



LİSANSÜSTÜ PROGRAMLAR ENSTİTÜSÜ

**UYUMSUZ MÜKEMMELİYETÇİLİK İLE BİLİŞSEL VE
DAVRANIŞSAL KAÇINMA İLİŞKİSİNDE PSİKOLOJİK
ESNEKLİĞİN ARACI ROLÜ**

Neslihan Canan KOÇAK

YÜKSEK LİSANS TEZİ

İstanbul, Ağustos 2024

**UYUMSUZ MÜKEMMELİYETÇİLİK İLE BİLİŞSEL VE
DAVRANIŞSAL KAÇINMA İLİŞKİSİNDE PSİKOLOJİK
ESNEKLİĞİN ARACI ROLÜ**

Neslihan Canan KOÇAK

YÜKSEK LİSANS TEZİ

PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI

KLİNİK PSİKOLOJİ TEZLİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

YÜKSEK LİSANS TEZ DANIŞMANI

Doç. Dr. Eda ERMAĞAN ÇAĞLAR

YÜKSEK LİSANS TEZ JÜRİSİ ÜYELERİ

Doç. Dr. Öğretim Üyesi Nurcan HAMZAOĞLU

Dr. Öğretim Üyesi Eda YILMAZER

ÖN SÖZ

“Uyumsuz Mükemmeliyetçilik ile Bilişsel ve Davranışsal Kaçınma İlişkisinde Psikolojik Esnekliğin Aracı Rolü” başlıklı bu araştırma, Beykoz Üniversitesi Lisansüstü Programlar Enstitüsü Psikoloji Ana Bilim Dalı’nda Yüksek Lisans Tezi olarak hazırlanmıştır.

Öncelikle tezin hazırlığından bitişine kadar ilgisini, anlayışını, desteğini ve deneyimini esirgemeyen; ne zaman kendisine danışsam elinden gelenin fazlasını yapan çok değerli tez danışmanım Doç. Dr. Eda ERMAĞAN ÇAĞLAR’a en içten teşekkürlerimi sunarım. Her satırını özenle okuduğu bu araştırmayı onun danışmanlığında yapmak benim için büyük bir şanstı.

Bu süreçte araştırmaya katılmayı kabul eden tüm katılımcılara ve katılımcılara ulaşmama yardımcı olan herkese teşekkür ederim.

Son olarak en büyük teşekkürüm aileme... Her koşulda arkamda duran, ihtiyacım olduğunda yanımda olan, zor zamanlarımı kolaylaştıran, attığım her adımımı ve her kararımı destekleyen, bana inanan ve güvenen, koşulsuz seven annem Emine KOÇAK’a, babam Hayrani KOÇAK’a ve kardeşim Miray KOÇAK’a sonsuz teşekkürlerimi sunarım. Bu tezi siz olmadan tamamlayamazdım, iyi ki varsınız.

Bu araştırmayı hayattaki en büyük destekçilerim olan babama, anneme ve kardeşime armağan ediyorum.

Neslihan Canan KOÇAK

İÇİNDEKİLER

ÖN SÖZ	iii
ÖZET	vii
ABSTRACT	viii
SEMBOLLER.....	ix
KISALTMALAR	x
ŞEKİL LİSTESİ.....	xi
TABLO LİSTESİ.....	xii
1. GİRİŞ	1
1.1 ARAŞTIRMANIN AMACI VE ÖNEMİ	2
1.2 ARAŞTIRMANIN HİPOTEZLERİ	3
1.3 ARAŞTIRMANIN SAYILTILARI	3
1.4 ARAŞTIRMANIN SINIRLILIKLARI.....	3
1.5 TANIMLAR.....	3
2. GENEL BİLGİLER	5
2.1 UYUMSUZ MÜKEMMELİYETÇİLİK	5
2.1.1 Mükemmeliyetçilik	5
2.1.2 Mükemmeliyetçi Kişilik Özellikleri	6
2.1.3 Mükemmeliyetçiliğin Boyutları ve Kuramsal Yapısı	8
2.1.4 Mükemmeliyetçiliğin Nedenleri	11
2.1.5 Mükemmeliyetçiliğin Sonuçları.....	12
2.2 BİLİŞSEL VE DAVRANIŞSAL KAÇINMA.....	13
2.2.1 Bilişsel Kaçınma ve Davranışsal Kaçınma	13
2.3 PSİKOLOJİK ESNEKLİK	15
2.3.1 Psikolojik Esneklik ve Psikolojik Katılık	15
2.3.2 Psikolojik Esnekliğin ve Psikolojik Katılığın Modelleri	15
3. YÖNTEM.....	20

3.1 ARAŞTIRMANIN MODELİ	20
3.2 ARAŞTIRMANIN ÖRNEKLEMİ	20
3.3 VERİ TOPLAMA ARAÇLARI.....	21
3.3.1 Demografik Bilgi Formu.....	21
3.3.2 Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği (FÇBMÖ).....	21
3.3.3 Bilişsel Davranışsal Kaçınma Ölçeği (BDKÖ).....	21
3.3.4 Psikolojik Esneklik Ölçeği (PEÖ).....	22
3.4 VERİLERİN TOPLANMASI VE ANALİZİ	22
4. BULGULAR.....	24
4.1 KATILIMCILARIN DEMOGRAFİK ÖZELLİKLERİ	24
4.2 FROST ÇOK BOYUTLU MÜKEMMELİYETÇİLİK ÖLÇEĞİ (FÇBMÖ), BİLİŞSEL DAVRANIŞSAL KAÇINMA ÖLÇEĞİ (BDKÖ) VE PSİKOLOJİK ESNEKLİK ÖLÇEĞİ (PEÖ) ÖLÇEKLERİNE AİT BETİMSSEL İSTATİSTİK DEĞERLERİ	25
4.3 FROST ÇOK BOYUTLU MÜKEMMELİYETÇİLİK ÖLÇEĞİ (FÇBMÖ), BİLİŞSEL DAVRANIŞSAL KAÇINMA ÖLÇEĞİ (BDKÖ) VE PSİKOLOJİK ESNEKLİK ÖLÇEĞİ (PEÖ) ARASINDAKİ İLİŞKİYE DAİR BULGULAR.....	26
4.4 UYUMSUZ MÜKEMMELİYETÇİLİK (FÇBMÖ) İLE BİLİŞSEL VE DAVRANIŞSAL KAÇINMA (BDKÖ) İLİŞKİSİNDE PSİKOLOJİK ESNEKLİĞİN (PEÖ) ARACI ROLÜNÜN İNCELENMESİ	27
5. TARTIŞMA VE DEĞERLENDİRME.....	29
5.1 UYUMSUZ MÜKEMMELİYETÇİLİK İLE BİLİŞSEL VE DAVRANIŞSAL KAÇINMA İLİŞKİSİNDE PSİKOLOJİK ESNEKLİĞİN ARACI ROLÜNÜN TARTIŞILMASI.....	29
5.2 UYUMSUZ MÜKEMMELİYETÇİLİK İLE BİLİŞSEL VE DAVRANIŞSAL KAÇINMA İLİŞKİSİNİN TARTIŞILMASI	29
5.3 UYUMSUZ MÜKEMMELİYETÇİLİK VE PSİKOLOJİK ESNEKLİK İLİŞKİSİNİN TARTIŞILMASI	31
5.4 PSİKOLOJİK ESNEKLİK VE BİLİŞSEL VE DAVRANIŞSAL KAÇINMA İLİŞKİSİNİN TARTIŞILMASI	32

6. SONUÇ VE ÖNERİLER.....	34
6.1 SONUÇ.....	34
6.2 ÖNERİLER.....	34
KAYNAKÇA.....	36
EK A. DEMOGRAFİK BİLGİ FORMU.....	44
EK B. FROST ÇOK BOYUTLU MÜKEMMELİYETÇİLİK ÖLÇEĞİ (FÇBMÖ). 46	
EK C. BİLİŞSEL DAVRANIŞSAL KAÇINMA ÖLÇEĞİ (BDKÖ).....	47
EK D. PSİKOLOJİK ESNEKLİK ÖLÇEĞİ (PEÖ)	48
ÖZGEÇMİŞ	50



ÖZET

UYUMSUZ MÜKEMMELİYETÇİLİK İLE BİLİŞSEL VE DAVRANIŞSAL KAÇINMA İLİŞKİSİNDE PSİKOLOJİK ESNEKLİĞİN ARACI ROLÜ

Bu araştırmanın amacı uyumsuz mükemmeliyetçilik ile bilişsel ve davranışsal kaçınma arasındaki ilişkide psikolojik esnekliğin aracı rolünün incelenmesidir. Bu bağlamda araştırmaya 18 yaş ve üstündeki 341 kişi katılmıştır. Veri toplama sürecinde “Demografik Bilgi Formu”, “Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği”, “Bilişsel Davranışsal Kaçınma Ölçeği” ve “Psikolojik Esneklik Ölçeği” kullanılmıştır. Veri analizinde katılımcı özelliklerini tanımlamak için betimleyici istatistikler kullanılmıştır. Değişkenler arası ilişkiyi incelemek için Pearson Korelasyon Analizi, aracılık rolünü incelemek için Çoklu Regresyon Analizi yapılmıştır. Analiz sonuçlarına göre uyumsuz mükemmeliyetçiliğin psikolojik esneklik üzerinde negatif yönlü ve anlamlı, bilişsel ve davranışsal kaçınma üzerinde pozitif yönlü ve anlamlı etkisi olduğu saptanmıştır. Psikolojik esnekliğin ise bilişsel ve davranışsal kaçınma üzerinde negatif ve anlamlı bir etkisi olduğu görülmüştür. Psikolojik esnekliğin, uyumsuz mükemmeliyetçilik ile bilişsel ve davranışsal kaçınma ilişkisinde aracılık rolü oynadığı tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler : Uyumsuz Mükemmeliyetçilik, Bilişsel Kaçınma, Davranışsal Kaçınma, Psikolojik Esneklik, Psikolojik Katılık

Tarih : Ağustos 2024

ABSTRACT

THE MEDIATING ROLE OF PSYCHOLOGICAL FLEXIBILITY IN THE RELATIONSHIP BETWEEN MALADAPTIVE PERFECTIONISM AND COGNITIVE AND BEHAVIOURAL AVOIDANCE

The purpose of this research is to examine the mediating role of psychological flexibility in the relationship between maladaptive perfectionism and cognitive and behavioral avoidance. In this context, 341 people aged 18 and over participated in the research. "Demographic Information Form", "Frost Multidimensional Perfectionism Scale", "Cognitive Behavioral Avoidance Scale" and "Psychological Flexibility Scale" were used in the data collection process. In data analysis, descriptive statistics were used to describe participant characteristics. Pearson Correlation Analysis was used to examine the relationship between variables and Multiple Regression Analysis was used to examine the mediating role. According to the results of the analysis, maladaptive perfectionism had a negative and significant effect on psychological flexibility and a positive and significant effect on cognitive and behavioral avoidance. Psychological flexibility had a negative and significant effect on cognitive and behavioral avoidance. Psychological flexibility was found to play a mediating role in the relationship between maladaptive perfectionism and cognitive and behavioral avoidance.

Keywords : Maladaptive Perfectionism, Cognitive Avoidance, Behavioral Avoidance, Psychological Flexibility, Psychological Inflexibility

Date : August 2024

SEMBOLLER

B	: Standardize Edilmemiş Regresyon Katsayısı
β	: Standardize Regresyon Katsayısı
n	: Örneklem Büyüklüğü
p	: İstatistiksel Anlamlılık Düzeyi
r	: Korelasyon Katsayısı
%	: Yüzde



KISALTMALAR

ACT	: Kabul ve Kararlılık Terapisi
BDKÖ	: Bilişsel Davranışsal Kaçınma Ölçeği
BDT	: Bilişsel Davranışçı Terapi
FÇBMÖ	: Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği
PEÖ	: Psikolojik Esneklik Ölçeği
SPSS	: Statistical Package for the Social Sciences (Sosyal Bilimler İçin İstatistik Programı)
TDK	: Türk Dil Kurumu

ŞEKİL LİSTESİ

Şekil 2.3.2.1 Psikolojik Esneklik Modeli	16
Şekil 2.3.2.2 Psikolojik Katılık Modeli: Psikopatolojinin ACT Modeli	18
Şekil 3.1.1 Uyumsuz Mükemmeliyetçilik ile Bilişsel ve Davranışsal Kaçınma İlişkisinde Psikolojik Esnekliğin Aracı Rolü	20
Şekil 4.4.1.1 Standardize Edilmemiş Regresyon Katsayıları	28



TABLO LİSTESİ

Tablo 3.4.1 Değişkenlerin Normallik Dağılımları.....	23
Tablo 4.1.1 Katılımcıların Demografik Özellikleri	24
Tablo 4.2.1 Ölçeklere Ait Betimsel İstatistik Sonuçları.....	25
Tablo 4.3.1 Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği, Bilişsel Davranışsal Kaçınma Ölçeği ve Psikolojik Esneklik Ölçeği Arasındaki İlişkiye Dair Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları	26
Tablo 4.4.1 Uyumsuz Mükemmeliyetçilik (FÇBMÖ) ile Bilişsel Davranışsal Kaçınma (BDKÖ) Arasındaki İlişkide Psikolojik Esneklik (PEÖ) Değişkeninin Aracılık Rolünün İncelenmesi	27

1. GİRİŞ

Mükemmel kavramı Latince per (tam, tamamen) ve ficere (yapmak, oluşturmak) birleşiminden, *perficere* kelimesinden gelmektedir. Yani bir şeyin tam şekilde oluşturulması; ya da bir diğer deyişle mükemmelleştirilmesidir (Schafler, 2023, s. 67). Türk Dil Kurumunda mükemmeliyetçi kavramı ise “mükemmel olma yolunda aşırı çaba sarf eden kimse” olarak açıklanmaktadır. (TDK, 2024). Mükemmele ulaşmak için sarf edilen çaba sanatta, yönetimde, askeri ve diğer birçok alanda karşımıza çıkmasına rağmen ve geçmişi çok daha eski olsa da daha çok yaklaşık son elli yılın araştırma konusu olmuştur. Birçok davranışla ilişkilendirilmesi sonucunda araştırmaların artmasına sebep olmuş ve günümüzün popüler bir araştırma konusu haline gelmiştir (Eravşar, 2021, s. 76).

Mükemmeliyetçiliğin temelleri psikanalitik kurama dayanmaktadır. İlk kez tanımlayanlardan biri olan Freud (1959)’a göre mükemmeliyetçilik, başarı için yüksek standartlar belirleyen süperegonun sebep olduğu sonuçtur (Akt. Mısırlı Taşdemir, 2003). Hollender (1965) ise, mükemmeliyetçiliği kişinin kendisinden ya da başkalarından yüksek standartlar bekleme ve çocuklukta gelişen bir kişilik özelliği olarak ele almıştır. Burns (1980) mükemmeliyetçiliğe sahip kişiyi öz değerini başarılarıyla ölçen, başarıya ulaşmak için çok zor standartlar belirleyen ve hiç durmadan bu hedef için çabalayan kişiler olarak tanımlamıştır. Bu dönemlerde yapılan mükemmeliyetçilik çalışmaları tek boyutlu olarak incelenmiş ve yüksek standartlar araştırmalarının temelinde yer almıştır (Eravşar, 2021, s. 28).

1990’lı yıllardan itibaren mükemmeliyetçilik yararlı ve zararlı mükemmeliyetçilik (Shafran, Egan ve Wade, 2023); sorunlu ve sağlıklı mükemmeliyetçilik (Starley, 2023); kendine yönelik, başkalarına yönelik ve topluma yönelik mükemmeliyetçilik (Hewitt ve Flett, 1991); düzen, standartlar ve tutarsızlık (Slaney, Rice, Mobley, Trippi ve Ashby, 2001); hatalara aşırı ilgi, kişisel standartlar, düzen, aile beklentileri, ailesel eleştiri ve davranışlardan şüphe (Frost, Marten, Lahart ve Rosenblate, 1990) gibi çok boyutlu olarak incelenmiştir. İncelemeler sonucunda ise, hala mükemmeliyetçiliğin yapısı, uyumlu veya uyumsuz bir tutum ya da kişilik özelliği olduğu hakkında ortak bir görüşe varılamamıştır (Başaran, 2022).

Kaçınma davranışları, kişinin rahatsız edici bulduğu duygu, düşünce ya da duruma uzak kalması, yaklaşmamasıdır (Gündüz, 2019). Bilişsel veya davranışsal ortaya çıkan

kaçınma davranışları (Ottenbreit ve Dobson, 2004), olumsuz pekişerek devam etmektedir (Şalcıoğlu, 2022, s. 63). Bir insanın tüm yaşamı boyunca sadece olumlu bulduğu duyguları yaşaması neredeyse olanaksızdır (Kul ve Türk, 2020). Kişinin olumsuz algıladığı uyaranlardan kaçınması da bu sebeple doğaldır (Ramnerö ve Törneke, 2021, s. 112). Fakat kaçınma ile süren davranışlar kısa vadede kişide rahatlama sağlarken, uzun vadede sıkıntının çözülmesine engel olarak kişinin zihinsel olarak yorulmasına sebep olmaktadır (Ulubay ve Güven, 2022). Ayrıca, kaçınma davranışları sürdükçe kaçınılan durum, duygu veya düşünce de peşinden gelmeye devam edecektir, yani kişi bir döngünün içerisinde yaşamını sürdürecektir (Kul ve Türk, 2020). Literatür incelendiğinde kaçınma davranışlarının ortaya çıkmasında başa çıkma davranışı olma, problem çözme davranışı olma ve kişilik özelliği olma özellikleri bulunmaktadır (Ottenbreit ve Dobson, 2004). Bu şekilde insanların yaşadıkları problemler ve sergiledikleri davranışlar üzerinde etkisi olduğu anlaşılmaktadır (Eşkisü, Ağırkan ve Haspolat, 2018).

İnsanın sadece olumlu bulduğu duyguları ve mutluluğu araması günümüzün en popüler amaçlarından biridir (Kul ve Türk, 2020). Fakat bugüne kadar insanın acıdan kaçınmasını sağlayan hiçbir şey bulunamamıştır (Bilgen, 2021, s. 23). İnsanın acısıyla birlikte zengin, anlamlı hayat yaşamasını amaçlayan ve üçüncü dalga terapilerden olan Kabul ve Kararlılık Terapisi (ACT), insanın psikolojik esnekliğini oluşturmayı veya arttırmayı hedeflemektedir (Vatan, 2016). Psikolojik esneklik, kişinin anda kalarak deneyimlere açık olması ve değerleriyle bağlantılı davranışlar gösterebilmesidir (Stoddard ve Afari, 2022, s. 33). Bir diğer ifadeyle, yaşanan sıkıntılara yönelik doğru davranış sergileyebilme becerisidir (LeJeune ve Luoma, 2023, s. 30). Psikolojik esneklik kişinin psikolojisi üzerinde pozitif etki sağlarken, psikolojik esnekliğin olmaması birçok psikopatolojiyle ilişkili bulunmuştur (Aslan ve Türk, 2022). Kişide psikolojik esnekliğin olmaması ise ACT çerçevesinde psikolojik katılık olarak ifade edilmiştir (Vatan, 2016).

1.1 ARAŞTIRMANIN AMACI VE ÖNEMİ

Bu araştırmanın amacı, uyumsuz mükemmeliyetçilik ile bilişsel ve davranışsal kaçınma arasındaki ilişkide psikolojik esnekliğin aracı rolünün incelenmesidir.

Literatürde mükemmeliyetçilik, bilişsel ve davranışsal kaçınma ve psikolojik esneklik değişkenlerinin bir arada incelendiği bir araştırmaya rastlanmamıştır. Bu araştırma ile daha önce birlikte ele alınmamış olan uyumsuz mükemmeliyetçilik, bilişsel

ve davranışsal kaçınma ve psikolojik esnekliğin araştırılmasının literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

1.2 ARAŞTIRMANIN HİPOTEZLERİ

Belirtilen amaç doğrultusunda ele alınan hipotezler aşağıda belirtildiği şekildedir:

H1: Uyumsuz mükemmeliyetçilik ile bilişsel ve davranışsal kaçınma arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H2: Uyumsuz mükemmeliyetçilik ile psikolojik esneklik arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H3: Uyumsuz mükemmeliyetçilik ile bilişsel ve davranışsal kaçınma arasındaki ilişkide psikolojik esneklik aracı rol oynamaktadır.

1.3 ARAŞTIRMANIN SAYILTILARI

Bu araştırmaya katılanların sorulara dürüst ve samimi görüşleriyle yanıt verdikleri kabul edilmiştir.

1.4 ARAŞTIRMANIN SINIRLILIKLARI

Bu araştırmanın öz bildirim dayalı ölçeklerden oluşması ve katılımcıların verdiği yanıtlara bağlı olarak sonuçlanan bir araştırma olması araştırma sınırlılıklarındandır.

Araştırma bulgularının Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği, Bilişsel Davranışsal Kaçınma Ölçeği ve Psikolojik Esneklik Ölçeği nitelikleri kapsamında olması bir diğer sınırlılıktır.

1.5 TANIMLAR

Bu araştırmanın kavram tanımları aşağıdaki gibidir:

Uyumsuz Mükemmeliyetçilik: Kişinin hayatında zorluklara ve olumsuz sonuçlara yol açmasına rağmen kendisine zor ve yüksek standartlar belirleyip bu standartları yakalamak için yüksek seviyede bir gayret göstermesidir (Shafran, Egan ve Wade, 2023, s. 16).

Bilişsel Kaçınma: Bir durumun kendisini veya sonuçlarını reddetmek ya da değişmeyeceğini kabul etmektir (Ottenbreit ve Dobson, 2004).

Davranışsal Kaçınma: Rahatsız edici ve strese sebep olan uyaranlardan doğrudan kaçınmaktır (Ottenbreit ve Dobson, 2004).

Psikolojik Esneklik: Kişinin anın içinde ve deneyimlere açık olmasıyla birlikte, değerleri doğrultusunda davranabilmesidir (Stoddard ve Afari, 2022).



2. GENEL BİLGİLER

Bu bölümde araştırmanın değişkenleri olan uyumsuz mükemmeliyetçilik, bilişsel ve davranışsal kaçınma ve psikolojik esneklik değişkenleri hakkındaki kuramsal açıklamalara yer verilmiştir.

2.1 UYUMSUZ MÜKEMMELİYETÇİLİK

Bu bölümde uyumsuz mükemmeliyetçilik ile ilgili literatür taranmış ve değişkene ait tanımlamalara, kişilik özelliklerine, kuramsal açıklamalara, değişkenin boyutlarına, neden ve sonuçlarına yer verilmiştir. Bu çalışmada mükemmeliyetçilik kavramı, kişiye olumsuz etkisi olan ve kişiyle uyumsuz olan yönüyle kullanılmaktadır.

2.1.1 Mükemmeliyetçilik

Literatürde tek bir tanımı olmayan ve çalışılması zor bir kavram olan mükemmeliyetçilik (Starley, 2023, s. 17), kişinin kendisine yüksek standartlar belirleyerek onlara ulaşmak için çok çabalaması ve bunu yaparken başarısızlıktan sürekli korkması olarak tanımlanmıştır (Shafran vd., 2023, s. 17). Bir başka tanıma göre, sadece kişinin belli standartlar içerisinde işini hatalardan arınmış şekilde yapması değil mükemmel ölçüde yapma gayretini de ifade etmektedir. Bir başkasının kusurları kabul edebildiği noktada mükemmeliyetçi kişinin kusursuz olmayan bir işi kusursuz hale getirene kadar çok çaba sarf etmesidir (Erol, 2022, s. 9-10). Fakat kusursuzluk ve yüksek standartlar çok çaba sarf edilse bile erişilmez oldukları için kişinin başlamadan yenilmesine sebebiyet vermektedir (Martin, 2023, s. 17). Bir başka açıklamada hataya düşmemekle birlikte mükemmel ulaşmak için kişinin hem kendisine hem diğerlerine karşı hissettiği baskı olarak açıklanmıştır. Yani mükemmeliyetçilik, kişinin kendi hatalarını ve diğerlerinin hatalarını kabul edememesidir (Şiraz, 2020, s. 27).

Mükemmeliyetçilik, kişinin kendisi ve çevresi için bir övgü ya da küçük düşme anlamına gelebilmektedir ve kişilerin bu kavramı nasıl anlamlandırdıklarına göre değişmektedir (Starley, 2023, s. 35-37). Kişilerin kendilerine verdikleri değer ile başarı oranı paralel olmakta ve başarısızlık kendilerine verdikleri değer düşmesine sebep olmaktadır. Bir tanımda mükemmeliyetçilik, ideal olanla gerçek olanın bir araya gelmesi için sarf edilen çaba olarak açıklanmıştır (Schafner, 2023, s. 124). Bu sebeple hep daha çok başarıya ya da yükselme isteği ile duraksamadan devam etmek kişi için sorun oluşturmaktadır (Martin, 2023, s. 18).

Mükemmeliyetçiliğin ne olduğu açıklamalarının yanı sıra ne olmadığı da tanımlanmıştır. Starley (2023, s. 43) mükemmeliyetçiliğin başarmayla ilgili olmadığını, olumsuz sonuçlardan kaçmayla alakalı olabileceğini söylemektedir. Bununla birlikte, zaman zaman kişiye başarı getiren bir tarafı olsa bile bu başarının kalıcı olmadığı görüşündedir.

2.1.2 Mükemmeliyetçi Kişilik Özellikleri

Mükemmeliyetçi olduğunu söyleyen insanlar, herkesin ve her şeyin kusursuz olamayacağını bilen, buna rağmen neden çok çaba sarf etmeleri gerektiğini merak eden ve diğer insanlar kadar rahat olmadıklarını düşünen insanlardır (Schafner, 2023, s. 17).

Mükemmeliyetçi kişiler iş ve sosyal hayatlarında başarılı ve sevilen insanlar olarak bilinmektedirler. Bunlara ek olarak, dışarıdan itibarlı, fedakar ve sevecen görünmekle birlikte; iç yaşantılarında onaylanmayı ve sevilmeyi bekleyen, hissettikleri yetersizliği azaltmaya çalışıp kendilerini onay ve sevgiyle değerli gören insanlardır (Erol, 2022, s. 11). Bu onaylanma ve sevilme ihtiyacının ise sadece başarıyla elde edilebileceğini düşünmektedirler (Şiraz, 2020, s. 34). Onaylanma ve sevilme ihtiyacının yanı sıra, reddedilme ve eleştirilme kaygıları da bulunmaktadır. Mükemmeliyetçilik bu kaygılarla baş etmenin bir yoludur. Bir diğer deyişle, kusursuz olmaya çalışmak hataları kapatmaya çalışmanın bir halidir (Martin, 2023, s. 73-75). Kendilerine verdikleri değeri başarılı olmalarıyla bağdaştırdıkları için başarısız olma korkusu yaşamakla beraber utanç ve mahcubiyet hissedebilmektedirler (Şiraz, 2020, s. 32). Mükemmeliyetçi kişilerin kendilerine koydukları standartlar zor ve ulaşılması güç olduğu için sıklıkla başarısız olabilmekte ya da kendilerini başarısız bir insan olarak değerlendirebilmektedir (Shafran vd., 2023, s. 143). Bu nedenle, temelinde özgüven sorunu bulunan mükemmeliyetçi kişilerde en sık görülen özelliklerden biri yapılacak bir işi çok detaylı yapmaları; birçok kez kontrol etme ihtiyacı duymalarıdır. Ortalama bir performanstan memnun olmayan mükemmeliyetçi kişiler, çok detaylı bir çalışma ile en mükemmel yapmak için çok gayret göstermektedirler. Bu yüzden de başarılı olma istekleri her zaman yüksektir (Erol, 2022, s. 12-14). Başarısız olma korkusuna rağmen standartlarına ulaşan ve başarılı olan mükemmeliyetçi kişiler ise, çoğu zaman başarılarının yeterince iyi olmadığını ve başkalarının da bu standartlara ulaşabileceğini düşünerek kendilerini yetersiz görmektedirler. Bunun sonucunda ise, kendilerini daha çok zorlayacak daha yüksek hedefler koymaktadırlar (Shafran vd., 2023, s. 17). Buna benzer olarak yaptıkları işle ilgili olumlu ve olumsuz eleştiri aldıklarında olumsuz yorumlara daha çok dikkat etmeye

mevillilerdir. Olumlu eleştiriler aldıklarında yaptıkları işi küçültürken, olumsuz eleştiriler aldıklarında ise hatayı gözlerinde büyütürken tepki vermektedirler (Erol, 2022, s. 14). Hayatlarının genelinde de olumlu olanları daha küçük, olumsuz olanları daha büyük görmektedirler (Şiraz, 2020, s. 37). Titiz ve dikkatli olmalarının yanı sıra aceleci ve sabırsız olabilmektedirler. Yapılması gereken bir işin uzamasına veya eksik yapılmasına toleransları azdır, beklemek onlar için zorlayıcı olmaktadır (Erol, 2022, s. 15). Bu özelliklerinin tam aksine detaylara çok takıldıkları için yavaş hareket ettiklerini görmek de mümkündür (Şiraz, 2020, s. 39). Hata yapmamak ve başarısızlık yaşamamak için sık sık kendini eleştiren mükemmeliyetçi kişiler, belirledikleri standartlara ulaşmak için gösterdikleri yüksek çabanın çoğunlukla farkına varmamakta ve ancak süreç bittikten sonra yorulduklarını anlamaktadırlar. Bu yüzden sıklıkla düşünmekten de yorulduklarını söylemektedirler. Düşünme eylemi onların hayatının büyük bir bölümünü kapladığı için günlük hayatta zorlanma yaşamaktadırlar; fakat buna rağmen düşünmeme fikrini kabul etmeleri zordur (Erol, 2022, s. 34-38). Benzer olarak rahatlamak için yapılan herhangi bir aktivitede de sıkıntı yaşamakta ve rahatlama sağlayacak bir aktiviteyi de kusursuz halde yapmaya çalışmaktadırlar (Martin, 2023, s. 37).

Mükemmeliyetçi bireylerin hep çok başarılı oldukları görüşü yaygın olmakla birlikte başarılı olma istekleri yüksektir. Fakat bu devamlı başarılı oldukları anlamına gelmemektedir ve başarısız sonuçlarla karşılaşma olasılıkları yüksektir (Starley, 2023, s. 44). Başarısız sonuçlar ise, mükemmeliyetçi kişiye kendisini yetersiz hissettirmektedir (Martin, 2023, s. 22). Kendi doğru ve yanlışları olduğu için esnek davranma konusunda sıkıntı yaşamaktadırlar (Erol, 2022, s. 15). Hata yapma konusunda da esnek davranmadıkları için bazen işi yapmaktan vazgeçen ya da daha sonraya bırakan mükemmeliyetçi kişiler, hızlı kararlar vermeleri gerektiğinde de hata yapmaktan korktukları için kararsız kalabilmektedirler (Şiraz, 2020, s. 34). Aynı şekilde hata yapmamak için yeni bir şeyin belirsizliğini yaşamaktansa kötü bir seçim dahi olsa eskiyi, yani bildiklerini tercih etmektedirler (Martin, 2023, s. 41).

Mükemmeliyetçiliğin bilişsel yönüne bakıldığında mükemmeliyetçi kişilerde bazı çarpıtmalar olduğu görülmektedir. Bunlar, zihin okuma (az kanıtla karşıdakinin düşüncesini bildiğini sanma), felaketleştirme (az kanıtla en olumsuz tahmin etme), ya hep ya hiç düşünme (deneyimleri iki uca yerleştirme), etiketleme (olumsuz bir özelliği kendiyiyle bütünleştirme), seçici soyutlama (sadece olumsuz ayrıntıları seçme), aşırı genelleme (az sayıda olumsuz deneyimi genelleme), meli/malı ifadeleridir (kurallar belirleme) (DeRubeis, Webb, Tang ve Beck, 2001). Starley (2023, s. 37-40)'e göre de

mükemmeliyetçilik bir süreklilik içinde “ya siyah ya beyaz” bilişsel çarpıtmasıyla devam etmektedir ve kişinin buna karşı koymasının ortaya çıkardığı sonuç ise “gri” olmaktadır. Yani kişi ya başarılıdır ya da başarısızdır. Başarılı olduğu durumlarda da yaşadığı memnuniyet geçicidir. Çünkü bu durum bir süreklilik içerisinde olduğu için kişi standartlarına uymaya ve başarılı olmaya devam etmek istemektedir. Bu düşünce tarzına sahip olan mükemmeliyetçi bireyler için ortalama yoktur. Sık sık hata beklentileri olduğu için her işi kontrol etmeye ve düzeltmeye meyillilerdir (Şiraz, 2020, s. 35-38). Kendi becerileri hakkında hep tereddütlü oldukları için yanlış yapmaktan, yanlış konuşmaktan da korkmaktadırlar (Martin, 2023, s. 169). Ayrıca, verilen bir görevin sorumluluğunu alma konusunda sıkıntı yaşamamalarına rağmen sorumlulukları paylaşma ve başkasının da aynı işi yapabileceğine dair güvenme konusunda sıkıntı yaşamaktadırlar. Yapılan işin sonucunu beğenmedikleri için çoğunlukla bütün işi kendileri yapmaktadırlar; işbirliğinden kaçınmaktadırlar. Buna, mükemmeliyetçi bireyle aynı evde yaşayan diğer aile üyelerinin düzen ve temizlik konusunda sık sık problem yaşamaları örnek gösterilebilmektedir (Erol, 2022, s. 43-49).

Hayatın değişik alanlarında farklı yönleriyle karşımıza çıkan bu kavram aynı zamanda kişinin hayatının bir bölümünde ya da hayatının tümünde etkisini göstermektedir (Shafran vd., 2023, s. 15; Starley, 2023, s. 41). Etkilenen alanların çoğalması, yaşanacak negatif sonuçları da arttırabilmektedir. Bunlara iş, okul, görünüş, sağlık, düzen, yemek seçimleri, dakiklik örnekleri verilmektedir (Starley, 2023, s. 41). Özetle mükemmeliyetçilik, insanları değişik biçimlerde etkilemektedir. Mükemmeliyetçi olan insanların genel olarak ortak noktası ise, mükemmeliyetçiliğin kişinin hayatını büyük oranda zorlaştırmasıdır (Martin, 2023, s. 17).

2.1.3 Mükemmeliyetçiliğin Boyutları ve Kuramsal Yapısı

Mükemmeliyetçilik kavramı literatürde birçok araştırmacı tarafından farklı boyutlarda tanımlanmıştır. 1980'lere kadar bir kişilik özelliği çerçevesinde tek boyutlu incelenen bu kavram, 1990'lardan sonra çok boyutlu olarak incelenmeye başlanmıştır (Başaran, 2022). Hewitt ve Flett (1991) mükemmeliyetçiliği kendine yönelik, başkalarına yönelik ve topluma yönelik olarak tanımlamıştır. *Kendine yönelik* boyutu, kişinin kendisine yüksek standartlar belirlemesi; *başkalarına yönelik* boyutu, kişinin başkaları için yüksek standartlar belirlemesi; *topluma yönelik* boyutu ise, toplumdaki önemli kişilerin belirlediği standartlara ulaşabilme ihtiyacı olarak açıklanmıştır. Bu boyutları ölçmeye yönelik olarak *Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği*'ni geliştirmişlerdir.

Slaney ve arkadaşları (2001) ise, mükemmeliyetçiliği düzen, standartlar ve tutarsızlık çerçevesinde tanımlamıştır. *Düzen* boyutu, tertipli ve organize olma; *standartlar* boyutu yüksek standartlar belirleme; *tutarsızlık* boyutu ise, belirlenen standartlara yönelik performansta yapılan tutarsızlık olarak açıklanmıştır. Bu üç boyutu ölçmeye yönelik *APS Mükemmeliyetçilik Ölçeği*'ni geliştirmişlerdir. Frost ve arkadaşlarının (1990) da mükemmeliyetçiliği hatalara aşırı ilgi, kişisel standartlar, düzen, aile beklentileri, ailesel eleştiri ve davranışlardan şüphe boyutları ile ele aldığı dikkat çekmektedir. *Hatalara aşırı ilgi* boyutunda, hata yapmanın yitirilen başarı olduğu görüşü bulunmaktadır. *Kişisel standartlar* boyutunda, yüksek standartların kişi için önemi vurgulanmıştır. *Düzen* boyutu, tertipli insan olmaya çalışma olarak açıklanmıştır. *Aile beklentileri* boyutu, ailenin kişi için yüksek standartlar belirlemesidir. *Ailesel eleştiri* boyutu, kişinin ailesi tarafından eleştirildiğini hissetmesidir. Son olarak *davranışlardan şüphe boyutu* ise, yaptığı herhangi bir işte performansını beğenmeme olarak açıklanmıştır. Bu 6 boyutu ölçmeye yönelik *Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği*'ni geliştirmişlerdir.

Bahsedilen üç ayrı modelin ortak yanı mükemmeliyetçiliğin çok boyutlu incelenmiş olmasıdır. 1990'lı yıllardan itibaren literatürde mükemmeliyetçiliğin çok boyutlu incelenmesi ortak nokta olsa da mükemmeliyetçiliğe ait tanım, kuram ve alt boyutlar açısından farklılıklar görülmektedir (Başaran, 2022). Slaney ve arkadaşları (2001), mükemmeliyetçiliği uyumlu ve uyumsuz mükemmeliyetçilik olarak incelemişlerdir. Uyumsuz mükemmeliyetçi kişilerin yüksek standartlar belirlemesi sonucunda benlik saygılarının düştüğünü ve depresyona eğilimli olduklarını açıklamışlardır. Shafran ve arkadaşlarına (2023, s. 16-23) göre ise, mükemmeliyetçilik kişi için yararlı ve zararlı olmak üzere iki boyutta açıklanmaktadır. Yararlı mükemmeliyetçilik kişinin başarı için çabalamasını ve bundan memnun olmasını içermektedir. Bu tür mükemmeliyetçiliğe sahip olanlar yapılan kusurları düzelten ve bir daha tekrarlanmaması için tedbir alan, kusurlarının dışında pozitif yönleri de görebilen, kendi değerini ve kendine olan saygısını başarılarına bağlamayarak memnuniyet duyan insanlardır. Zararlı mükemmeliyetçiliğin yararlı mükemmeliyetçilikten en önemli farklarından biri, kişinin zorlanmasına rağmen kendisi için yüksek standartlar koymaya devam etmesi ve sık sık kendisini olumsuz olarak eleştirmesidir. Bir diğer farkı kişinin kendisi için belirlediği hedeflere ulaşip başarmasının kendine olan saygısını ve kendine verdiği değeri doğrudan etkilemesidir. Bu bağlamda, zararlı mükemmeliyetçiliğe sahip

kişiler, kendi değerini kim olduğuna göre değil ne yaptığına göre değerlendirme eğilimindedir; kişinin kendine olan bakışı, hayatının önem verdiği alanlarında kusursuz olmasıyla ilgili olmakta ve kişisel değeri bu kusursuz alanların varlığından etkilenmektedir.

Starley (2023, s. 38-50)'e göre mükemmeliyetçilik sağlıklı davranışlar ve sorunlu davranışlar açısından iki boyutta açıklanmaktadır. Sağlıklı mükemmeliyetçi davranışlara küçük ayrıntılara dikkat edebilmek, düzenli olmak, dikkati yoğunlaştırabilmek ve azimli olmak örnek olarak verilmektedir. Sorunlu mükemmeliyetçi davranışlara aşırı düzenlilik, kararsızlık, sürekli kontrol etme isteği, durma noktasını kestirememek, çok yorulup görevi bırakmak, biriktirmek, yavaş olmak ve kaçınma davranışları örnek olarak verilmektedir. Sorunlu davranış olarak gösterilen örnekler günlük hayatta birçok insanın yaptığı davranışlar olsa da mükemmeliyetçi kişiler bu davranışları yüksek oranda sergilemektedirler. Davranış çerçevesinde mükemmeliyetçilik az, orta ve fazla düzeyde olup bir süreklilik içerisinde devam etmektedir. Fazla olan düzeyde, yüksek standartlar ve yüksek başarı isteği bulunmaktadır. Bu tür mükemmeliyetçilikte erteleme ya da çok çalışma görülmektedir ve kişinin genel hayatında negatif sonuçları vardır. Az olan düzeyde ise, yine yüksek standartlar ve başarı isteği bulunmakla birlikte yaşanan negatif sonuçların genel hayattaki etkileri çok daha azdır (Starley, 2023, s. 38-50). Bir başka boyut olarak, mükemmeliyetçiliğin kişinin hayatındaki olumlu ve olumsuz yanlarını görmek mümkündür (Şiraz, 2020, s. 52-55). Olumlu boyuta örnek olarak, yüksek standartlar belirleyen ve başaran kişilerin motivasyonlarını kaybetmediği ve problemleri çözebildiği verilebilmektedir. Ayrıca sorumluluk alma konusunda cömert davrandıkları için iş veya sosyal hayatlarında, diğer insanların yaşamlarını kolaylaştırmaktadırlar. Hata payının az olması beklenen işlerde (cerrah, pilot vb.) başarılı olmaları da beklenen bir durum durumudur. Ek olarak çok çaba gösterdikleri için yüksek yaşam koşullarında yaşama ihtimallerinin yüksek olması bir diğer olumlu tarafıdır. Özetle, kişinin hayatından verimlilik almasını sağlıyorsa, mükemmeliyetçilik kişinin olumlu tarafı olarak sayılabilmektedir (Şiraz, 2020, s. 52-55). Olumsuz boyutunda ise yüksek kaygı, stres, sıkıntı ve mutsuzluk hissetmek örnek verilmektedir (Şiraz, 2020, s. 53-54). Bu duyguların günlük yaşantıda önemli bir yeri vardır, fakat çok sık deneyimlendiğinde olumsuz sonuçlara yol açabilmekte ve kişinin performansını olumsuz etkileyebilmektedir (Starley, 2023, s. 57).

Bu bölümdeki açıklamalara da dayanarak mükemmeliyetçiliğin kişiyle uyumlu ya da uyumsuz olduğuna yönelik farklı görüşler mevcut olsa da çoğu araştırmacı uyumsuz ya da olumsuz tarafının daha çok olduğunu kabul etmektedir (Başaran, 2022).

2.1.4 Mükemmeliyetçiliğin Nedenleri

Mükemmeliyetçilik hem genlerle hem çevreyle gelişebilmekle birlikte ortaya çıkma nedenlerini kesin olarak söyleyebilmek mümkün değildir (Iranzo-Tatay vd., 2015; Shafran vd., 2023, s. 51; Starley, 2023, s. 58). Çocukluktan itibaren gelişen bir özellik olarak bakıldığında başarılı olan çocukların değerli hissettirilmesi, değerli olmak için başarılı olma düşüncesini geliştirerek çocuğun gelecekte mükemmeliyetçi kişilik özelliği kazanmasına sebep olabilmektedir. Yetiştirilme tarzlarının mükemmeliyetçi bireyler yetiştirmedeki etkisine bakıldığında sık sık eleştirilen, başarıları küçümsenen, sürekli ikaz edilen çocuklar, yetersizlik hislerini bastırmak için çocukluktan itibaren başarılı ve iyi bir insan olmaya çalışmaktadırlar. Bu şekilde yetiştirilen çocukların hayatlarının ileriki dönemlerinde de kontrolü elinde tutmak isteyen bireyler olarak yetişkinliğe geçiş yaptıkları görülmektedir. Benzer olarak, sadece annesiyle ya da babasıyla büyüyen çocuklarda da eksik olan ebeveynin yokluğunu kapatmak için mükemmel çocuk olmaya çalıştıkları ve bu şekilde yetişkinlikte mükemmeliyetçi bireyler oldukları görülmektedir (Şiraz, 2020, s. 42-48). Starley (2023, s. 58-60)'e göre ebeveynlerin mükemmeliyetçi olması durumunda da çocuğun mükemmeliyetçi olma olasılığı vardır. Bir diğer neden olarak ebeveynine güvenli bağlanamayan çocukların, kusursuz olmaya çalışmaları sonucu mükemmeliyetçi tutum geliştirebilmeleri gösterilmiştir. Bunlara ek olarak, sosyal çevre ve kültür ile gelen mükemmel olma algısı, kişinin mükemmeliyetçi tutum geliştirmesine sebebiyet verebilmektedir (Starley, 2023, s. 60). Okullarda sınav başarısının ya da kurslarda ve yarışmalarda sadece derece alanların yüksek övgü ve takdir görmesi bu duruma örnek verilebilir. Bu övgü ve takdire ulaşma arzusuyla kişi mükemmeliyetçi tutuma sahip olabilmektedir. Benzer olarak, sosyal medyanın ve reklamların kusursuzluğu ön plana çıkarması da kişinin mükemmeliyetçi tutuma sahip olmasını sağlayabilmektedir (Şiraz, 2020, s. 47). Sık sık neyin, nasıl yapılacağını ve kim olunmasını gerektiğini söyleyen sosyal medya çok çaba sarf edilirse her şeyin başarılacağı ve bunun da kolay şekilde yapılması gerektiği mesajını vermektedir (Martin, 2023, s. 67).

Birçok sebeple ortaya çıkabilen mükemmeliyetçiliğin sürmesinde de bazı nedenler rol oynayabilmektedir. Mükemmeliyetçi bakış açısını değiştirmek için neden ortaya çıktığını bilmek, mükemmeliyetçiliğin sürmesindeki sebepleri bilmek kadar önemli görülmemektedir (Shafran vd., 2023, s. 57). Mükemmeliyetçi kişinin başarıyla ilgili yaşadığı küçük bir olumsuzluk, yetersiz hissetmesine sebep olmakta ve bu histen kurtulmak için kendisine yüksek standartlar belirlemektedir. Belirlediği bu standartlara ulaşamadığı zaman tekrar yetersizlik hissine geri dönmekte ve bu döngünün içerisinde mükemmeliyetçilik sürmektedir (Starley, 2023, s. 65). Sürme sebeplerine bir başka örnek mükemmeliyetçi kişinin çevresi tarafından başarılı, titiz ve itibar sahibi bir birey olarak görülmesi olabilmektedir. Bu şekilde övgü ve ödülle pekiştirilen bireyler, mükemmeliyetçi olmalarına sebep olan davranışlarını sürdürmektedirler. Bir diğer sebep ise, kişinin kendine güvenmesi, kontrol ve sorumluluk sahibi hissetmesi örnek olarak verilmektedir. Performansa yönelik olumsuz düşüncelerin artmasıyla ve olumlu tarafların görülmemesiyle birlikte, standartların daha da yükseltilmesi ve ona ulaşmaya çabalanması da mükemmeliyetçiliğin sürmesine sebebiyet vermektedir. Çok çalışmanın getirdiği maddi kazanç ve mükemmeliyetçi olmadan sürdürülecek bir hayatın kişiyi korkutması da mükemmeliyetçiliğin sürmesinde etkili olabilmektedir (Shafran vd., 2023, s. 60).

2.1.5 Mükemmeliyetçiliğin Sonuçları

Mükemmeliyetçiliğin uyumlu veya sağlıklı gibi, kişi için faydalı yönlerinden de bahsedilerek tanımlanmasının yanı sıra (Schafner, 2023); sadece kısa vadede fayda getirdiği, kişi için bunun bir illüzyon olabileceği ve uzun vadede aşırı yorgunluk getirdiği söylenmektedir (Starley, 2023, s. 105).

Başarısız olma korkusunu temel alan mükemmeliyetçilik, çoğu zaman kişinin hayatında sorunlara yol açmakta ve bu sebeple kaçınma davranışlarına sebep olmaktadır. Kişinin kaçınma davranışları göstermesi ise, performansının gerçekte nasıl olacağını bilememesiyle ve hiçbir şey başaramamasıyla sonuçlanmaktadır. Kaçınmanın bir diğer türü olan erteleme davranışı da mükemmeliyetçilikte sık görülmektedir. Kişi kusursuz yapamayacağını düşündüğü bir görevi ileri tarihe ertelemektedir. Sonrasında yeterli zaman kalmaması ya da işlerin birikmesi sebebiyle sıkıntı yaşamaktadır (Shafran vd., 2023, s. 42-45). İlişki çerçevesinde ele alındığında mükemmeliyetçilik kendi içerisinde eleştiriyi barındırdığı için, mükemmeliyetçi kişiler çevrelerine de eleştirel yaklaşmaktadırlar. Bu sebeple mükemmeliyetçi kişilerin ilişkileri bu durumdan olumsuz

etkilenmektedir (Martin, 2023, s. 45; Şiraz, 2020, s. 54). Hatta çevrelerindeki insanların sağlıklarının olumsuz etkilenmesine sebep olabilmektedirler (Şiraz, 2020, s. 54).

Mükemmeliyetçilik birçok psikopatolojiyle yakından ilişkilidir (Burns, 1980). Bunlardan en sık görülenleri depresyon (Hewitt ve Flett, 1990), kaygı bozuklukları ve yeme bozukluklarıdır (Bardone-Cone, 2007). Örneğin; mükemmeliyetçilik ile depresyonun ortak noktası ya hep ya hiç düşünce şekli gibi bilişsel çarpıtmalardır ve bu çarpıtmalar kişiye umutsuzluk vermektedir (Say, 2020). Kişinin mükemmeliyetçi olması, yeme bozukluğuna sahip olma olasılığını da arttırmaktadır (Shafran vd., 2023, s. 39).

Mükemmeliyetçilik zaman zaman başarıya yol açsa da kişi için aynı zamanda stres ve kaygı getirmektedir. Yani kişi başarılı olsa bile, bu başarı olumsuz duygularla sonuçlanmaktadır (Starley, 2023, s. 106). Aynı zamanda cesur olmayı ve yeniliklere açık olmayı olanaksız hale getirmektedir. Kişinin kendisini geliştirmesinin de önüne geçebilmektedir (Martin, 2023, s. 118; Shafran vd., 2023, s. 43).

2.2 BİLİŞSEL VE DAVRANIŞSAL KAÇINMA

Bu bölümde bilişsel kaçınma ve davranışsal kaçınma ile ilgili literatür taranmış; değişkenlere ait tanımlamalara ve boyutlara yer verilmiştir.

2.2.1 Bilişsel Kaçınma ve Davranışsal Kaçınma

İnsanlar genellikle rahatsız edici bulduğu uyaranlardan ya da tehlikeli olduğunu düşündüğü durumlardan kaçmak ya da kaçınmak istemektedirler (Gençöz, 1998). Kişinin rahatsız edici algıladığı uyaranlar karşısında aldığı tedbirlere *kaçma* denir. Rahatsız edici uyaranlardan uzak durmasına ise *kaçınma* denir (Ramnerö ve Törneke, 2021, s. 112). Rahatsız edici uyaranlar kişinin hissetmekten hoşlanmadığı duygular, fiziksel belirtiler, düşünceler, imgeler ya da tehdit içerisinde olduğunu düşündüğü durumlar olabilmektedir. Örneğin; kediden korkan bir kişinin, bir başkasının evinde kedi gördüğünde o evi terk etmesi kaçma davranışı; kedi besleyen insanların evine hiç gitmemesi ise kaçınma davranışıdır (Şalcıoğlu, 2022, s. 63-64).

Kaçma ve kaçınma davranışları kişinin kendisini koruması için gerekli davranışlardır ve gerçek bir tehlike karşısında işlevseldirler (Şalcıoğlu, 2022, s. 63). Örneğin; bir hayvan tarafından saldırıya uğrama sonucunda ortamdaki kaçmak işlevsel bir davranıştır. Davranışlar işlevini kaybettiğinde ise, kısa vadede kişiye yararlı, uzun vadede zararlı olmaktadır. Yüksek bir yere tırmanma etkinliğinde korkmuş olan birinin, daha sonra binaların yüksek katlarına çıkmaktan kaçınması kısa vadede kendisini rahatlatırken,

uzun vadede yüksek katlara çıktığında kaygısının sürmesine sebep olmaktadır (Ramnerö ve Törneke, 2021, s. 113).

Kaçınma davranışı literatürde başa çıkma davranışı, etkisi olmayan bir problem çözme davranışı ve kişilik özelliği olarak ele alınmıştır. Moos ve Schaffer (1993), başa çıkma davranışları kapsamında, kaçınma davranışını bilişsel ve davranışsal olmak üzere iki açıdan incelemiştir (Akt. Ottenbreit ve Dobson, 2004). *Bilişsel kaçınma davranışı*, bir durumun kendisini veya sonuçlarını reddetmek ya da şartların değişmeyeceği düşüncesinden hareketle durumu kabullenmek olarak açıklanmıştır (Ottenbreit ve Dobson, 2004). Bilişsel kaçınma stratejileri ise, düşünceyi bastırma, düşünceyi değiştirme, imgeyi düşünceye dönüştürme, oyalanma ve rahatsız edici uyaranlardan kaçınma olarak incelemiştir (Gosselin vd., 2002, akt. Akyay, 2016). *Davranışsal kaçınma*, rahatsız edici ve strese sebep olan uyaranlardan doğrudan kaçınmayı amaçlamaktır (Ottenbreit ve Dobson, 2004). Sınav kaygısı sebebiyle midesi bulanık öğrencinin terapiye rağmen bu durumun değişmeyeceğini düşünmesi bilişsel kaçınmayken terapi saatinde başka bir yere gitmesi davranışsal kaçınmadır (Eşkisu, Ağırkan ve Haspolat, 2018).

Ottenbreit ve Dobson (2004) bilişsel ve davranışsal kaçınmayı sosyal ve sosyal olmayan boyutlarıyla ele almışlardır. Sosyal kaçınma boyutu, diğer insanlarla sosyalleşmeyi içeren sosyal etkinliklerden kaçınma anlamına gelmektedir. Sosyal olmayan kaçınma boyutu ise sosyalleşmeyi kapsamayan ve kişinin sadece kendisinin dahil olduğu durumlardan kaçınması olarak açıklanmıştır. Bunlar; bilişsel-sosyal kaçınma, bilişsel-sosyal olmayan kaçınma, davranışsal-sosyal kaçınma ve davranışsal-sosyal olmayan kaçınmadır. *Bilişsel-sosyal kaçınma* problemi inkar etmek, küçültmek veya bilişsel olarak dikkatin dağıtılmasıdır. *Bilişsel-sosyal olmayan kaçınma* sorunu hiç ele almayarak kabul etmeyi içermektedir. *Davranışsal-sosyal kaçınma* bir olaydan, kişiden, nesneden kaçınmak veya dikkat dağıtıcı olan alternatifler sayesinde kaçınmak anlamına gelmektedir. *Davranışsal-sosyal olmayan kaçınma* ise, bir problemden kaçmayı ya da doğrudan sorunla uğraşmayı içermektedir.

Özetle, kaçınma davranışlarının duygu, düşünce, davranış, anılar gibi alanlarda başa çıkma stratejisi olarak kullanıldığı anlaşılmaktadır. İnsanların yaşadıkları sorunlar ve gösterdikleri davranışlar çerçevesinde de etkisi olduğu görülmektedir (Eşkisu, Ağırkan ve Haspolat, 2018).

2.3 PSİKOLOJİK ESNEKLİK

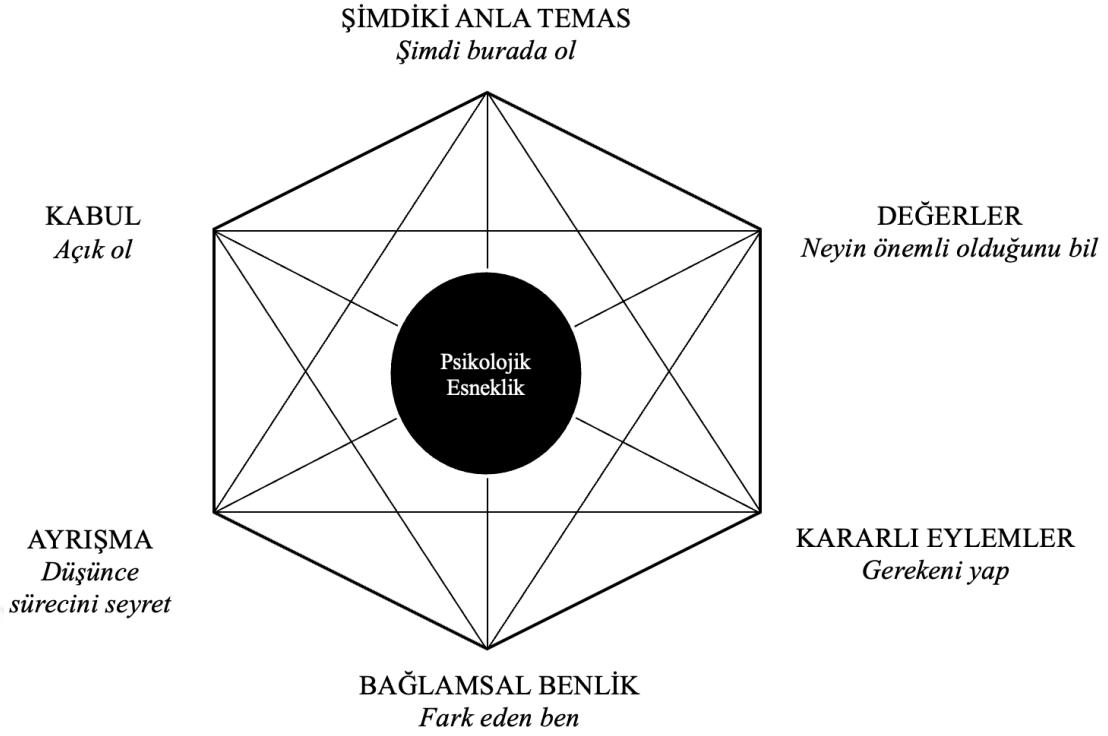
Bu bölümde psikolojik esneklik ile ilgili literatür taranmış ve değışkene ait tanımlamalara ve modellere yer verilmiştir.

2.3.1 Psikolojik Esneklik ve Psikolojik Katılık

Psikolojik esneklik; kişinin duygularını, düşüncelerini, anılarını, içsel ve dışsal tüm deneyimlerini yargılamadan kabul etmesi, bilinçli farkındalık ile deneyimlemesi ve bunlara bağılı olarak değerleri doğrultusunda davranış sergilemesidir (Bilgen, 2021, s. 44). Psikolojik esnekliği tanımlamada olan ve psikolojik esnekliğin tersi olarak ele alınan *psikolojik katılık* ise kişinin duygularından, düşüncelerinden, tüm iç ve dış deneyimlerinden kaçınmaya çalışması ve bu sebeple değerlerinden uzaklaşması olarak ele alınmaktadır. Kişide psikolojik esnekliği hedefleyen ACT gibi bazı terapötik yaklaşımlar psikolojik katılık kavramını psikopatoloji olarak da ele almaktadır (Hayes ve Lillis, 2021, s. 70) Yani içsel ve dışsal deneyimlerden kaçınmanın psikopatolojiyi oluşturduğunu; terapötik yaklaşımların temel hedefinde ise bu deneyimlerden kaçınmak yerine onları kabul edip değerler doğrultusunda davranmaya devam etmek bulunmaktadır (Bilgen, 2021, s. 45).

2.3.2 Psikolojik Esnekliğin ve Psikolojik Katılığın Modelleri

Psikolojik Esneklik Modeli altı süreçten oluşmaktadır. Bu altı süreç birbirine bağılıdır ve psikolojik esneklik ise, elmasın kendisidir (Harris, 2023, s. 31). Bu sürecin temel kavramları şu şekildedir: Kabul, şimdiki an ile temas, ayrışma, bağlamsal benlik, değerler ve kararlı eylemler (Bennett ve Oliver, 2023, s. 97). Bu kavramlar Şekil 2.3.2.1'de gösterilmiştir.



Şekil 2.3.2.1 Psikolojik Esneklik Modeli (Harris, 2023, s. 29)

Kabul, günlük yaşamda kullanılan farklı bir anlama sahiptir (Bennett ve Oliver, 2023 s. 109); pes etme, itaat etme gibi anlamlarından ayrılmaktadır (Stoddard ve Afari, 2022, s. 28). Kabul kavramı içerisine gönüllülüğü almakta (Bennett ve Oliver, 2023 s. 109) ve deneyimlerden kaçınmadan onlara alan tanıma ya da yer açma anlamında kullanılmaktadır (Harris, 2023, s. 30). Bu haliyle kabul, bir zorunluluk olmaktan çıkmakta ve tercih haline gelmektedir (Bennett ve Oliver, 2023 s. 109). Kabul bir amaç değil, psikolojik esnekliğe giden bir araç rolündedir (Bilgen, 2021, s. 80). Altıgenin bir diğer köşesinde bulunan değerlere ulaşmak için kişinin yaşamında kolaylaştırıcı yönü bulunmaktadır (Bennett ve Oliver, 2023 s. 109).

Şimdiki an ile temas, bilinçli farkındalığın bir boyutudur. İnsanların geçmiş deneyimleri ve gelecek kaygılarıyla çok zaman harcamasına karşılık (Stoddard ve Afari, 2022, s. 28), şimdiki zamana dikkatini yöneltmesi olarak tanımlanmaktadır (Harris, 2023, s. 29). Şimdiki an ile temas, değerler doğrultusunda davranış sergileme ve kişinin daha esnek yaşama olasılığını arttırmaktadır (Bilgen, 2021, s. 80).

Ayrışma, psikolojik esnekliği oluşturan süreçlerden bir diğeridir. Bilişsel ayrışma/bilişsel defüzyon olarak da kullanılan bu kavram, düşünceye mesafe almayı, düşünceye sadece bir düşünce olarak bakmayı ifade etmektedir (Bilgen, 2021, s. 79). Yani

ayırışma, düşünceleri yok etmekten ziyade düşüncelere dışarıdan bakabilmeyi ve onlarla olan ilişkiyi değiştirmeyi amaçlamaktadır. Bu ilişkinin değişmesi sergilenecek davranışların da değişmesi anlamına gelmektedir. Düşüncelere mesafe almak kişiye alan açtığı için değerler doğrultusunda davranışlar sergilemeye de alan açmaktadır (Stoddard ve Afari, 2022, s. 29).

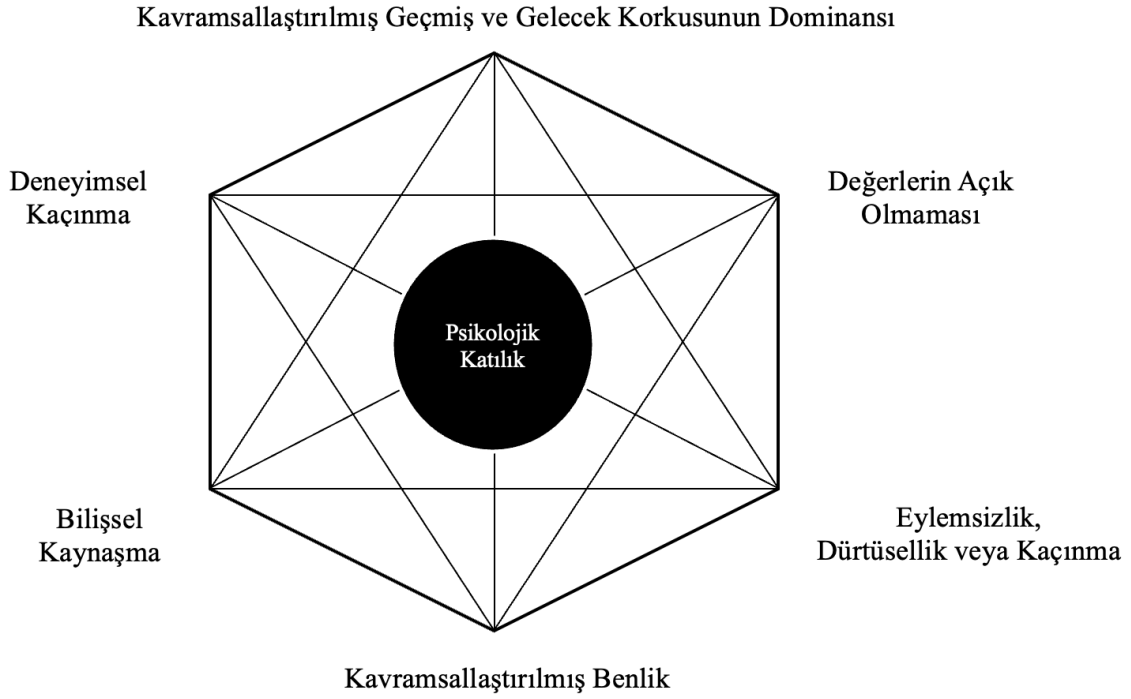
Bağlamsal benlik; kişinin duygularından, düşüncelerinden, davranışlarından, fiziksel hislerinden ve hayatta aldığı rollerinden ayrı bir benlik olduğu ve aslında kişinin bu duygu, düşünce, davranış, fiziksel hislerin ortaya çıktığı bağlam olduğu şeklinde tanımlanmaktadır. Bağlamsal benlik, kişinin deneyimleriyle ayırışan ve deneyimlerini gözlemleyen kısımdır (Bilgen, 2021, s. 81). ACT bu şekilde, kişinin kendi yaşamını gözlemlemesini; davranışlarını duygulardan, düşüncelerden veya rollerden bağımsız olarak değerlerine göre belirleyen bir insan haline gelmesini amaçlamaktadır (Stoddard ve Afari, 2022, s. 31).

Değerler, kişinin kim olmak istediğine, neyi savunmak istediğine bağlı olarak değişen; davranışların değişmesinde rol oynayan kişisel rehberlerdir (Stoddard ve Afari, 2022, s. 31). Merhametli bir insan olmak, dürüst olmak değerlere örnektir (Bilgen, 2021, s. 83). Değerler bu anlamda hedeflerle karıştırılmaktadır. Hedefler ulaşılabilen ya da sonuçlanabilen bir kavramken, değerler sonu gelmeyen ya da ulaşılamayan bir kavramdır (Bennett ve Oliver, 2023 s. 116). Örneğin; öğrenme ve yardım etme değerine sahip bir kişinin ruh sağlığı alanında okumak istemesi bir hedeftir ve sonu vardır. Fakat yardım etme ve öğrenmenin sonuçlanması mümkün değildir (Stoddard ve Afari, 2022, s. 31). Bu haliyle elde edildiğinde bile bitmeyen, dinamik bir yapısı vardır (Bilgen, 2021, s. 83).

Kararlı eylemler, fiziksel ve psikolojik eylemlerdir (Harris, 2023, s. 31). Kısaca kişinin harekete geçmesi ya da davranış sergilemesidir (Stoddard ve Afari, 2022, s. 32). Kişi değerleriyle yönünü belirlemekte ve bu değerlere uygun davranış sergilemektedir (Bilgen, 2021, s. 83). Değerler doğrultusunda davranış bazen eyleme geçmek bazen de eylemi durdurmaktır (Bennett ve Oliver, 2023 s. 119). Bu da kişinin dolu ve anlamlı hayat yaşayabilmesine sebep olmaktadır (Harris, 2023, s. 31).

Psikolojik Katılık Modeli ise, altı psikopatolojik süreçten oluşmaktadır: Deneyimsel kaçınma, kavramsallaştırılmış geçmiş ve gelecek korkusunun dominansı, bilişsel kaynaşma, kavramsallaştırılmış benlik, değerlerin açık olmaması ve

eylemsizlik/dürtüsellik/kaçınma (Bilgen, 2021, s. 71). Bu kavramlar Şekil 2.3.2.2' de gösterilmiştir.



Şekil 2.3.2.2 Psikolojik Katılık Modeli: Psikopatolojinin ACT Modeli (Bilgen, 2021, s. 71)

Deneyimsel kaçınma, psikolojik esnekliğin bir parçası olan kabulün tam zıttında yer almaktadır. İnsanın duygu, düşünce, hisleri vb. iç yaşantısından kaçma ya da kaçınması olarak açıklanmaktadır (Harris, 2023, s. 69). Deneyimsel kaçınma, uzun vadede insanın anlamlı hayat yaşamasına engel olmaktadır (Bilgen, 2021, s. 71). Bu sebeple kabul etme, deneyimsel kaçınmanın karşısında yer alan bir seçenektir (Hayes ve Lillis, 2021, s. 83).

Kavramsallaştırılmış geçmiş ve gelecek korkusunun dominansı, kişinin dikkatini şimdiki ana verememesiyle birlikte dikkatinin dağılması; duygu, düşünce, anılar gibi iç yaşantılarla temasın azalması olarak açıklanmaktadır (Harris, 2023, s. 70). Kişinin geçmişe ya da geleceğe dikkatini vermesi şimdiki anı göz ardı etmesine neden olmaktadır (Louma, Hayes ve Walser, 2007, s. 15). Bu da duygu ve düşüncelerin tespit edilemeyip eski davranışlardan farklı yeni davranışları sergilemenin önünde engel olmaktadır (Harris, 2023, s. 70) ve davranış değişikliğine bağlı ortaya çıkabilecek fırsatlar da engellenmektedir (Louma vd., 2007, s. 15).

Bilişsel kaynaşma, kısaca düşüncelerin davranışlar üzerinde kurduğu baskıdır (Louma vd., 2007, s. 13). Düşünceye olan inancın artması, kaynaşmanın göstergesidir (Bilgen, 2021, s. 72). Buna göze takılan gözlüğün unutulması örneği verilmektedir. Yani gözde olduğu unutilan bir gözlükle etrafa bakıldığında kişi çevreyi o renk algılamakta ve asıl rengi fark edememektedir (Louma vd., 2007, s. 15). Gözlüğe düşünceler olarak bakıldığında ise, düşünceler ne gösterirse kişi onu görmektedir ve algılamaktadır (Bilgen, 2021, s. 73). ACT çerçevesinde depresyondaki ruminasyon ve olumsuz yorumlama bilişsel kaynaşma ile açıklanmaktadır (Harris, 2023, s. 69).

Kavramsallaştırılmış benlik, kişinin duyguları, düşünceleri, davranışları, fiziksel hisleri veya hayatta aldığı rolleriyle birleşmesi anlamına gelmektedir (Harris, 2023, s. 72). Bu tanımlamalar ne kadar doğru olursa olsun kişisel yorumdur ve bir insanın kimliğini tanımlayan noktalar olsalar da kişinin bir adım geriden bakıp sadece bu tanımlamalarla hareket etmemesi ve birleşmemesi gerekmektedir (Hayes ve Lillis, 2021, s. 87). Çünkü kişinin benlik algısının bu şekilde sınırlı olması, esnek olmayan davranışlar sergilemesine sebep olmaktadır (Louma vd., 2007, s. 16).

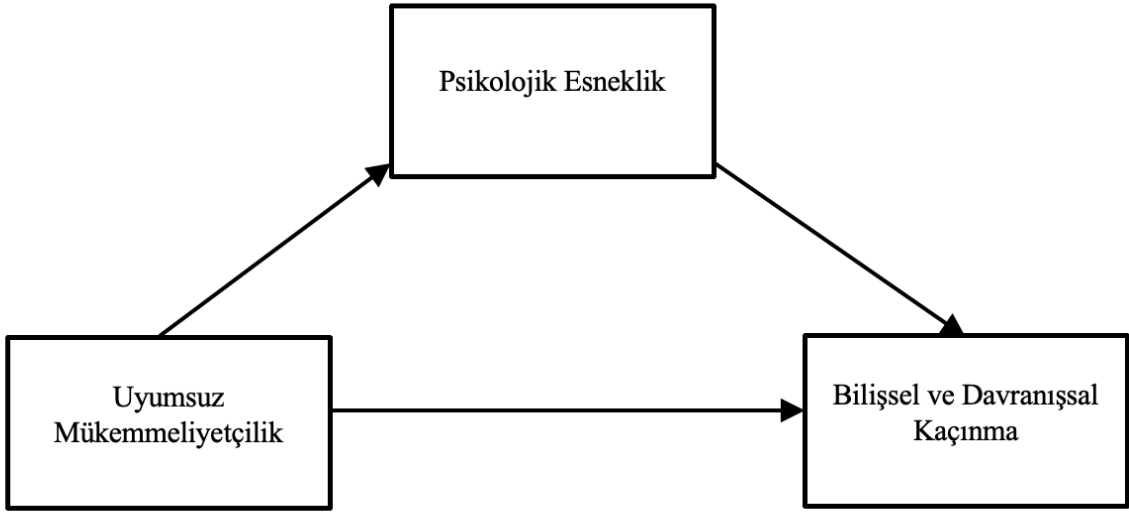
Değerlerin açık olmaması, psikolojik katılığın bir diğer köşesini temsil etmektedir ve değerlerin belli olmaması, göz ardı edilmesi veya yok olması olarak açıklanmaktadır. Değerlerin olmamasıyla ya da göz ardı edilmesiyle birlikte değerler doğrultusunda davranış sergilemek de mümkün olmamaktadır (Harris, 2023, s. 71).

Eylemsizlik, dürtüsellik veya kaçınma, diğer beş kavramla ilişkilendirilmekte ve değerler doğrultusunda davranış sergileyememek anlamında kullanılmaktadır (Louma vd., 2007, s. 17). Kısaca, kişinin değerlerinden uzak şekilde işlevsiz davranış sergilemesidir. Bunlara dürtüsel davranışlar, deneyimsel kaçınma ile süren davranışlar veya erteleme davranışları örnek verilmektedir (Harris, 2023, s. 71).

3. YÖNTEM

3.1 ARAŞTIRMANIN MODELİ

Bu araştırmada, yetişkinlerde görülen uyumsuz mükemmeliyetçilik ile bilişsel ve davranışsal kaçınma ilişkisinde psikolojik esnekliğin aracı rolü incelenmiştir. Bu araştırma ilişkisel tarama modeline uygun tasarlanmıştır. İlişkisel tarama modeli, iki veya daha fazla değişkenin ilişkisini ve bu ilişkilerin gücünü belirlemek için kullanılmaktadır (Karasar, 2023, s. 109). Bu araştırmada uyumsuz mükemmeliyetçilik bağımsız değişken, bilişsel ve davranışsal kaçınma bağımlı değişken ve psikolojik esneklik aracı değişkendir.



Şekil 3.1.1 Uyumsuz Mükemmeliyetçilik ile Bilişsel ve Davranışsal Kaçınma İlişkisinde Psikolojik Esnekliğin Aracı Rolü

3.2 ARAŞTIRMANIN ÖRNEKLEMİ

Bu araştırmada örneklem büyüklüğüne karar vermek için öncelikle G-Power Güç Analizi yapılmıştır ve anlamlı sonuç elde edilmesi için en az 81 katılımcıya ulaşılması gerektiği belirlenmiştir. Elde edilen sonuç araştırmanın amaçları bağlamında sınırlı bulunduğu için benzer araştırmalar taranmış ve örneklem sayısına benzer araştırmalarda yer verilen örneklem sayıları göz önünde bulundurularak karar verilmiştir (Akkoç Arabacı, 2020; Atasoy Güllü, 2023; Aziz, 2023; Günel ve Aydın, 2022; Pekin, 2023; Uğur, 2023; Yaşar ve Aydoğdu, 2022; Yıldırım, 2023). Bu bağlamda, 18 yaş ve üstündeki yaklaşık 350 kişiye ulaşılması hedeflenmiştir. Araştırma evreni için şehir kısıtlaması yapılmamakla birlikte Türkiye'nin farklı şehirlerinden, Bilgilendirilmiş Onam Formunu

onaylayan, 18 yaş ve üstündeki gönüllü katılımcılar ile örneklem oluşturulmuştur. Gönüllü katılımcılara kartopu örnekleme yöntemiyle ulaşılmıştır. Kartopu örnekleme, araştırma için bir katılımcıya ulaşılması, o katılımcının başka katılımcılara ulaşması ve bu şekilde ilerlenmesiyle oluşturulan örnekleme yöntemidir (Altunışık, Coşkun, Bayraktaroğlu, ve Yıldırım, 2012, s. 143). Belirtilen süreç sonunda, söz konusu araştırmaya Bilgilendirilmiş Onam Formu'nu onaylayan toplam 341 kişi katılmıştır.

3.3 VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

Bilgilendirilmiş Onam Formunu onaylayan katılımcılara veri toplama aracı olarak Demografik Bilgi Formu, Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği, Bilişsel Davranışsal Kaçınma Ölçeği ve Psikolojik Esneklik Ölçeği uygulanmıştır.

3.3.1 Demografik Bilgi Formu

Demografik form ile katılımcıların cinsiyet, yaş, eğitim durumu, çalışma durumu, gelir seviyesi, ilişki durumu ve daha önce profesyonel psikolojik destek alıp almadıkları hakkında bilgi edinilmiştir. Formun maddelerinin tümü EK A'da sunulmuştur.

3.3.2 Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği (FÇBMÖ)

Katılımcıların mükemmeliyetçilik düzeylerinin belirlenmesi için Frost ve arkadaşlarının (1990) geliştirdiği Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği kullanılmıştır. Ölçek 35 maddeden oluşmakta olup ‘‘Kesinlikle Katılmıyorum (1)’’, ‘‘Katılmıyorum (2)’’, ‘‘Kararsızım (3)’’, ‘‘Katılıyorum (4)’’, ‘‘Kesinlikle Katılıyorum (5)’’ şeklinde 5’li Likert derecesine sahiptir. Bununla birlikte, ölçeğin hatalara aşırı ilgi, davranışlardan şüphe duyma, aile beklentileri, ailesel eleştiri, düzen ve kişisel standartlar olmak üzere 6 boyutu bulunmaktadır. Toplam puanın yüksekliği mükemmeliyetçiliğin yüksek olduğunu göstermektedir.

Ölçeğin ilk Türkçe çalışmaları Özbay ve Mısırlı (2003) tarafından yapılmıştır. Türkçe formunun psikometrik özellikleri Kağan (2011) tarafından incelenmiştir. Ölçeğin iç tutarlılık güvenirlik katsayısı 0.91 bulunmakla birlikte, alt ölçeklerin iç tutarlılık güvenirlik katsayıları 0.64-0.94 arasında değişmektedir (Kağan, 2011). Ölçek Türk örnekleminde kullanılmak için geçerli ve güvenilir bulunmuştur (Kağan, 2011). Ölçek maddelerinin tümü EK B’de sunulmuştur.

3.3.3 Bilişsel Davranışsal Kaçınma Ölçeği (BDKÖ)

Katılımcıların bilişsel ve davranışsal kaçınma düzeylerini ölçmek için Ottonbreit

ve Dobson (2004) tarafından geliştirilen Bilişsel Davranışsal Kaçınma Ölçeği kullanılmıştır. Ölçek 31 maddeden oluşmakta olup ‘‘Hiç uygun değil (1)’’, ‘‘Az ölçüde uygun (2)’’, ‘‘Orta derecede uygun (3)’’, ‘‘Büyük ölçüde uygun (4)’’, ‘‘Tamamen uygun (5)’’ şeklinde 5’li Likert derecesine sahiptir. Ölçek bilişsel-sosyal kaçınma, bilişsel-sosyal olmayan kaçınma, davranışsal-sosyal kaçınma, davranışsal-sosyal olmayan kaçınma boyutlarından oluşmaktadır. Toplam puanın yüksekliği kaçınma derecesinin yüksek olduğunu göstermektedir.

Ölçeğin Türkçe çalışmaları Çakır (2016) tarafından yapılmıştır. Türkçe formunun psikometrik özellikleri ve psikopatolojik eşlenikleri ise Erdi-Gök ve Yalçinkaya-Alkar (2019) tarafından incelenmiştir. Yapılan çalışmada tüm ölçek için güvenilirlik katsayısı 0.92 bulunmakla birlikte, alt ölçeklerin güvenilirlik katsayısı 0.72-0.88 arasında değişmektedir (Çakır, 2016). Ölçek Türk örnekleminde kullanılmak için geçerli ve güvenilir bulunmuştur (Erdi-Gök ve Yalçinkaya-Alkar, 2019). Ölçek maddelerinin tümü EK C’de sunulmuştur.

3.3.4 Psikolojik Esneklik Ölçeği (PEÖ)

Katılımcıların psikolojik esneklik düzeylerini ölçmek için Francis, Dawson ve Golijani-Moghaddam (2016) tarafından geliştirilen Psikolojik Esneklik Ölçeği kullanılmıştır. Ölçek 28 maddeden oluşmaktadır ve 7’li Likert tipi ölçüm tipindedir. Ölçek kapsamında an’da olma, ayrışma, kabul, bağlamsal benlik, değerler ve değerler doğrultusunda davranış boyutları bulunmaktadır. Ölçekten alınabilecek en düşük puanın 28, en yüksek puanın 196 olmasıyla birlikte, alınan toplam puanın yüksek olması yüksek psikolojik esnekliğe işaret etmektedir (Karakuş ve Akbay, 2020).

Ölçeğin Türkçe çalışmaları Karakuş ve Akbay (2020) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı 0.79’dur. Alt boyutlardan ‘‘anda olma’’ Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı 0.60, ‘‘ayrışma’’ 0.59, ‘‘kabul’’ 0.72, ‘‘bağlamsal benlik’’ 0.73, ‘‘değerler ve değerler doğrultusunda davranış’’ boyutu ise 0.84’tür (Karakuş ve Akbay, 2020). Ölçek Türk örnekleminde kullanılmak için geçerli ve güvenilir bulunmuştur (Karakuş ve Akbay, 2020). Ölçek maddelerinin tümü EK D’de sunulmuştur.

3.4 VERİLERİN TOPLANMASI VE ANALİZİ

Araştırma için 28.11.2023 tarihinde Beykoz Üniversitesi Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulundan onay alınmıştır ve veri toplama süreci başlamıştır. Veriler

1.12.2023 tarihi ile 1.3.2024 tarihleri arasında ve Google Forms aracılığıyla çevrimiçi anket uygulaması olarak toplanmıştır. Bilgilendirilmiş Onam Formuna onay veren katılımcılar, sırasıyla Demografik Bilgi Formu, Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği, Bilişsel Davranışsal Kaçınma Ölçeği ve Psikolojik Esneklik Ölçeği'ni doldurmuşlardır. Ölçeklerin doldurulması yaklaşık 15 dakika sürmüştür.

Analiz için ilk olarak veri incelemesi yapılmış ve ölçek maddelerinde kayıp değer olmadığı tespit edilmiştir. Ölçeklerin genel toplam puan olarak bu örnekte kullanılabilişliğini görmek amacıyla iç-tutarlılık güvenilirlik analizleri Cronbach Alpha kullanılarak yapılmıştır. İlk olarak Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği ele alınmış ve güvenilirlik değerinin 0.927 olduğu saptanmıştır. Daha sonra Psikolojik Esneklik Ölçeği ile çalışılmış ve 0.856 güvenilirlik değerine ulaşılmıştır. Son olarak Bilişsel Davranışsal Kaçınma Ölçeği'nin güvenilirlik değerinin 0.945 olduğu tespit edilmiştir. Her 3 ölçeğin de bu örnekte güvenilir olarak ölçüm sağladığı görülmüş ve kullanılabilişlikle ilgili bir sorun olmadığına karar verilmiştir. Tüm analizler SPSS 29.0.2.0 (20) kullanılarak yürütülmüştür. Aracılık analizleri ise PROCESS MACRO (Hayes, 2012) ile yapılmıştır.

Modele geçmeden önce normallik varsayımı sınanmıştır. Tablo 3.4.1'de değişkenlerin çarpıklık (skewness) ve basıklık (kurtosis) değerleri gösterilmiştir.

Tablo 3.4.1 Değişkenlerin Normallik Dağılımları

	Çarpıklık	Basıklık
FÇBMÖ	0.299	-0.022
BDKÖ	0.752	0.273
PEÖ	-0.260	0.581

Not. BDKÖ: Bilişsel Davranışsal Kaçınma Ölçeği, FÇBMÖ: Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği, PEÖ: Psikolojik Esneklik Ölçeği

Tablo 3.4.1'de FÇBMÖ'nün (Çarpıklık = 0.299, Basıklık = -0.022), BDKÖ'nün (Çarpıklık = 0.752, Basıklık = 0.273) ve PEÖ'nün (Çarpıklık = -0.260, Basıklık = 0.581) çarpıklık ve basıklık değerlerinin -1.0, +1.0 içerisinde yer aldığı ve histogram grafiklerinden elde edilen görsel kontrolün sonucunda verilerin normal dağılım sağladığı görülmüştür. Bu çerçevede veri setinin normal dağılım şartlarını sağladığı kabul edilmiştir.

4. BULGULAR

4.1 KATILIMCILARIN DEMOGRAFİK ÖZELLİKLERİ

Araştırmaya katılan 341 katılımcının sosyodemografik özellikleri Tablo 4.1.1’de verilmiştir.

Tablo 4.1.1 Katılımcıların Demografik Özellikleri

Değişken	n	%
Cinsiyet		
Kadın	237	69.5
Erkek	104	30.5
Yaş		
18-25	128	37.5
25-35	87	25.5
35-45	61	17.9
45-55	51	15.0
55-65	12	3.5
65+	2	0.6
Öğrenim Durumu		
İlköğretim	1	0.3
Ortaokul	3	0.9
Lise	31	9.1
Ön Lisans	33	9.7
Lisans	176	51.6
Yüksek Lisans	73	21.4
Doktora	24	7.0
Çalışma Durumu		
Çalışıyor	189	55.4
Çalışmıyor	152	44.6
Medeni Durum		
Bekar	179	52.5
Evli	157	46.0
Diğer	5	1.5
Gelir Seviyesi		
Düşük	62	18.2
Orta	242	71.0
Yüksek	37	10.8
Psikolojik Destek Alma Durumu		

Evet	94	27.6
Hayır	223	65.4
Şuan alıyorum	24	7.0

Tablo 4.1.1 incelendiğinde, 341 katılımcıdan oluşan örneklemin 237'si (%69.5) kadın, 104'ü (%30.5) erkektir. Yaş dağılımı incelendiğinde 128'i (%37.5) 18-25, 87'si (%25.5) 25-35, 61'i (%17.9) 35-45, 51'i (%15) 45-55, 12'si (%3.5) 55-65 ve 2'sinin 65 yaş ve üstü olduğu görülmüştür. Katılımcıların eğitim düzeyleri incelendiğinde çoğunluğun lisans mezunu olduğu (n=176, %51.6) ve bu grubu ise yüksek lisansın takip ettiği (n=73, %21.4) anlaşılmaktadır. Katılımcıların 189'u (%55.4) herhangi bir işte çalışırken, 152'si (%44.6) çalışmamaktadır. Katılımcıların çoğunun bekar olduğu (n=179, %52.5), bu grubu ise evlilerin takip ettiği (n=157, %46) gözlenmiştir. Ayrılmış, boşanmış, dul, nişanlı, ilişkisi var kategorilerine ise birer kişi düşmesinden dolayı tablo gösteriminde diğer kategorisi altından birleştirilmişlerdir. Katılımcıların %71.0 ile çoğunluğunun (n = 242) algıladıkları gelir düzeyi orta düzeydedir. Son olarak, psikolojik destek alma durumları incelendiğinde 223 kişinin hiç destek almadığı (%65.4), 94 kişinin geçmişte destek aldığı (%27.6) ve 24 kişinin ise şu anda destek almakta olduğu (%7) tespit edilmiştir.

4.2 FROST ÇOK BOYUTLU MÜKEMMELİYETÇİLİK ÖLÇEĞİ (FÇBMÖ), BİLİŞSEL DAVRANIŞSAL KAÇINMA ÖLÇEĞİ (BDKÖ) VE PSİKOLOJİK ESNEKLİK ÖLÇEĞİ (PEÖ) ÖLÇEKLERİNE AİT BETİMSSEL İSTATİSTİK DEĞERLERİ

Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği, Bilişsel Davranışsal Kaçınma Ölçeği ve Psikolojik Esneklik Ölçeği'nin betimsel istatistik değerleri Tablo 4.2.1'de gösterilmiştir.

Tablo 4.2.1 Ölçeklere Ait Betimsel İstatistik Sonuçları

Değişkenler	Min.	Max.	Ort.	Ss	Çarpıklık	Basıklık
FÇBMÖ	52.00	162.00	99.07	22.24	0.299	-0.022
BDKÖ	31.00	144.00	64.70	21.46	0.752	0.273

PEÖ	52.00	184.00	127.00	20.68	-0.260	0.581
------------	-------	--------	--------	-------	--------	-------

Not. $n=341$, BDKÖ: Bilişsel Davranışsal Kaçınma Ölçeği, FÇBMÖ: Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği, PEÖ: Psikolojik Esneklik Ölçeği

Tablo 4.2.1'e bakıldığında, FÇBMÖ puan ortalaması 99.07 (Ss = 22.24, Min = 52.00, Max = 162.00), BDKÖ puan ortalaması 64.70 (Ss = 21.46, Min = 31.00, Max = 144.00) ve PEÖ puan ortalaması 127.00 (Ss = 20.68, Min = 52.00, Max = 184.00) olarak hesaplanmıştır.

4.3 FROST ÇOK BOYUTLU MÜKEMMELİYETÇİLİK ÖLÇEĞİ (FÇBMÖ), BİLİŞSEL DAVRANIŞSAL KAÇINMA ÖLÇEĞİ (BDKÖ) VE PSİKOLOJİK ESNEKLİK ÖLÇEĞİ (PEÖ) ARASINDAKİ İLİŞKİYE DAİR BULGULAR

Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği, Bilişsel Davranışsal Kaçınma Ölçeği ve Psikolojik Esneklik Ölçeği arasındaki ilişkileri tespit etmek amacıyla Pearson Korelasyon Analizi kullanılmıştır. Elde edilen bulgular 4.3.1'de gösterilmiştir.

Tablo 4.3.1 Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği, Bilişsel Davranışsal Kaçınma Ölçeği ve Psikolojik Esneklik Ölçeği Arasındaki İlişkiye Dair Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları

	FÇBMÖ	BDKÖ	PEÖ
FÇBMÖ	-		
BDKÖ	0.536**	-	
PEÖ	-0.540**	-0.657**	-

Not. BDKÖ: Bilişsel Davranışsal Kaçınma Ölçeği, FÇBMÖ: Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği, PEÖ: Psikolojik Esneklik Ölçeği

** $p < 0.01$

Tablo 4.3.1 incelendiğinde Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği ile Bilişsel Davranışsal Kaçınma Ölçeği arasındaki ilişki ($r = 0.536, p < 0.01$) orta düzeyde, pozitif yönlü ve istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. Psikolojik Esneklik Ölçeği ile Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği arasındaki ilişki incelendiğinde ($r = -0.540, p < 0.01$) orta düzeyde negatif yönlü, istatistiksel olarak anlamlı ilişki tespit

edilmiştir. Son olarak Psikolojik Esneklik Ölçeği ile Bilişsel Davranışsal Kaçınma Ölçeği arasındaki ilişki incelenmiş ($r = -0.657, p < 0.01$) ve istatistiksel olarak anlamlı orta düzeyde negatif yönlü ilişki saptanmıştır.

4.4 UYUMSUZ MÜKEMMELİYETÇİLİK (FÇBMÖ) İLE BİLİŞSEL VE DAVRANIŞSAL KAÇINMA (BDKÖ) İLİŞKİSİNDE PSİKOLOJİK ESNEKLİĞİN (PEÖ) ARACI ROLÜNÜN İNCELENMESİ

Uyumsuz mükemmeliyetçilik (FÇBMÖ) ile bilişsel ve davranışsal kaçınma (BDKÖ) ilişkisinde psikolojik esnekliğin (PEÖ) aracı rolü incelenmiş ve Tablo 4.4.1’de gösterilmiştir.

Tablo 4.4.1 Uyumsuz Mükemmeliyetçilik (FÇBMÖ) ile Bilişsel ve Davranışsal Kaçınma (BDKÖ) Arasındaki İlişkide Psikolojik Esneklik (PEÖ) Değişkeninin Aracılık Rolünün İncelenmesi

Etkiler	B	SH	%95 GA		β	p
			Alt Sınır	Üst Sınır		
Dolaylı FÇBMÖ \Rightarrow PEÖ \Rightarrow BDKÖ	0.270	0.036	0.204	0.342	0.280	<0.001
Direkt FÇBMÖ \Rightarrow PEÖ	-0.502	0.043	-0.586	-0.418	-0.540	<0.001
FÇBMÖ \Rightarrow BDKÖ	0.247	0.045	0.158	0.335	0.256	<0.001
PEÖ \Rightarrow BDKÖ	-0.539	0.048	-0.634	-0.443	-0.519	<0.001
Toplam FÇBMÖ \Rightarrow BDKÖ	0.517	0.044	0.430	0.604	0.536	<0.001

Not. BDKÖ: Bilişsel Davranışsal Kaçınma Ölçeği, FÇBMÖ: Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği, PEÖ: Psikolojik Esneklik Ölçeği

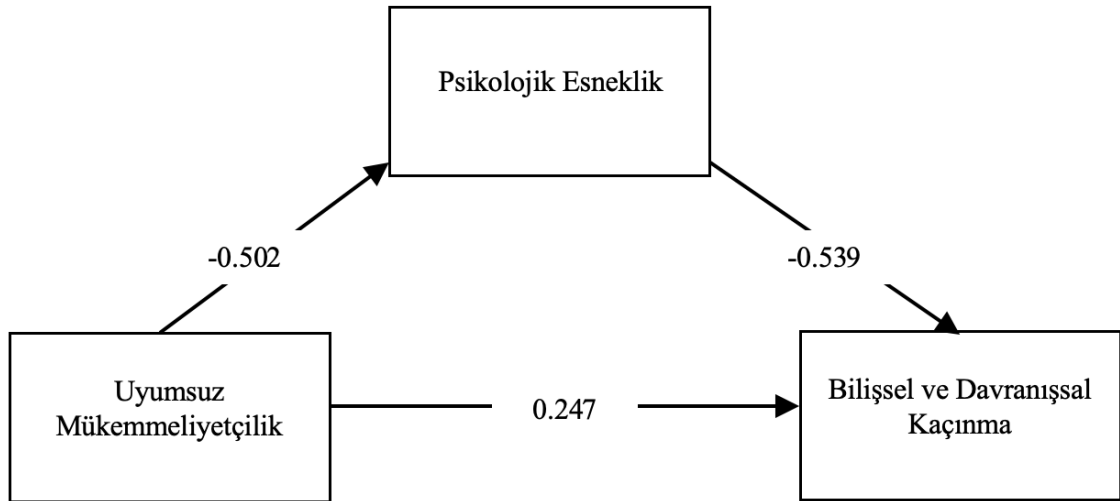
SH: Standart hata, B: Standardize edilmemiş regresyon katsayısı, β : Standardize regresyon katsayısı, GA: Güven aralığı

Uyumsuz mükemmeliyetçilik (FÇBMÖ) ile bilişsel ve davranışsal kaçınma (BDKÖ) arasındaki ilişkide psikolojik esnekliğin (PEÖ) aracılık rolünün incelendiği model için Bootstrap Yöntemi (Bootstrapping) 5000 örneklem seçeneği ile analiz edilmiştir. Bu testin kullanılma amacı Baron ve Kenny (1986) ve Sobel testinden daha güvenilir sonuçlar

verdiğinin öne sürülmüş olmasıdır (Hayes, 2018; Preacher, Rucker & Hayes, 2007; Zhao, Lynch & Chen, 2010).

Tablo 4.4.1 incelendiğinde psikolojik esnekliğin (PEÖ) uyumsuz mükemmeliyetçilik (FÇBMÖ) ile bilişsel ve davranışsal kaçınma (BDKÖ) arasındaki ilişkiye aracılık ettiği bulunmuştur ($B = 0.270$, %95GA [0.204, 0.342], $p < 0.001$). Diğer bir ifade ile uyumsuz mükemmeliyetçilik psikolojik esneklik üzerinden beklenen bilişsel ve davranışsal kaçınma puanını 0.270 puan artırmaktadır.

Direkt etkiler incelendiğinde uyumsuz mükemmeliyetçiliğin (FÇBMÖ), psikolojik esneklik (PEÖ) puanlarını azalttığı tespit edilmiştir ($B = -0.502$, %95GA [-0.586, -0.418], $p < 0.001$). Uyumsuz mükemmeliyetçiliğin (FÇBMÖ), bilişsel ve davranışsal kaçınma (BDKÖ) puanlarını ise artırdığı görülmüştür ($B = 0.247$, %95GA [0.158, 0.335], $p < 0.001$). Son olarak, psikolojik esnekliğin (PEÖ) bilişsel ve davranışsal kaçınma (BDKÖ) puanlarını azalttığı ($B = -0.539$, %95GA [-0.634, -0.443], $p < 0.001$) saptanmıştır. Toplam etki modelinin bilişsel ve davranışsal kaçınma (BDKÖ) varyansının %28.7'sini açıkladığı görülmüştür ($R^2 = 0.287$, $F [1, 339] = 136.547$, $p < 0.001$).



Şekil 4.4.1.1 Standardize Edilmemiş Regresyon Katsayıları

5. TARTIŞMA VE DEĞERLENDİRME

Bu araştırma ile hem uyumsuz mükemmeliyetçilik ile bilişsel ve davranışsal kaçınma ilişkisi incelenmiş hem de bu ilişkide psikolojik esnekliğin aracı rolü ele alınmıştır. 18 yaş ve üstündeki gönüllü olan 341 katılımcının uyumsuz mükemmeliyetçilik, bilişsel ve davranışsal kaçınma ve psikolojik esneklik düzeylerinden elde edilen bulgular literatür ışığında tartışılmıştır.

5.1 UYUMSUZ MÜKEMMELİYETÇİLİK İLE BİLİŞSEL VE DAVRANIŞSAL KAÇINMA İLİŞKİSİNDE PSİKOLOJİK ESNEKLİĞİN ARACI ROLÜNÜN TARTIŞILMASI

Araştırmadan elde edilen aracılık bulgularına göre psikolojik esnekliğin uyumsuz mükemmeliyetçilik ile bilişsel ve davranışsal kaçınma ilişkisinde aracı bir rolü olduğu ve H3 hipotezinin desteklendiği anlaşılmaktadır. Bir diğer deyişle, uyumsuz mükemmeliyetçilik, psikolojik esneklik üzerinden bilişsel ve davranışsal kaçınmayı etkilemektedir. Daha önce yapılmamış bir araştırma olması sebebiyle, literatürde bu bulguyu destekleyen ya da desteklemeyen araştırmaya rastlanmamıştır. Ayrıca değişkenlerin birbiriyle olan ilişkilerini gösteren araştırmalar da çok azdır veya hiç yoktur. Bu sebeple tartışma bölümünde değişkenlerin birbiriyle olan ikili ilişkilerine ya da ilişkili olduğu diğer kavramlarla ilgili araştırmalara yer verilecektir.

5.2 UYUMSUZ MÜKEMMELİYETÇİLİK İLE BİLİŞSEL VE DAVRANIŞSAL KAÇINMA İLİŞKİSİNİN TARTIŞILMASI

Araştırma bulguları incelendiğinde uyumsuz mükemmeliyetçilik, bilişsel ve davranışsal kaçınmayı anlamlı şekilde yordamaktadır ve bu şekilde H1 hipotezinin kabul edildiği anlaşılmaktadır. Bununla birlikte, bilişsel ve davranışsal kaçınma ilişkisinin ele alındığı araştırmalar az sayıdadır ve uyumsuz mükemmeliyetçilikle bilişsel ve davranışsal kaçınma ilişkisini birlikte ele alan araştırmaya rastlanmamıştır. Bu sebeple tartışmanın bu bölümünde mükemmeliyetçilik ile bilişsel ve davranışsal kaçınma yerine mükemmeliyetçilik, deneyimsel kaçınma ve bilişsel kaçınma statejileri konusunda araştırmalara yer verilmiştir. Deneyimsel kaçınma kavramı bilişsel, duygusal ve davranışsal kaçınma boyutları bağlamında ele alınmaktadır (Weinrib, 2011).

Gerdan (2021)'ın psikiyatrik belirtiler, belirsizliğe tahammülsüzlük, mükemmeliyetçilik ve deneyimsel kaçınma ilişkilerini incelediği araştırmasında

uyumsuz mükemmeliyetçiliğin; erteleme, davranışsal kaçınma, dikkati dağıtma gibi deneysel kaçınma stratejileriyle ilişkili olduğu gösterilmiştir. Mükemmeliyetçilikte kişinin olumsuz algıladığı durumdan kaçınmak için erteleme davranışları sergilemesi de sıklıkla görülmektedir (Frost, 1990). Stöber ve Joormann (2001)'in kaygı, mükemmeliyetçilik ve erteleme hakkında yaptıkları araştırmada mükemmeliyetçilik ve erteleme ilişkili bulunmuştur; mükemmeliyetçiliğin, erteleme davranışlarının bilişsel bir parçası olduğu aktarılmıştır. Benzer olarak erteleme davranışı, kişiyle uyumsuz görülmekte ve deneysel kaçınmayı da içine alan psikolojik katılıkla ilişkilendirilmektedir (Glick, Millstein ve Orsillo, 2014). Scent ve Boes (2014) 1.5 saatlik atölye çalışmasıyla erteleme sorunu olan öğrencilere ACT'ı metaforlarla birlikte tanıtmışlardır. Atölye çalışmasının etkililiğini değerlendirdiklerinde öğrencilerin psikolojik esnekliklerinde artış gözlemlenmiştir. Sonrasında takip için yapılan anketlerde ise, çoğunun erteleme davranışının azaldığını tespit etmişlerdir.

Ruminasyon bir bilişsel kaçınma stratejisi olarak ele alındığında (Nolen-Hoeksema, Wisco ve Lyubomirski, 2008) mükemmeliyetçilikle ilişkili olduğu görülmektedir (Flett, Madorsky, Hewitt and Heisel, 2002). Flett ve arkadaşları (2002), 65 üniversite öğrencisinin mükemmeliyetçi düşünceler, ruminasyon ve psikolojik sıkıntı düzeylerini inceledikleri araştırmada mükemmeliyetçi düşüncelerin ve ruminasyonun psikolojik sıkıntı düzeyine etkisi olduğunu ortaya koymuşlardır. Bir başka araştırmada, mükemmeliyetçilik, ruminasyon ve belirsizliğe tahammülsüzlük ilişkileri incelenmiş ve mükemmeliyetçilik ile belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerinin, ruminasyon düzeyiyle pozitif yönlü bir ilişkisi olduğu tespit edilmiştir (Çapar Salık, 2022). Mükemmeliyetçiliğin bilişsel yönüne bakıldığında bilişsel çarpıtmalar görülmektedir. Mükemmeliyetçi kişiler bu çarpıtmalarla tehditi yüksek seviyede görmektedir ve düşünceleri gerçek bir tehdit olarak algılayarak kaçınma davranışları sergilemektedirler (Clark ve Beck, 2023, s. 71). Ayrıca uyumsuz mükemmeliyetçilik ve kaçınma davranışları, depresyon (Say, 2020) ve kaygı (Shafran vd., 2023, s. 28) ile ilişkili bulunmuştur. Uyumsuz mükemmeliyetçiliğe benzer şekilde kaçınma davranışları da kaygı bozukluğuna ve depresyona sebep olabilmektedir (Leventhal, 2008). Bütün bu bilgiler ışığında, literatüre paralel olarak uyumsuz mükemmeliyetçiliğin bilişsel kaçınma ve davranışsal kaçınma üzerinde etkisi olduğu söylenebilir.

5.3 UYUMSUZ MÜKEMMELİYETÇİLİK VE PSİKOLOJİK ESNEKLİK İLİŞKİSİNİN TARTIŞILMASI

Araştırma bulgularına göre uyumsuz mükemmeliyetçilik, psikolojik esnekliğin negatif ve anlamlı bir yordayıcısıdır ve bu şekilde H2 hipotezinin desteklendiği görülmektedir. Bu bulgu ile literatürle paralel bir sonuç elde edilmiştir. Bununla birlikte mükemmeliyetçilik ile psikolojik esnekliğin birlikte ele alındığı araştırmalara bakıldığında sınırlı sayıda olduğu görülmektedir (McKinney Clark, 2019).

İnsanların belirledikleri standartlara ulaşamadıklarında yapılması beklenen standardın değiştirilmesidir. Mükemmeliyetçi tutuma sahip insanlar ise, bunu kabul etmemektedir (Erol, 2022, s. 51). Bu sebeple psikolojik esneklik, kişinin zorlandığı noktaları kabul etmesini ve gerektiğinde davranış değişikliğine gidebilmesini sağlayarak kişiyi zorluklara karşı toleransa kavuşturmayı amaçlamaktadır (Starley, 2023, s. 171). Buna benzer bir bulgu olarak Hunt (2017) çok boyutlu mükemmeliyetçilik ve psikolojik esneklik ilişkisini çalıştığı araştırmasında ACT müdahalesiyle birlikte katılımcıların altı hafta sonra psikolojik esneklik düzeylerinin arttığını, mükemmeliyetçilik düzeylerinin ise azaldığını gözlemlemiştir. Ong, Lee, Petersen, Levin ve Twohig (2021) araştırmalarında orta ve yüksek seviyede mükemmeliyetçilik düzeyi olan insanların, ortalamanın üstünde psikolojik esnekliğe sahip olduktan sonra daha iyi ve anlamlı bir yaşama sahip olduklarını aktarmışlardır. Bir başka araştırmada uyumsuz mükemmeliyetçiliğe sahip kişilerin ve mükemmeliyetçi olmayanların psikolojik esneklik düzeyleri uyumlu mükemmeliyetçiliğe sahip kişilerden daha düşük çıkmıştır (McKinney Clark, 2019). Aydın ve Yerin Güneri (2017)'nin 715 üniversite öğrencisinin katıldığı araştırmasında mükemmeliyetçi bilişlerin, psikolojik katılığın, ruminasyonun, bilişsel defüzyonun ve kendini affetmenin; bilişsel sınav kaygısını yordama gücüne bakılmıştır. Bilişsel sınav kaygısının psikolojik katılık, ruminasyon ve mükemmeliyetçi bilişlerle ilişkisi pozitif; bilişsel defüzyonla ilişkisi negatif ilişkili bulunmuştur. Ayrıca, araştırmanın bilişsel sınav kaygısını yordayıcı değişkenleri arasındaki en büyük katkı psikolojik katılık değişkeniyle olmuştur. Bostancı (2023)'nin, 18-26 yaş arasındaki 400 katılımcının aşırı düşünme, psikolojik esneklik ve mükemmeliyetçilik düzeylerini incelediği araştırmasında aşırı düşünme ile psikolojik esneklik düzeyleri negatif ilişkili; aynı zamanda aşırı düşünme ile mükemmeliyetçilik düzeyleri ise pozitif ilişkili bulunmuştur. Bu bulgulardan hareketle

psikolojik esneklik düzeyinin artmasının, mükemmeliyetçilik düzeyinin azalmasına etkisi olabileceği görülmüştür (Bostancı, 2023).

5.4 PSİKOLOJİK ESNEKLİK VE BİLİŞSEL VE DAVRANIŞSAL KAÇINMA İLİŞKİSİNİN TARTIŞILMASI

Araştırmanın bir diğer bulgusuna göre psikolojik esneklik, bilişsel ve davranışsal kaçınmanın negatif ve anlamlı yordayıcısıdır. Literatür incelendiğinde bilişsel ve davranışsal kaçınma ile ilgili araştırmaların sınırlı olduğu dikkat çekmektedir ve buna bağlı olarak psikolojik esneklik ile bilişsel ve davranışsal kaçınma ilişkilerinin birlikte ele alındığı bir araştırmaya rastlanmamıştır. Kaçınma kavramının ise literatürde bilişsel, davranışsal, duygusal, sosyal, sosyal olmayan, aktif, pasif, deneyimsel kaçınma gibi birçok yönüyle ifade edildiği görülmektedir. Ottenbreit ve Dobson (2008) bu görüşü destekler şekilde kaçınma kavramının çok boyutlu olduğunu ifade etmektedir. Aynı zamanda deneyimsel kaçınma kavramının bilişsel, duygusal, davranışsal kaçınma kavramlarını içine alan genel bir kaçınma türü olduğu ifade edilmektedir (Weinrib, 2011). Bu sebeple tartışmanın bu bölümünde psikolojik esneklik, psikolojik katılık, bilişsel kaçınma, ruminasyon ve kaçınma arasındaki ilişkiyi ele alan araştırmalara yer verilecektir.

Kaygı duyarlılığı, stres toleransı, duygu düzenleme regülasyonu, kaygı, bilişsel kaçınma ve psikolojik esneklik ilişkileri incelenen bir araştırmada kaygı düzeyi arttıkça bilişsel kaçınma düzeyinde artış görülmüş; psikolojik esneklik düzeyinde ise azalma tespit edilmiştir (Sabourin, 2013). Bir başka araştırmada antidepresan tedavisine yanıt vermeyen ve Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT) olarak psikolojik esnekliği artırılması hedeflenen 49 kişinin depresyon düzeylerinde psikolojik esnekliğin rolüne bakılmıştır. 12 aylık takip sürecinin uzun vadeli sonuçlarında psikolojik esneklik düştükçe ruminasyon ve kaçınma düzeylerinin arttığı görülmüştür (Yasinski vd., 2019).

Psikolojik esnekliğin olmaması psikolojik katılık olarak tanımlanmaktadır (Vatan, 2016) ve psikolojik katılığın ilişkili görüldüğü ruminasyon (Kashdan ve Rottenberg, 2010) aynı zamanda bir bilişsel kaçınma stratejisi olarak da ele alınmaktadır (Nolen-Hoeksema, Wisco ve Lyubomirski, 2008). Üniversite öğrencileriyle yapılan bir araştırmada depresyon, ruminasyon, deneyimsel kaçınma, davranışsal kaçınma, bilişsel

kaçınma arasındaki ilişkiler incelenmiş ve kaçınmanın üç türünün de ruminasyonla ilişkili olduğu bulunmuştur (Cribb, Moulds ve Carter, 2006). Benzer şekilde yine üniversite öğrencileriyle yapılan bir başka araştırmada, öğrencilerin ruminasyon düzeyleriyle deneyimsel kaçınma ve duygusal tepkilerden korkma ilişkilerini araştırmışlardır. Araştırma bulgularına göre ruminasyonu yüksek olanların deneyimsel kaçınma ve duygusal tepkilerden korkma oranları, ruminasyonu daha düşük olanlara göre yüksek düzeyde bulunmuştur (Smith, 2008). Aydın (2016), üniversiteye başlayan 657 öğrencinin üniversiteye uyumunu; ruminatif düşünme, psikolojik katılık, endişe ve öz duyarlılık kavramlarıyla analiz etmiş ve psikolojik katılık seviyesi yüksek olanların üniversiteye uyumunda zorlandıklarını bulmuştur. Buna ek olarak psikolojik katılığı yüksek düzeyde olan öğrencilerin, endişe ve ruminatif düşünme düzeylerinin de yüksek olduğu belirtilmiştir. Uludağ (2023) çocukluk çağı olumsuz yaşam olayları, belirsizliğe tahammülsüzlük, ruminasyon ve psikolojik katılık değişkenlerinin depresyon üzerinde yordayıcı olup olmadıklarını incelediği araştırmasında tüm değişkenler birbiriyle pozitif ilişkili bulunmuştur ve bahsedilen değişkenlerin depresyonu yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bir başka araştırmada psikolojik katılık, deneyimsel kaçınma, ruh sağlığı sorunu belirtileri ve internet bağımlılığı ilişkileri incelenmiştir. Sonuçlar deneyimsel kaçınmanın ve psikolojik katılığın hem internet bağımlılığıyla hem de dolaylı yoldan ruh sağlığı sorunlarıyla pozitif ilişkili olduklarını göstermiştir (Chou vd., 2017). Bir diğer araştırmada 500 üniversite öğrencisinde öz kimlik karmaşası ve internet bağımlılığı arasındaki ilişkide psikolojik katılık ve deneyimsel kaçınma ilişkileri incelenmiştir. Psikolojik katılık ile deneyimsel kaçınma, öz kimlik karmaşası ve internet bağımlılığı ile pozitif ilişkili bulunmuştur (Hsieh, Hsiao, Yang, Lee ve Yen, 2019).

Bütün bu bilgiler doğrultusunda psikolojik esnekliğin kaçınma ve ruminasyonla negatif ilişkili olduğu; psikolojik katılık, deneyimsel kaçınma, ruminasyon, bilişsel ve davranışsal kaçınma değişkenlerinin birbiriyle pozitif ilişkili olduğu görülmektedir. Bu sebeple psikolojik esnekliğin bilişsel ve davranışsal kaçınma ile ilişkili olduğu söylenebilir.

6. SONUÇ VE ÖNERİLER

6.1 SONUÇ

Uyumsuz mükemmeliyetçilik ile bilişsel ve davranışsal kaçınma ilişkisinde psikolojik esnekliğin aracı rolünün incelendiği bu araştırmadan elde edilen bulgular, uyumsuz mükemmeliyetçiliğin bilişsel ve davranışsal kaçınmayı pozitif yordadığını; psikolojik esnekliği ise negatif yordadığını göstermektedir. Bir diğer deyişle, uyumsuz mükemmeliyetçilik düzeyi arttıkça, bilişsel ve davranışsal kaçınma düzeyi artmakta ve psikolojik esneklik düzeyi azalmaktadır. Aynı zamanda psikolojik esnekliğin, bilişsel ve davranışsal kaçınmayı negatif yordadığı tespit edilmiştir. Dolayısıyla psikolojik esneklik düzeyi arttıkça, bilişsel ve davranışsal kaçınma düzeyleri azalmaktadır. Bu bulgulara ek olarak, uyumsuz mükemmeliyetçilik ile bilişsel ve davranışsal kaçınma arasındaki ilişkiye psikolojik esnekliğin aracılık ettiği bulunmuştur. Bir diğer deyişle uyumsuz mükemmeliyetçilik, bilişsel ve davranışsal kaçınmayı psikolojik esneklik üzerinden dolaylı olarak etkilemektedir. Bu bağlamda H1, H2 ve H3 hipotezlerinin doğrulandığı anlaşılmaktadır.

Araştırma sonuçları uyumsuz mükemmeliyetçilik, bilişsel ve davranışsal kaçınma ve psikolojik esneklik değişkenlerinin ilişkilerini anlamada önemli bir katkı olarak değerlendirilebilir. Ayrıca, uyumsuz mükemmeliyetçilik ile bilişsel ve davranışsal kaçınma ilişkisinde psikolojik esnekliğin aracı rolünün incelendiği bu araştırmayla literatürde üç değişkenin birlikte ele alındığı başka bir araştırmaya rastlanmaması sebebiyle ilgili literatürdeki boşluğun da doldurulacağı düşünülmektedir. Bunlara ek olarak, elde edilen bulgulardan uyumsuz mükemmeliyetçiliğin ve bilişsel ve davranışsal kaçınmanın azaltılmasında psikolojik esnekliğin etkili bir rol oynadığı anlaşılmaktadır. Dolayısıyla, psikolojik esnekliğin artırılması için psikolojik desteğin ve ilgili müdahalelerin artırılmasının önemli olduğu düşünülmektedir. Tüm bu çerçevede, araştırma sonuçları ruh sağlığının destekleme ve önleme hizmetlerine katkıda bulunabilir.

6.2 ÖNERİLER

Araştırmadan elde edilen sonuçlara yönelik öneriler şunlardır:

1. Araştırmada uyumsuz mükemmeliyetçilik ile bilişsel ve davranışsal kaçınma arasındaki ilişkiye psikolojik esnekliğin aracılık yaptığı bulunmuştur. Fakat konuyla ilgili literatürde bu sonucu destekleyen ya da desteklemeyen araştırma

sonucu bulunmadığı için karşılaştırma yapılamamıştır. Bu sebeple söz konusu üç değişkenin arasındaki ilişkiyi farklı değişkenlerle konu alan araştırmaların artırılmasının gerekli olduğu düşünülmektedir.

2. Psikolojik esneklik ile bilişsel ve davranışsal kaçınma ilişkilerini ele alan bir araştırmaya rastlanmamıştır. Bu sebeple bu değişkenlerin ele alındığı araştırmalara ihtiyaç olduğu düşünülmektedir.
3. Uyumsuz mükemmeliyetçilik ile bilişsel ve davranışsal kaçınma ilişkilerini birlikte ele alan araştırmaya rastlanmamıştır. Bu sebeple bu değişkenlerin ele alındığı araştırmalara ihtiyaç olduğu düşünülmektedir.
4. Araştırma sonucunda uyumsuz mükemmeliyetçiliğin psikolojik esneklik üzerinde negatif etkisi olduğu tespit edilmiştir. Aynı zamanda psikolojik esnekliğin de bilişsel ve davranışsal kaçınma üzerinde negatif etkisi bulunmuştur. Bu sebeple mükemmeliyetçilik ile kaçınmayı azaltmak ve kişide psikolojik esnekliği arttırmak için alan uzmanlarının bu konuyu dikkate almasının önemli olduğu düşünülmektedir.
5. Kişilerin psikolojik esnekliğini arttırmak ve desteklemek için ruh sağlığının birincil önleme çalışmaları çerçevesinde psikoeğitimlerin ve psikolojik desteğin artırılmasının, bu kapsamda önemli olduğu düşünülmektedir.
6. Bu araştırmanın klinik örnekleme tekrarlanması, örneklem çeşitliliğinin artırılmasına imkan sağlayacaktır. Böylece klinik olan ve olmayan ortamlardan elde edilen bulguların karşılaştırılmasının literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir.
7. Araştırma örneklem dağılımına bakıldığında 45 yaş ve üzeri katılımcıların tüm örnekleme oranla az sayıda olduğu görülmektedir (n=65, %19.1). Bu sebeple, aynı çalışmanın 45 yaş ve üzeri katılımcılarla tekrarlanması önerilmektedir.

KAYNAKÇA

- Akkoç Arabacı, L. N. (2020). *Zaman perspektifi ve psikolojik iyi oluş ilişkisinde psikolojik esnekliğin aracı rolü*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Medipol Üniversitesi: İstanbul.
- Akyay, A. (2016). *Endişe ve Anksiyete Ölçeği, Problemlere Karşı Olumsuz Tutum Ölçeği ve Bilişsel Kaçınma Ölçeği, Türkçe uyarlanması, geçerliliği ve güvenirliliği*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Üsküdar Üniversitesi: İstanbul.
- Altunışık, R., Coşkun, R., Bayraktaroğlu, S. ve Yıldırım, E. (2012). *Sosyal bilimlerde araştırma yöntemleri, SPSS uygulamalı (7. bs.)*. Sakarya: Sakarya Yayıncılık.
- Aslan, Ş. ve Türk, F. (2022). Bilişsel esneklik ve psikolojik esneklik kavramlarının karşılaştırılması. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 14(1), 119-130.
- Atasoy Güllü, Z. (2023). *Mutluluğa aşırı değer verme ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide psikolojik esnekliğin aracı rolü*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Kent Üniversitesi: İstanbul.
- Aydın, G. ve Yerin Güneri, O. (2022). Exploring the role of psychological inflexibility, rumination, perfectionism cognitions, cognitive defusion, and self-forgiveness in cognitive test anxiety. *Current Psychology*, 41(4), 1757-1766.
- Aydın, Y. (2016). *Üniversiteye uyumun, psikolojik katılık, ruminatif düşünme, endişe ve öz-duyarlılık ile ilişkisi üzerine bir model test etme çalışması*. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Orta Doğu Teknik Üniversitesi: Ankara.
- Aziz, L. (2023). *Flört şiddeti yaşamış bireylerde suçluluk, utanç ve korku duygularının travma sonrası büyüme ile ilişkisinde psikolojik esnekliğin aracı rolünün incelenmesi*. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). İstanbul Arel Üniversitesi: İstanbul.
- Bardone-Cone, A. M., Wonderlich, S. A., Frost, R. O., Bulik, C. M., Mitchell, J. E., Uppala, S. ve Simonich, H. (2007). Perfectionism and eating disorders: Current status and future directions. *Clinical Psychology Review*, 27(3), 384-405.
- Baron, R. M. ve Kenny, D. A. (1986). The moderator–mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical considerations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51(6), 1173–1182. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.51.6.1173> adresinden erişildi.
- Başaran, S. K. (2022). Mükemmeliyetçilik: Yapısı, tanılar üstü doğası ve bilişsel davranışçı terapisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 14(4), 518-525.

- Bennett, R. ve Oliver, J. E. (2023). *Kabul ve Kararlılık Terapisi: 100 anahtar kavram ve teknik*. (E. E. Ciceralli ve B. Çabuk, Çev.). İstanbul: Litera Yayıncılık (Orijinal eserin yayın tarihi 2019).
- Bilgen, İ. (2022). *Terapide psikolojik esneklik: Kabul ve Adanmışlık Terapisi* (2. bs.). İstanbul: Epsilon Yayınevi.
- Bostancı, B. (2023). *Gençlerde aşırı düşünme: Psikolojik esneklik ve mükemmeliyetçilik ile ilişkisinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi: Muğla.
- Burns, D. D. (1980). The perfectionist's script for self-defeat. *Psychology Today*, 14(6), 34-52.
- Chou, W. P., Lee, K. H., Ko, C. H., Liu, T. L., Hsiao, R. C., Lin, H. F. ve Yen, C. F. (2017). Relationship between psychological inflexibility and experiential avoidance and internet addiction: Mediating effects of mental health problems. *Psychiatry Research*, 257, 40-44.
- Clark, D. A. ve Beck, A. T. (2023). *Kaygı ve endişe çalışma kitabı-bilişsel davranışçı çözüm*. (O. Azizlerli, Çev.). İstanbul: Psikonet Yayıncılık (Orijinal eserin yayın tarihi 2011).
- Cribb, G., Moulds, M. L. ve Carter, S. (2006). Rumination and experiential avoidance in depression. *Behaviour Change*, 23(3), 165-176.
- Çakır, Z. (2016). Sıkıntıya Toleranssızlık Ölçeği ve Bilişsel-Davranışsal Kaçınma Ölçeğinin psikometrik özelliklerinin incelenmesi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 17(1), 24-32.
- Çapar Salık, B. Ç. (2022). *Üniversite öğrencilerinde belirsizliğe tahammülsüzlük ve mükemmeliyetçiliğin ruminasyon düzeyleri ile ilişkisinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi: İstanbul.
- DeRubeis, R. J., Webb, C. A., Tang, T. Z. ve Beck, A. T. (2001). Cognitive Therapy. K. S. Dobson (Der.), *Handbook of cognitive-behavioral therapies* (s. 349-392) içinde. New York: The Guilford Press
https://www.researchgate.net/profile/Windy-Dryden/publication/227153297_Rational_Emotive_Behavior_Therapy/links/563200b808ae3de9381d893e/Rational-Emotive-Behavior-Therapy.pdf#page=292
adresinden erişildi.

- Dursun, A. ve Akkaya, M. (2022). Kabul ve Kararlılık Terapisi odaklı deneysel araştırmalar: Sistematik bir gözden geçirme. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 14(3), 340-352.
- Eravşar, H. (2021). *Mükemmeliyetçilik*. Ankara: İksad Yayınevi. 30 Mayıs 2024 tarihinde <https://iksadyayinevi.com/wp-content/uploads/2021/09/MUKEMMELIYETCILIK.pdf> adresinden erişildi.
- Erdi-Gök, S. ve Yalçınkaya-Alkar, Ö. (2019). Turkish version of Cognitive Behavioural Avoidance Scale: Psychometric properties and psychopathological correlates. *Journal of Cognitive Behavioral Psychotherapies and Research*, 8(1), 16-24.
- Erol, Z. (2022). *Mükemmeliyetçi kişilik* (9 bs.). İstanbul: Timař Yayınları.
- Eşkisu, M., Ağırkan, M. ve Haspolat, N. K. (2018). Üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım aramaya ilişkin kendini damgalama tutumları ile bilişsel-davranışsal kaçınma düzeyleri arasındaki ilişki. *Anemon Muř Alparıslan Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 6(STEMES'18), 63-71.
- Flett, G. L., Madorsky, D., Hewitt, P. L. and Heisel, M. J. (2002). Perfectionism cognitions, rumination, and psychological distress. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive Behavior Therapy*, 20(1), 33-47.
- Frost, R. O., Marten, P., Lahart, C. ve Rosenblate, R. (1990). The dimensions of perfectionism. *Cognitive Therapy and Research*, 14, 449-468.
- Gençöz, T. (1998). Korku: Sebepleri, sonuçları ve baş etme yolları. *Kriz Dergisi*, 6(2), 9-16.
- Gerdan, G. (2021). *Psikiyatrik belirtiler ile belirsizliğe tahammülsüzlük ve mükemmeliyetçilik arasındaki ilişkide deneyimsel kaçınmanın aracı rolü*. (Yayımlanmamış doktora tezi). İstanbul Arel Üniversitesi: İstanbul.
- Glick, D. M., Millstein, D. J. ve Orsillo, S. M. (2014). A preliminary investigation of the role of psychological inflexibility in academic procrastination. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 3(2), 81-88.
- Gündüz, A. (2019). Yaygın anksiyete bozukluğunda bilişsel davranışçı terapiler. *Türkiye Klinikleri Psychiatry-Special Topics*, 12(2), 28-34.
- Günel, D. ve Aydın, Y. (2022). Okul psikolojik danışmanlarında mesleki doyum ve psikolojik iyi oluş: İř yaşamı psikolojik esnekliğinin aracı rolü. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 8(1), 77-95.

- Harris, R. (2023). *ACT'i kolay öğrenmek* (3. bs.). (F. B. Esen, Çev.). İstanbul: Litera Yayıncılık (Orijinal eserin yayım tarihi 2009).
- Hayes, A. F. (2012). *PROCESS: A versatile computational tool for observed variable mediation, moderation, and conditional process modeling [White paper]*. <http://www.afhayes.com/public/process2012.pdf> adresinden erişildi.
- Hayes, A. F. (2018). Partial, conditional, and moderated mediation: Quantification, inference, and interpretation. *Communication Monographs*, 85(1), 4-40. <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/03637751.2017.1352100> adresinden erişildi.
- Hayes, S. C. ve Lillis, J. (2021). *Kabul ve Kararlılık Terapisi*. (D. Aksoy, Çev.). İstanbul: Okuyan Us Yayıncılık (Orijinal eserin yayım tarihi 2012).
- Hewitt, P. L. ve Flett, G. L. (1990). Perfectionism and depression: A multidimensional analysis. *Journal of Social Behavior and Personality*, 5, 423-438.
- Hewitt, P. L. ve Flett, G. L. (1991). Perfectionism in the self and social contexts: Conceptualization, assessment, and association with psychopathology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60(3), 456-470.
- Hollender, M. H. (1965). Perfectionism. *Comprehensive Psychiatry*, 6(2), 94-103.
- Hsieh, K. Y., Hsiao, R. C., Yang, Y. H., Lee, K. H. ve Yen, C. F. (2019). Relationship between self-identity confusion and internet addiction among college students: The mediating effects of psychological inflexibility and experiential avoidance. *International journal of environmental research and public health*, 16(17), 3225. <https://doi.org/10.3390/ijerph16173225> adresinden erişildi.
- Hunt, J. (2017). *ACTing on perfectionism: A single case experimental design examining the effect of acceptance and commitment therapy on multidimensional perfectionism*. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). University of Lincoln: Lincoln.
- Iranzo-Tatay, C., Gimeno-Clemente, N., Barberá-Fons, M., Rodriguez-Campayo, M. A., Rojo-Bofill, L., Livianos-Aldana, L., ... Rojo-Moreno, L. (2015). Genetic and environmental contributions to perfectionism and its common factors. *Psychiatry Research*, 230(3), 932-939.
- Kağan, M. (2011). Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeğinin Türkçe formunun psikometrik özellikleri. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 12(3), 192-197.
- Karakuş, S. ve Akbay, S. E. (2020). Psikolojik Esneklik Ölçeği: Uyarılma, geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 16(1), 32-43.

- Karasar, N. (2023). *Bilimsel araştırma yöntemi: Kavramlar, ilkeler, teknikler* (38. bs.). İstanbul: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Kashdan, T. B. ve Rottenberg, J. (2010). Psychological flexibility as a fundamental aspect of health. *Clinical Psychology Review*, 30(7), 865-878.
- Kline, R. B. (2015). *Principles and practice of structural equation modeling*. New York: Guilford Publications.
- Kul, A. ve Türk, F. (2020). Kabul ve Adanmışlık Terapisi (ACT) üzerine bir derleme çalışması. *OPUS International Journal of Society Researches*, 16(Özel Sayı), 3773-3805.
- LeJeune, J. ve Luoma, J. B. (2023). *Terapide değerler: Danışanların değerleri keşfetmesine, psikolojik esneklikleri artırmasına ve daha anlamlı bir hayat yaşamalarına yardımcı olmak için bir klinisyen rehberi*. (E. Nas, Çev.). Ankara: Nobel Yaşam (Orijinal eserin yayın tarihi 2019).
- Leventhal, A. M. (2008). Sadness, depression, and avoidance behavior. *Behavior Modification*, 32(6), 759-779.
- Luoma, J. B., Hayes, S. C. ve Walser, R. D. (2007). *Learning ACT: An acceptance and commitment therapy skills-training manual for therapists*. Oakland: New Harbinger Publications.
- Martin, S. (2023). *Mükemmeliyetçilik tuzağı, kusursuz olma kaygısından kurtulmaya yönelik bilişsel davranışçı terapi uygulamaları*. (E. Kayurtar, Çev.). İstanbul: Diyojen Yayıncılık (Orijinal eserin yayın tarihi 2019).
- McKinney Clark, K. (2019). *Perfectionism and psychological flexibility in university students and counseling clients*. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Georgia State University: Atlanta.
- Mısırlı Taşdemir, Ö. (2003). *Üstün yetenekli çocuklarda mükemmeliyetçilik, sınav kaygısı, benlik kaygısı, kontrol odağı, öz yeterlilik ve problem çözme becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Karadeniz Teknik Üniversitesi: Trabzon.
- Nolen Hoeksema, S., Wisco, B. E. ve Lyubomirski, S. (2008). Rethinking rumination. *Perspectives on Psychological Science*, 3(5), 400-424.
- Ong, C. W., Lee, E. B., Petersen, J. M., Levin, M. E. ve 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.

- Ottenbreit, N. D. ve Dobson, K. S. (2004). Avoidance and depression: The construction of the Cognitive-Behavioral Avoidance Scale. *Behaviour Research and Therapy*, 42(3), 293-313.
- Ottenbreit, N. D. ve Dobson, K. S. (2008). *Avoidance*. K. S. Dobson ve D. J. A. Dozois (Ed.), Risk factors In Depression (s. 447-470) içinde. Cambridge, Massachusetts: Elsevier Academic Press.
- Özbay, Y. ve Mısırlı-Taşdemir, Ö. (2003). Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *VII. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi, Malatya*, 9-11 Temmuz.
- Pekin, Z. (2023). *Yetersizlikten kaçınma çabasının uyumsuz mükemmeliyetçilikle ilişkisinde içsel öz eleştiri ve kendine şefkat gösterme korkusunun aracı rolü*. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Yıldız Teknik Üniversitesi: İstanbul.
- Preacher, K. J., Rucker, D. D. ve Hayes, A. F. (2007). Addressing moderated mediation hypotheses: Theory, methods, and prescriptions. *Multivariate Behavioral Research*, 42(1), 185-227. <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/00273170701341316> adresinden erişildi.
- Ramnerö, J. ve Törneke, N. (2021). *İnsan davranışlarının ABC'si* (4. bs.). (S. Bozbey, Çev.). İstanbul: Litera Yayıncılık (Orijinal eserin yayın tarihi 2008).
- Sabourin, B. A. (2013). *Can distress tolerance predict chronic worry? Investigating the relationships among worry, distress tolerance, cognitive avoidance, psychological flexibility, difficulties in emotion regulation, and anxiety sensitivity*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Eastern Michigan University: Michigan.
- Say, G. (2020). Majör depresif bozuklukta mükemmeliyetçilik. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 12(4), 562-574.
- Scent, C. L. ve Boes, S. R. (2014). Acceptance and Commitment Training: A brief intervention to reduce procrastination among college students. *Journal of College Student Psychotherapy*, 28(2), 144-156.
- Schafler, K. M. (2023). *Mükemmeliyetçinin kontrolü kaybetme rehberi* (2. bs.). (N. Erdoğan, Çev.). İstanbul: Sola Unitas (Orijinal eserin yayın tarihi 2023).
- Shafran, R., Egan, S. ve Wade, T. (2023). *Mükemmeliyetçilik: Yaşanmış örnekler, pratik öneriler, uygulamalar* (6. bs.). (D. Onuk, Çev.). İstanbul: Kuraldışı Yayıncılık (Orijinal eserin yayın tarihi 2010).

- Slaney, R. B., Rice, K. G., Mobley, M., Trippi, J. ve Ashby, J. S. (2001). The revised almost perfect scale. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, 34(3), 130-145.
- Smith, J. M. (2008). *Depressive rumination as experiential avoidance*. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Temple University: Philadelphia.
- Starley, D. (2023). *Mükemmeliyetçiliğe meydan okumak: Bilişsel Davranışçı Terapi yardımıyla gençleri desteklemek*. (D. Yazıcıoğlu, Çev.). İstanbul: Sola Unitas (Orijinal eserin yayın tarihi 2020).
- Stoddard, J. A. ve Afari, N. (2022). *ACT metaforları*. (E. Larsson ve B. Ergin, Çev.). İstanbul: Epsilon Yayınevi (Orijinal eserin yayın tarihi 2014).
- Stöber, J. ve Joormann, J. (2001). Worry, procrastination, and perfectionism. Differentiating amount of worry, anxiety, and depression. *Cognitive Therapy and research*, 25, 49-60.
- Şalcıoğlu, E. (2022). *Bilişsel Davranışçı Terapilerde vaka formülasyonu ve terapi planlama*. İstanbul: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Şiraz, M. F. (2022). *Kusursuz insanlar nasıl tedavi edilir? Mükemmeliyetçiliğin psikopatolojisi ve mücadele stratejileri* (2. bs.). İstanbul: Hayygrup Yayıncılık.
- TDK (2024). Mükemmeliyetçi. 29.3.2024 tarihinde www.tdk.gov.tr adresinden alındı.
- Uğur, E. (2023). *Olumsuz çocukluk çağı yaşantılarının öz-şefkat ilişkisinde psikolojik esnekliğin aracı rolü*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi: İstanbul.
- Ulubay, G. ve Güven, M. (2022). Kabul ve Kararlılık Terapisi ve psikolojik esneklik ile ilgili araştırmaların incelenmesi. *The Journal of International Lingual Social and Educational Sciences*, 8(2), 92-101.
- Uludağ, E. (2023). *Depresyonun yordayıcıları olarak çocukluk çağı olumsuz yaşam olayları, ruminasyon, belirsizliğe tahammülsüzlük ve psikolojik katılık*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi: İstanbul.
- Vatan, S. (2016). Bilişsel Davranışçı Terapilerde üçüncü kuşak yaklaşımlar. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 8(3), 190-203.
- Weinrib, A. Z. (2011). *Investigating experiential avoidance as a mechanism of action in a mindfulness intervention*. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). The University of Iowa: Iowa.

- Yasinski, C., Hayes, A. M., Ready C. B., Abel, A., Görg, N. ve Kuyken, W. (2019). Processes of change in Cognitive Behavioral Therapy for treatment-resistant depression: Psychological flexibility, rumination, avoidance, and emotional processing. *Psychotherapy Research*, 30(8), 983-997.
- Yaşar, S. ve Aydoğdu, F. (2022). Kadın öğretmenlerde ruminasyon ile çözüm odaklı düşünme arasındaki ilişkide psikolojik esnekliğin aracı rolü. *Humanistic Perspective*, 4(1), 126-145.
- Yıldırım, E. D. (2023). *Olumlu çocukluk yaşantıları ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkide psikolojik esnekliğin aracı rolü*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Dicle Üniversitesi: Diyarbakır.
- Zhao, X., Lynch J. G. ve Chen, Q. (2010). Reconsidering Baron and Kenny: Myths and truths about mediation analysis. *Journal of Consumer Research*, 37(2), 197-206. <https://doi.org/10.1086/651257> adresinden erişildi.

EK A. DEMOGRAFİK BİLGİ FORMU

Cinsiyet

- Kadın
- Erkek
- Diğer

Yaşınız

- 18-25 arası
- 25-35 arası
- 35-45 arası
- 45-55 arası
- 55-65 arası

Öğrenim Durumunuz?

- İlköğretim
- Ortaokul
- Lise
- Ön lisans
- Lisans
- Yüksek Lisans
- Doktora

Çalışıyor musunuz?

- Evet
- Hayır

Gelir seviyeniz

- Düşük
- Orta
- Yüksek

İlişki Durumu

- Bekâr
- Evli
- Diğer

Daha önce psikolojik destek aldınız mı?

- Evet

-Hayır

-Şu an alıyorum



EK B. FROST ÇOK BOYUTLU MÜKEMMELİYETÇİLİK ÖLÇEĞİ (FÇBMÖ)

1. Anne-babam benim için çok yüksek ölçütler belirler.	(1) (2) (3) (4) (5)
2. Düzen benim için çok önemlidir.	(1) (2) (3) (4) (5)
3. Çocukken mükemmel yapmadığım şeyler için cezalandırılmışımdır.	(1) (2) (3) (4) (5)
4. Kendim için en yüksek ölçütleri belirlemezsem ikinci sınıf bir insan haline gelebilirim.	(1) (2) (3) (4) (5)
5. Anne-babam benim hatalarımı hiçbir zaman anlamaya çalışmamıştır.	(1) (2) (3) (4) (5)
6. Yaptığım her şeyde tam anlamıyla yeterli olmak benim için önemlidir.	(1) (2) (3) (4) (5)
7. Ben tertipli bir insanım.	(1) (2) (3) (4) (5)
8. Düzenli bir insan olmaya çalışırım.	(1) (2) (3) (4) (5)
9. Okulda/işte başarısız olmam halinde insan olarak tümüyle başarısızımdır.	(1) (2) (3) (4) (5)
10. Bir hata yaptığımda hayal kırıklığına uğrarım.	(1) (2) (3) (4) (5)
11. Anne-babam benden her şeyin en iyisini yapmamı ister.	(1) (2) (3) (4) (5)
12. Pek çok insandan daha yüksek hedefler belirlerim.	(1) (2) (3) (4) (5)
13. İşte/okulda birileri bir işi benden daha iyi yapacak olursa o zaman kendimi bütün işte başarısız olmuş gibi hissederim.	(1) (2) (3) (4) (5)
14. Kısmen başarısız olursam, bu durum tümüyle başarısız olmak kadar kötüdür.	(1) (2) (3) (4) (5)
15. Ailemde yalnızca olağanüstü performans yeterince iyi olarak kabul görür.	(1) (2) (3) (4) (5)
16. Çabalarımı bir hedefe ulaşmak için yoğunlaştırmakta çok iyiyimdir.	(1) (2) (3) (4) (5)
17. Bir şeyleri çok dikkatli yaptığım zamanlarda bile çoğu kez tam olarak doğru olmamış gibi hissederim.	(1) (2) (3) (4) (5)
18. Bir şeylerde en iyi olamamaktan nefret ederim.	(1) (2) (3) (4) (5)
19. Aşırı derecede yüksek hedeflerim vardır.	(1) (2) (3) (4) (5)
20. Anne-babam benden mükemmel beklerler.	(1) (2) (3) (4) (5)
21. Eğer bir hata yapacak olursam insanlar muhtemelen benim hakkımda daha olumsuz düşünürler.	(1) (2) (3) (4) (5)
22. Anne-babamın beklentilerini hiçbir zaman karşılayabilmişim gibi hissetmem.	(1) (2) (3) (4) (5)
23. Bir şeyleri diğer insanlar kadar iyi yapamazsam bu benim daha değersiz bir insan olduğum anlamına gelir.	(1) (2) (3) (4) (5)
24. Diğer insanlar kendileri için bana göre çok daha düşük standartlar belirliyormuş gibi gelir.	(1) (2) (3) (4) (5)
25. Ben her zaman en iyisini yapmazsam insanlar bana saygı duymaz.	(1) (2) (3) (4) (5)
26. Anne-babamın benim geleceğime ilişkin beklentileri her zaman için benimkilerden çok daha yüksek olmuştur.	(1) (2) (3) (4) (5)
27. Düzenli (tertipli) bir insan olmaya çalışırım.	(1) (2) (3) (4) (5)
28. Yaptığım basit günlük şeyler için genellikle şüphelerim vardır.	(1) (2) (3) (4) (5)
29. Tertipli olmak benim için çok önemlidir.	(1) (2) (3) (4) (5)
30. Günlük işlerimde pek çok insana göre çok daha yüksek performans beklerim.	(1) (2) (3) (4) (5)
31. Düzenli bir insanım.	(1) (2) (3) (4) (5)
32. Bir şeyleri tekrar tekrar yaptığım için işlerimde geri kalmaya eğilimliyim.	(1) (2) (3) (4) (5)
33. Bir şeyleri 'doğru' yapmak benim için uzun zaman alır.	(1) (2) (3) (4) (5)
34. Ne kadar az hata yaparsam insanlar beni o kadar fazla sever.	(1) (2) (3) (4) (5)
35. Ailemin ölçütlerini hiçbir zaman karşılayabileceğim gibi hissetmem.	(1) (2) (3) (4) (5)

EK C. BİLİŞSEL DAVRANIŞSAL KAÇINMA ÖLÇEĞİ (BDKÖ)

CBAS-TR (Bilişsel Davranışsal Kaçınma Ölçeği, BDKÖ, Türkçe Formu)					
Yönerge: İnsanlar hayatlarında karşılaştıkları çeşitli durumlar ve sorunlarla başa çıkmada birbirlerinden farklı stratejiler kullanır. Aşağıda insanların bazı durumlarla ve sorunlarla başa çıkmada kullanabilecekleri stratejilerin bir kısmı bulunmaktadır. Aşağıdaki maddelerin bir kısmı iş veya okulda karşılaşılabilecek olaylarla başa çıkmaya ilgilidir. Eğer halihazırda çalışmıyorsanız veya okula devam etmiyorsanız, bu maddeleri günlük sorumluluklarınız ve etkinliklerinizi göz önünde bulundurarak yanıtlayınız. Lütfen her yargı cümlesini dikkatlice okuyarak, her bir yargı cümlesinin sizin için, genel olarak, ne derece uygun olduğunu takip eden puanlama sistemine göre her bir maddenin sağ tarafında yer alan kutucukta ilgili rakamı işaretleyerek belirtiniz:					
	Hiç Uygun Değil	Az Ölçüde Uygun	Orta Derecede Uygun	Büyük Ölçüde Uygun	Tamamen Uygun
1. Sosyal etkinliklere katılmaktan kaçınıyorum.	1	2	3	4	5
2. Geleceğimle ilgili belirsizliklerde oturup gerçekten ne istediğimi düşünmekte başarısızım.	1	2	3	4	5
3. İşte/okulda bir şeyleri başarmak isterim, ama sınırlılıklarımı kabul etmem gerekir.	1	2	3	4	5
4. Kendim için koyduğum başarı hedeflerini gerçekleştirmem için gerekli olan şeyleri yapmak konusunda başarısızım.	1	2	3	4	5
5. Hayal kırıklığından kaçınmak için işi /okulu çok ciddiye almamaya çalışırım.	1	2	3	4	5
6. Yeni etkinlikler denemek yerine, bildiğim şeyleri yapmayı sürdürme eğilimindeyimdir.	1	2	3	4	5
7. Eğitimimi/kariyerimi ilerletmem için önüme çıkan fırsatları geri çevirmeyi tercih ederim.	1	2	3	4	5
8. İnsanlar sosyal aktivitelere davet için arıyorlardı diye telefonları açmam.	1	2	3	4	5
9. Beni çok fazla zorlayan aktiviteleri bırakırım.	1	2	3	4	5
10. Kişisel ilişkilerimdeki sorunlar hakkında düşünmemeye çalışırım.	1	2	3	4	5
11. Gerçekten zorlayıcı görevleri tamamlayamayacağım diye kendi kendime düşünürüm.	1	2	3	4	5
12. Kişisel ilişkilerim hakkında kararlar almam gerektiğini bilsem de, her şeyi olduğu gibi bırakır hiçbir şey yapmam.	1	2	3	4	5
13. Başarısızlık olasılığı barındıran yeni aktiviteleri denemekten kaçınıyorum.	1	2	3	4	5
14. Tanımadığım çok insan olacağını bildiğim davetlere katılmam.	1	2	3	4	5
15. Sosyal hayatımdaki problemleri düşünmektense kendime yalnız olmayı tercih ettiğimi söylerim.	1	2	3	4	5
16. Bir arkadaşlıkta ortaya çıkan gerilimi tartışmak/ele almak konusunda başarısızım.	1	2	3	4	5
17. Kendimi sıklıkla sosyal ortamları terk etmek ister halde bulurum.	1	2	3	4	5
18. İş/okul performansımı arttıracak yollar hakkında düşünmeye çalışmam.	1	2	3	4	5
19. Geleceğim ve hayatımda ne yapacağım konusunda düşünmemeye çalışırım.	1	2	3	4	5
20. İlişkilerimdeki gerginliğin geçeceğini umarak sadece beklerim.	1	2	3	4	5
21. Sosyal etkinliklerden uzaklaşmak için bahane uydurma eğilimindeyimdir.	1	2	3	4	5
22. İlişkilerimdeki sorunları düzeltmek için yapabileceğim bir şey yok.	1	2	3	4	5
23. Karşı cinsle sosyalleşme fırsatlarını geri çeviririm.	1	2	3	4	5
24. Sosyal toplantı veya etkinliklerde kendi kendime kalma eğilimindeyimdir.	1	2	3	4	5
25. Geleceğim hakkında kararlar almaktan kaçınıyorum	1	2	3	4	5
26. İlişkilerimde karışıklık yaşadığımda nedenlerini anlamaya çalışmam.	1	2	3	4	5
27. Okul/iş hakkında bazı önemli kararlar vermem gerektiğini bilsem de, konuyla ilgilenmeye bir türlü başlamam.	1	2	3	4	5
28. Dışarı çıkıp bir şeyler yapmak yerine, sadece evde oturur ve TV izlerim.	1	2	3	4	5
29. İş/okul performansım hakkında düşünmeye başladığımda, kendi dikkatimi dağıtırım.	1	2	3	4	5
30. Ailemdaki sorunları nasıl çözeceğim diye düşünmekle uğraşmam, çünkü bu bir işe yaramaz.	1	2	3	4	5
31. Kendimi gerçekten önemli görevler ve ödevlerden kaçınırken bulurum.	1	2	3	4	5

EK D. PSİKOLOJİK ESNEKLİK ÖLÇEĞİ (PEÖ)

Aşağıda psikolojik esneklik düzeyinizi ölçmeye ilişkin ifadeler yer almaktadır. Sizden, kendi yaşantınızı dikkate alarak aşağıdaki ifadeleri değerlendirmeniz istenmektedir. Her bir maddeye katılma durumunuza göre 7 aralıklı ölçek üzerinde, ilgili rakam üzerine çarpı (X) koyarak gösteriniz.

	Hiç Tamamen Katılmıyorum Katılıyorum 1-----2-----3-----4-----5-----6-----7	Hiç katılmıyorum							Tamamen katılıyorum
1.	Benim için neyin önemli olduğunu ve hayatımda gelmek istediğim noktayı biliyorum.	1	2	3	4	5	6	7	
2.	Duygu ve düşüncelerin ortaya çıkmasını engellemek için bir şeylerle meşgul olmaya çalışırım.	1	2	3	4	5	6	7	
3.	Olumsuz duygular hissettiğimde dikkatimi dağıtmaya çalışırım.	1	2	3	4	5	6	7	
4.	Duygu ve düşüncelerimi değiştirmeksizin, onları olduğu gibi kabullenebilirim.	1	2	3	4	5	6	7	
5.	Zorlayıcı duygu, düşünce veya hisleri ortaya çıkarabilecek durumlardan kaçınmaya çalışırım.	1	2	3	4	5	6	7	
6.	Üzüntü verici duyguları uzak tutmak için elimden geleni yaparım.	1	2	3	4	5	6	7	
7.	Stresli olsa bile, tercihlerimi benim için neyin önemli olduğuna dayanarak yaparım.	1	2	3	4	5	6	7	
8.	İş veya görevlerimi, ne yaptığımı farkında olmaksızın, otomatik bir şekilde yaparım.	1	2	3	4	5	6	7	
9.	Yaşamayı seçtiğim önemli değerlere sahibim.	1	2	3	4	5	6	7	
10.	Duygu ve düşüncelerimi kontrol etmek yada onlardan kaçınmak yerine, onları olduğu gibi kabul edebilirim.	1	2	3	4	5	6	7	
11.	Düşünceler sadece düşüncelerdir- yaptıklarımı kontrol etmezler.	1	2	3	4	5	6	7	
12.	Aklıma gelen düşünce, duygu ve hisler ne olursa olsun, onları değiştirmeden ve onlara karşı çıkmadan tam anlamıyla deneyimlemeye razıyım.	1	2	3	4	5	6	7	
13.	Kişisel değerlerim doğrultusunda hareket ederim.	1	2	3	4	5	6	7	
14.	Düşüncelerime öyle takılırım ki en çok yapmak istediğim şeyleri yapamam.	1	2	3	4	5	6	7	
15.	Düşüncelerimin, yapmak istediğim şeyleri engellemesine izin vermem.	1	2	3	4	5	6	7	
16.	Yapması zor olsa bile, benim için anlamlı olan şeylerin sorumluluğunu alırım.	1	2	3	4	5	6	7	
17.	Kendim hakkındaki bir düşüncemetam olarak uymak zorunda değilim.	1	2	3	4	5	6	7	

18.	Ne yaptığının pek farkında olmadan otomatik hareket ediyormuşum gibi görünür.	1	2	3	4	5	6	7
19.	Hayatta benim için gerçekten önemli olan şeyleri belirler ve onların peşinden giderim.	1	2	3	4	5	6	7
20.	Benim için anlamlı olan etkinlikleri çok dikkatimi vermeden aceleyle yaparım.	1	2	3	4	5	6	7
21.	Bir şey benim için önemli ise onu yapmaya devam edebilirim.	1	2	3	4	5	6	7
22.	Şu anda yaşananlara odaklanmakta zorlanırım.	1	2	3	4	5	6	7
23.	Geçmiş ya da gelecek ile çok meşgul olduğumdan, kendimi şu an olanları kaçırdık bulurum.	1	2	3	4	5	6	7
24.	En büyük hedeflerimden biri bana acı veren duygularımın kurtulmaktır.	1	2	3	4	5	6	7
25.	Benim için oldukça önemli olsalarda, kendimi, o işi dikkatimi vermeden yaparken bulurum.	1	2	3	4	5	6	7
26.	Değerlerim, davranışlarıma tamamıyla yansır.	1	2	3	4	5	6	7
27.	İlerleme yavaş olsa bile, zaman gerektiren uzun vadeli planlarıma sadık kalabilirim.	1	2	3	4	5	6	7
28.	Hayatımı nasıl yaşamak istediğimle uyumlu bir şekilde hareket ederim.	1	2	3	4	5	6	7



ÖZGEÇMİŞ

Neslihan Canan KOÇAK

2019 yılında Ufuk Üniversitesi Psikoloji Bölümünü yüksek onur öğrencisi olarak tamamlamıştır. Stajlarından birini lisans eğitimi devam ederken 2018 yılında Ankara Saray Çocuk Evleri Sitesi-Çocuk Esirgeme Kurumu'nda yapmıştır. Kuruma getirilen çocukların ilk görüşmelerinin yapılmasında, çocuk-aile görüşmeleri için gerekli evrakların hazırlanmasında ve çocukların yaşam koşullarının, güvenliğinin incelendiği sosyal inceleme sürecinde aktif olarak görev almıştır. Bir diğer stajını mezun olduktan sonra 2019 yılında Özel Boylam Psikiyatri Hastanesinde yapmıştır. Bu süreçte ilk görüşmelerin yapılması, çeşitli testlerin uygulanması, testlerin değerlendirilmesi ve raporlandırılması konusunda aktif görev almıştır. Aynı zamanda bireysel terapilerde, grup terapilerinde ve vizitlerde gözlemci olarak yer almıştır.

2022 yılında Beykoz Üniversitesi Klinik Psikoloji Tezli Yüksek Lisans Programına kabul edilmiştir. Bu süreçte Bilişsel Davranışçı Terapi ekolünde teorik ve süpervizyon eğitimi almıştır. Beykoz Üniversitesi Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programını onur öğrencisi olarak tamamlamıştır.