellemesi ile yapılması araştırmanın diğer bir güçlü yönüdür. Diğer analiz yöntemlerinden farklılık olması

açısından hata payını azaltarak güvenilirliği daha yüksek ilişki bulguları gösterebildiği için yapısal eşitlik modellemesi analizi kullanılmıştır (Şimsek, 2007: 33-43).

5.5 Öneriler

Bu çalışmadan ulaşılan sonuçlar ışığında ileride yürütülecek yeni araştırmalara ve yapılacak klinik uygulamalardaki pratiğe fayda sağlaması açısından önerilere yer verilmiştir.

Uygulamalara yönelik öneriler;

1. Daha önce öğrencilerle yapılan çalışmalarda uzmanlar tarafından verilen bilinçli farkındalık temelli stres azaltma temelli terapiler ve diyalektik davranışçı terapi ile duygu düzenleme güçlüğüne azaltıldığı ortaya koyulmuştur (Goldin ve Gross, 2010; Demir ve Gündoğan, 2018; Bilgiz ve Peker, 2018). Bu bulgudan yola çıkarak duygu düzenleme güçlüğü yaşayan bireylerin uzmanlar eşliğinde terapi desteği alarak duygu düzenlemede yaşadığı zorlukları azaltabileceği düşünülmektedir.
2. Mükemmeliyetçiliğe sahip bireylerin öz-şefkat ve psikolojik esneklik uygulamalarından faydalanmasının mükemmeliyetçilik düzeylerini azaltmalarına faydalı olabileceğine dair çalışmalarla desteklenmektedir (Ong ve diğerleri, 2021).
3. Toplumda bilincin oluşması bakımından okul öncesi, ilköğretim kademesindeki öğrencilerden başlanarak, öğretmen ve ebeveynlere, anne-baba adaylarına duygu düzenlemeyi öğrenme ve öz-şefkati arttırmaya yönelik çalışmalar yapılabilir.
4. Duygu düzenleme becerilerine yönelik psikoeğitim programları düzenlenebilir (Vatan, 2020).
5. Psikolojik danışmanlık hizmeti veren çalışanların mükemmeliyetçilik sıkıntısı olan ve duygu düzenleme güçlüğü yaşayan danışanlara rastlayabilmektedir. Uzmanların, danışmanlık boyunca mükemmeliyetçilik sorunlarını çalışırken bireylerin duygu düzenleme güçlüklerine vurgu yapması ve duygu düzenlemeye yönelik stratejileri kullanmada danışanlara destek vermeleri mükemmeliyetçilik sorunlarının azalmasını sağlayabilir.

Araştırmacılara yönelik öneriler;

1. Yapılan çalışma sadece İstanbul'da yaşayan 18-50 yaş arası bireyler ile gerçekleştirilmiştir. Yeni yapılacak çalışmaların farklı şehirler ve farklı yaş grupları üzerinde tekrarlanması literatüre önemli katkılar sağlayabilir.
2. Örneklemde cinsiyetin homojen olarak dağılması cinsiyet farklılıkları bakımından bir değerlendirilme yapılmasına katkı sağlayabilir.
3. İlerde yapılacak çalışmalarda kolayda örnekleme dışında rastgele örneklemin seçilmesi araştırmanın genellenebilirliğini arttırabilir.
4. Bu çalışmada mükemmeliyetçilik puanlarının çalışma durumuna, duygu düzenleme gücü puanlarının ve öz-şefkat puanlarının psikiyatrik/psikolojik yardım alma durumlarına göre farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir. Farklı çalışma gruplarında bu demografik değişkenlerin duygu düzenleme gücü ve öz-şefkat üzerindeki etkisi araştırılabilir.
5. Duyguları yazarak ifade etme yönteminin, özellikle mükemmeliyetçi bireyler için önemli bir terapi aracı olduğu düşünülmektedir. Bu yöntem, duyguları anlamlandırma ve kabullenme açısından bireylerin hayatlarını kolaylaştırabilir. Yeni yapılacak araştırmaların bu konuda daha detaylı bulgular sunacağı düşünülmektedir.
6. Öz-şefkat ve duygu düzenleme gücü değişkeninin incelendiği araştırmalar farklı çalışma gruplarıyla çocuklar, öğrenciler, ebeveynler ve yöneticiler üzerinde yapılabilir.
7. Duygu düzenleme gücü ve mükemmeliyetçiliği azaltmaya yönelik klinik alanda deneysel çalışmalar yapılabilir.

6 KAYNAKLAR

- Abdollahi, A., Allen, K. A., & Taheri, A. (2020). Moderating the role of self-compassion in the relationship between perfectionism and depression. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 38, 459-471.
- Adams, V., Howell, J., & Egan, S. J. (2023). Self-compassion as a moderator between clinical perfectionism and psychological distress. *Australian Psychologist*, 58(1), 31-40.
- Adler, A. (2002). Psikolojik Aktivite: Üstünlük Duygusu ve Toplumsal İlgi (6. Baskı),(Çeviren: B. Orakçı). *İstanbul: Say Yayınları*.
- Aktaş, A. ve Şahin, M. (2018). Narsisistik özellik, öz-şefkat ve duygu düzenleme gücü ilişkisi incelenmektedir. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi (ASEAD)*, 5(6), 362-374.
- Akyol, A., & Salı, G. (2013). Çalışan ve çalışmayan ergenlerin mükemmeliyetçi kişilik özelliği ile empatik eğilimlerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 13(4), 2017-2042.
- Aldea, M. A., & Rice, K. G. (2006). The role of emotional dysregulation in perfectionism and psychological distress. *Journal of counseling psychology*, 53(4), 498.
- Altun, Ö. Ş., KABAKÇI, K., & Olçun, Z. (2020). Hemşirelikte Öz-Şefkat. *Arşiv Kaynak Tarama Dergisi*, 29(2), 1-1.
- Anderson, J. C. ve Gerbing, D. W. (1988). Structural equation modeling in practice: A review and recommended two-step approach. *Psychological Bulletin*, 103(3), 411-423. Erişim adresi: <https://psycnet.apa.org/buy/1989-14190-001>
- Andiç, S. (2013). Ergenlik döneminde zihni meşgul eden konularla ilişkili değişkenler: Bağlanma tarzları, öz-şefkat ve psikolojik belirtiler. *Unpublished master thesis*, Ankara University, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Barlow, M. R., Turow, R. E. G., & Gerhart, J. (2017). Trauma appraisals, emotion regulation difficulties, and self-compassion predict posttraumatic stress symptoms following childhood abuse. *Child abuse & neglect*, 65, 37-47.
- Başaran, S. K. (2022). Mükemmeliyetçilik: Yapısı, Tanılar üstü Doğası ve Bilişsel Davranışçı Terapisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 14(4), 518-525.
- Berking, M., Whitley, B., Berking, M., & Whitley, B. (2014). The adaptive coping with emotions model (ACE model). *Affect regulation training: a practitioners' manual*, 19-29.

Bilgiz, Ş. & Peker, A. (2018). Üniversite öğrencilerinin duygu düzenleme becerileri ile psikolojik yardım ihtiyaçları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 18 (4), 1978-1990.

Blatt, S. J., Quinlan, D. M., Chevron, E. S., McDonald, C., & Zuroff, D. (1982). Dependency and self-criticism: psychological dimensions of depression. *Journal of consulting and clinical psychology*, 50(1), 113.

Bjureberg, J., Ljótsson, B., Tull, M. T., Hedman, E., Sahlin, H., Lundh, L. G., ... & Gratz, K. L. (2016). Development and validation of a brief version of the difficulties in emotion regulation scale: the DERS-16. *Journal of psychopathology and behavioral assessment*, 38, 284-296.

Briere, J., Hodges, M., & Godbout, N. (2010). Traumatic stress, affect dysregulation, and dysfunctional avoidance: A structural equation model. *Journal of traumatic Stress*, 23(6), 767-774.

Budak, C.F. (2017). *İnternet hızının yordayıcıları olarak sosyotropi-otonomi kişilik özellikleri ve duygu düzenleme güçleri* (Yüksek Lisans tezi, Işık Üniversitesi).

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

Butler, E. A., Egloff, B., Wilhelm, F. H., Smith, N. C., Erickson, E. A., & Gross, J. J. (2003). The social consequences of expressive suppression. *Emotion*, 3(1), 48.

Büyükbayraktar, Ç. G., Çiçekler, C. Y., & Koruklu, N. (2015). Yabancı Uyruklu Üniversite Öğrencilerinin Mükem-meliyetçiliğe İlişkin Görüşleri. *OPUS-Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 5(8), 7-31.

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

Carstensen, L. L. (1993, January). Motivation for social contact across the life span: A theory of socioemotional selectivity. In *Nebraska symposium on motivation* (Vol. 40, pp. 209-254).

Condon, P., & Feldman Barrett, L. (2013). Conceptualizing and experiencing compassion. *Emotion*, 13(5), 817-821.

Curran, T., & Hill, A. P. (2019). Perfectionism is increasing over time: A meta-analysis of birth cohort differences from 1989 to 2016. *Psychological bulletin*, 145(4), 410.

Çarkıt, E., & Yalçın, S. B. (2021). Üniversite öğrencilerinde pozitif-negatif duygu ve mükemmeliyetçiliğin yordayıcısı olarak öz anlayış. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 19(1), 383-402.

Çelik, H. E. ve Yılmaz, V. (2013). LISREL 9.1 ile yapısal eşitlik modellemesi temel kavramlar, uygulamalar, programlama (2. bs.). Ankara: Anı Yayıncılık.

Çekiç, A., Kaya, İ., & Buğa, A. (2019). Anne babaların akılcı olmayan inançları ile yaşam doyumları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Kastamonu Education Journal*, 27(2), 567-575.

Çetiner, T., & Çelikkaleli, Ö. (2023). Üniversite Öğrencilerinde Uyumsuz Mükemmeliyetçilik ile Tükenmişlik Arasındaki İlişkide Öz-Düzenleme ve Öz-Şefkatin Aracılık Rolü. *Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Dergisi*, (57), 1622-1645.

Çokluk, Ö., Şekercioğlu, G. ve Büyüköztürk, Ş. (2018). *Sosyal bilimler için çok değişkenli istatistik SPSS ve LISREL uygulamaları* (5. bs.). Ankara: Pegem Akademi.

Daşçı, G. (2022). *Genç yetişkinlerde büyüme korkusu ile öz şefkat arasındaki ilişkide bilişsel esneklik ve kendini saklamanın aracı rolü* (Doctoral dissertation, Marmara Üniversitesi (Turkey)).

Demir, V. ve Gündoğan, N. (2018). Bilinçli farkındalık temelli bilişsel terapi programının üniversitede bulunanların duygu düzenleme güçlüklerini azaltmadaki etkisi. *Ege Eğitim Dergisi*, 19 (1), 46-66.

Diedrich, A., Burger, J., Kirchner, M., & Berking, M. (2017). Adaptive emotion regulation mediates the relationship between self-compassion and depression in individuals with unipolar depression. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 90(3), 247-263.

Dobos, B., Piko, B. F., & Mellor, D. (2021). What makes university students perfectionists? The role of childhood trauma, emotional dysregulation, academic anxiety, and social support. *Scandinavian journal of psychology*, 62(3), 443-447.

Dunkley, D. M., Zuroff, D. C., & Blankstein, K. R. (2003). Self-critical perfectionism and daily affect: Dispositional and situational influences on stress and coping. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 234-252.

Durmuş, E. (2022). *Okul psikolojik danışmanlarının psikolojik sağlamlılık ve öz anlayışları arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Aydın Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.

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

Feher, A., Smith, M. M., Saklofske, D. H., Plouffe, R. A., Wilson, C. A., & Sherry, S. B. (2020). The big three perfectionism scale–short form (BTPS-SF): Development of a brief self-report measure of multidimensional perfectionism. *Journal of Psychoeducational Assessment*, 38(1), 37-52.

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

Finlay-Jones, A. L., Rees, C. S., & Kane, R. T. (2015). Self-compassion, emotion regulation and stress among Australian psychologists: Testing an emotion regulation model of self-compassion using structural equation modeling. *PloS one*, 10(7), e0133481.

Freud, S. (1959). *Inhibitions, symptoms and anxiety*. The Standart Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud, London: Hogarth, 20.

Frost, R. O., Marten, P., Lahart, C., & Rosenblate, R. (1990).The dimensions of perfectionism. *Cognitive Therapy And Research*, 14(5), 449-468. <https://doi.org/10.1007/BF01172967>

Frost, R. O., Rhéaume, J., & Novara, C. (2002). Perfectionism. *Cognitive approaches to obsessions and compulsions: Theory, assessment, and treatment*. Oxford, UK: Elsevier.

Goldin, P. R., & Gross, J. J. (2010). Effects of mindfulness-based stress reduction (MBSR) on emotion regulation in social anxiety disorder. *Emotion*, 10 (1), 83.

Gratz, K. L., & Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the difficulties in emotion regulation scale. *Journal of psychopathology and behavioral assessment*, 26, 41-54.

Gross, J. J., & Muñoz, R. F. (1995). Emotion regulation and mental health. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 2(2), 151–164. <https://doi.org/10.1111/j.1468-2850.1995.tb00036.x>

Gross, J. J. (1998). The Emerging Field of Emotion Regulation: An Integrative Review. *Review of General Psychology* , 271-299

Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationship and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348-362.

Gross, J. J., Richards, J. M., & John, O. P. (2006). Emotion regulation in everyday life. Chapter 1, 2006, 13-35.

Gross, J. J., & Thompson, R. A. (2007). Emotion Regulation: Conceptual Foundations. J. J. (Ed.) içinde, *Handbook of Emotion Regulation* (s. 1-49). New York: Guilford Press.

Gross, J. J. ve Jazaieri, H. (2014). Emotion, Emotion Regulation, and Psychopathology. *Clinical Psychological Science*, 2(4): 387-401.

Gülmez, B. (2019). Duygu düzenleme güçlüğü, ruh sağlığı ve bedensel belirti bozuklukları ilişkisinde öz-şefkatin aracı etkisi. *İstanbul Arel Üniversitesi*.

Gün, S., Türkmen, O. O., & barbaros Yalcin, S. (2020). Yurttan kalan üniversite öğrencilerinin duygu düzenleme ile öz-şefkat düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Ahmet Keleşoğlu Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2(2), 166-180.

Güngören, F. E., & Aşçı, F. H. (2023). Adolesan Sporcularda Olumlu Beden İmgesi ile Mükemmeliyetçilik İlişkisinde Öz Şefkatin Aracılık Rolünün Spor Türüne Göre İncelenmesi. *Spor Bilimleri Dergisi*, 35(1), 46-59.

Gür, T. B. (2021). Öz-Şefkat ve affetme arasındaki ilişkide duygu düzenleme güçlüğü ve bilişsel esnekliğin aracı rolü (Yayınlanmamış yüksek lisans Tezi) Mersin Üniversitesi. *Mersin Üniversitesi, Mersin*.

Gür, T. B., & Çapri, B. (2024). Öz-şefkat Ve Affetme Arasındaki İlişkide Duygu Düzenleme Güçlüğü Ve Bilişsel Esnekliğin Aracı Rolü. *Uluslararası İnovatif Eğitim Araştırmacısı*, 3(3), 345-372.

Hamachek, D. E. (1978). Psychodynamics of normal and neurotic perfectionism. *Psychology: A journal of human behavior*.

Hewitt, P. L., & Flett, G. L. (1991). Dimensions of perfectionism in unipolar depression. *Journal of abnormal psychology*, 100(1), 98.

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

Hollender, M. H. (1965). Perfectionism. *Comprehensive psychiatry*, 6(2), 94-103. [https://doi.org/10.1016/S0010-440X\(65\)80016-5](https://doi.org/10.1016/S0010-440X(65)80016-5)

Horney, K. (1950). The tyranny of the should. *Neurosis and Human Growth. The Struggle Towards Self Realisation*, 64-85.

Inwood, E., & Ferrari, M. (2018). Mechanisms of change in the relationship between self-compassion, emotion regulation, and mental health: A systematic review. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 10(2), 215-235.

İşgören, G. (2018). *Genç yetişkinlerde terapik duygu düzenlemenin mükemmeliyetçilik ve virüs ilişkisindeki rolü* (Yüksek Lisans Tezi, Işık Üniversitesi).

Kaçar-Başaran, S., Gökdağ, C., Erdoğan-Yıldırım, Z. ve Yorulmaz, O. (2022). Mükemmeliyetçiliğe farklı bir bakış: Üç büyük mükemmeliyetçilik ölçeğinin psikometrik özelliklerinin Türk toplumu örnekleminde incelenmesi. *Güncel Psikoloji*, 41 (9), 6511-6521.

Karagöz, Ş., & Uzunbacak, H. H. (2023). Öz-şefkat konusunda yayınlanan makalelerin bibliyometrik analizi. *Uluslararası Yönetim Akademisi Dergisi*, 6(2), 410-420.

Karasar, N. (2005). Bilimsel Araştırma Yöntemi. 15. Baskı. *Ankara: Nobel Yayın Dağıtım*.

Kayacan, İ., & Öztürk, M. Ü. (2024). Üniversite Öğrencilerinin Akademik Mükemmeliyetçilik Düzeyleri ile Okul Tükenmişlik Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Journal of Sustainable Education Studies*, 5(2), 83-97.

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

Koole, S. L. (2010). The psychology of emotion regulation: An integrative review. *Cognition and emotion*, 138-177.

Kurtoğlu, M. ve Başgil, Ş. S. (2021). Koruyucu faktör olarak öz-şefkat üzerine bir derleme çalışması. *Journal of Cognitive-Behavioral Psychotherapy and Research*, 10(1), 56-56. *Journal of Cognitive-Behavioral Psychotherapy and Research*, 10(1), 56-67.

Küçük, M. (2020). *Yetişkinlerin öz şefkat, bağlanma stilleri ve psikolojik iyi oluş özelliklerinin incelenmesi* (Master's thesis, İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü).

Leahy, R. L., Tirsch, D., ve Napolitano, L. A. (2011). *Emotion regulation in psychotherapy: A practitioner's guide*: Guilford press.

Leary, M. R., Tate, E. B., Adams, C. E., Batts Allen, A., & Hancock, J. (2007). Self-compassion and reactions to unpleasant self-relevant events: the implications of treating oneself kindly. *Journal of personality and social psychology*, 92(5), 887.

Linehan, M. (1993). *Cognitive-behavioral treatment of borderline personality disorder*. Guilford press.

MacBeth, A., & Gumley, A. (2012). Exploring compassion: A meta-analysis of the association between self-compassion and psychopathology. *Clinical psychology review*, 32(6), 545-552.

Macedo, A., Marques, C., Quaresma, V., Soares, M. J., Amaral, A. P., Araújo, A. I., & Pereira, A. T. (2017). Are perfectionism cognitions and cognitive emotion regulation strategies mediators between perfectionism and psychological distress?. *Personality and Individual Differences*, 119, 46-51.

Malivoire, B. L., Kuo, J. R., & Antony, M. M. (2019). An examination of emotion dysregulation in maladaptive perfectionism. *Clinical psychology review*, 71, 39-50.

Mennin, D., & Farach, F. (2007). Emotion and evolving treatments for adult psychopathology. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 14(4), 329-352. <https://doi.org/10.1111/j.1468-2850.2007.00094.x>

Miller, D. T. (1999). The norm of self-interest. *American Psychologist*, 54, 1053–1060. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.54.12.1053>

Narli, M. (2019). *Duygu düzenleme güçlüğü ile sınav kaygısı arasındaki ilişkide mükemmeliyetçilik ve obsesif kompulsif belirtilerin aracı rolü* (Master's thesis, Sosyal Bilimler Enstitüsü).

Nealis, L. J., Sherry, S. B., Sherry, D. L., Stewart, S. H., & Macneil, M. A. (2015). Towards a better understanding of narcissistic perfectionism: Evidence of factorial validity, incremental validity, and mediating mechanisms. *Journal of Research in Personality*, 57, 11-25.

Neff, K. D. (2003a). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85-102.

Neff, K. D. (2003b). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and identity*, 2(3), 223-250.

Neff, K. D. (2011). Self-compassion, self-esteem, and well-being. *Social and personality psychology compass*, 5(1), 1-12. <https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2010.00330.x>

Neff, K. D., & Dahm, K. A. (2015). Self-compassion: What it is, what it does, and how it relates to mindfulness. *Handbook of mindfulness and self-regulation*, 121-137.

Ong, C. W., Lee, E. B., Petersen, J. M., Levin, M. E., & Twohig, M. P. (2021). Is perfectionism always unhealthy? Examining the moderating effects of psychological flexibility and self-compassion. *Journal of Clinical Psychology*, 77(11), 2576-2591.

Özbay, C. G. (2023). Beliren yetişkinlerde öz şefkatin affetme ve mükemmeliyetçilik açısından incelenmesi (Yüksek Lisans Tezi). Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Burdur.

Özer, E., & Deniz, M. E. (2014). Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeylerinin duygusal zeka açısından incelenmesi. *İlköğretim Online*, 13(4), 1240-1248.

Özyurt Uysal, Y. A. (2019). Öğretmenlerin mükemmeliyetçilik ve öz-duyarlık düzeylerinin farklı değişkenler açısından incelenmesi [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. *Gaziantep Üniversitesi*.

Pacht, A. R. (1984). Reflections on perfection. *American psychologist*, 39(4), 386. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.39.4.386>

Pirot, M. (1986). The pathological thought and dynamics of the perfectionist. *Individual Psychology: The Journal of Adlerian Theory, Research & Practice*, 42(1).

Raes, F., Pommier, E., Neff, K. D. & Van Gucht, D. (2011). Construction and factorial validation of a short form of the self-compassion scale. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 18(3), 250-255. <https://doi.org/10.1002/Cpp.702>

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.

Rice, K. G., Vergara, D. T., & Aldea, M. A. (2006). Cognitive-affective mediators of perfectionism and college student adjustment. *Personality and Individual Differences*, 40(3), 463-473.

Richardson, C. M., Trusty, W. T., & George, K. A. (2020). Trainee wellness: Self-critical perfectionism, self-compassion, depression, and burnout among doctoral trainees in psychology. *Counselling Psychology Quarterly*, 33(2), 187-198.

Rubin, T. I. (1975). *Compassion and self-hate: An alternative to despair*. New York: D. McKay.

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.

Rugancı, R. N., & Gençöz, T. (2010). Psychometric properties of a Turkish version of the Difficulties in Emotion Regulation Scale. *Journal of clinical psychology*, 66(4), 442-455.

Ryan, R. M., ve Brown, K. W. (2003). Why we don't need self-esteem: On fundamental needs, contingent love, and mindfulness. *Psychological inquiry*, 14(1), 71-76.

Sai, L., Luo, S., Ward, A., ve Sang, B. (2016). Development of the tendency to use emotion regulation strategies and their relation to depressive symptoms in Chinese adolescents. *Frontiers in Psychology*, 7, 1- 6.

Sarıkaya, N. A., Taş, Ç., & Akgün, N. (2021). Klinik deneyim yaşayan hemşirelik öğrencilerinin duygu düzenleme güçlüklerinin incelenmesi. *Online Turkish Journal of Health Sciences*, 6(2), 191-200.

Satıcı, B. (2018). Genç yetişkinlerde mükemmeliyetçilik ile romantik ilişki doyumu arasında duygusal zeka ve bilinçli farkındalığın aracılık rollerinin incelenmesi. *Yayınlanmış Doktora Tezi, Yıldız Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul*.

Savaş, E. (2021). *Pandemi sürecinde yetişkinlerin öz şefkat ve duygu düzenleme becerilerinin, belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyleri ve psikolojik semptomları ile ilişkisinin incelenmesi* (Master's thesis, İstanbul Kent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü).

Scoglio, A. A., Rudat, D. A., Garvert, D., Jarmolowski, M., Jackson, C., & Herman, J. L. (2018). Self-compassion and responses to trauma: The role of emotion regulation. *Journal of interpersonal violence*, 33(13), 2016-2036.

Seligman, M. E., & Csikszentmihalyi, M. (2000). *Positive psychology: An introduction* (Vol. 55, No. 1, p. 5). American Psychological Association.

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

Slaney, R. B., Rice, K. G., Mobley, M., Trippi, J., & Ashby, J. S. (2001). The revised almost perfect scale. *Measurement and evaluation in counseling and development*, 34(3), 130-145.

Smith, M. M., Saklofske, D. H., Stoeber, J., & Sherry, S. B. (2016). The big three perfectionism scale: A new measure of perfectionism. *Journal of Psychoeducational Assessment*, 34(7), 670-687.

Stoeber, J., & Otto, K. (2006). Positive conceptions of perfectionism: Approaches, evidence, challenges. *Personality and social psychology review*, 10(4), 295-319.

Stoeber, J. ve 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. (2014). Multidimensional perfectionism and the DSM-5 personality traits. *Personality and Individual Differences*, 64, 115-120.

Stoeber, J., Lalova, A. V., & Lumley, E. J. (2020). Perfectionism,(self-) compassion, and subjective well-being: A mediation model. *Personality and individual differences*, 154, 109708.

Strauss, C., Taylor, B. L., Gu, J., Kuyken, W., Baer, R., Jones, F., & Cavanagh, K. (2016). What is compassion and how can we measure it? A review of definitions and measures. *Clinical psychology review*, 47, 15-27.

Şimşek, Ö. F. (2007). Yapısal eşitlik modellemesine giriş temel ilkeler ve lisrel uygulamaları. Ankara: Ekinoks.

Tabachnick, B. G. ve Fidell, L. S. (2013). Using Multivariate Statistics, (4.Basım). Boston, MA: Allyn and Bacon.

Tekinalp, B. E., ve Terzi, Ş. (2015). Eğitimde pozitif psikoloji uygulamaları. Ankara: Pegem Akademi.

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

Thompson, R. A. (1994). Emotion regulation: A theme in search of definition. *Monographs of the society for research in child development*, 25-52.

Tuncer, B., & Voltan-Acar, N. (2006). Kaygı düzeyleri farklı üniversite hazırlık sınıfı öğrencilerinin mükemmeliyetçilik özelliklerinin incelenmesi. *Kriz Dergisi*, 14(2), 1-15.

Tüccaroğlu, N. B. (2021). *Üniversite öğrencilerinde çocukluk çağı travmaları ile duygu düzenleme güçlüğü ve öz şefkatin incelenmesi* (Master's thesis, İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü).

Ünal, G. (2021). *Üniversite öğrencilerinde çocukluk çağı travmaları ve öz şefkat düzeyinin, duygu düzenleme güçlüğü ile ilişkisinin incelenmesi* (Master's thesis, İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü).

Vatan, S. (2020). Duygu düzenleme eğitiminin duygu düzenleme becerileri üzerindeki etkisinin incelenmesi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 21(4), 396-402.

Vettese, L. C., Dyer, C. E., Li, W. L., & Wekerle, C. (2011). Does self-compassion mitigate the association between childhood maltreatment and later emotion regulation difficulties? A preliminary investigation. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 9, 480-491.

Vois, D., & Damian, L. E. (2020). Perfectionism and emotion regulation in adolescents: A two-wave longitudinal study. *Personality and Individual Differences*, 156, 109756.

Wallace, B. A., & Shapiro, S. L. (2006). Mental balance and well-being: building bridges between Buddhism and Western psychology. *American Psychologist*, 61(7), 690-701.

Wei, S., Li, L., Shi, J., Liang, H., & Yang, X. (2021). Self-compassion mediates the perfectionism and depression link on Chinese undergraduates. *Annals of Palliative Medicine*, 10(2), 1950960-1951960.

Werner, E. E., & Gross, J. J. (2010). Models of Emotion Regulation. Kring, A., Sloan, DM, & Sloan (Doctoral dissertation, D.(Ed.)).(2010). *Emotion regulation and psychopathology*. Guilford Press).

Woodfin, V., Molde, H., Dundas, I., & Binder, P. E. (2021). A randomized control trial of a brief self-compassion intervention for perfectionism, anxiety, depression, and body image. *Frontiers in Psychology*, 12, 751294.

Yıldırım, M. & Sarı, T. (2018). Öz-Şefkat Ölçeği Kısa Formu'nun Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 18 (4), 2502-2517.

Yıldırım-Kurtuluş, H., Kurtuluş, E., & Öztürk-Uysa, Y. A. (2022). Çocuklarda Öz-Şefkat ve Psikolojik Sağlamlık Arasındaki İlişki: Seri Aracılık Analizi. *İtobiad: Journal of the Human & Social Science Researches/İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 11(4).

Yılmaz, V. (2015). Hazır yazılımlar ile yapısal eşitlik modellemesi: AMOS, EQS, LISREL. *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, (44), 28-44. Erişim adresi: <https://earsiv.anadolu.edu.tr/xmlui/handle/11421/11476>

Yiğit, İ., & Guzey Yiğit, M. (2019). Psychometric properties of Turkish version of difficulties in emotion regulation scale-brief form (DERS-16). *Current Psychology*, 38, 1503-1511.

Yumuşak, F. N. (2019). *Üniversite öğrencilerinde duygu düzenleme güçlüğü ve duygusal tepkiselliğin psikolojik belirtiler ile ilişkisinin incelenmesi* (Master's thesis, Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü).

Yumuşakkaya, E. (2022). *Çocukluk çağı travmaları ile öz-şefkat arasındaki ilişki* (Master's thesis, İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü).

Zeifman, R. J., Antony, M. M., & Kuo, J. R. (2020). When being imperfect just won't do: Exploring the relationship between perfectionism, emotion dysregulation, and suicidal ideation. *Personality and Individual Differences*, 152, 109612.



7 EKLER

Bu kısımda araştırmada kullanılan onam formu, kişisel bilgi formu, kullanılan ölçeklere, etik onayına ve ölçek kullanım izinlerine yer verilmiştir.

EK A Katılımcı Bilgilendirme ve Onam Formu

Değerli Katılımcı,

Bu araştırma, Dr. Öğr. Üyesi Mustafa Gürsoy danışmanlığında İstanbul Arel Üniversitesi Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı öğrencisi Psikolog Filiz Er tarafından yürütülmektedir. Yüksek Lisans Tez çalışması kapsamında “Duygu Düzenleme Güçlüğü ile Mükemmeliyetçilik Arasındaki İlişkide Öz-şefkatin Aracılık Rolü” incelenecektir. Belirlenen sorulara vereceğiniz cevapların yanlış veya doğru bir seçeneği yoktur. Araştırmaya katılımınız tamamen gönüllülük esaslı olup sizden herhangi bir kimlik bilgisi istenmeyecektir. Cevaplarınız gizli tutulacak, yalnızca bilimsel amaçla kullanılacaktır ve herhangi bir kişi ve kurumla paylaşılmayacaktır.

EK B Demografik Bilgi Formu

1. Cinsiyetiniz () Kadın () Erkek

2. Yaşınız

3. Eğitim durumunuz (Son mezun olunan okul) () Okula gitmedim () İlkokul mezunu () Ortaokul mezunu () Lise mezunu () Üniversite mezunu () Yüksek Lisans mezunu () Doktora mezunu

4. Halen öğrenci iseniz devam etmekte olduğunuz okul () Öğrenci değilim () Lisans () Yüksek lisans () Doktora () Doktora sonrası () Diğer

5. Medeni Durum: () Bekar () Evli () Boşanmış () Eşini kaybetmiş

6. Yaşadığınız Şehir:

7. Kimlerle yaşıyorsunuz? () Ebeveynlerim/ebeveynim ile yaşıyorum () Partnerim/eşim ile yaşıyorum () Arkadaşım ile yaşıyorum () Yalnız yaşıyorum Diğer ()

8. Gelir Düzeyiniz:

9. Annenizin eğitim durumu: () Okur-yazar değil () İlkokul mezunu () Ortaokul mezunu () Lise mezunu () Üniversite mezunu () Yüksek Lisans/Doktora

10. Babanızın eğitim durumu: () Okur-yazar değil () İlkokul mezunu () Ortaokul mezunu () Lise mezunu () Üniversite mezunu () Yüksek Lisans/Doktora

EK C Duygu Düzenleme Güçlüğü      -Kısa Form (DDGÖ-16)

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

	Hemen hemen hiç (% 0-% 10	Bazen (% 11- % 35)	Yaklaşık Yarı yarıya (% 36- % 65)	�o�u zaman (% 66- % 90)	Hemen hemen her zaman (% 91- % 100)
1. Duygularıma bir anlam vermekte zorlanırım.					
2. Ne hissettiğim konusunda karmaşa ya�arım.					
3. Kendimi kötü hissetti�imde i�lerimi bitirmekte zorlanırım.					

EK D Büyük Üçlü Mükemmeliyetçilik Ölçeği (BÜMÖ-16)

15	Bana yakın olan insanların mükemmel olmalarını beklerim.	1	2	3	4	5
16	Kendimle ilgili fikrim ne kadar mükemmel olduğuma bağlıdır.	1	2	3	4	5

EK E Kısaltılmış Öz-şefkat Ölçeği (ÖŞÖ-K)

Değerli katılımcı aşağıdaki her maddeyi dikkatlice okuyarak size uygunluğuna göre puanlayınız. Ölçeğe isim yazmanıza gerek yoktur. Kişisel bir değerlendirme yapılmayacaktır.	H i ç b i r r Z a m a n	N a d i r e n	B a z e n	S ı k ı k	D i m a
1.Benim için önemli olduğunu düşündüğüm bir şeyi başaramadığımda kendimi yetersiz olduğum duygusuyla yıpratırım.	1	2	3	4	5
2.Beğenmediğim kişilik özelliklerimle ilgili kendime karşı sabırlı ve anlayışlı olmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
3.Üzücü bir durumla karşılaştığımda dengeli bir bakış açısı sergilemeye çalışırım.	1	2	3	4	5

EK F Etik Kurul Kararı



T.C.
İSTANBUL AREL ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürlüğü

Sayı : E-69396709-050.04-568572
Konu : Etik Kurul Kararı (Filiz Er)

Sayın Filiz Er

Üniversitemiz Etik Kurulu'nun 22.03.2024 tarih ve 2024/07 sayılı toplantısında alınan karar ekte sunulmuştur.

Bilgilerinizi rica ederim.

Prof. Dr. Ali AKDEMİR
Kurul Başkanı

Ek:Filiz Er (1 Sayfa)



T.C.
İSTANBUL AREL ÜNİVERSİTESİ
Etik Kurul 22/03/2024 tarih ve 2024/07 No'lu
Kurul Kararı

KARAR NO-03: Üniversitemiz Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Klinik Psikoloji yüksek lisans öğrencisi Filiz Er'e ait "Duygu Düzenleme Güçlüğü ve Mükemmeliyetçilik Arasındaki İlişkide Öz-Şefkatin Aracılık Rolü" isimli çalışması görüşüldü. Yapılan görüşmeler sonucunda; Filiz Er'e ait "Duygu Düzenleme Güçlüğü ve Mükemmeliyetçilik Arasındaki İlişkide Öz-Şefkatin Aracılık Rolü" isimli çalışmanın, raportörün görüşü doğrultusunda (Ek-3) etik ilkelere uygun olduğuna katılanların oy birliği ile karar verildi.

EK G Ölçek Onayları

Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği

Ölçek kullanım izni

MG

5.06.2023 Pzt 07:38

Merhaba,

Ölçeği memnuniyetle kullanabilirsiniz. Ekte ölçek bilgilerini içeren dosyayı bulabilirsiniz. Çalışmanızda kolaylıklar dilerim.

Meike Guzey, Ph.D.
Department of Psychology | Ankara University

Yanıtla İlet

Büyük Üçlü Mükemmeliyetçilik Ölçeği

S8

3.07.2023 Pzt 20:51

BUMÖ-16.docx 21 KB Kaçar-Başaran et al.2022.pdf 502 KB

2 ek (523 KB) Tümünü OneDrive'a kaydet Tümünü indir

Merhabalar,

Araştırmamızda BUMÖ-16'yı kullanmanızdan memnuniyet duyarız. Ölçeği, puanlama bilgisini ve ilgili yayını ekte bulabilirsiniz. Çalışmanızda kolaylıklar dileriz.

Araştırma ekibi adına,

Dr. Öğr. Üyesi Servet KAÇAR BAŞARAN
Panukale Üniversitesi/Psikoloji Bölümü/Klinik Psikoloji Abd

Öz-şefkat Ölçeği

MY

4.07.2023 Sal 13:03

Filiz Hanım merhaba
Ölçeği gönderdiğim linkten ulaşabilirsiniz.
Çalışmalarınızda kolaylıklar dilerim.
Saygılarımla.

<https://toad.halileksi.net/olcek/oz-sefkat-olcegi-kisa-formunun-turkce-uyarlamasi/>
Musa Yıldırım
Uzman Psikolojik Danışman
Yenikent Anadolu Lisesi
Adres : Yenikent, Gazi Mustafa Paşa Cd. No:11, 41900 Derince/Kocaeli

Merhaba,

Ben İstanbul Arel Üniversitesi Klinik Psikoloji Yüksek Lisans öğrencisi Filiz Er.Geliştirmiş ve Türkiye'ye uyarlamış olduğunuz Öz-şefkat Ölçeği-Kısa Formu'nu tezimde kullanmak için izninizi arz ederim.Geri dönüşünüzü bekliyorum, iyi çalışmalar dilerim.

Windows için Posta ile gönderildi

8 ÖZGEÇMİŞ

Adı Soyadı : Filiz Er

ORCID Numarası : 0009-0004-0858-6621

Öğrenim Durumu

2014– 2019 Lisans: İstanbul Ticaret Üniversitesi – Psikoloji(%30 İngilizce)

2022-2024 Yüksek Lisans: İstanbul Arel Üniversitesi – Klinik Psikoloji

Ulusal/Uluslararası Bildiri Listesi:

Er, F. (2024). Duygu Düzenleme Güçlüğü ve Mükemmeliyetçilik Arasındaki İlişkide Öz-şefkatin Aracılık Rolü. *3. Bilsel Uluslararası Truva Bilimsel Araştırmalar ve İnovasyon Kongre Kitabı*. Çanakkale: Astana Yayınları, 1035-1047.