

**FATİH SULTAN MEHMET VAKIF ÜNİVERSİTESİ**  
**LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**  
**PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI**  
**KLİNİK PSİKOLOJİ PROGRAMI**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE MÜKEMMELİYETÇİLİK,  
BELİRSİZLİĞE TAHAMMÜLSÜZLÜK ve PSİKOLOJİK  
DAYANIKLILIĞIN KENDİNİ ENGELLEME ÜZERİNDEKİ ETKİSİ**

**EMRAH SAATÇI**

**İSTANBUL 2020**



**FATİH SULTAN MEHMET VAKIF ÜNİVERSİTESİ  
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ  
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI  
KLİNİK PSİKOLOJİ PROGRAMI**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE MÜKEMMELİYETÇİLİK,  
BELİRSİZLİĞE TAHAMMÜLSÜZLÜK ve PSİKOLOJİK  
DAYANIKLILIĞIN KENDİNİ ENGELLEME ÜZERİNDEKİ ETKİSİ**

**EMRAH SAATÇI**

**170131010**

**TEZ DANIŞMANI**

**DR. ÖĞR. ÜYESİ MELEK ASTAR**

**İSTANBUL 2020**

LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

Psikoloji Anabilim Dalı Klinik Psikoloji Tezli Yüksek Lisans Programı'nda 170131010 numaralı Emrah SAATÇI'nın hazırladığı "Üniversite Öğrencilerinde Kendini Engelleme, Belirsizliğe Tahammülsüzlük, Mükemmeliyetçilik ve Psikolojik Dayanıklılık Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi" konulu Yüksek Lisans Tezi ile ilgili TEZ SAVUNMA SINAVI, 14/01/2020 Salı günü saat 10:00'da yapılmış, sorulan sorulara alınan cevaplar sonunda adayın tezinin KABULÜNE/REDDİNE/DÜZELTİLMESİNE'ne\* OYBİRLİĞİ / OYÇOKLUĞUYLA karar verilmiştir.

**Düzeltilme verilmesi halinde:**

Adı geçen öğrencinin Tez Savunma Sınavı .../.../20..., tarihinde, saat da yapılacaktır.

**Tez adı değişikliği yapılması halinde :**

Tez adının Üniversite Öğrencilerinde Mükemmeliyetçilik, Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Psikolojik Dayanıklılığın Kendini Engelleme Üzerindeki Etkisi şeklinde değiştirilmesi uygundur.

JÜRİ ÜYESİ	KANAATI ( *)	İMZA
Doc. Dr. Gaye Saltukoğlu	Kabul	G. Saltukoğlu
Dr. Öğr. Üyesi Melek Astor	Kabul	M. Astor
Dr. Öğr. Üyesi N. Ayşe Şahan	Kabul	N. Ayşe Şahan

## **BEYAN**

Bu tezin yazılmasında bilimsel ahlak kurallarına uyulduğunu, başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunulduğunu, kullanılan verilerde herhangi bir tahrifat yapılmadığını, tezin herhangi bir kısmının bağılı olduğum üniversite veya bir başka üniversitedeki başka bir çalışma olarak sunulmadığını beyan ederim.

**Emrah SAATÇI**

## TEŞEKKÜR

Bu alıŐma sűresince elinden gelen her tűrlű desteęi fazlasıyla veren kıymetli tez danıŐmanım sayın Dr. Őęr. Őyesi Melek ASTAR'a; kendisine çok zahmetler verdięim sevgili eŐim ve meslektaŐım Hilâl'e, beni bűtűn eęitim hayatım boyunca maddi-manevi destekleyen aileme, veri toplama sűresince bűyűk katkıları olan meslektaŐım Elif Nur KINIKLI'ya, deęerli hocalarıma ve çalıŐmaya katılan Őęrencilere, burada ismini zikretmedięim çeŐitli yűnlerden katkıda bulunan herkese teŐekkűrlerimi sunarım.

# ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE KENDİNİ ENGELLEME, MÜKEMMELİYETÇİLİK, BELİRSİZLİĞE TAHAMMÜLSÜZLÜK ve PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK ARASINDAKİ İLİŞKİLERİN İNCELENMESİ

## ÖZET

Kendini engelleme, bireylerin özgüven ve kişilik yapılarını etkilediği gibi özellikle uzun vadede kişilerarası ilişkileri de etkilemektedir. Mükemmeliyetçiliğin ve belirsizliğe tahammülsüzlüğün ise kendini engelleme ile ilişkili olduğu düşünülmektedir. Psikolojik dayanıklılığın ise kendini engellemeyi negatif yönde etkilediği belirtilmektedir. Bu çalışmanın amacı, daha önce ayrı ayrı ele alınmış mükemmeliyetçilik, belirsizliğe tahammülsüzlük ve psikolojik dayanıklılığın kendini engelleme üzerindeki etkisinin aynı anda incelenmesidir. Bu amaçla çalışma İstanbul'da bulunan çeşitli devlet ve vakıf üniversitelerinden toplam 324 öğrenci ile yürütülmüştür. Veriler Kişisel Bilgi Formu, Kendini Sabotaj Ölçeği, Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği ve Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği'nin bulunduğu anket formu aracılığıyla elde edilmiştir. Analizler sonucunda kendini engelleme ile mükemmeliyetçilik ve belirsizliğe tahammülsüzlük arasında pozitif, psikolojik dayanıklılık arasında negatif ilişki tespit edilmiştir. Mükemmeliyetçilik, belirsizliğe tahammülsüzlük ve psikolojik dayanıklılığın alt boyutlarının bir kısmının grup özelliklerine göre değişmekle birlikte grubun kendini engelleme özelliğini yordadığı tespit edilmiştir.

**Anahtar Kelimeler:** *kendini engelleme, mükemmeliyetçilik, belirsizliğe tahammülsüzlük, psikolojik dayanıklılık*

# INVESTIGATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN SELF HANDICAPPING, PERFECTIONISM, INTOLERANCE TO UNCERTAINTY AND PSYCHOLOGICAL RESILIENCE IN UNIVERSITY STUDENTS

## ABSTRACT

Self handicapping affects individuals' self-esteem and personality structures as well as interpersonal relationships, especially in the long run. Perfectionism and intolerance to uncertainty are thought to be related to self handicapping. On the contrary, psychological resilience is in the opposite direction with self handicapping. The aim of this study is to examine the relationships between these concepts. A total of 324 students participated in the study from various public and private universities in Istanbul. A questionnaire including Personal Information Form, Self Sabotage Scale, Frost Multidimensional Perfectionism Scale and Psychological Resilience Scale for Adults were administered to the participants. As a result of the analyzes, a positive correlation between self handicapping and perfectionism and intolerance to uncertainty was found to be negative between psychological resilience. It has been found that some of the sub-dimensions of perfectionism, intolerance of uncertainty and psychological resilience vary according to the group characteristics, but predict the group's self handicapping.

**Key Words:** *self handicapping, perfectionism, intolerance to uncertainty, psychological resilience*

## ÖNSÖZ

Bu çalışmanın amacı, üniversite öğrencilerinde kendini engelleme kavramının mükemmeliyetçilik, belirsizliğe tahammülsüzlük ve psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkilerin incelenmesidir. Bu çalışma sonucunda literatüre ve klinik çalışmalara katkı sağlamak amaçlanmıştır. Veri toplama sürecinde çeşitli vakıf ve devlet üniversitesi öğretim üyelerinin ve yurt müdürlerinin, destek olan öğrencilerin katkısı büyüktür. Hem veri toplama sürecinde hem de çalışmanın tamamlanmasında katkısı olan herkese teşekkür eder, çalışmanın psikoloji literatürüne faydalı olmasını dilerim.



## İÇİNDEKİLER

ÖZET.....	iv
ABSTRACT .....	v
ÖNSÖZ.....	vi
TABLolar LİSTESİ.....	ix
ŞEKİLLER LİSTESİ.....	xiii
KISALTMALAR .....	xiv
GİRİŞ .....	1
BİRİNCİ BÖLÜM.....	2
1. GENEL BİLGİLER .....	2
1.1. KENDİNİ ENGELLEME.....	2
1.1.1. Kendini Engellemenin Tarihçesi .....	3
1.1.1.1. Yükleme Kuramı.....	4
1.1.1.2. Berglas ve Jones'ın İlaç Deneyi.....	6
1.1.2. Kendini Engelleme ve Özsaygı .....	7
1.1.3. Kendini Engelleme ve Mükemmeliyetçilik.....	8
1.1.4. Kendini Engellemenin Çeşitleri.....	9
1.1.5. Kendini Engellemenin Bireysel ve Sosyal Etkileri.....	10
1.1.6. Kendini Engelleme ile İlgili Yapılmış Çalışmalar .....	12
1.2. MÜKEMMELİYETÇİLİK.....	16
1.2.1. Tek Boyutlu ve Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik .....	17
1.2.2. Uyumlu ve Uyumsuz Mükemmeliyetçilik.....	19
1.2.3. Mükemmeliyetçiliğin Gelişimi.....	21
1.2.4. Mükemmeliyetçiliğin Etkileri.....	24
1.3. BELİRSİZLİĞE TAHAMMÜLSÜZLÜK .....	24
1.4. PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK.....	28

1.4.1. Kobasa'nın Psikolojik Dayanıklılık Modeli .....	28
1.4.2. Psikolojik Dayanıklılığın Gelişimi, Koruyucu Faktörler ve Riskler	29
1.5. AMAÇ .....	31
<b>İKİNCİ BÖLÜM.....</b>	<b>32</b>
<b>2. YÖNTEM .....</b>	<b>32</b>
2.1. KATILIMCILAR.....	32
2.2. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI .....	32
2.2.1. Kişisel Bilgi Formu .....	32
2.2.2. Kendini Sabotaj Ölçeği .....	32
2.2.3. Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği .....	33
2.2.4. Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği .....	33
2.2.5. Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği.....	33
2.3. İŞLEM .....	34
2.4. VERİLERİN ANALİZİ .....	34
<b>ÜÇÜNCÜ BÖLÜM .....</b>	<b>35</b>
<b>3. BULGULAR .....</b>	<b>35</b>
<b>DÖRDÜNCÜ BÖLÜM .....</b>	<b>73</b>
<b>4. TARTIŞMA .....</b>	<b>73</b>
<b>SONUÇ ve ÖNERİLER.....</b>	<b>81</b>
<b>KAYNAKÇA .....</b>	<b>82</b>
<b>EKLER.....</b>	<b>104</b>

## TABLULAR LİSTESİ

<b>Tablo 1. Demografik Değişkenler Açısından Katılımcıların Sayı ve Yüzde Dağılımları.....</b>	<b>36</b>
<b>Tablo 2.Ölçekler ve Alt Boyutları İçin Tanımlayıcı İstatistikler ve İç Tutarlılık Katsayıları.....</b>	<b>38</b>
<b>Tablo 3. Ölçek Toplam ve Alt Boyutları İçin Korelasyon Analizi Sonuçları.....</b>	<b>41</b>
<b>Tablo 4. Katılımcıların Kendini Engelleme Puanının Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik, Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Psikolojik Dayanıklılık Ölçek Boyutları ile Yaş Değişkeni Tarafından Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları.....</b>	<b>48</b>
<b>Tablo 5. Kadın Katılımcıların Tablo 4. Katılımcıların Kendini Engelleme Puanının Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik, Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Psikolojik Dayanıklılık Ölçek Boyutları ile Yaş Değişkeni Tarafından Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları.....</b>	<b>50</b>
<b>Tablo 6. Erkek Katılımcıların Kendini Engelleme Puanının Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik, Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Psikolojik Dayanıklılık Ölçek Boyutları ile Yaş Değişkeni Tarafından Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları.....</b>	<b>51</b>
<b>Tablo 7. Hazırlık Sınıfında Okuyan Katılımcıların Kendini Engelleme Puanının Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik, Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Psikolojik Dayanıklılık Ölçek Boyutları ile Yaş Değişkeni Tarafından Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları.....</b>	<b>53</b>
<b>Tablo 8. Birinci Sınıfta Okuyan Katılımcıların Kendini Engelleme Puanının Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik, Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Psikolojik Dayanıklılık Ölçek Boyutları ile Yaş Değişkeni Tarafından Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları.....</b>	<b>54</b>
<b>Tablo 9. İkinci Sınıfta Okuyan Katılımcıların Kendini Engelleme Puanının Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik, Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Psikolojik</b>	

<b>Dayanıklılık Ölçek Boyutları ile Yaş Değişkeni Tarafından Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları .....</b>	<b>55</b>
<b>Tablo 10. Üçüncü Sınıfta Okuyan Katılımcıların Kendini Engelleme Puanının Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik, Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Psikolojik Dayanıklılık Ölçek Boyutları ile Yaş Değişkeni Tarafından Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları .....</b>	<b>56</b>
<b>Tablo 11. Dördüncü Sınıfta Okuyan Katılımcıların Kendini Engelleme Puanının Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik, Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Psikolojik Dayanıklılık Ölçek Boyutları ile Yaş Değişkeni Tarafından Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları .....</b>	<b>57</b>
<b>Tablo 12. Ailesiyle Yaşamayan Katılımcıların Kendini Engelleme Puanının Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik, Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Psikolojik Dayanıklılık Ölçek Boyutları ile Yaş Değişkeni Tarafından Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları .....</b>	<b>58</b>
<b>Tablo 13. Ailesiyle Yaşayan Katılımcıların Kendini Engelleme Puanının Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik, Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Psikolojik Dayanıklılık Ölçek Boyutları ile Yaş Değişkeni Tarafından Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları .....</b>	<b>59</b>
<b>Tablo 14. Ailesinin Gelirini Orta Olarak Bildiren Katılımcıların Kendini Engelleme Puanının Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik, Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Psikolojik Dayanıklılık Ölçek Boyutları ile Yaş Değişkeni Tarafından Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları .....</b>	<b>60</b>
<b>Tablo 15. Ailesinin Gelirini İyi Olarak Bildiren Katılımcıların Kendini Engelleme Puanının Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik, Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Psikolojik Dayanıklılık Ölçek Boyutları ile Yaş Değişkeni Tarafından Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları .....</b>	<b>62</b>
<b>Tablo 16. Anne Tutumu İlgisiz Olan K Katılımcıların Kendini Engelleme Puanının Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik, Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Psikolojik Dayanıklılık Ölçek Boyutları ile Yaş Değişkeni Tarafından Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları.....</b>	<b>63</b>

<b>Tablo 17. Anne Tutumu Demokratik Olan Katılımcıların Kendini Engelleme Puanının Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik, Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Psikolojik Dayanıklılık Ölçek Boyutları ile Yaş Değişkeni Tarafından Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları.....</b>	<b>64</b>
<b>Tablo 18. Anne Tutumu Baskıcı-Otoriter Olan Katılımcıların Kendini Engelleme Puanının Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik, Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Psikolojik Dayanıklılık Ölçek Boyutları ile Yaş Değişkeni Tarafından Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları .....</b>	<b>65</b>
<b>Tablo 19. Anne Tutumu Koruyucu Olan Katılımcıların Kendini Engelleme Puanının Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik, Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Psikolojik Dayanıklılık Ölçek Boyutları ile Yaş Değişkeni Tarafından Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları.....</b>	<b>66</b>
<b>Tablo 20. Baba Tutumu İlgisiz Olan Katılımcıların Kendini Engelleme Puanının Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik, Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Psikolojik Dayanıklılık Ölçek Boyutları ile Yaş Değişkeni Tarafından Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları .....</b>	<b>67</b>
<b>Tablo 21. Baba Tutumu Demokratik Olan Katılımcıların Kendini Engelleme Puanının Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik, Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Psikolojik Dayanıklılık Ölçek Boyutları ile Yaş Değişkeni Tarafından Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları.....</b>	<b>68</b>
<b>Tablo 22. Baba Tutumu Baskıcı-Otoriter Olan K Katılımcıların Kendini Engelleme Puanının Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik, Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Psikolojik Dayanıklılık Ölçek Boyutları ile Yaş Değişkeni Tarafından Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları .....</b>	<b>69</b>
<b>Tablo 23. Baba Tutumu Koruyucu Olan Katılımcıların Kendini Engelleme Puanının Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik, Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Psikolojik Dayanıklılık Ölçek Boyutları ile Yaş Değişkeni Tarafından Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları.....</b>	<b>70</b>
<b>Tablo 23. Demografik Değişkenlere Göre Regresyon Analizi Özet Tablosu.....</b>	<b>72</b>



## ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1. Weiner'in Yükleme Kuramı.....	18
Şekil 2.Belirsiz Durumlara Verilen Tepkilerin İsimlendirilmesi ve Çeşitleri ....	26
Şekil 3.Stresli Yaşam Olaylarından Koruyucu Faktörler .....	30

## KISALTMALAR

KSÖ: Kendini Sabotaj Ölçeği

FÇBMÖ: Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği

BTÖ: Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği

PDÖ: Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği

t: t Testi İstatistiği

p: Olasılık Değer

F: F Testi İstatistiği

R<sup>2</sup>: Belirlilik Katsayısı

β: Standartlaştırılmış Eğim Katsayısı

B: Eğim Katsayısı



## GİRİŞ

Kendini engelleme, bireyin performans gerektiren bir sınama ile karşılaştığında eğer performansının iyi olacağından emin değilse olası başarısızlık durumunu mazur göstermek için başarısını düşürecek bazı engelleri kendisinin oluşturmasıdır (Berglas ve Jones, 1978). Bunu yaparken temel güdüsü özbenliğini korumaya çalışmaktır (Hirt, McCrea ve Kimble, 2000). Mükemmeliyetçilik; yaşamın çeşitli alanlarında ortaya çıkabilen, aşırı ilgi, aşırı çalışma, ayrıntılarla aşırı uğraşma, titizlik gibi davranışlarla karakterize bir kişilik özelliğidir (Pfohl ve Blum, 1991; Somov, 2010). Belirsizlik; yetersiz ipuçları sebebiyle tam olarak temellendirilemeyen veya sınıflandırılmayan bir durumdur (Budner, 1962). Belirsiz durumlara karşı hassasiyetin ve rahatsızlığın artması durumuna ise belirsizliğe tahammülsüzlük adı verilir. Psikolojik dayanıklılık esnekliği ifade etmekle birlikte zorluklara direnme ve kendini toplama gücü anlamına gelmektedir (Greene, 2002).

Kendini engelleme ile mükemmeliyetçiliğin ve belirsizliğe tahammülsüzlüğün pozitif, psikolojik dayanıklılığın ise negatif ilişkili olduğu düşünülmektedir. Bu araştırmada mükemmeliyetçiliğin, belirsizliğe tahammülsüzlüğün ve psikolojik dayanıklılığın hangi bileşenlerinin kendini engellemede etkili olduğu incelenecektir.

# BİRİNCİ BÖLÜM

## 1. GENEL BİLGİLER

Bu bölümde kendini engelleme, mükemmeliyetçilik, belirsizliğe tahammülsüzlük ve psikolojik dayanıklılık hakkında genel bilgiler verilecektir.

### 1.1. KENDİNİ ENGELLEME

Kendini engelleme; kişiye başarısızlık durumunu dışsallaştırma, başarı durumunu ise içselleştirme şansı tanıyan bir stratejidir. Kişi eğer bir sınamada performansının iyi olacağından emin değilse olası başarısızlık durumunu meşrulaştırmak için performansını düşürecek yollara başvurabilir (Berglas ve Jones, 1978). Böylece kendini engelleyen birey, başarısızlık durumunda yaşayacağı beceriksizlik hissinden kurtulacak, başarılı olma durumunda ise bu başarıyı benliğine katıp içselleştirebilecektir. Kendini engelleme, bu şekilde bireyin sahip olduğu değerlerini sürdürmesine ve özbenliğini korumasına yardımcı olur (Hirt, McCrea ve Kimble, 2000).

Arkin ve Baumgardner (1985), kendini engelleme kavramını tanımlarken *“bireyin kendine olan saygısını korumak, özbenliğine yönelik tehdit edici unsurları ortadan kaldırmak için performansını düşürmek adına potansiyel engeller oluşturmaya ya da bu engelleri bulmaya çalışması, ortaya çıkabilecek başarısızlık durumunda da bu başarısızlığı geçerli gösterecek bir açıklama yapmayı sağlaması”* olarak tanımlamıştır. Leary ve Shepperd (1986) da kendini engellemeyi kişinin ileride karşılaşması olası düşük performans durumunda bunun sebebini dışsallaştırmak için performansını düşürecek bazı engelleri kendisinin oluşturması şeklinde ifade etmiştir. Kişi bu engellere rağmen yine de başarılı olursa bu durumda başarı hissi artacaktır (Berglas ve Jones, 1978; Martin, Marsh, Williamson ve Debus, 2003; Rhodewalt ve Vohs, 2005).

Kendini engellemenin başka bir tanımı ise performans gerektiren durumdan önce hazırlanmamak ya da yetersiz şekilde hazırlanmaktır (Harris ve Snyder, 1986; Rhodewalt, Saltzman ve Wittmer, 1984).

Kendini engelleme kendine olan saygısını korumanın yanında bireye etrafındaki diğer kişilerin algılarını manipüle etme şansı da verir. Böylece diğer kişiler çeşitli engeller sebebiyle başarısız olan kişinin aslında başarılı, yetenekli ve zeki olduğunu; başarısızlığın sebebinin kişinin elinde olmayan ve önleyemeyeceği çevresel etkiler olduğunu düşünebilecektir. Çünkü bu engeller performans düşüşünün gerçek sebeplerini belirsiz hale getirmiştir (Baumeister, 1997).

Kendini engelleme düzeyi yüksek olan bireyler daha çok performansını göstereceği hedefler belirlerken düşük olan bireyler ise yeteneklerini geliştirmeye dönük hedefler belirlemeye eğilimlidir (Rhodewalt, 1994). Kendini engelleyen bireyler yetenek düzeyinin düşük olduğuna ve bunu geliştiremeyeceğine inanmaktadır (Rhodewalt ve Tragakis, 2002). Bu sebeple kendini engelleme stratejileri kullanan kişiler başarısız olduklarında kendilerinin oluşturduğu engelleri suçlarlar ve yeteneklerini konunun dışında tutarlar. Engellere rağmen başarılı olduklarında ise bunu yeteneklerine bağlarlar ve diğer kişilerde de bu algıyı oluşturmaya çalışırlar (O'Brien, 2000).

Kendini engelleme kişinin performansı diğerlerinin değerlendirmesine açık olduğu durumlarda onun özsaygı ve yeteneklerine ilişkin hassasiyetlerini korumaya da yarar (Baumgardner ve Levy, 1988; Strube, 1986).

İnsanların neden kendini engellediğine dair soruya benlik algısını koruma, özsaygıyı arttırma, çevresindeki kişilerde kendisi hakkında daha başarılı, becerikli, zeki vb. algısı oluşturmak şeklinde cevaplar sunulmuştur (Covington, 1992; Kolditz ve Arkin, 1982; Midgley, Arunkumar ve Urdan, 1996; Rhodewalt, Morf, Hazlett ve Fairfield, 1991; Strube, 1986).

### **1.1.1. Kendini Engellemenin Tarihçesi**

Literatürde kendini engellemenin öncülü olarak sayılabilecek “psikolojik semptomların strateji olarak kullanılabilmesi” fikrini ortaya koyan ilk kişi Alfred Adler'dir (Degree ve Snyder, 1985; Higgins, 1990). Adler (1913)'e göre bireyler yaşadıkları psikolojik semptomlar sayesinde kendilerine yüklenen sorumlulukların tamamından ya da bir kısmından kurtulabilirler. Bunun yanında bir görevle

karşılaştıklarında yeteri kadar performans gösteremezlerse yaşadıkları rahatsızlıkları bundan sorumlu tutarak aşağılık duygusunu yaşamamış olacaklardır. Yine bireyler başarısızlık duygusundan kaçınmak için başarılı olma şanslarını azaltan bazı davranışlarda bulunurlar ve bu da kişinin benlik duygusunu koruyucu bir işlev görebilir (Adler, 1929). Karen Horney (1950) de nevrotik semptomların bireylerin benlik saygılarını korumak için ortaya çıktığını ifade etmiştir (Higgins, 1990). Başta McClelland (1961) olmak üzere bazı araştırmacılar yaygın kanının aksine, bireylerin her zaman performanslarıyla ilgili objektif bilgiye ulaşmak istemediklerini ifade etmişlerdir. Berglas ve Jones (1978) da kendini engelleme kavramını oluştururken bu temelden hareket etmişler ve özellikle Heider (1958)'in *Yükleme* kuramından oldukça yararlanmışlardır.

#### 1.1.1.1. Yükleme Kuramı

Yükleme kuramlarının temeli Heider (1958)'in "*Kişilerarası İlişkilerin Psikolojisi*" isimli kitabıyla atılmıştır. Heider yükleme (atıf – attribution) kavramını bireylerin olayları açıklamak için kullandığı açıklamalar olarak tanımlamıştır. Heider (1958)'e göre insanlar olayları açıklamak için iki yüklemekten birini seçerler. İçsel yükleme olayın/davranışın bireyin kişiliğiyle ilgili olduğunu, dışsal yükleme ise çevreyle ilgili olduğunu ifade eder.

Jones ve Davis (1965)'e göre gözlemci bir birey failin davranışının onun kişilik özelliğinden kaynaklandığını anlamak için iki duruma dikkat eder. Bu durumlar davranışın sosyal olarak istenen bir davranış olup olmadığı ve failin bu davranışı yapmakta özgür olup olmamasıdır. Failin yaptığı davranışın sosyal istenirliği yüksekse gözlemcinin bu davranışın failin kişilik özelliklerinden kaynaklandığını düşünmesi zorlaşır. Diğer taraftan fail davranışını yapma özgürlüğüne sahip değilse, koşullar yüzünden seçim alanı daralmış ve o davranışı seçmek zorunda kalmışsa, gözlemci failin yaptığı davranışı yine onun kişilik özelliklerine bağlayamayacaktır.

Kelley (1973) yükleme kuramına katkı yapmak için "*indirgeme*" ve "*kovaryasyon*" olarak adlandırdığı iki prensip sunmuştur. Eğer failin davranışı ile ilgili tek gözlem varsa indirgeme prensibine göre davranış için birden çok neden

olduğu durumda yükleme en olası nedene yapılıır. rnek olarak bir kaza yerine koşan kişinin yardım etmek için gelmesi başka bir amaçla gelmesinden daha olasıdır. Eğer failin davranışı ile ilgili birden fazla gözlem varsa kovaryasyon prensibine göre bir yükleme yapılmak için *ayirt edicilik, tutarlılık ve fikir birliği* şeklinde adlandırılan üç boyuttan yararlanılır. Bireye film önerme konusu örnek olarak alındığında;

- Birey her filmi sevmez ama bunu beğendi. (Ayirt edicilik boyutu)
- Birey aynı filmi daha sonra tekrar izlese yine beğenir. (Tutarlılık boyutu)
- Bu filmi genel olarak bütün bireyler beğenir. (Fikir birliği boyutu)

Bu üç boyutun durumuna göre davranış farklı nedenlere yüklenir:

- ✓ üç boyut da yüksek ise davranış dışarıya (filme) yüklenir.
- ✓ Ayirt edicilik ve fikir birliği düşük, tutarlılık yüksek (birey her filmi sever, filmi kimse beğenmedi, birey her izlediğinde beğeniyor) ise davranış kişiye yüklenir.
- ✓ Tutarlılık düşük (birey bu filmi tekrar izlediğinde beğenmedi) ise, fikir birliği ve ayirt ediciliğin düşük ya da yüksek olması sonucu değiştirmez, davranış duruma yüklenir.

Weiner (1985) de Heider'in kuramından yola çıkararak kendi yükleme kuramını oluşturmuştur. Kuram bireyin başarisının nedenlerini algılama biçimi ve bunun davranışlarını nasıl etkilediği üzerine temellenmiştir. Bireylerin başarisında yetenek, çaba, zorluk ve şans olmak üzere dört neden vardır. Bu nedenler kontrol odağı (i nedenler-dış nedenler), değişmezlik (kalıcı-geçici) ve kontrol edilebilirlik (kontrol edilebilir-kontrol edilemez) boyutlarında kendilerine yer bulur.

### şekil 1. Weiner'in Yükleme Kuramı

	Yetenek	aba	Zorluk	şans
İçsel Nedenler	X	X		
Dışsal Nedenler			X	X
Kalıcı	X		X	
Geçici		X		X
Kontrol Edilebilir		X		
Kontrol Edilemez	X		X	X

Kaynak: Blefare, 1994.

Birey başarıyı veya başarısızlığı içsel nedenlere bağlıyorsa başarıyla övünür ve motivasyonu artar, başarısızlık durumunda ise kendine güvenini azalır. Eğer başarıyı ve başarısızlığı dışsal nedenlere bağlıyorsa davranışları ve bunların sonuçları arasındaki ilişkinin zayıf olduğunu düşünecektir (Duman, 2004).

#### 1.1.1.2. Berglas ve Jones'in İlaç Deneyi

Berglas ve Jones kendini engelleme kavramını test etmek için şöyle bir deney düzenlemişlerdir: Deneye katılan katılımcılara metabolik hastalıkları tedavi etmek amacıyla verilen iki ilacın bilişsel performansı etkileyip etkilemeyeceğini anlamak için bu çalışmanın yapıldığı söylenir. İlaçlardan birinin bilişsel performansı arttırdığı, diğerinin de azalttığı söylenir. İki grup katılımcıdan ilkinin genel olarak çözülebilir sorulardan oluşan (kolay), ikinci gruba da genel olarak çözülemeyen sorulardan oluşan (zor) bir test uygulanmıştır. Deneklerin hepsine yüksek puanlar aldıkları söylenmiştir. İlk gruptaki kişiler yüksek puan almalarını kendi becerilerine bağlarken ikinci gruptaki kişiler başarılı olma sebeplerinin kendi yetenekleri mi yoksa şans mı olduğu konusunda emin olamamışlar, yani başarılarını yeteneklerine atfedememişlerdir. Deneklere benzer sorulardan oluşan ikinci bir test daha olacağı söylenmiş ve bu testte ilaçların etkilerini görmek için testten önce deneklere ilaçlar (plasebo olarak) sunulmuştur. Çözülemeyen sorulara maruz kalıp yüksek puan aldığı söylenen, yani yeteneklerinden emin olamayan grup çoğunlukla performans azaltıcı ilacı tercih ederken büyük oranda çözülebilir sorulara maruz kalıp yeteneklerinden emin olanlar performans artırıcı ilacı tercih etmiştir.

Sonuçları netleştirmek için ikinci bir deney daha yapılmıştır. Bu defa farklı denekler yine iki gruba ayrılıp aynı sorular sorulmuştur. İlk deneyden farklı olarak testten sonra deneklere puanları bildirilmemiştir. Benzer sorulardan oluşan ikinci teste geçmeden önce deneklere yine iki çeşit plasebo ilaç sunulmuştur. Çözülemeyen sorulardan oluşan testi alan deneklerin çoğu ikinci teste geçerken performans düşürücü ilacı tercih etmiştir. Sonuçlar ilk deneyle benzerdir. Berglas ve Jones'in sonuçları hemen sonraki yıllarda başka araştırmacılar tarafından teyit edilmiştir (Kolditz ve Arkin, 1982; Weidner, 1980).

### 1.1.2. Kendini Engelleme ve Özsaygı

Rosenberg (1979)'e göre özsaygı bireyin kendisiyle ilgili olumlu ya da olumsuz tutumlarıdır. Literatürde genel bir benlik saygısı kavramının yanında bir de okul, spor gibi belli alanlarla ilgili özsaygıdan söz edilir. Özsaygısı yüksek olan bireyler, kendi özelliklerinin ve yeteneklerinin daha fazla farkında olup kendilerine karşı daha olumlu duygulara sahiptirler (Baumeister, Campbell, Krueger ve Vohs, 2003).

İnsanların kendini engelleme stratejilerini toplum içindeki benlik imajlarını korumak için kullanabileceği ifade edilmiştir (Abacı ve Akın, 2011; Berglas ve Jones, 1978; Jones ve Berglas, 1978; Strube, 1986). Kolditz ve Arkin (1982) de kendini engellemenin bir izlenim yönetimi şekli olduğunu söylemiştir. Dolayısıyla bireylerin benlik imajlarına dönük bir tehdit algıladıkları durumlarda kendini engellemeye daha fazla başvuracakları söylenebilir (Smith ve Strube, 1991). Özsaygısı düşük olan bireyler yüksek olanlara göre daha başarısız olmalarına inandıkları için benlik imajlarını korumaya dönük dışarıdan gelecek olumlu değerlendirmelere daha çok ihtiyaç duyacaklarından kendini engellemeye daha yatkın oldukları ifade edilebilir (Abacı ve Akın, 2011). Bazı araştırmacılar ise (Berglas ve Jones, 1978; Jones ve Berglas, 1978; Tice, 1991; Tice ve Baumeister, 1990) özsaygısı yüksek olan bireylerin kendilerini engelleme konusunda daha motive olduklarını, çünkü başarısız olma tecrübesini yaşamaya pek alışkın olmadıklarını ve başarısız olma duygusundan daha fazla etkileneceklerini belirtmişlerdir (Abacı ve Akın, 2011).

Tice ve Baumeister (1990)'e göre, özsaygısı hem düşük olanlar hem de yüksek olanlar kendini engelleme davranışlarına başvurabilmektedir. Özsaygısı düşük olan bireyler bunu korumak amacıyla, yüksek olan bireyler ise başarılı olmaya yetecek kadar yetenekli olup olmadıklarından emin olamadıklarında kendilerini engellerler. Bunun yanında yüksek özsaygısı olan bireyler eğer başarılı olma olasılıkları yüksek ise yeteneklerine ilişkin güvenlerini arttırmak için kendilerine engeller oluştururlar. Böylece o engellere rağmen başarılı olmuş olacaktırlar. Tice (1991) bunu kendini koruma ve kendini geliştirme eğilimi olarak ifade etmiştir.

Dolayısıyla özsaygısı düşük olan ve yüksek olan grupların ikisi de kendini engellemeyi kullanmaya eğilimlidir ama bunu farklı amaçlarla yaparlar. Ancak temelde iki grup için de nihai konu benlik imajıdır.

Bireylerin çocukluklarında ebeveynleri tarafından verilen ödül ve cezanın neden verildiğinin açıklanmadığı ya da ebeveynlerin tutarsız davrandığı durumlarda çocuklar yetenekleri konusunda belirsizlik yaşayabilirler. Bu tür belirsizlikler yaşayan çocuklarda onay alma ve başarının şansa dayalı olduğu düşünceleri gelişebilir. Çocuğun sürekli övülmesi veya eleştirilmesi ise onun yoğun performans kaygısı duymasına sebep olabilir. Bu belirsizlikler ve kaygı çocukların başarı ile çaba arasındaki ilişkiyi gözden kaçırmalarına ve sonucunda kendini engelleme alışkanlıkları kazanmasına sebep olabilir (Abacı ve Akın, 2011).

### 1.1.3. Kendini Engelleme ve Mükemmeliyetçilik

Mükemmeliyetçilik *“gerçekçi olmayan standartlar belirleme ve bu standartlara ulaşmak için çabalama, başarısızlık konusunda seçici dikkat ve başarısızlığı genelleme, kendini değerlendirme konusunda kat’i kurallar, sadece mutlak başarı veya mutlak başarısızlığın olduğu ya hep ya hiç şeklinde düşünme tarzı”* olarak tanımlanmaktadır (Hewitt ve Flett, 1991). Kearns, Forbes, Gardiner ve Marshall (2008) mükemmeliyetçilikle ilgili bir kendini engelleme modeli oluşturmuşlardır. Bu model mükemmeliyetçiliğin kendini engellemenin ortaya çıkmasında önemli bir etken olduğunu ifade eder. Kearns ve arkadaşları (2008) modeli açıklamak için sınava çalışması gereken, ancak bunu erteleyen öğrenci örneği verir. Bu öğrenci *“Bugün yorgunum, yarın daha iyi çalışacağım.”* gibi düşüncelerle çalışmayı erteler. Ertelemenin temelinde hatalı bilişler vardır. Öğrenci mükemmeliyetçi kişilikte biri olabilir ve yeteri kadar iyi ders çalışamayacağını düşündüğü için çalışmaya başlamak için isteksiz olur ve sürekli erteleyerek yetersiz olduğu gerçeğinin ortaya çıkmasını engeller. Birey yetersizliği ile yüzleşmemek için *“yarın yapacağım”* diyerek erteleme davranışına başvurur, böylece performansının ve yetersizliğin ortaya çıkmasını engeller. Bu öğrencinin görünürde kendini engelleme eğilimini azaltmak çok etkili olmayacaktır. Bunun yerine mükemmeliyetçilik temelli



hatalı bilişleri ortaya çıkarılmalı ve onlarla çalışması teşvik edilmelidir (Abacı ve Akın,2010).

Bu model bazı araştırmacıların bulgularıyla desteklenmektedir (Frost, Marten, Lahartve Rosenblate, 1990; Hobden ve Pliner, 1995). Araştırmacıların sonuçlarına göre deneklerin mükemmeliyetçilik seviyesi arttıkça kendi engelleme seviyeleri de artmaktadır. Avustralya'da 76 üniversite öğrencisi ile yapılan bir araştırmada olumsuz mükemmeliyetçilik düzeyinin kendini engellemeyi pozitif olarak yordadığı saptanmıştır (Stewart ve De George-Walker, 2014).

#### 1.1.4. Kendini Engellemenin Çeşitleri

Kendini engelleme biçimleri davranışsal ve sözel olarak ikiye ayrılabilir (Leary ve Shepperd, 1986; Snyder, 1990).

Davranışsal kendini engelleme kişinin kendisine engeller oluşturması, hiç hazırlık yapmaması veya yetersiz hazırlanması, alkol-madde kullanımı, erteleme, yetersiz uyuma, alakasız şeylerle aşırı ilgilenme vb. dışarıdan da gözlenebilen davranışlarla örneklendirilebilir (Jones ve Berglas, Kolditz, Arkin, 1982; 1978; Leary ve Shepperd, 1986; Tucker, Vuchinich ve Sobell, 1981; Urdan, Midgley, 2001). Başarılı olmasını güçleştirecek davranışları aktif biçimde seçmesi olarak da ifade edilebilir (Leary ve Shepperd, 1986).

Sözel kendini engelleme ise bireyin performans gerektirecek durumdan önce performansını olumsuz olarak etkileyecek koşulları ifade etmesidir (Berglas ve Jones, 1978; Cox ve Giuliano, 1999; Higgins, 1990; Leary ve Shepperd, 1986; Rhodewalt ve Vohs, 2005; Snyder, Smith, Augelli ve Ingram, 1985). Bazen de performans sonrası düşük performansa yönelik mazeretler olarak kullanılır. Kaygılı olma, depresyon, geçmişte yaşanmış travmatik olaylar, hasta, uykusuz veya yorgun olduğunu ifade etme gibi engeller öne sürülebilir (Degree ve Snyder, 1985; Harris, Snyder, Higgins ve Schrag, 1986; Ryska, 2002; Smith, Snyder ve Handelsman, 1982; Smith, Snyder ve Perkins, 1983; Weary ve Williams, 1990).

Davranışsal kendini engelleme doğası gereği sözel olana göre etrafı daha manipüle edicidir, çünkü gözlenebilmektedir (Leary ve Shepperd, 1986; Snyder ve

Smith, 1982). Bu yüzden daha işe yarar bir stratejidir. Ancak kısa vadede engelleyiciyi rahatlatırsa da uzun vadede daha fazla soruna sebep olmaktadır, çünkü kişi gereksiz engeller üreterek başarılı olma şansını kaçınılmaz olarak azaltmaktadır (Arkin ve Baumgardner,1985).

Sözel kendini engellemeyi özsaygısı daha düşük bireylerin tercih ettiği ifade edilmiştir. Çünkü davranışsal stratejiler daha fazla risk içerir ve bedelleri büyüktür. Bunun yerine yetersiz performans sonrası mazeretler bularak yetenek düzeyini kendisi için görece daha makul seviyeye çekebilir ve etrafını manipüle etmeye yönelebilir (Martin ve Brawley, 2002).

Performansın gözlemediği durumda davranışsal, gözlenmediği durumda ise sözel kendini engelleme stratejilerine eğilim olduğu ifade edilmiştir (Berglas ve Jones, 1978; Ferrari, 1991; Greenberg, Pyszczynski ve Paisley, 1985; Kolditz ve Arkin, 1982; Pyszczynski ve Greenberg, 1983; Tice ve Baumeister, 1990).

Hirt, Deppe ve Gordon (1991) bireylerin gerektiğinde her iki engelleme çeşidini kullandığını ama sözel olanı daha fazla tercih ettiklerini ifade etmişlerdir. Çünkü davranışsal engeller bireyin performansını gerçekten düşürecek ve başarısız olma ihtimali artacaktır. Sözel engellemede ise bir engel yoktur, sadece o engelden bahsedilmektedir. Bu şekilde başarılı olma şansını düşürmemiş olacak, fakat aynı zamanda başarısız olması durumunda benlik saygısını korumuş olacaktır.

Bireyler kendilerini engelleyip engellememeye ve engelleyecekse hangi stratejileri kullanacağına ilişkin olarak kâr-zarar hesabı yaparak karar verirler (Solomon, 1997). Davranışsal engelleri seçen bireyler başarısızlık durumunu yüksek ihtimal olarak gördüklerinden performanslarının düşmesini göze alırlar. Eğer kişi performansının iyi mi kötü mü olacağından yeterince emin değilse sözel engellemeyi seçmesi daha olasıdır (Abacı ve Akın, 2011).

### **1.1.5. Kendini Engellemenin Bireysel ve Sosyal Etkileri**

Kendini engelleme kendi içinde kazançlar ve bedeller barındırmaktadır. Birey yaşayacağı başarısızlığın sorumluluğunu üstlenmediği için bazı durumlarda performansını arttırabilir (Rhodewalt ve Davison, 1986). Kısa vadede kişinin

özsaygısını ve benlik imajını koruyabilir. Kronik hale gelmesi ise uzun vadede bireylerde bazı temel olumsuz sonuçlara sebep olur: Bazı kendini engelleme davranışları (alkol, madde kullanmak vb.) bireyleri zayıflatır ve bağımlılığa yol açabilir, performansı düşürür ve bireyin kendisiyle ilgili olumlu duygularını zedeler, bireyin kendisini kandırması haline dönüşür (Feick ve Rhodewalt, 1997; Zuckerman ve Tsai, 2005). Akademik başarının ve uyumun azaldığı da belirtilmiştir (Beck, Koons ve Milgram, 2000; Berglas ve Jones, 1978; Cowan ve Ferrari, 2002; Hendrix ve Hirt, 2009; Jones ve Berglas, 1978; Kimble ve Hirt, 2005).

Zuckerman ve Tsai (2005) kendini engellemenin olumsuz etkilerini göstermek amacıyla yaptıkları çalışmalarında kendilerini engelleyen bireylerde sağlıklı ve iyi hissetme halinin azalıp negatif duygudurumun arttığı, yeterlilik doyumunun ve içsel motivasyonun azaldığı, madde kullanımının arttığı sonucuna ulaşmışlardır.

Birçok araştırmacı kendini engellemenin kişinin benlik imajı ve toplumsal saygılığını nasıl etkilediğini araştırmıştır (Baumeister, Tice ve Hutton, 1989; Howard, 2011; Rhodewalt, Saltzman ve Wittmer, 1984; Tice ve Baumeister, 1990). Kolditz ve Arkin (1982) yaptıkları çalışmada bireylerin asıl olarak toplumsal saygılığını korumak için kendilerini engellediklerini, performansının başkaları tarafından değerlendirilmediği durumlarda ise kendini engelleme düzeyinin azaldığı sonucuna ulaşmışlar ve buna “*izlenim yönetimi*” adını vermişlerdir. Daha sonra yapılan çalışmalarda bireylerin zaman zaman benlik imajlarını korumak için yapsalar da performansları başkaları tarafından değerlendirildiğinde kendilerini engellemeye daha fazla başvurduğu konusunda ortak bir kanı oluşmuştur (Baumeister ve Twenge, 2003; Beck, Koons ve Milgram, 2000; Elliot, Cury, Fryer, Huguet, 2006; Feick ve Rhodewalt, 1997; Lovejoy, 2008; Prapavesis ve Grove, 1998; Tice, 1991; Tice ve Baumeister, 1990).

Rhodewalt ve Tragakis (2002), yeteneklerinin değişmeyeceğini düşündüklerinde bireylerin kendini engelleme eğiliminde olacağını ifade etmiştir. Bir görev için yeteneklerinin yeteri kadar iyi olmadığını ve onları geliştiremeyeceğini düşünen bireyler çaba harcamak yerine performanslarının objektif olarak

değerlendirilmesini engelleyecek ve bu sayede yeteneksiz olarak görünmekten korunacaktır.

Toplumsal saygınlığı korumak için yapılan kendini engelleme davranışları bazen istenmeyen sonuçlara da yol açabilmektedir. Sürekli bahaneler üreten ve kendini engelleme yollarına başvuran bireylerin çevresindeki kişiler tarafından fazla sevilmediği ve haklarında olumsuz değerlendirmeler olduğu ifade edilmiştir (Tice, 2007).

Darley (2001) de kendini engelleme olgusunu grup süreçleri açısından incelemiştir. Bazen grup üyelerinin sergiledikleri kötü performansları için mazeret bulmalarına izin verilmesi grup içinde rahatlama ve güven ortamının oluşmasına katkıda bulunur. Eğer kendini engelleyen bireyin durumu diğer tarafından kabul görmüyor ve doğrulanmıyorsa kişi olumlu benlik imajını koruyamaz ve diğer üyeler tarafından hor görüldüğünü hissedebilir. Bu durumda gruptan uzaklaşacaktır.

### **1.1.6. Kendini Engelleme ile İlgili Yapılmış Çalışmalar**

Yapılan bazı araştırmalarda erkeklerin kadınlara göre kendini engellemeye daha meyilli oldukları ifade edilmiştir (Hirt, McCrea ve Kimble, 2000; Kimble ve Hirt, 2005). Jones ve Berglas (1978)'ın yaptıkları ilaç deneyinde çözülmesi zor sorularla karşılaşan ama kendilerine yüksek puan aldıkları söylenen erkeklerin bilişsel performans azaltıcı ilaç kullanmayı tercih ederken kadınlar tercih etmemiştir. Erkeklerin davranışsal kendini engellemeye daha çok başvurduğunu ifade eden çalışmalar vardır (Brown, Park ve Folger, 2012; Hirt, Deppe ve Gordon 1991, Kimble ve Hirt, 2005). Kadınların risk almada daha az istekli olduğu, bu yüzden daha çok sözle kendini engellemeyi ve izlenim yönetmeyi tercih ettikleri ifade edilmiştir, çünkü davranış engelleri performansı oldukça düşürebilir (Brown, Park ve Folger, 2012; McCrea, Hirt ve Milner, 2008). Erkeklerin performans, kadınların ise çabaya daha fazla önem vermesi de bunda etkili olabilir (Gaeddert, 1985; Sutherland ve Veroff, 1985). Kimble, Kimble ve Croy (1998)'un ilkökul öğrencileri ile yaptığı çalışmada 6. sınıf öğrencilerinin 3. sınıf öğrencilerine göre kendilerini daha fazla engellediği ve 6. sınıftaki erkek öğrencilerin kızlara göre kendilerini daha fazla engellediği görülmüştür. Yine de kendini engelleme davranışlarının cinsiyete göre

değişmesi durumu belirsizdir. Birçok araştırmada cinsiyet farkının olmadığını belirtilmiştir (Barnes, 2004; Brzozowski, 1999; Cowman ve Ferrari, 2002; Dorman ve Ferguson, 2004; Kinnon ve Murray, 2007). Ülkemizdeki çalışmalardan bazıları (Anlı, 2011; Barutçu Yıldırım, 2015) kadınların kendilerini daha fazla engelledikleri, bazıları (Üzbe, 2013) ise cinsiyet farkının olmadığını belirtmiştir.

Pulford, Johnson ve Awaida (2005) toplulukçu ve bireyci kültürler arasında kendini engelleme düzeylerini incelemek amacıyla İngiliz ve Lübnanlı üniversite öğrencileri üzerinde yaptıkları çalışmada Lübnanlı kadın katılımcıların diğer grupların hepsinden daha yüksek düzeyde kendilerini engelledikleri sonucuna ulaşmışlardır.

Kinnon ve Murray (2007) üniversite öğrencilerinde yaptığı araştırmada kendini engelleme ile kişilik özelliklerini incelemek amacıyla Beş Faktör Kişilik Envanterini kullanmıştır. Araştırmada kendini engelleme ile nevrozizm arasında pozitif; deneyime açıklık, yumuşak başlılık ve sorumluluk özellikleri arasında negatif ilişki bulunmuştur. Uysal ve Knee (2012) kendini engellemeyi etkileyen faktörleri bulmaya dönük yaptıkları araştırmada kendini engellemenin en iyi açıklayıcısı olarak (negatif) özdenetim tespit edilmiştir. Cowman ve Ferrari (2002) kendini engelleme ile sahtekarlık eğilimi, utanç eğilimi ve suçluluk eğilimi arasında pozitif ilişki olduğunu ifade etmiştir. Howard (2011)'ın üniversite öğrencileriyle yaptığı çalışmada bireylerin kendini engelleme düzeyleri ile öz yeterlilik düzeyleri arasında negatif, iyimserlik düzeyleri arasında ise pozitif ilişki tespit edilmiştir.

Flemming (2007) ergenler üzerinde yaptığı araştırmada ergenlerde kendini engelleme ile olumlu duygulanım ve sınıf seviyesi arasında negatif yönde bir ilişki olduğu sonucuna ulaşmıştır. Thompson ve Richardson (2001) kaygı ve olumsuz duygulanımın kendini engelleme düzeyi yüksek bireylerin bir karakteristik özelliği olduğunu ifade etmiştir. Warner ve Moore (2004) ergenler öğrenciler ile yaptığı araştırmada kendini engelleme düzeyi ile inkâr, davranışsal geri çekilme, kendini suçlama, ruminasyon, başarıyı şansa yükleme davranışları arasında pozitif bir ilişki tespit etmiştir. Alter ve Forgas (2007) ise genel kanının aksine kendini engelleme ve duygular üzerinde yaptığı çalışmada, olumlu duygulara sahip olan bireylerin kendini

engelleme eğiliminin arttığı sonucuna ulaşmıştır. Olumlu duygulara sahip olan bireylerin durumunun özsaygısı yüksek olan bireylerin durumuna benzediğini, iki grubun da alışıktı olmadıkları olumsuz duygular karşısında fazlaca yıkım yaşayacağı için kendilerini engellemeye başvurabileceklerini belirtmiştir. Sahranç (2011) tarafından ülkemizde yapılan çalışmada kendini engelleme ile depresyon, kaygı ve stres arasında pozitif ilişki tespit edilmiştir. Sonuçlar kendini engelleme ile negatif duygular arasında ilişki olduğu düşüncesiyle örtüşmektedir. Flamm (2006), yaptığı araştırmada katılımcıların stres düzeyi arttıkça kendini engelleme düzeylerinin arttığını tespit etmiştir. Katılımcıların kendini engelleme düzeyi ile özsaygı düzeyi arasında ise negatif bir ilişki tespit etmiştir. Hendrix ve Hirt (2009) kendini engellemenin bireylerin stres düzeyini yordadığını tespit etmiştir.

Kendini engelleme ile erteleme arasındaki ilişki dikkat çekicidir. Birçok araştırmada kendini engelleme ile erteleme arasında yakın ilişki bulunmuş, hatta ertelemenin bir kendini engelleme biçimi olduğu ifade edilmiştir (Beck, Koons ve Milgram, 2000; Covington,1998; Ferrari ve Tice, 2000; Tice ve Baumeister, 1997; Zuckerman, Kieffer ve Knee,1998). Beck, Koons ve Milgram (2000) de kendini engelleme ile erteleme ve sosyal kaygı arasında pozitif ilişki tespit etmiştir.

Bireylerin performansının sürekli göz önünde olması sporcularda kendini engellemenin ortaya çıkmasını kolaylaştırmaktadır. Sporcuların yansıtmak istediği benlik imajının kendini engellemenin ortaya çıkmasında önemli olduğu düşünülmektedir. Rodewalt, Saltzman ve Wittmer (1984) tarafından iki ayrı daldan profesyonel sporcular üzerinde yapılan çalışmada kendilerini engelleme düzeyi yüksek olan sporcuların karşılaşmaya çıkmadan önce yeterince antrenman yapamama, hastalık ya da sakatlıklarla ilgili şikâyetlerini dile getirerek olası başarısızlık durumları için dışsal bir sebep bulmaya yöneldikleri ifade edilmiştir. Martin ve Brawley (2002) yaptığı araştırmada sporcuların kendini engelleme düzeyleri ile genel özsaygı, fiziksel özsaygı ve özyeterlik düzeyleri arasında negatif ilişki tespit edilmiştir.

Deppe ve Harackiewicz (1996) tarafından yapılan bir çalışmada pin-ball oyununda istedikleri kadar pratik yapabileceği söylenen kendini engelleme düzeyi

yüksek bireylere daha sonra isterlerse rekabetçi olan ve rekabetçi olmayan oyunlarda oynayabilecekleri söylenmiştir. Oyundan önce fazla pratik yapmayan, dolayısıyla daha acemi olan bireyler daha fazla pratik yapan bireylere göre daha fazla oyuna girmişler ve daha fazla keyif aldıklarını ifade etmişlerdir. İki grup da temelde kendini engelleme düzeyleri yüksek olmasına rağmen daha az pratik yapan bireyler oyunlarda başarısız olduklarında bunu kolayca pratik yapmamalarına bağlayabileceklerinden performanslarını umursamadan oyundan keyif almak için oynamışlardır.

Zuckerman, Kieffer ve Knee (1998) stresle başa çıkma stratejileri ve kendini engelleme üzerine yaptıkları çalışmada stres kaynaklı olumsuz duyguları azaltmak için duygu odaklı başa çıkma stratejileri kullanan bireylerin kendini engelleme düzeylerinin yüksek olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Problem odaklı başa çıkmanın ise kendini engellemeyle ilişkisi bulunamamıştır.

## 1.2. MÜKEMMELİYETÇİLİK

Türk Dil Kurumu (2019) sözlüğünde mükemmeliyetçiliği “*mükemmel olma yolunda aşırı çaba sarf etme*” olarak tanımlar. Bir alanla ilgili aşırı ilgi, aşırı çalışma, ayrıntılarla aşırı uğraşma ve titizlik gibi özelliklerle karakterize olan mükemmeliyetçilik günlük yaşam, meslek, eğitim veya sosyal ilişkiler gibi her alanla ilişkili olarak gözlenebilir (Pfohl ve Blum, 1991; Somov 2010).

Stoeber (2018), mükemmeliyetçilikle ilgili çalışmaların psikanalitik kuramlardan köken aldığını ifade etmiştir. Freud (1926) mükemmeliyetçiliğin obsesyonel nevrozu gösterdiğini belirtmiştir. Adler bireylerin aşağılık duygusundan kurtulmak ve kendilerini geliştirmek için mükemmeliyetçiliği kullandığını söylemiştir (Adler, 1930; Adler, 1956; Adler, 1964). Horney (1950)’e göre mükemmeliyetçi kişiler olağanüstü yeteneklere sahip olduklarına düşünürler ve kendilerine abartılı zorunluluklar koyarlar. Başarısız olduklarında ise bunu görmezden gelmeye ve başkalarına da aslında başarılı olduklarını göstermeye çalışırlar. Hollander (1965) ise mükemmeliyetçiliği bireyin kendisinden veya diğerlerinden çok yüksek performans beklemesi olarak tanımlarken mükemmeliyetçi bireylerin bunu daha olumlu bir benlik imajı ve sosyal kabul için yaptıklarını vurgular. Beck (1967) diğer psikolojik sorunlarda olduğu gibi mükemmeliyetçiliğin de bilişsel hatalardan kaynaklandığını ifade eder. Mükemmeliyetçiliğin temelinde ise kutupsal düşünme olarak ifade edilen siyah-beyaz şekilde hatalı düşünme tarzı bulunmaktadır. Hamachek (1978) mükemmeliyetçiliğin kişilerin yeteneklerini geliştirmelerine yardımcı olabileceği gibi psikolojik rahatsızlıklara da yol açabileceğini ifade etmiştir. Burns (1980) mükemmeliyetçilik için, kişilerin belirlediği yüksek standartlar sebebiyle bunlara ulaşıp ulaşmama durumunu kontrol etmek tanımını kullanmıştır. Mükemmeliyetçi kişiler başarısını etkileyecek olumsuz şartlar olsa bile kendisi için koyduğu yüksek hedeflere ulaşmak için sürekli çaba harcar (Egan, Wade ve Shafran, 2011). Patch (1984) mükemmeliyetçiliği kişinin sürekli yenilmesiyle sonuçlanan bir kısır döngü olarak tanımlar. Hewitt ve Flett (1991) ise mükemmeliyetçiliği “*gerçekçi olmayan standartlar belirleme ve bu standartlara ulaşmak için çabalama, başarısızlık konusunda seçici dikkat ve*



*başarısızlığı genelleme, kendini değerlendirme konusunda kat'i kurallar, sadece mutlak başarı veya mutlak başarısızlığın olduğu ya hep ya hiç şeklinde düşünme tarzı” olarak tanımlamaktadır.*

Tarihi gelişimi içinde mükemmeliyetçilik kavramı tek boyutlu – çok boyutlu ve olumlu – olumsuz tartışmaları ile birlikte ele alınmıştır.

### **1.2.1. Tek Boyutlu ve Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik**

Burns (1980), mükemmeliyetçilik ile alakalı olarak sistematik anlamda çalışma yapan ilk kişidir. Burns (1980), bu kavramı tek boyutlu olacak şekilde değerlendirmiş ve “ulaşılması zor, neredeyse imkansız olan amaçların peşinde devamlı ve olağanüstü performans sergileme” şeklinde tanımlamıştır. Ona göre, bireyler kendilerine yüksek standartlar belirler ve ona ulaşma konusunda da sürekli kendilerini denetlerler. Bunun sonucunda da ortaya mükemmeliyetçi insanlar çıkar.

Shafran ve diğerleri (2002), mükemmeliyetçilik kavramını tek boyutlu olarak ele alan araştırmacılarıdır ve onlara göre de bireylerin kendi belirledikleri yüksek standartlara ulaşmak amaçlı devamlı çaba ve kendilerine yönelik eleştirileri mükemmeliyetçilik tanımında önemli olmaktadır.

Hewitt ve Flett (1991), mükemmeliyetçilik kavramında bazı kişisel farklılıklara dair parçalar olduğunu ve bunun uyumla ilgili zorluklar yaşanması sürecinde etkili olduğunu belirtmişlerdir. Mükemmeliyetçilikle ilgili çalışmalarında bu kavramın üç boyutta açıklanabileceğini söylemişler ve bu üç boyutu, sosyal olarak ön görülen, kendi yönelimli ve başkaları yönelimli mükemmeliyetçilik olarak isimlendirmişlerdir. Bunlar arasındaki farklılık ortaya konan davranışların kime karşı atıf özelliği taşıdığıdır. Sosyal olarak öngörülen boyutta, kişiler onay alabilmek adına, sürekli diğer insanlar tarafından belirlenen yüksek standartlara ulaşmaya çalışırlar. Kendi yönelimli olan boyutta, kişiler kendilerinden çok yüksek beklentilere sahiptirler. Başkaları yönelimli olan boyut ise, diğerleriyle alakalı çok yüksek standartları kapsar ve davranışlarının oldukça katı sınırlar içinde değerlendirilmesine sebep olur.

Frost ve diğerlerinin (1990) geliştirdikleri Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği (FÇBMÖ), başkaları yönelimli olan boyutla ilgili bir

ölçüm yapmasa da, mükemmeliyetçiliğin bireysel yönlerine dair ölçüm yapabilmekte, mükemmel olma ve bunu ortaya koymada etkili olan dış faktörlerin de tespit edilmesine olanak sağlamaktadır.

FÇBMÖ’de yapılan faktör analizleri sonucunda altı alt ölçek ortaya çıkmıştır. Bunun haricinde de mükemmeliyetçilik puanı bulunmaktadır. Bu ölçek sayesinde, mükemmeliyetçilik ile alakalı aşağıda belirtilen alt boyutları ölçebilmek mümkündür:

- Hata Yapma Endişesi: Bireyin hata yapmaya karşı verdiği negatif tepkilerini kapsamaktadır.
- Kişisel Standartlar: Bireyin oldukça yüksek olan standartlar belirlemek ve bu standartlara ulaşım ulaşamama durumuna göre kendini değerlendirme davranışını ifade etmektedir.
- Ailesel Beklentiler: Anne baba tarafından yüksek standart ve hedefler belirlendiğine yönelik olan inançları kapsamaktadır.
- Aileden Eleştiri: Anne babaların çok eleştirici şekilde düşünülüp algılanmasını kapsamaktadır.
- Yaptığından Emin Olamama: Bireyin performansından emin olamamasıdır.
- Düzen: Bireyin düzenli olmaya aşırı önem vermesidir.

Slaney ve Ashby (1996), yaptıkları araştırmada, mükemmeliyetçiliğin birçok anlamda uyumlu olabilecek bir açıdan değerlendirmesini yapmışlar ve bu kapsamda da üç boyutu olan bir mükemmeliyetçilik yapısı ortaya koymuşlardır:

- ✓ Yüksek bireysel standartlar
- ✓ Düzenlilik
- ✓ Çelişki (İkilem)

Özellikle son boyutla alakalı olarak yaptıkları açıklamada, kişinin kendisinden beklediği performans ve yine kendisinin belirlediği yüksek standartlar sebebiyle sürekli başarısızlık yaşadığına yönelik inançları ifade edilmektedir.

Hewitt ve diğerleri (2003), ilişkileri mükemmeliyetçilik ile kurma davranışlarına yönelik olarak oluşturdukları öngörülerine göre bu davranış şekline “Kendini Mükemmeliyetçi Gösterme” adını vermişlerdir. KMG dedikleri bu

modelde 3 temel davranış şekli bulunmaktadır: Bunlardan ilki, kişinin sahip olduğu olumlu özellikleri, beceri ve başarılarını göstererek, yaptığı işleri ön plana çıkararak, mükemmel bir insan olduğunu ispat etmeye çalıştığı Mükemmeliyetçi Öz-Tanıttır (MÖT). İkinci olarak ise, herhangi bir yanlış yaptığında ya da bir eksiği veya hatası ortaya çıktığında, onu gizlemeye yönelik olarak büyük çabalar sarf etmesi ve yoğun bir kaygı yaşamaması şeklinde ortaya çıkan Kusur Saklamadır (KS). Üçüncüsü ise yapığı hatalar veya oluşan kusurların gizlenerek bunları ortaya koymamak ya da sözle ifade etmemek adına oluşan isteksizliği ifade eden Kusuru Açığa Vurmama (KAV) davranışıdır.

### 1.2.2. Uyumlu ve Uyumsuz Mükemmeliyetçilik

Hamacheck (1978), bireylerin kendileri için oluşturdukları yüksek standartlar ya da büyük amaçlara ulaşılabilirliği uyumlu mükemmeliyetçilik şeklinde tanımlamıştır. Bu kişiler, kendi güçlerini ve kısıtlılıklarını işaret eden hedefler belirledikleri için, bu hedeflerine başarıyla ulaşabilmektedirler. Başarı için gösterdikleri büyük çaba, özsaygılarının artmasını, tatmin duygusu hissetmelerini ve performanslarıyla gurur duymalarını sağlamaktadır. Uyumlu mükemmeliyetçiler, yaşadıkları durumları, diğer kişilere göre daha cesaretli ve destekleyici şekilde değerlendirip, kendi kısıtlılıklarını bilmekte ve ellerinden gelen tüm gayreti gösterebilmeyi ve hedefe ulaşabilmeyi sevmektedirler.

Hamacheck (1978), kişilerin kendileri için gerçekliği olmayan, çok yüksekte olan hedefler ve standartlar belirlemesine ise uyumsuz mükemmeliyetçilik adını vermiştir. Hedefleri çok yüksek olduğu için, bunlara ulaşmaları da çok zor olan uyumsuz mükemmeliyetçi kişilerin başarılarında düşüşler olmaktadır. Yaptıkları hatalara çok fazla odaklanıp, kendilerine olan saygılarının da azalmasına sebep olurlar. Başarısızlıklarının önüne geçmek amaçlı yapılan motivasyon çalışmaları da onları kaygıya, kafa karışıklığına, ruhsal bir çöküntüye ve savunmasızlık durumuna doğru sürüklemektedir.

Burns (1980), tanımlamasında mükemmeliyetçilikten tamamen negatif bir özellik olarak bahseder ve kişilerin imkansız yakın hedefler belirleyerek, mükemmeliyetçiliği onlara ulaşma çabası olarak değerlendirir.

Rice, Ashby ve Preusser (1996), nevroitik ya da normal olan mükemmeliyetçiliğin ortaya çıkmasında, ailelerin destekleyici ya da sert algılanma durumlarının etkili olduğunu söylemektedir. Nevrotik mükemmeliyetçilik durumunda olan kişiler, anne babalarını daha az destekleyici kişiler olarak değerlendirmektedirler.

Rice ve Mirzadeh (2000), iki tür mükemmeliyetçilik olduğunu söylemişlerdir. Bunlar uyumlu (sağlıklı/ normal) ve uyumsuz (sağlıksız/ nevroitik) mükemmeliyetçiliktir. Uyumlu mükemmeliyetçilik nevroitik tablolar sergilemeyen sağlıklı bireyleri ifade ederken, uyumsuz mükemmeliyetçilik nevroitik durumda olan sağlıksız bireyleri ifade etmektedir.

Kottman ve Ashby (2000), uyumsuz mükemmeliyetçi olan kişilerin, yapabileceklerinden çok yukarıda hedefler belirlediklerini, bu sebeple de onlara ulaşmaya yönelik kaygılar yaşadıklarını ve ulaşamadıkları durumda da yıkıma uğradıklarını ifade etmiştir.

Schuler (2000), normal mükemmeliyetçiliği olan kişilerin, başarıya yönelik attıkları adımlarda daha düzenli olduklarını, herhangi bir başarısızlık durumunda ise, çok sert ve katı tutum takınmadıklarını ifade etmiştir. Nevrotik mükemmeliyetçiler ise, hedeflerini çok yukarıda tutarak, her türlü hatadan kaçınan ve tüm çalışma ya da emeklerin yetersiz olduğunu düşünen kişiler olarak tanımlanmaktadır.

Flett ve Hewitt (2002), mükemmeliyetçiliğin hem olumlu hem olumsuz yönlerini değerlendirip karşılaştırmıştır. Bu karşılaştırma sonucunda, olumlu mükemmeliyetçilik için normal, olumsuz mükemmeliyetçilik için ise nevroitik tip mükemmeliyetçilik tanımlamalarını getirmişlerdir. Bu araştırmacılara göre, mükemmeliyetçiliğin iki parça olarak kavramsallaştırılması doğru değildir. Mükemmeliyetçilik için sağlıklı, uyumlu, pozitif gibi terimler kullanılmamalıdır. Hedeflerini kendi sınırlılıklarını bilerek belirlemiş, işini iyi yapmak adına çaba sarf eden ve başarısızlıkların altından da kolay kalkan kişiler için mükemmeliyetçi denilmesi doğru değildir çünkü bu kişiler mükemmeliyetçi kişiler değildir.

- Zarar verici olan mükemmeliyetçilik ile sağlıklı olan bir başarı çalışması arasındaki farklar şöyle sıralanabilir:
- Zarar verici olan mükemmeliyetçilikte, kişinin kendisi hakkındaki fikri, kendi standartlarına ne derece yaklaştığıyla direkt bağlantılıdır.
- Zarar verici olan mükemmeliyetçilikte, kişiler olumsuz sonuçları açıkça görmelerine rağmen, aynı hedefler doğrultusunda çalışmaya devam ederler (Shafran, Egan ve Wade, 2018).

Flett ve Hewitt (2002), mükemmeliyetçiliğin nevrotik ya da uyumsuz şekilde var olduğu durumda, kişilerde bazı baskılara sebep olduğunu söylemektedirler. Uyumsuz mükemmeliyetçilik, hem ruhsal hem bedensel anlamda hastalıkların oluşmasına, kişilerin kendi kapasitelerinin çok üstünde hedefler belirlemesinden ötürü intiharı bile düşüncelerine sebep olmaktadır. Hedefleri ve kendilerinden beklentileri çok yüksek olan kişiler, kendilerini iyi tanımayan kişilerdir ve kendi beklentileri altında ezilmektedirler.

Roedell (1984)'e göre ise, mükemmeliyetçilik kavramında olumlu veya olumsuzluk durumu kişinin onu nasıl işleyeceğiyle bağlantılıdır. Doğru ve uygun bir şekilde kullanıldığı durumda, mükemmeliyetçilik olgusu başarılı bir sonuç verecektir fakat kişide hata yapmaya karşı özellikle bir hassasiyet varsa ve bu özgüven problemi yaşatıp, kişiler motivasyonu dış kaynaklardan sağlıyorsa olumsuz bir tabloya sebebiyet vermektedir.

### **1.2.3. Mükemmeliyetçiliğin Gelişimi**

Sebebi tam olarak bilinmemekle birlikte mükemmeliyetçiliğin oluşumunda ailenin en önemli etken olduğu belirtilmiştir (Hamachek, 1978; Frost, Marten, Lahart ve Rosenblate, 1990). Hamachek (1978) bunu, çocukların ancak mükemmel (kusursuz) olduklarında aileleri tarafından kabul göreceklere düşüncesine bağlar. Diğer taraftan olumsuz şartlarda büyüyen kişilerin bu zor şartlarla başa çıkmak için mükemmeliyetçiliği araç olarak kullanabileceği de ifade edilmiştir (Zlotnick, Hohlstein, Shea, Pearlstein, Recupero ve Bidadi, 1996).

Barrow ve Moore (1983), ebeveynlerin beklenti ve kuralları çocuğa aktarıırken, net, kesin ve sert ya da dolaylı bir tarzda çocuklara iletilmesinin, belirlenen standartların açık bir şekilde ortaya konmamasının veya anne babanın sahip olduğu mükemmeliyetçi yapının çocuklar tarafından da rol model olarak alınması ve ergenlikte de mükemmeliyetçi yapıyı oluşturmada etkili olduğunu ortaya koymuştur. Barrow ve Moore (1983)'ye göre, mükemmeliyetçi yapının oluşmasında, çocuklukta ebeveynlerin çocuğun davranışlarını onaylamaması ya da onay vermek adına bir şartın ortaya konduğu durumlar rol oynamaktadır.

Halgin ve Leahy (1989), mükemmeliyetçi yapının çocukluk itibariyle var olduğu ifade etmişlerdir.

Frost ve diğerleri (1990), geliştirdikleri, Çok Yönlü Mükemmeliyetçilik Envanterini kız çocukları ile ebeveynlerine uygulamış ve ebeveynlerde var olan mükemmeliyetçi yapı ile çocuklukta var olan mükemmeliyetçi yapının ilişkisi olup olmadığını incelemişlerdir. Yaptıkları araştırmanın bulgularına göre, kızların aldığı toplam mükemmeliyetçilik puanı ile annelerinin toplam mükemmeliyetçilik puanları arasında anlamlı düzeyde bir ilişki olsa da, babaları ile kızların toplam mükemmeliyetçilik puanları arasında anlamlı düzeyde bir ilişki saptanmamıştır. Çalışmanın bir diğer bulgusuna göre ise, annelerdeki mükemmeliyetçilik düzeyleri arttıkça, kızlarda psikopatoloji düzeyi artarken, babalarda artan mükemmeliyetçilik düzeyleri ile kızlarda psikopatoloji azalmaktadır.

Flett, Hewitt ve Singer (1995), yaptıkları çalışmada, otoriter yapıda bir aile modeli ile sosyal olarak öngörülen mükemmeliyetçilik arasında bir ilişki olduğunu bulmuşlardır. Anne ya da babanın otoriter olduğu ailelerin her ikisinde de sosyal olarak öngörülen mükemmeliyetçilik arasında anlamlı ilişki bulunmaktadır.

Barber (1996), çalışmasında, çocukların duygu ve düşüncelerini kontrol etme davranışı sergileyen ana babaların bu tutumuna psikolojik kontrol adını vermişlerdir. Ebeveynler, bir suçlu arama ya da sevgiyi eksik etme gibi çocuğu manipüle eden davranışları psikolojik kontrol niyetiyle yapmaktadırlar.

Habke ve Flynn (2002), mükemmeliyetçiliğin temellerini, ebeveyn sevgisine ve ebeveynlerle olan ilişkiye dayandırmaktadır. Mükemmeliyetçi insanların sosyal dünyalarına bakıldığında, devamlı tehlike bekleyen ve bir şekilde yargılayıcı olan, mükemmel yakın sonuçlar bekleyen kişiler göze çarpmaktadır. Soenens, Vansteenkiste, Luyten, Duirez ve Grossens (2005), ebeveynlerin sahip olduğu negatif mükemmeliyetçilik ile çocuklarda var olan mükemmeliyetçilik arasındaki ilişki ve uyumu, aynı zamanda çocuklarda görülen negatif mükemmeliyetçilik ile psikolojik kontrol ve ebeveynin negatif mükemmeliyetçiliği arasındaki ilişkiyi görme amaçlı bir çalışma yapmışlardır. Araştırmanın bulgularına göre, anneler ile kızların negatif mükemmeliyetçilikleri arasında göze görülür bir ilişki bulunmaktadır. Yine bulgularda, kız çocuklarının negatif mükemmeliyetçiliklerinin belirlenmesinde psikolojik kontrolün etkili olduğu görülmüştür.

Benk (2006), çok iyi ve kusursuza yakın performanslar gösterdiği durumlarda daha çok sevilen ve kabul gören, anne babalarının beklentilerine yönelik davranmadığında ise onlar tarafından çok fazla eleştirilen çocuk ve ergenlerin daha mükemmeliyetçi bireyler haine geldiklerini, aynı zamanda da anne babaları tarafından ilgi görmeyen çocukların da sıkıntıyla baş etmek adına mükemmeliyetçi özellikler geliştirdiğini ortaya koymuştur. Eğer ebeveynlerde mükemmeliyetçi özellikler varsa, çocukların da onları model alması sonucunda mükemmeliyetçi kişiler olabileceği ifade edilmektedir.

Egan, Wade, Shafran ve Antony (2014) mükemmeliyetçiliğin oluşumunda sosyal öğrenme ve genetik etkenlerin olabileceğini belirtmişlerdir. Genç yetişkinler üzerinde yapılan bir çalışmada uyumsuz mükemmeliyetçiliğin genetik geçişle açıklanabileceği ifade edilmiştir (Moser, Slane, Burt ve Klump, 2012). Miller ve Vaillancourt (2007) ise akran zorbalığının da bir sebep olabileceğini söylemiştir.

#### 1.2.4. Mükemmeliyetçiliğin Etkileri

Mükemmeliyetçilik pek çok psikopatoloji ile ilişkilendirilmiştir. Flett, Hewitt, Blankstein ve Mosher (1995) mükemmeliyetçi kişilerin başarısızlık korkusu sebebiyle depresyona girme riskinin arttığını söyler. Egan, Wade, Shafran ve Antony (2014) de depresyonla ilişkilendirmeyi ruminasyon ve yüksek standartları sağlayamama korkusuyla sürekli erteleme/kaçınma üzerinden yapar.

Frost ve DiBartolo (2002) olumsuz değerlendirileceğinden korktukları için mükemmeliyetçilerin kaygı düzeylerinin yüksek olduğunu belirtmiştir. Handley, Egan, Kane ve Rees (2014) ise kaygının hata yapma korkusundan kaynaklandığını ifade etmiştir. Rosser, Issakidis ve Peters (2003) de sosyal durumlarla ilgili yüksek standartlar yakalamaya çalışmanın sosyal kaygıyı arttıracığını söylemiştir. Mükemmeliyetçi kişilerin yaşadıkları aşağılık duygusu sebebiyle hata yapmaktan sürekli kaçınmaya çalışıldığı da ifade edilmiştir (Blatt, 1995).

Aşırı yüksek standartlar koyma ve bunlara kısa sürede ulaşmaya çalışmak ise kişilerde stres düzeylerini arttırmaktadır (Hewitt ve Flett, 2002; Ferrari ve Mautz, 1997).

Bunlardan başka mükemmeliyetçi kişilerde sosyal fobinin (Juster, Heimberg, Frost, Holt, Mattia ve Faccenda, 1996), intiharın (Hewitt, Flett ve Turnbull-Donovan, 1992), yeme bozukluklarının (Hewitt, Flett ve Ediger, 1995), panik bozukluğunun (Saboonchi, Lundh ve Öst, 1999), obsesif-kompulsif bozukluğun (Rheaume, Ladouceur ve Freeston, 2000) ve öfke kontrol sorunlarının (Saboonchi ve Lundh, 2003) arttığı araştırmacılar tarafından gösterilmiştir.

Mükemmeliyetçilik aynı zamanda sosyal ve ailevi sorunlara da yol açabilmektedir (Sherry, Mackinnon ve Gautreau'den 2016).

### 1.3. BELİRSİZLİĞE TAHAMMÜLSÜZLÜK

Türk Dil Kurumu belirsizliği “belirsiz olma durumu, belgisizlik, müphemiyet, vuzuhsuzluk” şeklinde tanımlar. Fakat İngilizce’de belirsizlik anlamına gelen iki kavram vardır (Türk Dil Kurumu, 2019). Cambridge İngilizce Sözlük’te



“ambiguity” kavramı bir şeyin farklı anlamları olabileceği ve bu sebeple karışıklığa sebep olabileceği anlamına gelirken, “uncertainty” kavamı ise bilinmeyen ya da kesin olmayan durumları ifade eder. Bir diğer anlamı da gelecekte ne olacağından emin olmama duygusudur (Cambridge English Dictionary, 2019).

Belirsizliğe tahammülsüzlük kavramından ilk bahseden kişi Frenkel-Brunswik (1949)’tir ve belirsizliğe tahammülsüzlüğü bir kişilik özelliği olarak ele almıştır. Belirsizlikten bahsederken ambiguity kavramını kullanmıştır. Budner (1962) ise belirsizliğe tahammülsüzlüğü bir kişilik özelliği olarak değil, bir algılama biçimi olarak görmüştür.

Belirsizlik; ipuçlarının yetersizliği sebebiyle tam olarak temellendirilemeyen ya da bir kategoriye sokulamayan durum şeklinde tanımlanabilir. Belirsizlik durumları şu üç gruba ayrılabilir:

- Yenilik: Durumun daha önce karşılaşılmamış, tamamen yeni ipuçlarından meydana gelmesi.
- Karmaşa: Durumun çok fazla sayıda ipucu içermesi.
- Çözümsüzlük: Durumun birbirlerine uyumsuz ya da çelişkili ipuçları içermesi.

Bireyler belirsizlik durumlarına olgusal (algılama, değerlendirme, hissetme gibi) ve işlemsel (davranış, çevreyle etkileşim tarzı gibi) olmak üzere iki ayrı seviyede tepki verirler. Bir diğer sınıflandırma boyutu ise boyun eğme ve inkârdır. Boyun eğen birey durumu kaçınılmaz ve değiştirilemez olarak görür. İnkâr eden birey ise durumu olgusal ya da işlemsel (fili) olarak kendi isteğine göre değiştirir.

Bu iki boyutun (olgusal-işlemsel ve boyun eğme-inkar) bir araya gelmesiyle belirsizliğe karşı dört çeşit tepki ortaya çıkar. Bu dört çeşit tepki ve hangi davranışlar şeklinde ortaya çıktığı şekilde belirtilmiştir.

## Şekil 2. Belirsiz Durumlara Verilen Tepkilerin İsimlendirilmesi ve Çeşitleri

	<b>Olgusal</b>	<b>İşlemsel</b>
<b>İnkâr</b>	Olgusal inkar (bastırma ve inkâr)	İşlemsel inkâr (yıkıcı ya da yeniden yapılandırmacı davranış)
<b>Boyun eğme</b>	Olgusal boyun eğme (kaygı ve huzursuzluk)	İşlemsel boyun eğme (kaçınmacı davranış)

Kaynak: Budner, 1962.

Eğer yeni, karmaşık ve çözümsüz durumlar bireylerde bu dört çeşit davranıştan birini ortaya çıkarıyorsa bu bireylerin belirsizliğe tahammülsüz olduğu söylenebilir (Budner, 1962).

Buhr ve Dugas (2002) da belirsizliğe tahammülsüzlüğü; belirsiz durumlara karşı duygu, düşünce veya davranış şeklinde olumsuz tepkiler vermesi olarak tanımlar. Belirsizliğe tahammülsüz bireylerin belirsizliğe bakışlarını şu dört faktörle tanımlar:

- Belirsizlik stres ve sıkıntı vericidir.
- Belirsizlik harekete geçmeyi engeller.
- Belirsiz durumlar olumsuzdur ve onlardan kaçınılmalıdır.
- Bir durumun kesin olmaması adil değildir.

Pek çok araştırmacı da belirsizlik karşısında bireylerin yaşadıkları durumu rahatsızlık, huzursuzluk, üzüntü ve stres kelimeleriyle tanımlamışlardır (Carleton, Norton ve Asmundson, 2007; Hofstede, 2001; Ladouceur, Gosselin ve Dugas, 2000). Ayrıca belirsizliğin kaygıya da sebep olduğu belirtilmiştir (Koerner ve Dugas, 2006; Laugesen, Dugas ve Bukowski, 2003). Clark (2004) bireylerin kontrol hissi ile kaygı düzeylerinin ters yönlü olduğunu belirtmiştir. Belirsizliğe tahammülsüz bireyler de çevrelerindeki durumlara karşı belirsizlik duygusu etkisi altında oldukları için kontrol hisleri zayıflayacak ve kaygı düzeyleri yükselecektir (Ladouceur, Gosselin ve Dugas, 2000). Yapılan bir çalışmada katılımcılar kaygı oluşturan durumlarda kontrol etme güçlerinin adeta olmadığını ifade etmişlerdir (Barlow ve Wincze, 1998). Bir durumla ilgili kaygı yaşayan bireyler durumun olası bütün sonuçlarını kestirmeye daha sonra da bu sonuçların hepsi için zihninde ayrı ayrı önlemler alma şeklinde yorucu bir

bilişsel çaba içine girerler (Ryzewicz, 2007). Kaygı düzeyi yükselen bireyler belirsiz durumlarla ilgili kara vermek için çok daha fazla zaman harcamaktadır (Metzger, Miller, Cohen, Sofka ve Borkovec, 1990).

Grayson (1999) obsesif kompulsif bozukluğun temelinde belirsizliğe tahammülsüzlüğün olduğunu ifade etmiştir. OKB tanısı almış katılımcılar ile yapılan bir çalışmada kontrol etme kompulsiyonu olan bireylerin olmayanlara göre belirsizliğe karşı daha tahammülsüz oldukları görülmüştür (Tolin, Abramowitz, Brigidi ve Foa, 2003). Zarar görmeye sebep olunabileceği düşüncesinin kontrol etme davranışını arttırabileceği ve belirsizliği daha rahatsız hale getirebileceği ifade edilmiştir. Örneğin bir birey uykuya geçmeden önce evin bütün kapı ve pencerelerinin kilitli olmasından kendisini sorumlu tutuyorsa; onları kontrol etmediği durum (güvenlik açısından) belirsizlik üretmeye başlar. Bu da kilitleri tekrar tekrar kontrol etmeye sebep olacaktır (Lind ve Boschen, 2009).

Belirsizliğe tahammülsüz olan bireyler negatif duygulardan kurtulmak için uyumsuz başa çıkma davranışlarına başvurmakta (Robichaud, 2013), dürtüsel davranışlara yönelebilmektedir (Kagan, 1965; Pawluk ve Koerner, 2013; Pawluk ve Koerner, 2016). Bununla birlikte, karar vermede de sorunlar yaşayabilmekte (Cyders ve Smith, 2008; Dugas, Freeston ve Ladouceur 1997), problem çözme becerileri zayıflamakta ve bu becerileri uzun süre felçli hastalar gibi kullanılmadığı için körelebilmektedir (Talbot, Dugas ve Ladouceur, 1999). Karar veremedikleri ve harekete geçemedikleri için sıklıkla erteleme davranışında bulunabilmektedirler (Fourtounas ve Thomas, 2016; Zarick ve Stonebreaker, 2009). Ayrıca belirsiz durumlar için daha az performans gösterdikleri de ifade edilmiştir (Tallis, Eysenck ve Mathews, 1991). Belirsizliğe tahammülsüzlük bu bireylerde önemli bir stres kaynağı olmakta ve onların yaşam kalitesini düşürmektedir (Barahmand ve Haji, 2014).

Belirsiz durumların tahammülsüz bireylerde neden olduğu negatif duygular, bireylerin bu duyguları tekrar yaşamamak adına belirsizlik içeren durumlardan kaçınmaya başlarlar. Bu da günlük işlevselliklerinin bozulmasına sebep olabilir. Tahammülsüzlüğü yüksek bireyler diğerlerine oranla belirsizlik durumlarını daha

negatif ve hatta tehdit edici görme eğiliminde olurlar (Buhr ve Dugas, 2002). Buna göre bireylerin tahammül seviyelerinin öznel olduğundan ve bilişsel yanlılıklarından kaynaklandığı söylenebilir (Dugas, Hedayati, Karavidas, Buhr, Francis ve Phillips, 2005).

#### 1.4. PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK

Psikolojik dayanıklılık kavramı Latince esnekliği ifade eden “*resilire*” kelimesinden köken almaktadır (Greene, 2002). Cambridge İngilizce Sözlük’te “*resiliency*” kelimesi meydana gelen sorunlardan sonra önceki iyi duruma hızlı bir şekilde geri dönebilme kabiliyeti olarak tanımlanır.

Psikolojik dayanıklılık kavramı üzerine ilk çalışan kişi Suzanne C. Kobasa’dır. Yalnız Kobasa dayanıklılığı ifade eden kavrama “*psychological hardiness*” tanımlaması yapmıştır. İki kelime anlam olarak birbirine benzese de “*resilience*” yaşanan zor durumdan sonra artmış ya da genişlemiş uyum becerisini ifade ederken “*hardiness*” güçlülere karşı göğüs germeyi sağlar, fakat pozitif yönde bir gelişimin olması şart değildir (Earvolino-Ramirez, 2007).

Türkiye’de yapılan çalışmalarda “*resilience*” kelimesinin karşılığı olarak başlarda psikolojik dayanıklılık, psikolojik sağlamlık, kendini toparlama gücü ve yılmazlık gibi kavramlar kullanılmış, daha sonra ise alandaki uzmanlara danışılarak en uygun karşılığın “*psikolojik dayanıklılık*” olduğu konusunda mutabık kalınmıştır (Basım ve Çetin, 2011).

##### 1.4.1. Kobasa’nın Psikolojik Dayanıklılık Modeli

Kobasa (1979) çalışmasını belediyede yönetici pozisyonunda çalışan, yaş aralığı 40-49 olan 670 erkek katılımcı ile yapmıştır. Katılımcılardan son üç yıl içinde yaşamış oldukları yoğun stresli olayları ve geçirdikleri hastalıkları listelemeleri istenmiştir. Sonrasında yüksek stres puanı alanları seçmiş ve bu katılımcıların hastalık puanları karşılaştırılarak yüksek ve düşük hastalık puanı olarak iki gruba ayırmıştır. Düşük hastalık puanına sahip olan katılımcılarda bazı ortak noktalar tespit

etmiştir. Bu ortak noktalar Kobasa'nın psikolojik dayanıklılık tanımlamasının temelini oluşturmuştur.

Kobasa (1979) psikolojik dayanıklılığı yüksek kişilerin üç özellik taşıdığını belirtmiştir:

**Denetim (control):** Hayatlarında meydana gelen olayları kontrol etme ya da etkileme gücüne sahip olduklarına inanırlar.

**Bağlılık (commitment):** Yaptıkları işleri (filleri) kendilerini o işe vererek ve özveri ile yaparlar.

**Mücadele (challenge):** Heyecan verici bir zorlukla karşılaştıklarında onu gelişmek için bir vesile olarak görürler.

Örneğin iş değişikliği yapan bir yönetici için hayatında pek çok değişiklik olacak, kişi yeni ast ve üstlerle karşılaşacak, yeni işiyle ilgili yeni şeyler öğrenmesi ve bunları geliştirmesi gerekecektir. Dayanıklı kişi kendi değerlerini, amaçlarını ve yeteneklerini de göz önünde bulundurarak bu yeni duruma uyum sağlamak için pasif bir kabullenme yerine kendini aktif olarak olaylara dahil ederek gerekli değişiklikleri yapacaktır. Bu değişim çabasını kendisi için anlamlı bularak düzeninin bozulmasına sebep olan değişikliklerin pasif bir kurbanı olmak yerine aktif bir belirleyicisi/etkileyicisi olacaktır. Dayanıklılığı düşük olan kişi için ise bu değişim tamamen dış kaynaklıdır ve kontrol edilmesi de pek olası değildir (Kobasa, 1979).

#### 1.4.2. Psikolojik Dayanıklılığın Gelişimi, Koruyucu Faktörler ve Riskler

Psikolojik dayanıklılık bireylerin stresli durumlarla karşılaştıklarında psikolojik sağlıklarını koruyabilme, günlük yaşantısını daha az etkilenecek şekilde devam ettirme ve bu durumlardan gelişerek çıkma kapasitesi olarak da ifade edilebilir (Garmezy, 1991). Araştırmacılar bu özelliğin nerden geldiği, nasıl oluştuğu, değişip değişmediği konusunda çeşitli görüşler bildirmişlerdir. Koshaba ve Maddi (1999) bu becerinin gelişmesi için ideal ortamın ne olduğunu tartışmışlar ve temelin çocukluk yaşantılarıyla atıldığını ifade etmişlerdir. Rutter (2006) psikolojik dayanıklılığın

kişilerin hayatları boyunca karşılaştıkları zorluklar ve bunların sonucunda öğrendikleri sayesinde geliştiğini ifade etmiştir. Bazı araştırmacılar dayanıklılığın doğuştan gelen bir kişilik özelliği olduğunu ifade etse de genel kanı bunun kişinin hem doğuştan getirdiği hem de çevre ile etkileşimi sayesinde oluştuğu ve sonradan da geliştirilebileceği yönündedir (Fraser, Galinsky ve Richman, 1999; Nash ve Fraser, 1998; O'Dwyer, Moyle, Taylor, Creeeseve Zimmer-Gembeck, 2017).

Birçok araştırmacı stresli yaşam olaylarına karşı kişileri koruyan faktörleri liste haline getirmiştir (Earvolino-Ramirez, 2007).

### Şekil 3. Stresli Yaşam Olaylarından Koruyucu Faktörler

Koruyucu Faktörler	Anthony	Benard	Garmezy	Masten	Rutter	Werner
İyi huyluluk		X		X	X	X
Olumlu ilişkiler	X	X	X	X	X	X
Verimli iletişim			X		X	
Değerli hissetme	X	X	X	X	X	X
Kader üzerinde kontrol hissi	X	X	X			
İş, eğlence, aşk/aile dengesi			X			
Sosyal uyum	X		X	X	X	X
Yardım almaya açık	X		X			
Ortalamanın üstü sosyal zeka			X		X	
Gayriresmi sosyal destek ağı	X		X		X	X
Yakın ilişki kurma becerisi	X		X		X	
Gerçekçi beklenti ve ihtiyaçlar			X			X
Kişisel yeteneklerden faydalanma			X	X	X	
Hazı erteleme	X		X		X	X
İç kontrol odağı	X		X		X	X
Esneklik	X		X		X	X
Öz-yeterliliğine inanmak	X	X	X	X	X	X
Gelişme arzusu			X			
Kişilerarası ilişkilere hassasiyet gösterme					X	X
Problem çözme becerisi	X		X		X	X
Karar verme becerisi	X		X			
Gelecek odaklı					X	X
Başkalarına ve geleceğe güvenmek	X	X	X	X		
Mizah duygusu	X	X	X	X	X	X
Verimli eleştirel düşünme becerileri	X		X	X	X	X
Duyguları yönetebilme	X			X		
Sağlıklı mesafe koyabilme		X				
Yüksek ümit	X	X	X	X	X	X

Kaynak:Earvolino-Ramirez, 2007.

Erken doğmak, kronik hastalığa sahip olmak, ebeveyn kaybı, ebeveyn hastalığı, boşanma, üvey anne-baba ile büyüme, erken yaşta çocuk sahibi olmak, toplum tarafından dışlanmış aileye sahip olmak, bireyin kendisinin veya ebeveyninin alkol-madde kullanımı, maddi zorluklar yaşamak, göç veya doğal afete maruz kalmak, düşük özgüven, dikkat eksikliği vb. sebeplerle özel eğitime ihtiyaç duymak gibi faktörler ise bireyleri psikolojik dayanıklılık bakımından zayıflatan durumlardır (Terzi, 2008).

### 1.5. AMAÇ

Bu çalışmada üniversite öğrencilerinin kendini engelleme düzeylerinde mükemmeliyetçilik, belirsizliğe tahammülsüzlük ve psikolojik dayanıklılığın etkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. Bu amaçla kullanılan ölçekler ve kişisel bilgi formuyla elde edilen veriler uygun analizlerle incelenecektir. Böylece mükemmeliyetçilik, belirsizliğe tahammülsüzlük ve psikolojik dayanıklılığın hangi bileşenlerinin kendini engellemeyi ne düzeyde yordayacağı demografik özelliklere göre ele alınmış olacaktır.

## İKİNCİ BÖLÜM

### 2. YÖNTEM

#### 2.1. KATILIMCILAR

Çalışmaya İstanbul'da çeşitli devlet ve vakıf üniversitelerinde öğrenim gören toplam 324 öğrenci katılmıştır. Katılımcıların %67'si (217 kişi) kadın, %33'ü (107 kişi) erkektir. Katılımcıların yaş ortalaması 21,31 ve standart sapması 2,25'tir. Araştırmaya katılım gönüllülük esasına dayalı olarak sağlanmıştır.

#### 2.2. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

Bu çalışmada Kendini Sabotaj Ölçeği, Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği, Belirsizliğe Tahammülsüzlük Örneği, Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği ve araştırmacı tarafından hazırlanan Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır.

##### 2.2.1. Kişisel Bilgi Formu

Çalışmanın amacına uygun olarak katılımcıların demografik özelliklerini belirlemek için hazırlanan kişisel bilgi formunda kendini engellemede etkili olduğu düşünülen; katılımcıların yaş, cinsiyet, yaşadıkları yer, aile gelir durumu, ana-baba tutumları vb. sorular içeren sorular yer almaktadır.

##### 2.2.2. Kendini Sabotaj Ölçeği

Kendini Sabotaj Ölçeği (KSÖ), bireylerin kendini engelleme düzeyini ölçmek üzere geliştirilmiştir. Orijinal hali Jones ve Rhodewalt (1982) tarafından geliştirilirken Türkçe uyarlama çalışması ise Akın (2012) tarafından yapılmıştır. Ölçek altılı likert tipinde 25 maddeden oluşmakta ve alt boyut içermemektedir. Türkçe uyarlamasının iç güvenilirlik katsayısı 0,90, test-tekrar test güvenilirlik katsayısı 0,94 olarak tespit edilmiştir (Akın, 2012).



### 2.2.3. Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği

Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği (FÇMBÖ); Frost, Marten, Lahart ve Rosenblate (1990) tarafından geliştirilmiştir. Türkçe uyarlama çalışması Kağan (2001) tarafından yapılmıştır. Beşli likert tipinde 35 maddeden oluşmaktadır. Hata yapma endişesi, Kişisel Standartlar, Ailesel Beklentiler, Aileden Eleştiri, Yaptığından Emin Olamama ve Düzen olmak üzere altı alt boyutu bulunmaktadır. Ölçeğin iç güvenirlik katsayısı 0,91, test-tekrar test korelasyonu 0,82 olarak tespit edilmiştir (Kağan, 2011).

### 2.2.4. Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği

Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği (BTÖ), orijinal hali Fransızca olarak Freeston, Rhéaume, Letarte, Dugas ve Ladouceur (1994) tarafından geliştirilmiştir. Fransızca aslından İngilizce'ye Buhr ve Dugas (2002) tarafından uyarlanmıştır. İngilizce formundan Türkçe uyarlaması ise Sarı ve Dağ (2009) tarafından yapılmıştır. Beşli likert tipinde 27 maddeden oluşmaktadır. Belirsizlik Stres Verici ve Üzücüdür, Belirsizlik İle İlgili Olumsuz Benlik Değerlendirmeleri, Geleceği Bilememek Rahatsız Edicidir ve Belirsizlik Eyleme Geçmemi Engelliyor olmak üzere dört alt boyutu bulunmaktadır. 21. madde hiçbir alt boyuta girememiştir. Ölçeğin iç tutarlılık katsayısı 0,79, alt boyutların iç tutarlılık katsayıları ise 0,79 ile 0,88 arasındadır (Sarı ve Dağ, 2009).

### 2.2.5. Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği

Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği (PDÖ); Friberg, Hjemsdal, Rosenvinge ve Martinussen (2003) tarafından geliştirilmiştir. Türkçe uyarlaması Bası ve Çetin (2010) tarafından yapılmıştır. 33 maddeden oluşmaktadır. Kendilik Algısı, Gelecek Algısı, Yapısal Stil, Sosyal Yeterlilik, Aile Uyumu ve Sosyal Kaynaklar olmak üzere altı alt boyutu bulunmaktadır. Ölçeğin alt boyutlarının iç tutarlılık katsayıları 0,66 ile 0,81 arasındadır.

### 2.3. İŞLEM

Kişisel bilgi formunu ve ölçekleri içeren anket formu için etik kurul izninin alınmasından sonra formlar boyutunda basılı olarak ve internet üzerinden öğrencilere dağıtılmış ve çalışmanın gönüllülük esasına dayandığı ve kişisel verilerin istenmediği onam formunda belirtilmiştir. Çalışmanın öğrencilerin sınav dönemlerine denk gelmemesi özellikle gözetilmiştir. Anket formunun cevaplanması ortalama yirmi dakika sürmüştür. Yüksek lisans öğrencisi olan veya mezun olan öğrencilerin formları ile yarım bırakılan formlar araştırmadan çıkarılmıştır.

### 2.4. VERİLERİN ANALİZİ

Veriler bilgisayar ortamına geçirildikten sonra SPSS 20.0 versiyonu ile analiz edilmiştir. Öncelikle her ölçek ve alt boyutları için tanımlayıcı istatistikler elde edilmiş ve ölçek toplam puanları ile alt boyut puanlarının dağılım özellikleri incelenmiştir. Tüm ölçek toplam puanları ve alt boyut puanları için eğiklik ve basıklık değerleri standart hata değerlerine bölünerek standart eğiklik ve basıklık ölçüleri hesaplanmıştır. Bu değerlerin  $\pm 2$  aralığında olup olmadığı ayrıca dağılımların çeyrekler arası değişim aralığının standart sapmaya bölümünün 1,3 değeri civarında olup olmadığı ile birlikte histogram ve kutu grafikleri incelenmiştir. İncelen tüm değerler sonucunda gözlem sayısının da yeterli olması nedeniyle dağılımların normal dağılım olduğu varsayılmıştır. Bu nedenle ölçek ve alt boyut puanları arasında doğrusal ilişki olup olmadığı Pearson Korelasyon Analizi ile ölçek ve alt boyut puanlarının kendini engelleme ölçeği puanlarında etkili olup olmadığı Çoklu Doğrusal Regresyon Modelleri ile incelenmiştir. Çoklu Regresyon Modelleri demografik özelliklerin her bir alt kategorisi için oluşturulmuştur. Regresyon modellerinin kurulmasında değişken seçimi için Stepwise Tekniği kullanılmıştır.

## ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

Bu bölümde öncelikle değişkenlerin tanımlayıcı istatistik değerlerine ve ardından kendini engelleme ölçeği puanlarında bağımsız değişken olarak kabul edilen diğer ölçek ve alt boyut puanlarının etkisini incelemek adına yapılan analizlerin sonuçlarına yer verilmiştir.

### 3. BULGULAR

Kendini Sabotaj Ölçeği toplam puanı, Kendini Engelleme puanı olarak; Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği toplam puanı, Mükemmeliyetçilik puanı olarak; Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği toplam puanı, Belirsizliğe Tahammülsüzlük puanı olarak Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği toplam puanı Psikolojik Dayanıklılık puanı olarak kullanılmıştır.

Katılımcıların demografik özelliklerinin dağılımları frekans analizleri ile elde edilmiş ve sonuçları özetlenmiştir (Tablo 1).

**Tablo 1. Demografik Değişkenler Açısından Katılımcıların Sayı ve Yüzde Dağılımları**

Değişken	Kategori	n	%
Cinsiyet	Kadın	217	67,0
	Erkek	107	33,0
	<b>Toplam</b>	<b>324</b>	<b>100</b>
Sınıf	Hazırlık	15	4,6
	Birinci sınıf	106	32,7
	İkinci sınıf	99	30,6
	Üçüncü sınıf	52	16,0
	Dördüncü sınıf	52	16,0
	<b>Toplam</b>	<b>324</b>	<b>100</b>
Kiminle Yaşadığı	Tek yaşıyor	16	4,9
	Yurtta kalıyor	118	36,4
	Arkadaş(lar)ıyla yaşıyor	29	9,0
	Ailesiyle yaşıyor	161	49,7
	<b>Toplam</b>	<b>324</b>	<b>100</b>
Ailenin Gelir Durumu	Kötü	6	1,9
	Orta	215	69,6
	İyi	88	28,5
	<b>Toplam</b>	<b>309</b>	<b>100</b>
Anne-Baba Durumu	Anne sağ, baba vefat	14	4,3
	Baba sağ, anne vefat	3	0,9
	Anne-baba vefat etmiş	1	0,3
	Anne-baba sağ ve	295	91,0
	Anne-baba sağ ve ayrı	11	3,4
	<b>Toplam</b>	<b>324</b>	<b>100</b>
Annenin Tutumu	İlgisiz	12	3,7
	Demokratik	114	35,3
	Baskıcı-otoriter	22	6,8
	Koruyucu	175	54,2
	<b>Toplam</b>	<b>323</b>	<b>100</b>
Babanın Tutumu	İlgisiz	29	9,2
	Demokratik	121	38,4
	Baskıcı-otoriter	39	12,4
	Koruyucu	126	40
	<b>Toplam</b>	<b>315</b>	<b>100</b>

Katılımcıların %67'si (217 kişi) kadın, %33'ü (107 kişi) erkektir.%4,6'sı (15 kişi) hazırlık sınıfı, %32,7'si (106 kişi) birinci sınıf, %30,6'sı (99 kişi) ikinci sınıf, %16'sı (52 kişi) üçüncü sınıf, %16'sı (52 kişi) dördüncü sınıfta okumaktadır. Yaşam yerleri incelendiğinde katılımcıların %4,9'u (16 kişi) tek başına yaşamakta, %36,4'ü (118 kişi) yurtta kalmakta, %9'u (29 kişi) arkadaş(lar)ıyla yaşamakta, %49,7'si (161

kişi) ise ailesiyle yaşamaktadır. Katılımcıların %1,9'u (6 kişi) ailesinin gelir durumunu kötü, %69,6'sı (215 kişi) orta, %28,5'i (88 kişi) iyi olarak tanımlamış, 15 katılımcı bu maddeye cevap vermemiştir. Katılımcıların %4,3'ünün (14 kişi) annesi sağ olup babası vefat etmiş, %0,9'unun (3 kişi) babası sağ olup annesi vefat etmiş, %0,3'ünün (1 kişi) annesi ve babası vefat etmiş, %91'inin (295 kişi) annesi sağ ve birlikte, %3,4'ünün (11 kişi) ise anne ve babası sağ ve ayrıdır. Katılımcıların %3,7'si (12 kişi) annesinin kendisine karşı tutumunu ilgisiz, %35,3'ü (114 kişi) demokratik, %6,8'i (22 kişi) baskıcı-otoriter, %54,2'si (175 kişi) ise koruyucu olarak tanımlamış, 1 katılımcı bu maddeye cevap vermemiştir. Katılımcıların %9,2'si (29 kişi) babasının kendisine karşı tutumunu ilgisiz, %38,4'ü (121 kişi) demokratik, %12,4'ü (39 kişi) baskıcı-otoriter, %40'ı (126 kişi) ise koruyucu olarak tanımlamış, 9 katılımcı bu maddeye cevap vermemiştir.

Katılımcıların ölçeklerden aldığı puanların tanımlayıcı istatistikleri özetlenmiştir (Tablo 2).

**Tablo 2.Ölçekler ve Alt Boyutları İçin Tanımlayıcı İstatistikler ve İç Tutarlılık Katsayıları**

Ölçek ve Alt Boyut	En Küçük Değer	En Büyük Değer	Ortalama	Standart Sapma	k	Cronbach Alfa
Kendini Engelleme puanı	42	108	79,450	11,502	25	0,670
Mükemmeliyetçilik puanı	35	133	75,925	16,662	30	0,892
FÇMBÖ Hata Yapma Endişesi puanı	8	38	19,882	5,767	8	0,797
FÇMBÖ Kişisel Standartlar puanı	11	40	23,688	4,968	8	0,698
FÇMBÖ Ailesel Beklentiler puanı	5	25	13,246	4,791	5	0,825
FÇMBÖ Aileden Eleştiri puanı	4	19	8,518	3,465	4	0,760
FÇMBÖ Yaptığından Emin Olamama puanı	4	20	10,589	3,304	4	0,715
FÇMBÖ Düzen puanı	6	30	23,287	5,356	6	0,936
Belirsizliğe Tahammülsüzlük puanı	28	135	75,552	22,541	27	0,952
BTÖ Belirsizlik Stres Verici ve Üzücüdür puanı	9	45	27,438	8,428	9	0,895
BTÖ Belirsizlik İle İlgili Olumsuz Benlik Değerlendirmeleri puanı	8	40	18,506	6,915	8	0,841
BTÖ Geleceği Bilememek Rahatsız Edicidir puanı	4	20	11,521	4,050	4	0,800
BTÖ Belirsizlik Eyleme Geçmemi Engelliyor puanı	5	25	14,830	4,936	5	0,887
Psikolojik Dayanıklılık puanı	61	164	125,808	17,804	33	0,883
PDÖ Kendilik Algısı puanı	9	30	22,114	4,575	6	0,742
PDÖ Gelecek Algısı puanı	4	20	15,197	3,300	4	0,656
PDÖ Yapısal Stil puanı	4	20	14,419	3,300	4	0,528
PDÖ Sosyal Yeterlilik puanı	10	30	22,564	4,481	6	0,673
PDÖ Aile Uyumu puanı	6	30	22,966	5,120	6	0,805
Sosyal Kaynaklar puanı	14	35	28,549	4,607	7	0,723

Katılımcıların KSÖ'den aldıkları en küçük puan 42, en büyük puan 108 iken puan ortalaması 79,450, standart sapması 11,502 olarak elde edilmiştir. Ölçeğin iç tutarlılık katsayısı ise 0,670 olarak bulunmuştur.

Katılımcıların FÇBMÖ'den aldıkları en küçük puan 53, en büyük puan 163 iken puan ortalaması 99,213, standart sapması 17,728 olarak elde edilmiştir. Ölçeğin iç tutarlılık katsayısı ise 0,885 olarak bulunmuştur. FÇBMÖ'nün Hata Yapma Endişesi boyutundan aldıkları en küçük puan 8, en büyük puan 38 iken puan ortalaması 19,882, standart sapması 5,767 olarak elde edilmiştir. Ölçeğin iç tutarlılık katsayısı ise 0,797 olarak bulunmuştur. FÇBMÖ'nün Kişisel Standartlar boyutundan aldıkları en küçük puan 11, en büyük puan 40 iken puan ortalaması 23,688, standart sapması 4,968 olarak elde edilmiştir. Ölçeğin iç tutarlılık katsayısı ise 0,698 olarak bulunmuştur. FÇBMÖ'nün Ailesel Beklentiler boyutundan aldıkları en küçük puan 5, en büyük puan 25 iken puan ortalaması 13,247, standart sapması 4,791 olarak elde edilmiştir. Ölçeğin iç tutarlılık katsayısı ise 0,825 olarak bulunmuştur. FÇBMÖ'nün Aileden Eleştiri boyutundan aldıkları en küçük puan 4, en büyük puan 19 iken puan ortalaması 8,518, standart sapması 3,465 olarak elde edilmiştir. Ölçeğin iç tutarlılık katsayısı ise 0,760 olarak bulunmuştur. FÇBMÖ'nün Yaptığından Emin Olamama boyutundan aldıkları en küçük puan 4, en büyük puan 20 iken puan ortalaması 10,589, standart sapması 3,304 olarak elde edilmiştir. Ölçeğin iç tutarlılık katsayısı ise 0,715 olarak bulunmuştur. FÇBMÖ'nün Düzen boyutundan aldıkları en küçük puan 6, en büyük puan 30 iken puan ortalaması 23,287, standart sapması 5,356 olarak elde edilmiştir. Ölçeğin iç tutarlılık katsayısı ise 0,936 olarak bulunmuştur.

Katılımcıların BTÖ'den aldıkları en küçük puan 28, en büyük puan 135 iken puan ortalaması 75,552, standart sapması 22,541 olarak elde edilmiştir. Ölçeğin iç tutarlılık katsayısı ise 0,952 olarak bulunmuştur. BTÖ'nün Belirsizlik Stres Verici ve Üzücüdür boyutundan aldıkları en küçük puan 9, en büyük puan 45 iken puan ortalaması 27,438, standart sapması 8,428 olarak elde edilmiştir. Ölçeğin iç tutarlılık katsayısı ise 0,895 olarak bulunmuştur. BTÖ'nün Belirsizlikle İlgili Olumsuz Benlik Değerlendirmeleri boyutundan aldıkları en küçük puan 8, en büyük puan 40 iken puan ortalaması 18,506, standart sapması 6,915 olarak elde edilmiştir. Ölçeğin iç tutarlılık katsayısı ise 0,841 olarak bulunmuştur. BTÖ'nün Geleceği Bilememek Rahatsız Edicidir boyutundan aldıkları en küçük puan 4, en büyük puan 20 iken puan ortalaması 11,521, standart sapması 4,050 olarak elde edilmiştir. Ölçeğin iç tutarlılık katsayısı ise 0,800 olarak bulunmuştur. BTÖ'nün Belirsizlik Eyleme Geçmemi

Engelliyor boyutundan aldıkları en küçük puan 5, en büyük puan 25 iken puan ortalaması 14,830, standart sapması 4,936 olarak elde edilmiştir. Ölçeğin iç tutarlılık katsayısı ise 0,887 olarak bulunmuştur.

Katılımcıların PDÖ'den aldıkları en küçük puan 61, en büyük puan 164 iken puan ortalaması 125,808, standart sapması 17,804 olarak elde edilmiştir. Ölçeğin iç tutarlılık katsayısı ise 0,883 olarak bulunmuştur. PDÖ'nün Kendilik Algısı boyutundan aldıkları en küçük puan 9, en büyük puan 30 iken puan ortalaması 22,114, standart sapması 4,575 olarak elde edilmiştir. Ölçeğin iç tutarlılık katsayısı ise 0,742 olarak bulunmuştur. PDÖ'nün Gelecek Algısı boyutundan aldıkları en küçük puan 4, en büyük puan 20 iken puan ortalaması 15,197, standart sapması 3,300 olarak elde edilmiştir. Ölçeğin iç tutarlılık katsayısı ise 0,656 olarak bulunmuştur. PDÖ'nün Yapısal Stil boyutundan aldıkları en küçük puan 4, en büyük puan 20 iken puan ortalaması 14,419, standart sapması 3,30068 olarak elde edilmiştir. Ölçeğin iç tutarlılık katsayısı ise 0,528 olarak bulunmuştur. PDÖ'nün Sosyal Yeterlilik boyutundan aldıkları en küçük puan 10, en büyük puan 30 iken puan ortalaması 22,564, standart sapması 4,481 olarak elde edilmiştir. Ölçeğin iç tutarlılık katsayısı ise 0,673 olarak bulunmuştur. PDÖ'nün Aile Uyumu boyutundan aldıkları en küçük puan 6, en büyük puan 30 iken puan ortalaması 22,963, standart sapması 5,120 olarak elde edilmiştir. Ölçeğin iç tutarlılık katsayısı ise 0,805 olarak bulunmuştur. PDÖ'nün Sosyal Kaynaklar boyutundan aldıkları en küçük puan 14, en büyük puan 35 iken puan ortalaması 28,549, standart sapması 4,607 olarak elde edilmiştir. Ölçeğin iç tutarlılık katsayısı ise 0,723 olarak bulunmuştur.

Katılımcıların ölçeklerden ve alt boyutlarından aldıkları puanların korelasyon analizi sonuçları özet olarak verilmiştir (Tablo 3).



**Tablo 3. Ölçek Toplam ve Alt Boyutları İçin Korelasyon Analizi Sonuçları**

	Kendini Engelleme puanı	Psikolojik Dayanıklılık puanı	Belirsizliğe Tahammülsüzlük puanı	Mükemmeliyetçilik puanı	FÇBMÖ Hata Yapma Endişesi puanı	FÇBMÖ Kişisel Standartlar puanı	FÇBMÖ Ailesel Beklentiler puanı	FÇBMÖ Aileden Eleştirisi puanı	FÇBMÖ Yaptığından Emin Olamama puanı	FÇBMÖ Düzen puanı	BTÖ Belirsizlik Stres Verici ve Üzücüdür puanı	BTÖ Belirsizlikle İlgili Olumsuz Benlik Değerlendirmeleri puanı	BTÖ Geleceği Bilememek Rahatsız Edicidir puanı	BTÖ Belirsizlik Eyleme Geçmemi Engelliyor puanı	PDÖ Kendilik Algısı puanı	PDÖ Gelecek Algısı puanı	PDÖ Yapısal Stil puanı	PDÖ Sosyal Yeterlilik puanı	PDÖ Aile Uyumunu puanı
Psikolojik Dayanıklılık puanı	-0,517***	-																	
Belirsizliğe Tahammülsüzlük puanı	0,456***	-0,313***	-																
Mükemmeliyetçilik puanı	0,488***	-0,394***	0,613***	-															
FÇBMÖ Hata Yapma Endişesi puanı	0,514***	-0,463***	0,566***	0,851***	-														
FÇBMÖ Kişisel Standartlar puanı	0,104	0,023	0,381***	0,678***	0,476***	-													
FÇBMÖ Ailesel Beklentiler puanı	0,290***	-0,165**	0,392***	0,749***	0,442***	0,402***	-												
FÇBMÖ Aileden Eleştirisi puanı	0,463***	-0,543***	0,400***	0,703***	0,568***	0,201***	0,493***	-											
FÇBMÖ Yaptığından Emin Olamama puanı	0,502***	-0,405***	0,543***	0,715***	0,591***	0,289***	0,432***	0,490***	-										
FÇBMÖ Düzen puanı	-0,266***	0,378***	0,058	0,045	-0,040	0,196***	0,086	-0,100	-0,030	-									
BTÖ Belirsizlik Stres Verici ve Üzücüdür puanı	0,419***	-0,271***	0,949***	0,560***	0,528***	0,354***	0,344***	0,359***	0,497***	0,062	-								
BTÖ Belirsizlik İle İlgili Olumsuz Benlik Değerlendirmeleri puanı	0,494***	-0,345***	0,885***	0,577***	0,556***	0,332***	0,364***	0,383***	0,509***	-0,040	0,760***	-							
BTÖ Geleceği Bilememek Rahatsız Edicidir puanı	0,344***	-0,244***	0,857***	0,497***	0,419***	0,333***	0,364***	0,313***	0,418***	0,100	0,800***	0,671***	-						
BTÖ Belirsizlik Eyleme Geçmemi Engelliyor puanı	0,383***	-0,296***	0,861***	0,530***	0,484***	0,290***	0,323***	0,383***	0,521***	0,061	0,786***	0,680***	0,646***	-					
PDÖ Kendilik Algısı puanı	-0,524***	0,781***	-0,347***	-0,297***	-0,389***	0,104	-0,090	-0,436***	-0,379***	0,213***	-0,323***	-0,329***	-0,274***	-0,351***	-				
PDÖ Gelecek Algısı puanı	-0,483***	0,720***	-0,309***	-0,319***	-0,378***	0,061	-0,125*	-0,460***	-0,375***	0,265***	-0,285***	-0,339***	-0,214***	-0,290***	0,584***	-			
PDÖ Yapısal Stil puanı	-0,451***	0,547***	-0,090	-0,070	-0,162**	0,160**	-0,010	-0,169***	-0,375***	0,528***	-0,080	-0,146**	-0,050	-0,110	0,425***	0,446***	-		
PDÖ Sosyal Yeterlilik puanı	-0,231***	0,606***	-0,191**	-0,220***	-0,288***	-0,020	-0,040	-0,221***	-0,375***	0,090	-0,122*	-0,225***	-0,150**	-0,209***	0,361***	0,296***	0,080	-	
PDÖ Aile Uyumunu puanı	-0,245***	0,709***	-0,160**	-0,328***	-0,306***	-0,070	-0,203***	-0,485***	-0,375***	0,305***	-0,173***	-0,167**	-0,116*	-0,119*	0,401***	0,363***	0,271***	0,240***	-
PDÖ Sosyal Kaynaklar puanı	-0,312***	0,804***	-0,213***	-0,372***	-0,394***	-0,070	-0,189***	-0,462***	-0,375***	0,253***	-0,156***	-0,257***	-0,206***	-0,173***	0,506***	0,475***	0,278***	0,475***	0,542***

\* p&lt;0,05; \*\* p&lt;0,01; \*\*\* p&lt;0,001

Araştırmada kullanılan ölçekler ve alt boyutları arasındaki ilişkiler Pearson Korelasyon Analizi ile incelenmiştir. İnceleme sonucu Kendini Engelleme puanı ile Psikolojik Dayanıklılık puanı arasında ( $r = -0,517$ ,  $p < 0,001$ ) pozitif negatif, Belirsizliğe Tahammülsüzlük puanı arasında ( $r = 0,456$ ,  $p < 0,001$ ) pozitif, Mükemmeliyetçilik puanı arasında ( $r = 0,488$ ,  $p < 0,001$ ) pozitif, FÇBMÖ Hata Yapma Endişesi boyutu puanı arasında ( $r = 0,514$ ,  $p < 0,001$ ) pozitif, FÇBMÖ Ailesel Beklentiler boyutu puanı arasında ( $r = 0,290$ ,  $p < 0,001$ ) pozitif, FÇBMÖ Aileden Eleştiri boyutu puanı arasında ( $r = 0,463$ ,  $p < 0,001$ ) pozitif, FÇBMÖ Yaptığından Emin Olamama boyutu puanı arasında ( $r = 0,502$ ,  $p < 0,001$ ) pozitif, FÇBMÖ Düzen boyutu puanı arasında ( $r = -0,266$ ,  $p < 0,001$ ) pozitif negatif, BTÖ Belirsizlik Stres Verici ve Üzücüdür boyutu puanı arasında ( $r = 0,419$ ,  $p < 0,001$ ) pozitif, BTÖ Belirsizlikle İlgili Olumsuz Benlik Değerlendirmeleri boyutu puanı arasında ( $r = 0,494$ ,  $p < 0,001$ ) pozitif, BTÖ Geleceği Bilememek Rahatsız Edicidir boyutu puanı arasında ( $r = 0,344$ ,  $p < 0,001$ ) pozitif, BTÖ Belirsizlik Eyleme Geçmemi Engelliyor boyutu puanı arasında ( $r = 0,383$ ,  $p < 0,001$ ) pozitif, PDÖ Kendilik Algısı boyutu puanı arasında ( $r = -0,524$ ,  $p < 0,001$ ) negatif, PDÖ Gelecek Algısı boyutu puanı arasında ( $r = -0,483$ ,  $p < 0,001$ ) negatif, PDÖ Yapısal Stil boyutu puanı arasında ( $r = -0,451$ ,  $p < 0,001$ ) negatif, PDÖ Sosyal Yeterlilik boyutu puanı arasında ( $r = -0,231$ ,  $p < 0,001$ ) negatif, PDÖ Aile Uyumunu boyutu puanı arasında ( $r = -0,245$ ,  $p < 0,001$ ) negatif, PDÖ Sosyal Kaynaklar boyutu puanı arasında ( $r = -0,312$ ,  $p < 0,001$ ) negatif ilişki vardır.

Psikolojik Dayanıklılık puanı ile Belirsizliğe Tahammülsüzlük puanı arasında ( $r = -0,313$ ,  $p < 0,001$ ) negatif, Mükemmeliyetçilik puanı arasında ( $r = -0,394$ ,  $p < 0,001$ ) negatif, FÇBMÖ Hata Yapma Endişesi boyutu puanı arasında ( $r = -0,463$ ,  $p < 0,001$ ) negatif, FÇBMÖ Ailesel Beklentiler boyutu puanı arasında ( $r = -0,165$ ,  $p < 0,01$ ) negatif, FÇBMÖ Aileden Eleştiri boyutu puanı arasında ( $r = -0,543$ ,  $p < 0,001$ ) negatif, FÇBMÖ Yaptığından Emin Olamama boyutu puanı arasında ( $r = -0,405$ ,  $p < 0,001$ ) negatif, FÇBMÖ Düzen boyutu puanı arasında ( $r = 0,378$ ,  $p < 0,001$ ) pozitif, BTÖ Belirsizlik Stres Verici ve Üzücüdür boyutu puanı arasında ( $r = -0,271$ ,  $p < 0,001$ ) negatif, BTÖ Belirsizlikle İlgili Olumsuz Benlik Değerlendirmeleri boyutu puanı arasında ( $r = -0,345$ ,  $p < 0,001$ ) negatif, BTÖ Geleceği Bilememek Rahatsız Edicidir

boyutu puanı arasında ( $r = -0,244$ ,  $p < 0,001$ ) negatif, BTÖ Belirsizlik Eyleme Geçmemi Engelliyor boyutu puanı arasında ( $r = -0,296$ ,  $p < 0,001$ ) negatif, PDÖ Kendilik Algısı boyutu puanı arasında ( $r = 0,781$ ,  $p < 0,001$ ) pozitif, PDÖ Gelecek Algısı boyutu puanı arasında ( $r = 0,720$ ,  $p < 0,001$ ) pozitif, PDÖ Yapısal Stil boyutu puanı arasında ( $r = 0,547$ ,  $p < 0,001$ ) pozitif, PDÖ Sosyal Yeterlilik boyutu puanı arasında ( $r = 0,606$ ,  $p < 0,001$ ) pozitif, PDÖ Aile Uyumunu boyutu puanı arasında ( $r = 0,709$ ,  $p < 0,001$ ) pozitif, PDÖ Sosyal Kaynaklar boyutu puanı arasında ( $r = 0,804$ ,  $p < 0,001$ ) pozitif ilişki vardır.

Belirsizliğe Tahammülsüzlük puanı ile Mükemmeliyetçilik puanı arasında ( $r = 0,613$ ,  $p < 0,001$ ) pozitif, FÇBMÖ Hata Yapma Endişesi boyutu puanı arasında ( $r = 0,566$ ,  $p < 0,001$ ) pozitif, FÇBMÖ Kişisel Standartlar boyutu puanı arasında ( $r = 0,381$ ,  $p < 0,001$ ) pozitif, FÇBMÖ Ailesel Beklentiler boyutu puanı arasında ( $r = 0,392$ ,  $p < 0,001$ ) pozitif, FÇBMÖ Aileden Eleştiri boyutu puanı arasında ( $r = 0,400$ ,  $p < 0,001$ ) pozitif, FÇBMÖ Yaptığından Emin Olamama boyutu puanı arasında ( $r = 0,543$ ,  $p < 0,001$ ) pozitif, BTÖ Belirsizlik Stres Verici ve Üzücüdür boyutu puanı arasında ( $r = 0,949$ ,  $p < 0,001$ ) pozitif, BTÖ Belirsizlikle İlgili Olumsuz Benlik Değerlendirmeleri boyutu puanı arasında ( $r = 0,885$ ,  $p < 0,001$ ) pozitif, BTÖ Geleceği Bilememek Rahatsız Edicidir boyutu puanı arasında ( $r = 0,857$ ,  $p < 0,001$ ) pozitif, BTÖ Belirsizlik Eyleme Geçmemi Engelliyor boyutu puanı arasında ( $r = 0,861$ ,  $p < 0,001$ ) pozitif, PDÖ Kendilik Algısı boyutu puanı arasında ( $r = -0,347$ ,  $p < 0,001$ ) negatif, PDÖ Gelecek Algısı boyutu puanı arasında ( $r = -0,309$ ,  $p < 0,001$ ) negatif, PDÖ Sosyal Yeterlilik boyutu puanı arasında ( $r = -0,191$ ,  $p < 0,01$ ) negatif, PDÖ Aile Uyumunu boyutu puanı arasında ( $r = -0,160$ ,  $p < 0,01$ ) negatif, PDÖ Sosyal Kaynaklar boyutu puanı arasında ( $r = -0,213$ ,  $p < 0,001$ ) negatif ilişki vardır.

FÇBMÖ toplam puanı ile FÇBMÖ Hata Yapma Endişesi boyutu puanı arasında ( $r = 0,851$ ,  $p < 0,001$ ) pozitif, FÇBMÖ Kişisel Standartlar boyutu puanı arasında ( $r = 0,678$ ,  $p < 0,001$ ) pozitif, FÇBMÖ Ailesel Beklentiler boyutu puanı arasında ( $r = 0,749$ ,  $p < 0,001$ ) pozitif, FÇBMÖ Aileden Eleştiri boyutu puanı arasında ( $r = 0,703$ ,  $p < 0,001$ ) pozitif, FÇBMÖ Yaptığından Emin Olamama boyutu puanı arasında ( $r = 0,715$ ,  $p < 0,001$ ) pozitif, BTÖ Belirsizlik Stres Verici ve Üzücüdür boyutu puanı arasında ( $r = 0,560$ ,  $p < 0,001$ ) pozitif, BTÖ Belirsizlikle İlgili Olumsuz

Benlik Değerlendirmeleri boyutu puanı arasında ( $r= 0,577, p<0,001$ ) pozitif, BTÖ Geleceği Bilememek Rahatsız Edicidir boyutu puanı arasında ( $r= 0,497, p<0,001$ ) pozitif, BTÖ Belirsizlik Eyleme Geçmemi Engelliyor boyutu puanı arasında ( $r= 0,530, p<0,001$ ) pozitif, PDÖ Kendilik Algısı boyutu puanı arasında ( $r= -0,297, p<0,001$ ) negatif, PDÖ Gelecek Algısı boyutu puanı arasında ( $r= -0,319, p<0,001$ ) negatif, PDÖ Sosyal Yeterlilik boyutu puanı arasında ( $r= -0,220, p<0,001$ ) negatif, PDÖ Aile Uyumunu boyutu puanı arasında ( $r= -0,328, p<0,001$ ) negatif, PDÖ Sosyal Kaynaklar boyutu puanı arasında ( $r= -0,372, p<0,001$ ) negatif ilişki vardır.

FÇBMÖ Hata Yapma Endişesi Boyutu puanı ile FÇBMÖ Kişisel Standartlar boyutu puanı arasında ( $r= 0,476, p<0,001$ ) pozitif, FÇBMÖ Ailesel Beklentiler boyutu puanı arasında ( $r= 0,442, p<0,001$ ) pozitif, FÇBMÖ Aileden Eleştiri boyutu puanı arasında ( $r= 0,568, p<0,001$ ) pozitif, FÇBMÖ Yaptığından Emin Olamama boyutu puanı arasında ( $r= 0,591, p<0,001$ ) pozitif, BTÖ Belirsizlik Stres Verici ve Üzücüdür boyutu puanı arasında ( $r= 0,528, p<0,001$ ) pozitif, BTÖ Belirsizlikle İlgili Olumsuz Benlik Değerlendirmeleri boyutu puanı arasında ( $r= 0,556, p<0,001$ ) pozitif, BTÖ Geleceği Bilememek Rahatsız Edicidir boyutu puanı arasında ( $r= 0,419, p<0,001$ ) pozitif, BTÖ Belirsizlik Eyleme Geçmemi Engelliyor boyutu puanı arasında ( $r= 0,484, p<0,001$ ) pozitif, PDÖ Kendilik Algısı boyutu puanı arasında ( $r= -0,389, p<0,001$ ) negatif, PDÖ Gelecek Algısı boyutu puanı arasında ( $r= -0,378, p<0,001$ ) negatif, PDÖ Yapısal Stil boyutu puanı arasında ( $r= -0,162, p<0,01$ ) negatif, PDÖ Sosyal Yeterlilik boyutu puanı arasında ( $r= -0,288, p<0,001$ ) negatif, PDÖ Aile Uyumunu boyutu puanı arasında ( $r= -0,306, p<0,001$ ) negatif, PDÖ Sosyal Kaynaklar boyutu puanı arasında ( $r= -0,394, p<0,001$ ) negatif ilişki vardır.

FÇBMÖ Kişisel Standartlar boyutu puanı ile FÇBMÖ Ailesel Beklentiler boyutu puanı arasında ( $r= 0,402, p<0,001$ ) pozitif, FÇBMÖ Aileden Eleştiri boyutu puanı arasında ( $r= 0,201, p<0,001$ ) pozitif, FÇBMÖ Yaptığından Emin Olamama boyutu puanı arasında ( $r= 0,289, p<0,001$ ) pozitif, FÇBMÖ Düzen boyutu puanı arasında ( $r= 0,196, p<0,001$ ) pozitif, BTÖ Belirsizlik Stres Verici ve Üzücüdür boyutu puanı arasında ( $r= 0,354, p<0,001$ ) pozitif, BTÖ Belirsizlikle İlgili Olumsuz Benlik Değerlendirmeleri boyutu puanı arasında ( $r= 0,332, p<0,001$ ) pozitif, BTÖ Geleceği Bilememek Rahatsız Edicidir boyutu puanı arasında ( $r= 0,333, p<0,001$ )

pozitif, BTÖ Belirsizlik Eyleme Geçmemi Engelliyor boyutu puanı arasında ( $r= 0,290$ ,  $p<0,001$ ) pozitif, PDÖ Yapısal Stil boyutu puanı arasında ( $r= 0,160$ ,  $p<0,01$ ) pozitif ilişki vardır.

FÇBMÖ Ailesel Beklentiler boyutu puanı ile FÇBMÖ Aileden Eleştiri boyutu puanı arasında ( $r= 0,493$ ,  $p<0,001$ ) pozitif, FÇBMÖ Yaptığından Emin Olamama boyutu puanı arasında ( $r= 0,432$ ,  $p<0,001$ ) pozitif, BTÖ Belirsizlik Stres Verici ve Üzücüdür boyutu puanı arasında ( $r= 0,344$ ,  $p<0,001$ ) pozitif, BTÖ Belirsizlikle İlgili Olumsuz Benlik Değerlendirmeleri boyutu puanı arasında ( $r= 0,364$ ,  $p<0,001$ ) pozitif, BTÖ Geleceği Bilememek Rahatsız Edicidir boyutu puanı arasında ( $r= 0,364$ ,  $p<0,001$ ) pozitif, BTÖ Belirsizlik Eyleme Geçmemi Engelliyor boyutu puanı arasında ( $r= 0,323$ ,  $p<0,001$ ) pozitif, PDÖ Gelecek Algısı boyutu puanı arasında ( $r= -0,125$ ,  $p<0,05$ ) negatif, PDÖ Aile Uyumu boyutu puanı arasında ( $r= -0,203$ ,  $p<0,001$ ) negatif, PDÖ Sosyal Kaynaklar boyutu puanı arasında ( $r= -0,189$ ,  $p<0,001$ ) negatif ilişki vardır.

FÇBMÖ Aileden Eleştiri boyutu puanı ile FÇBMÖ Yaptığından Emin Olamama boyutu puanı arasında ( $r= 0,490$ ,  $p<0,001$ ) pozitif, BTÖ Belirsizlik Stres Verici ve Üzücüdür boyutu puanı arasında ( $r= 0,359$ ,  $p<0,001$ ) pozitif, BTÖ Belirsizlikle İlgili Olumsuz Benlik Değerlendirmeleri boyutu puanı arasında ( $r= 0,383$ ,  $p<0,001$ ) pozitif, BTÖ Geleceği Bilememek Rahatsız Edicidir boyutu puanı arasında ( $r= 0,313$ ,  $p<0,001$ ) pozitif, BTÖ Belirsizlik Eyleme Geçmemi Engelliyor boyutu puanı arasında ( $r= 0,383$ ,  $p<0,001$ ) pozitif, PDÖ Kendilik Algısı boyutu puanı arasında ( $r= -0,436$ ,  $p<0,001$ ) negatif, PDÖ Gelecek Algısı boyutu puanı arasında ( $r= -0,460$ ,  $p<0,001$ ) negatif, PDÖ Yapısal Stil boyutu puanı arasında ( $r= -0,169$ ,  $p<0,001$ ) negatif, PDÖ Sosyal Yeterlilik boyutu puanı arasında ( $r= -0,221$ ,  $p<0,001$ ) negatif, PDÖ Aile Uyumu boyutu puanı arasında ( $r= -0,485$ ,  $p<0,001$ ) negatif, PDÖ Sosyal Kaynaklar boyutu puanı arasında ( $r= -0,462$ ,  $p<0,001$ ) negatif ilişki vardır.

FÇBMÖ Yaptığından Emin Olamama boyutu puanı ile BTÖ Belirsizlik Stres Verici ve Üzücüdür boyutu puanı arasında ( $r= 0,497$ ,  $p<0,001$ ) pozitif, BTÖ Belirsizlikle İlgili Olumsuz Benlik Değerlendirmeleri boyutu puanı arasında ( $r=$

0,509,  $p < 0,001$ ) pozitif, BTÖ Geleceği Bilememek Rahatsız Edicidir boyutu puanı arasında ( $r = 0,418$ ,  $p < 0,001$ ) pozitif, BTÖ Belirsizlik Eyleme Geçmemi Engelliyor boyutu puanı arasında ( $r = 0,521$ ,  $p < 0,001$ ) pozitif, PDÖ Kendilik Algısı boyutu puanı arasında ( $r = -0,379$ ,  $p < 0,001$ ) negatif, PDÖ Gelecek Algısı boyutu puanı arasında ( $r = -0,375$ ,  $p < 0,001$ ) negatif, PDÖ Yapısal Stil boyutu puanı arasında ( $r = -0,375$ ,  $p < 0,001$ ) negatif, PDÖ Sosyal Yeterlilik boyutu puanı arasında ( $r = -0,375$ ,  $p < 0,001$ ) negatif, PDÖ Aile Uyumunu boyutu puanı arasında ( $r = -0,375$ ,  $p < 0,001$ ) negatif, PDÖ Sosyal Kaynaklar boyutu puanı arasında ( $r = -0,375$ ,  $p < 0,001$ ) negatif ilişki vardır.

FÇBMÖ Düzen boyutu puanı ile PDÖ Kendilik Algısı boyutu puanı arasında ( $r = 0,213$ ,  $p < 0,001$ ) pozitif, PDÖ Gelecek Algısı boyutu puanı arasında ( $r = 0,265$ ,  $p < 0,001$ ) pozitif, PDÖ Yapısal Stil boyutu puanı arasında ( $r = 0,528$ ,  $p < 0,001$ ) pozitif, PDÖ Aile Uyumunu boyutu puanı arasında ( $r = 0,305$ ,  $p < 0,001$ ) pozitif, PDÖ Sosyal Kaynaklar boyutu puanı arasında ( $r = 0,253$ ,  $p < 0,001$ ) pozitif ilişki vardır.

BTÖ Belirsizlik Stres Verici ve Üzücüdür boyutu puanı ile BTÖ Belirsizlikle İlgili Olumsuz Benlik Değerlendirmeleri boyutu puanı arasında ( $r = 0,760$ ,  $p < 0,001$ ) pozitif, BTÖ Geleceği Bilememek Rahatsız Edicidir boyutu puanı arasında ( $r = 0,800$ ,  $p < 0,001$ ) pozitif, BTÖ Belirsizlik Eyleme Geçmemi Engelliyor boyutu puanı arasında ( $r = 0,786$ ,  $p < 0,001$ ) pozitif, PDÖ Kendilik Algısı boyutu puanı arasında ( $r = -0,323$ ,  $p < 0,001$ ) negatif, PDÖ Gelecek Algısı boyutu puanı arasında ( $r = -0,285$ ,  $p < 0,001$ ) negatif, PDÖ Sosyal Yeterlilik boyutu puanı arasında ( $r = -0,122$ ,  $p < 0,05$ ) negatif, PDÖ Aile Uyumunu boyutu puanı arasında ( $r = -0,173$ ,  $p < 0,001$ ) negatif, PDÖ Sosyal Kaynaklar boyutu puanı arasında ( $r = -0,156$ ,  $p < 0,001$ ) negatif ilişki vardır.

BTÖ Belirsizlikle İlgili Olumsuz Benlik Değerlendirmeleri boyutu puanı ile BTÖ Geleceği Bilememek Rahatsız Edicidir boyutu puanı arasında ( $r = 0,671$ ,  $p < 0,001$ ) pozitif, BTÖ Belirsizlik Eyleme Geçmemi Engelliyor boyutu puanı arasında ( $r = 0,680$ ,  $p < 0,001$ ) pozitif, PDÖ Kendilik Algısı boyutu puanı arasında ( $r = -0,329$ ,  $p < 0,001$ ) negatif, PDÖ Gelecek Algısı boyutu puanı arasında ( $r = -0,339$ ,  $p < 0,001$ ) negatif, PDÖ Yapısal Stil boyutu puanı arasında ( $r = -0,146$ ,  $p < 0,01$ ) negatif, PDÖ Sosyal Yeterlilik boyutu puanı arasında ( $r = -0,225$ ,  $p < 0,001$ ) negatif,

PDÖ Aile Uyumu boyutu puanı arasında ( $r = -0,167$ ,  $p < 0,01$ ) negatif, PDÖ Sosyal Kaynaklar boyutu puanı arasında ( $r = -0,257$ ,  $p < 0,001$ ) negatif ilişki vardır.

BTÖ Geleceği Bilememek Rahatsız Edicidir boyutu puanı ile BTÖ Belirsizlik Eyleme Geçmemi Engelliyor boyutu puanı arasında ( $r = 0,646$ ,  $p < 0,001$ ) pozitif, PDÖ Kendilik Algısı boyutu puanı arasında ( $r = -0,274$ ,  $p < 0,001$ ) negatif, PDÖ Gelecek Algısı boyutu puanı arasında ( $r = -0,214$ ,  $p < 0,001$ ) negatif, PDÖ Sosyal Yeterlilik boyutu puanı arasında ( $r = -0,150$ ,  $p < 0,01$ ) negatif, PDÖ Aile Uyumu boyutu puanı arasında ( $r = -0,116$ ,  $p < 0,05$ ) negatif, PDÖ Sosyal Kaynaklar boyutu puanı arasında ( $r = -0,206$ ,  $p < 0,001$ ) negatif ilişki vardır.

BTÖ Belirsizlik Eyleme Geçmemi Engelliyor boyutu puanı ile PDÖ Kendilik Algısı boyutu puanı arasında ( $r = -0,351$ ,  $p < 0,001$ ) negatif, PDÖ Gelecek Algısı boyutu puanı arasında ( $r = -0,290$ ,  $p < 0,001$ ) negatif, PDÖ Sosyal Yeterlilik boyutu puanı arasında ( $r = -0,209$ ,  $p < 0,001$ ) negatif, PDÖ Aile Uyumu boyutu puanı arasında ( $r = -0,119$ ,  $p < 0,05$ ) negatif, PDÖ Sosyal Kaynaklar boyutu puanı arasında ( $r = -0,173$ ,  $p < 0,001$ ) negatif ilişki vardır.

PDÖ Kendilik Algısı boyutu puanı ile PDÖ Gelecek Algısı boyutu puanı arasında ( $r = 0,584$ ,  $p < 0,001$ ) pozitif, PDÖ Yapısal Stil boyutu puanı arasında ( $r = 0,425$ ,  $p < 0,001$ ) pozitif, PDÖ Sosyal Yeterlilik boyutu puanı arasında ( $r = 0,361$ ,  $p < 0,001$ ) pozitif, PDÖ Aile Uyumu boyutu puanı arasında ( $r = 0,401$ ,  $p < 0,001$ ) pozitif, PDÖ Sosyal Kaynaklar boyutu puanı arasında ( $r = 0,506$ ,  $p < 0,001$ ) pozitif ilişki vardır.

PDÖ Gelecek Algısı boyutu puanı ile PDÖ Yapısal Stil boyutu puanı arasında ( $r = 0,446$ ,  $p < 0,001$ ) pozitif, PDÖ Sosyal Yeterlilik boyutu puanı arasında ( $r = 0,296$ ,  $p < 0,001$ ) pozitif, PDÖ Aile Uyumu boyutu puanı arasında ( $r = 0,363$ ,  $p < 0,001$ ) pozitif, PDÖ Sosyal Kaynaklar boyutu puanı arasında ( $r = 0,475$ ,  $p < 0,001$ ) pozitif ilişki vardır.

PDÖ Yapısal Stil boyutu puanı ile PDÖ Aile Uyumu boyutu puanı arasında ( $r = 0,271$ ,  $p < 0,001$ ) pozitif, PDÖ Sosyal Kaynaklar boyutu puanı arasında ( $r = 0,278$ ,  $p < 0,001$ ) pozitif ilişki vardır.

PDÖ Sosyal Yeterlilik boyutu puanı ile PDÖ Aile Uyumu boyutu puanı arasında ( $r= 0,240$ ,  $p<0,001$ ) pozitif, PDÖ Sosyal Kaynaklar boyutu puanı arasında ( $r= 0,475$ ,  $p<0,001$ ) pozitif ilişki vardır.

PDÖ Aile Uyumu boyutu puanı ile PDÖ Sosyal Kaynaklar boyutu puanı arasında ( $r= 0,542$ ,  $p<0,001$ ) pozitif ilişki vardır.

**Tablo 4. Katılımcıların Kendini Engelleme Puanının Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik, Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Psikolojik Dayanıklılık Ölçek Boyutları ile Yaş Değişkeni Tarafından Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları**

Bağımsız Değişken	B	B'nin Standart Hatası	$\beta$	t	p
PDÖ Kendilik Algısı Puanı	-0,516	0,128	-0,205	-4,036	0,000
BTÖ Belirsizlikle İlgili Olumsuz Benlik Değerlendirmeleri Puanı	0,317	0,081	0,191	3,912	0,000
PDÖ Yapısal Stil Puanı	-1,035	0,151	-0,297	6,867	0,000
FÇBMÖ Yaptığından Emin Olamama Puanı	0,617	0,180	0,177	3,435	0,001
FÇBMÖ Hata Yapma Endişesi Puanı	0,276	0,112	0,138	2,474	0,014
FÇBMÖ Aileden Eleştiri Puanı	0,425	0,170	0,128	2,496	0,013
PDÖ Sosyal Kaynaklar Puanı	0,236	0,120	0,04	1,973	0,049
Sabit	77,542	4,887	-	15,867	0,000
Bağımlı Değişken: Kendini Engelleme puanı $R^2= 0,525$ $F_{(7,315)}= 49,735$ $p= 0,000$					

FÇBMÖ, BTÖ ve PDÖ alt boyut puanlarının Kendini Engelleme toplam puanı üzerindeki etkisini incelemek amacıyla yapılan Çoklu Regresyon Analizi sonucu sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ( $t(315)= 15,867$ ;  $p<0,001$ ); PDÖ Kendilik Algısı Boyutu puanına ait eğim parametresinin ( $t(315)= -4,036$ ;  $p<0,001$ ), BTÖ Belirsizlikle İlgili Olumsuz Benlik Değerlendirmeleri Boyutu puanına ait eğim parametresinin ( $t(315)= 3,912$ ;  $p<0,001$ ), PDÖ Yapısal Stil Boyutu puanına ait eğim parametresinin ( $t(315)= 6,867$ ;  $p<0,001$ ), FÇBMÖ Yaptığından Emin Olamama Boyutu puanına ait eğim parametresinin ( $t(315)= 3,435$ ;  $p<0,01$ ), FÇBMÖ Hata Yapma Endişesi Boyutu puanına ait eğim parametresinin ( $t(315)=$



2,474;  $p < 0,05$ ), FÇBMÖ Aileden Eleştiri Boyutu puanına ait eğim parametresinin ( $t(315) = 2,496$ ;  $p < 0,05$ ) ve PDÖ Sosyal Kaynaklar Boyutu puanına ait eğim parametresinin ( $t(315) = 1,973$ ;  $p < 0,05$ ) istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Yapılan F testi sonucu ( $F_{(7,315)} = 49,735$ ;  $p < 0,001$ ) modelin genel olarak anlamlı olduğu ve belirlilik katsayısının 0,525 olduğu görülmüştür. Bu sonuçlara göre katılımcıların Kendini Engelleme puanının yaklaşık %53'ü; PDÖ Kendilik Algısı Boyutu, BTÖ Belirsizlikle İlgili Olumsuz Benlik Değerlendirmeleri Boyutu, PDÖ Yapısal Stil Boyutu, FÇBMÖ Yaptığından Emin Olamama Boyutu, FÇBMÖ Hata Yapma Endişesi Boyutu, FÇBMÖ Aileden Eleştiri Boyutu ve PDÖ Sosyal Kaynaklar Boyutu puanları tarafından açıklanmaktadır. Elde edilen sonuçlara göre diğer değişkenler sabit tutulduğunda; PDÖ Kendilik Algısı Boyutu puanındaki 1 birimlik artış Kendini Engelleme puanını 0,516 birim azaltacak, BTÖ Belirsizlikle İlgili Olumsuz Benlik Değerlendirmeleri Boyutu puanındaki 1 birimlik artış Kendini Engelleme puanını 0,317 birim arttıracak, PDÖ Yapısal Stil Boyutu puanındaki 1 birimlik artış Kendini Engelleme puanını 1,035 birim azaltacak, FÇBMÖ Yaptığından Emin Olamama Boyutu puanındaki 1 birimlik artış Kendini Engelleme puanını 0,617 birim arttıracak, FÇBMÖ Hata Yapma Endişesi Boyutu puanındaki 1 birimlik artış Kendini Engelleme puanını 0,276 birim arttıracak, FÇBMÖ Aileden Eleştiri Boyutu puanındaki 1 birimlik artış Kendini Engelleme puanını 0,425 birim arttıracak, PDÖ Sosyal Kaynaklar Boyutu puanındaki 1 birimlik artış ise Kendini Engelleme puanını 0,236 birim arttıracaktır.

**Tablo 5. Kadın Katılımcıların Kendini Engelleme Puanının Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik, Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Psikolojik Dayanıklılık Ölçek Boyutları ile Yaş Değişkeni Tarafından Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları**

Bağımsız Değişken	B	B'nin Standart Hatası	$\beta$	t	p
PDÖ Kendilik Algısı Puanı	-0,702	0,136	-0,278	-5,163	0,000
FÇBMÖ Hata Yapma Endişesi Puanı	0,526	0,108	0,270	0,849	0,000
PDÖ Yapısal Stil Puanı	-1,013	0,175	-0,282	-5,784	0,000
BTÖ Belirsizlik Stres Verici ve Üzücüdür Puanı	0,305	0,068	0,231	4,468	0,000
Sabit	89,917	4,503	-	19,966	0,000
Bağımlı Değişken: Kendini Engelleme puanı					
$R^2= 0,600$ $F_{(4,211)}= 79,111$ $p= 0,000$					

Kadın katılımcılarda FÇBMÖ, BTÖ ve PDÖ alt boyut puanlarının Kendini Engelleme puanı üzerindeki etkisini incelemek amacıyla yapılan Çoklu Regresyon Analizi sonucu sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ( $t(211)= 19,966$ ;  $p<0,001$ ); PDÖ Kendilik Algısı Boyutu puanına ait eğim parametresinin ( $t(211)= -5,163$ ;  $p<0,001$ ), FÇBMÖ Hata Yapma Endişesi Boyutu puanına ait eğim parametresinin ( $t(211)= 0,849$ ;  $p<0,001$ ), PDÖ Yapısal Stil Boyutu puanına ait eğim parametresinin ( $t(211)= -5,784$ ;  $p<0,001$ ), BTÖ Belirsizlik Stres Verici ve Üzücüdür Boyutu puanına ait eğim parametresinin ( $t(211)= 4,468$ ;  $p<0,001$ ) istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Yapılan F testi sonucu ( $F_{(4,211)}= 79,111$ ;  $p<0,001$ ) modelin genel olarak anlamlı olduğu ve belirlilik katsayısının 0,600 olduğu görülmüştür. Bu sonuçlara göre katılımcıların Kendini Engelleme puanının yaklaşık %60'ı; PDÖ Kendilik Algısı Boyutu, FÇBMÖ Hata Yapma Endişesi Boyutu, PDÖ Yapısal Stil Boyutu, BTÖ Belirsizlik Stres Verici ve Üzücüdür Boyutu puanları tarafından açıklanmaktadır. Elde edilen sonuçlara göre diğer değişkenler sabit tutulduğunda; PDÖ Kendilik Algısı Boyutu puanındaki 1 birimlik artış Kendini Engelleme puanını 0,702 birim azaltacak, FÇBMÖ Hata Yapma Endişesi Boyutu puanındaki 1 birimlik artış Kendini Engelleme puanını 0,526 birim arttıracak, PDÖ Yapısal Stil Boyutu puanındaki 1 birimlik artış Kendini Engelleme puanını 1,013

birim azaltacak, BTÖ Belirsizlik Stres Verici ve Üzücüdür Boyutu puanındaki 1 birimlik artış Kendini Engelleme puanını 0,305 birim arttıracaktır.

**Tablo 6. Erkek Katılımcıların Kendini Engelleme Puanının Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik, Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Psikolojik Dayanıklılık Ölçek Boyutları ile Yaş Değişkeni Tarafından Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları**

Bağımsız Değişken	B	B'nin Standart Hatası	$\beta$	t	p
PDÖ Yapısal Stil Puanı	-1,079	0,250	0,337	-4,315	0,000
FÇBMÖ Yaptığından Emin Olamama Puanı	1,163	0,284	0,363	0,103	0,000
BTÖ Belirsizlikle İlgili Olumsuz Benlik Değerlendirmeleri Puanı	0,589	0,172	0,349	0,428	0,001
BTÖ Belirsizlik Eyleme Geçmemi Engelliyor Puanı	-0,747	0,232	-0,339	-3,225	0,002
FÇBMÖ Aileden Eleştiri Puanı	0,947	0,312	0,298	0,030	0,003
PDÖ Aile Uyumunu Puanı	0,400	0,197	0,177	0,036	0,044
Sabit	65,604	6,254	-	0,490	0,000
Bağımlı Değişken: Kendini Engelleme puanı R <sup>2</sup> = 0,453 F <sub>(6,100)</sub> = 13,778 p= 0,000					

Erkek katılımcılarda FÇBMÖ, BTÖ ve PDÖ alt boyut puanlarının Kendini Engelleme puanı üzerindeki etkisini incelemek amacıyla yapılan Çoklu Regresyon Analizi sonucu sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ( $t(100)= 0,490$ ;  $p<0,001$ ); PDÖ Yapısal Stil Boyutu puanına ait eğim parametresinin ( $t(100)= -4,315$ ;  $p<0,001$ ), FÇBMÖ Yaptığından Emin Olamama Boyutu puanına ait eğim parametresinin ( $t(100)= 0,103$ ;  $p<0,001$ ), BTÖ Belirsizlikle İlgili Olumsuz Benlik Değerlendirmeleri Boyutu puanına ait eğim parametresinin ( $t(100)= 0,428$ ;  $p<0,01$ ), BTÖ Belirsizlik Eyleme Geçmemi Engelliyor Boyutu puanına ait eğim parametresinin ( $t(100)= -3,225$ ;  $p<0,01$ ), FÇBMÖ Aileden Eleştiri Boyutu puanına ait eğim parametresinin ( $t(100)= 0,030$ ;  $p<0,01$ ), PDÖ Aile Uyumunu Boyutu puanına ait eğim parametresinin ( $t(100)= 0,036$ ;  $p<0,05$ ) istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Yapılan F testi sonucu ( $F_{(6,100)}= 13,778$ ;  $p<0,001$ ) modelin genel olarak

anlamli olduğu ve belirlilik katsayısının 0,453 olduğu görülmüştür. Bu sonuçlara göre katılımcıların Kendini Engelleme puanının yaklaşık %45'i; PDÖ Yapısal Stil Boyutu, FÇBMÖ Yaptığından Emin Olamama Boyutu, BTÖ Belirsizlikle İlgili Olumsuz Benlik Değerlendirmeleri Boyutu, BTÖ Belirsizlik Eyleme Geçmemi Engelliyor Boyutu, FÇBMÖ Aileden Eleştiri Boyutu ve PDÖ Aile Uyumunu Boyutu puanları tarafından açıklanmaktadır. Elde edilen sonuçlara göre diğer değişkenler sabit tutulduğunda; PDÖ Yapısal Stil Boyutu puanındaki 1 birimlik artış Kendini Engelleme puanını 1,079 birim azaltacak, FÇBMÖ Yaptığından Emin Olamama Boyutu puanındaki 1 birimlik artış Kendini Engelleme puanını 1,163 birim arttıracak, BTÖ Belirsizlikle İlgili Olumsuz Benlik Değerlendirmeleri Boyutu puanındaki 1 birimlik artış Kendini Engelleme puanını 0,589 birim arttıracak, BTÖ Belirsizlik Eyleme Geçmemi Engelliyor Boyutu puanındaki 1 birimlik artış Kendini Engelleme puanını 0,742 birim azaltacak, FÇBMÖ Aileden Eleştiri Boyutu puanındaki 1 birimlik artış Kendini Engelleme puanını 0,947 birim arttıracak, PDÖ Aile Uyumunu Boyutu puanındaki 1 birimlik artış Kendini Engelleme puanını 0,400 birim arttıracaktır.

**Tablo 7. Hazırlık Sınıfında Okuyan Katılımcıların Kendini Engelleme Puanının Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik, Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Psikolojik Dayanıklılık Ölçek Boyutları ile Yaş Değişkeni Tarafından Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları**

Bağımsız Değişken	B	B'nin Standart Hatası	$\beta$	t	p
PDÖ Kendilik Algısı Puanı	-1,461	0,376	0,619	-3,884	0,002
PDÖ Yapısal Stil Puanı	-1,664	0,600	-0,442	-2,774	0,017
Sabit	140,773	11,061	-	12,727	0,000
Bağımlı Değişken: Kendini Engelleme puanı $R^2= 0,714$ $F_{(2,12)}= 14,958$ $p= 0,001$					

Hazırlık sınıfında okuyan katılımcılarda FÇBMÖ, BTÖ ve PDÖ alt boyut puanlarının Kendini Engelleme puanı üzerindeki etkisini incelemek amacıyla yapılan Çoklu Regresyon Analizi sonucu sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ( $t(12)= 12,727$ ;  $p<0,001$ ); PDÖ Kendilik Algısı Boyutu puanına ait eğitim parametresinin ( $t(12)= -3,884$ ;  $p<0,01$ ), PDÖ Yapısal Stil Boyutu puanına ait eğitim parametresinin ( $t(12)= -2,774$ ;  $p<0,05$ ) istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Yapılan F testi sonucu ( $F_{(2,12)}= 14,958$ ;  $p<0,01$ ) modelin genel olarak anlamlı olduğu ve belirlilik katsayısının 0,714 olduğu görülmüştür. Bu sonuçlara göre katılımcıların Kendini Engelleme puanının yaklaşık %71'i; PDÖ Kendilik Algısı Boyutu ve PDÖ Yapısal Stil Boyutu puanları tarafından açıklanmaktadır. Elde edilen sonuçlara göre diğer değişkenler sabit tutulduğunda; PDÖ Kendilik Algısı Boyutu puanındaki 1 birimlik artış Kendini Engelleme puanını 1,461 birim azaltacak, PDÖ Yapısal Stil Boyutu puanındaki 1 birimlik artış Kendini Engelleme puanını 1,664 birim azaltacaktır.

**Tablo 8. Birinci Sınıfta Okuyan Katılımcıların Kendini Engelleme Puanının Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik, Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Psikolojik Dayanıklılık Ölçek Boyutları ile Yaş Değişkeni Tarafından Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları**

Bağımsız Değişken	B	B'nin Standart Hatası	$\beta$	t	p
PDÖ Yapısal Stil Puanı	-0,916	0,255	-0,282	-3,596	0,001
PDÖ Gelecek Algısı Puanı	-0,896	0,270	-0,283	-3,317	0,001
FÇBMÖ Yaptığından Emin Olamama Puanı	1,362	0,239	0,418	5,690	0,000
Sabit	2,306	5,319	-	17,353	0,000
Bağımlı Değişken: Kendini Engelleme puanı R <sup>2</sup> = 0,548 F <sub>(3,102)</sub> =41,254 p= 0,000					

Birinci sınıfta okuyan katılımcılarda FÇBMÖ, BTÖ ve PDÖ alt boyut puanlarının Kendini Engelleme puanı üzerindeki etkisini incelemek amacıyla yapılan Çoklu Regresyon Analizi sonucu sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ( $t(102)= 17,353$ ;  $p<0,001$ ); PDÖ Yapısal Stil Boyutu puanına ait eğim parametresinin ( $t(102)= -3,596$ ;  $p<0,01$ ), PDÖ Gelecek Algısı Boyutu puanına ait eğim parametresinin ( $t(102)= -3,317$ ;  $p<0,01$ ), FÇBMÖ Yaptığından Emin Olamama Boyutu puanına ait eğim parametresinin ( $t(102)= 5,690$ ;  $p<0,001$ ) istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Yapılan F testi sonucu ( $F_{(3,102)}= 41,257$ ;  $p<0,001$ ) modelin genel olarak anlamlı olduğu ve belirlilik katsayısının 0,548 olduğu görülmüştür. Bu sonuçlara göre katılımcıların Kendini Engelleme puanının yaklaşık %55'i; PDÖ Yapısal Stil Boyutu, PDÖ Gelecek Algısı Boyutu ve FÇBMÖ Yaptığından Emin Olamama Boyutu puanları tarafından açıklanmaktadır. Elde edilen sonuçlara göre diğer değişkenler sabit tutulduğunda; PDÖ Yapısal Stil Boyutu puanındaki 1 birimlik artış Kendini Engelleme puanını 0,916 birim azaltacak, PDÖ Gelecek Algısı Boyutu puanındaki 1 birimlik artış Kendini Engelleme puanını 0,896 birim azaltacak, FÇBMÖ Yaptığından Emin Olamama Boyutu puanındaki 1 birimlik artış Kendini Engelleme puanını 1,362 birim arttıracaktır.

**Tablo 9. İkinci Sınıfta Okuyan Katılımcıların Kendini Engelleme Puanının Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik, Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Psikolojik Dayanıklılık Ölçek Boyutları ile Yaş Değişkeni Tarafından Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları**

Bağımsız Değişken	B	B'nin Standart Hatası	$\beta$	t	p
PDÖ Kendilik Algısı Puanı	-0,660	0,188	-0,288	-3,508	0,001
PDÖ Yapısal Stil Puanı	-1,092	0,257	-0,342	-4,250	0,000
FÇBMÖ Yaptığından Emin Olamama Puanı	0,848	0,267	0,260	3,176	0,002
FÇBMÖ Hata Yapma Endişesi Puanı	0,380	0,164	0,191	2,310	0,023
Sabit	92,282	5,510	-	16,749	0,000
Bağımlı Değişken: Kendini Engelleme puanı R <sup>2</sup> = 0,565 F <sub>(4,93)</sub> = 30,234 p= 0,000					

İkinci sınıfta okuyan katılımcılarda FÇBMÖ, BTÖ ve PDÖ alt boyut puanlarının Kendini Engelleme puanı üzerindeki etkisini incelemek amacıyla yapılan Çoklu Regresyon Analizi sonucu sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ( $t(93)= 16,749$ ;  $p<0,001$ ); PDÖ Kendilik Algısı Boyutu puanına ait eğim parametresinin ( $t(93)= -3,508$ ;  $p<0,01$ ), PDÖ Yapısal Stil Boyutu puanına ait eğim parametresinin ( $t(93)= -4,250$ ;  $p<0,001$ ), FÇBMÖ Yaptığından Emin Olamama Boyutu puanına ait eğim parametresinin ( $t(93)= 3,176$ ;  $p<0,01$ ), FÇBMÖ Hata Yapma Endişesi Boyutu puanına ait eğim parametresinin ( $t(93)= 2,310$ ;  $p<0,05$ ) istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Yapılan F testi sonucu ( $F_{(4,93)}= 30,234$ ;  $p<0,001$ ) modelin genel olarak anlamlı olduğu ve belirlilik katsayısının 0,565 olduğu görülmüştür. Bu sonuçlara göre katılımcıların Kendini Engelleme puanının yaklaşık %57'si; PDÖ Kendilik Algısı Boyutu, PDÖ Yapısal Stil Boyutu, FÇBMÖ Yaptığından Emin Olamama Boyutu ve FÇBMÖ Hata Yapma Endişesi Boyutu puanları tarafından açıklanmaktadır. Elde edilen sonuçlara göre diğer değişkenler sabit tutulduğunda; PDÖ Kendilik Algısı Boyutu puanındaki 1 birimlik artış Kendini Engelleme puanını 0,660 birim azaltacak, PDÖ Yapısal Stil Boyutu puanındaki 1 birimlik artış Kendini Engelleme puanını 1,092 birim azaltacak, FÇBMÖ Yaptığından Emin Olamama Boyutu puanındaki 1 birimlik artış Kendini

Engelleme puanını 0,848 birim arttıracak, FÇBMÖ Hata Yapma Endişesi Boyutu puanındaki 1 birimlik artış Kendini Engelleme puanını 0,380 birim arttıracaktır.

**Tablo 10. Üçüncü Sınıfta Okuyan Katılımcıların Kendini Engelleme Puanının Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik, Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Psikolojik Dayanıklılık Ölçek Boyutları ile Yaş Değişkeni Tarafından Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları**

Bağımsız Değişken	B	B'nin Standart Hatası	$\beta$	t	p
BTÖ Belirsizlikle İlgili Olumsuz Benlik Değerlendirmeleri Puanı	1,137	0,183	0,604	0,197	0,000
FÇBMÖ Düzen Puanı	-0,713	0,234	-0,295	3,044	0,004
PDÖ Sosyal Yeterlilik Puanı	-0,764	0,339	-0,220	-2,257	0,029
Sabit	91,719	10,115	-	0,067	0,000
Bağımlı Değişken: Kendini Engelleme puanı $R^2= 0,552$ $F_{(3,48)}= 19,707$ $p= 0,000$					

Üçüncü sınıfta okuyan katılımcılarda FÇBMÖ, BTÖ ve PDÖ alt boyut puanlarının Kendini Engelleme puanı üzerindeki etkisini incelemek amacıyla yapılan Çoklu Regresyon Analizi sonucu sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ( $t(48)= 0,067$ ;  $p<0,001$ ); BTÖ Belirsizlikle İlgili Olumsuz Benlik Değerlendirmeleri Boyutu puanına ait eğim parametresinin ( $t(48)= 0,197$ ;  $p<0,001$ ), FÇBMÖ Düzen Boyutu puanına ait eğim parametresinin ( $t(48)= 3,044$ ;  $p<0,01$ ), PDÖ Sosyal Yeterlilik Boyutu puanına ait eğim parametresinin ( $t(48)= -2,257$ ;  $p<0,05$ ) istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Yapılan F testi sonucu ( $F_{(3,48)}= 19,707$ ;  $p<0,001$ ) modelin genel olarak anlamlı olduğu ve belirlilik katsayısının 0,552 olduğu görülmüştür. Bu sonuçlara göre katılımcıların Kendini Engelleme puanının yaklaşık %55'i; BTÖ Belirsizlikle İlgili Olumsuz Benlik Değerlendirmeleri Boyutu, FÇBMÖ Düzen Boyutu ve PDÖ Sosyal Yeterlilik Boyutu puanları tarafından açıklanmaktadır. Elde edilen sonuçlara göre diğer değişkenler sabit tutulduğunda; BTÖ Belirsizlikle İlgili Olumsuz Benlik Değerlendirmeleri Boyutu puanındaki 1 birimlik artış Kendini Engelleme puanını 1,137 birim arttıracak, FÇBMÖ Düzen Boyutu puanındaki 1 birimlik artış Kendini Engelleme



puanını 0,713 birim azaltacak, PDÖ Sosyal Yeterlilik Boyutu puanındaki 1 birimlik artış Kendini Engelleme puanını 0,764 birim azaltacaktır.

**Tablo 11. Dördüncü Sınıfta Okuyan Katılımcıların Kendini Engelleme Puanının Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik, Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Psikolojik Dayanıklılık Ölçek Boyutları ile Yaş Değişkeni Tarafından Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları**

Bağımsız Değişken	B	B'nin Standart Hatası	$\beta$	t	p
PDÖ Yapısal Stil Puanı	-1,479	0,403	-0,391	-3,666	0,001
BTÖ Belirsizlikle İlgili Olumsuz Benlik Değerlendirmeleri Puanı	0,993	0,184	0,575	5,385	0,000
Sabit	83,432	6,809	-	12,253	0,000
Bağımlı Değişken: Kendini Engelleme puanı $R^2= 0,446$ $F_{(2,49)}= 19,686$ $p= 0,000$					

Dördüncü sınıfta okuyan katılımcılarda FÇBMÖ, BTÖ ve PDÖ alt boyut puanlarının Kendini Engelleme puanı üzerindeki etkisini incelemek amacıyla yapılan Çoklu Regresyon Analizi sonucu sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ( $t(49)= 12,253$ ;  $p<0,001$ ); PDÖ Yapısal Stil Boyutu puanına ait eğim parametresinin ( $t(49)= -3,666$ ;  $p<0,01$ ), BTÖ Belirsizlikle İlgili Olumsuz Benlik Değerlendirmeleri Boyutu puanına ait eğim parametresinin ( $t(49)= 5,385$ ;  $p<0,001$ ) istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Yapılan F testi sonucu ( $F_{(2,49)}= 19,686$ ;  $p<0,001$ ) modelin genel olarak anlamlı olduğu ve belirlilik katsayısının 0,446 olduğu görülmüştür. Bu sonuçlara göre katılımcıların Kendini Engelleme puanının yaklaşık %45'i; PDÖ Yapısal Stil Boyutu ve BTÖ Belirsizlikle İlgili Olumsuz Benlik Değerlendirmeleri Boyutu puanları tarafından açıklanmaktadır. Elde edilen sonuçlara göre diğer değişkenler sabit tutulduğunda; PDÖ Yapısal Stil Boyutu puanındaki 1 birimlik artış Kendini Engelleme puanını 1,479 birim azaltacak, BTÖ Belirsizlikle İlgili Olumsuz Benlik Değerlendirmeleri Boyutu puanındaki 1 birimlik artış Kendini Engelleme puanını 0,993 birim arttıracaktır.

**Tablo 12. Ailesiyle Yaşamayan Katılımcıların Kendini Engelleme Puanının Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik, Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Psikolojik Dayanıklılık Ölçek Boyutları ile Yaş Değişkeni Tarafından Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları**

Bağımsız Değişken	B	B'nin Standart Hatası	$\beta$	t	p
FÇBMÖ Hata Yapma Endişesi Puanı	0,427	0,165	0,206	2,587	0,011
PDÖ Yapısal Stil Puanı	-1,097	0,207	-0,312	-5,293	0,000
FÇBMÖ Yaptığından Emin Olamama Puanı	0,908	0,243	0,270	3,730	0,000
FÇBMÖ Aileden Eleştiri Puanı	0,651	0,239	0,197	2,720	0,007
Sabit	71,445	4,423	-	16,153	0,000
Bağımlı Değişken: Kendini Engelleme puanı R <sup>2</sup> = 0,478 F <sub>(4,158)</sub> = 36,188 p= 0,000					

Ailesiyle yaşamayan katılımcılarda FÇBMÖ, BTÖ ve PDÖ alt boyut puanlarının Kendini Engelleme puanı üzerindeki etkisini incelemek amacıyla yapılan Çoklu Regresyon Analizi sonucu sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ( $t(158)= 16,153$ ;  $p<0,001$ ); FÇBMÖ Hata Yapma Endişesi Boyutu puanına ait eğim parametresinin ( $t(158)= 2,587$ ;  $p<0,05$ ), PDÖ Yapısal Stil Boyutu puanına ait eğim parametresinin ( $t(158)= -5,293$ ;  $p<0,001$ ), FÇBMÖ Yaptığından Emin Olamama Boyutu puanına ait eğim parametresinin ( $t(158)= 3,730$ ;  $p<0,001$ ), FÇBMÖ Aileden Eleştiri Boyutu puanına ait eğim parametresinin ( $t(158)= 2,720$ ;  $p<0,01$ ) istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Yapılan F testi sonucu ( $F_{(4,158)}= 36,188$ ;  $p<0,001$ ) modelin genel olarak anlamlı olduğu ve belirlilik katsayısının 0,478 olduğu görülmüştür. Bu sonuçlara göre katılımcıların Kendini Engelleme puanının yaklaşık %48'i; FÇBMÖ Hata Yapma Endişesi Boyutu, PDÖ Yapısal Stil Boyutu, FÇBMÖ Yaptığından Emin Olamama Boyutu, FÇBMÖ Aileden Eleştiri Boyutu puanları tarafından açıklanmaktadır. Elde edilen sonuçlara göre diğer değişkenler sabit tutulduğunda; FÇBMÖ Hata Yapma Endişesi Boyutu puanındaki 1 birimlik artış Kendini Engelleme puanını 0,427 birim arttıracak, PDÖ Yapısal Stil Boyutu puanındaki 1 birimlik artış Kendini Engelleme puanını 1,097 birim azaltacak, FÇBMÖ Yaptığından Emin Olamama Boyutu puanındaki 1 birimlik artış Kendini

Engelleme puanını 0,908 birim arttıracak, FÇBMÖ Aileden Eleştiri Boyutu puanındaki 1 birimlik artış Kendini Engelleme puanını 0,651 birim arttıracaktır.

**Tablo 13. Ailesiyle Yaşayan Katılımcıların Kendini Engelleme Puanının Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik, Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Psikolojik Dayanıklılık Ölçek Boyutları ile Yaş Değişkeni Tarafından Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları**

Bağımsız Değişken	B	B'nin Standart Hatası	$\beta$	t	p
PDÖ Yapısal Stil Puanı	-1,003	0,202	-0,288	-4,977	0,000
PDÖ Kendilik Algısı Puanı	-0,782	0,157	-0,307	-4,981	0,000
BTÖ Belirsizlikle İlgili Olumsuz Benlik Değerlendirmeleri Puanı	0,411	0,135	0,247	3,054	0,003
BTÖ Belirsizlik Stres Verici ve Üzücüdür Puanı	0,264	0,109	0,199	2,432	0,016
Sabit	95,852	4,753	-	20,166	0,000
Bağımlı Değişken: Kendini Engelleme puanı R <sup>2</sup> = 0,561 F <sub>(4,155)</sub> =49,583 p= 0,000					

Ailesiyle yaşayan katılımcılarda FÇBMÖ, BTÖ ve PDÖ alt boyut puanlarının Kendini Engelleme puanı üzerindeki etkisini incelemek amacıyla yapılan Çoklu Regresyon Analizi sonucu sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu (t(155)= 20,166; p<0,001); PDÖ Yapısal Stil Boyutu puanına ait eğim parametresinin (t(155)= -4,977; p<0,001), PDÖ Kendilik Algısı Boyutu puanına ait eğim parametresinin (t(155)= -4,981; p<0,001), BTÖ Belirsizlikle İlgili Olumsuz Benlik Değerlendirmeleri Boyutu puanına ait eğim parametresinin (t(155)= 3,054; p<0,01), BTÖ Belirsizlik Stres Verici ve Üzücüdür Boyutu puanına ait eğim parametresinin (t(155)= 2,432; p<0,05) istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Yapılan F testi sonucu (F<sub>(4,155)</sub>= 49,583; p<0,001) modelin genel olarak anlamlı olduğu ve belirlilik katsayısının 0,561 olduğu görülmüştür. Bu sonuçlara göre katılımcıların Kendini Engelleme puanının yaklaşık %56'sı; PDÖ Yapısal Stil Boyutu, PDÖ Kendilik Algısı Boyutu, BTÖ Belirsizlikle İlgili Olumsuz Benlik Değerlendirmeleri Boyutu ve BTÖ Belirsizlik Stres Verici ve Üzücüdür Boyutu puanları tarafından açıklanmaktadır. Elde edilen sonuçlara göre diğer değişkenler sabit tutulduğunda; PDÖ Yapısal Stil Boyutu puanındaki 1 birimlik artış Kendini

Engelleme puanını 1,003 birim azaltacak, PDÖ Kendilik Algısı Boyutu puanındaki 1 birimlik artış Kendini Engelleme puanını 0,782 birim azaltacak, BTÖ Belirsizlikle İlgili Olumsuz Benlik Değerlendirmeleri Boyutu puanındaki 1 birimlik artış Kendini Engelleme puanını 0,411 birim arttıracak, BTÖ Belirsizlik Stres Verici ve Üzücüdür Boyutu puanındaki 1 birimlik artış Kendini Engelleme puanını 0,264 birim arttıracaktır.

**Tablo 14. Ailesinin Gelirini Orta Olarak Bildiren Katılımcıların Kendini Engelleme Puanının Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik, Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Psikolojik Dayanıklılık Ölçek Boyutları ile Yaş Değişkeni Tarafından Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları**

Bağımsız Değişken	B	B'nin Standart Hatası	$\beta$	t	p
FÇBMÖ Hata Yapma Endişesi Puanı	0,303	0,121	0,157	2,507	0,013
PDÖ Kendilik Algısı Puanı	-0,582	0,134	-0,248	-4,360	0,000
FÇBMÖ Yaptığından Emin Olamama Puanı	0,691	0,209	0,203	3,301	0,001
PDÖ Yapısal Stil Puanı	-0,975	0,176	-0,290	-5,525	0,0
BTÖ Belirsizlikle İlgili Olumsuz Benlik Değerlendirmeleri Puanı	0,235	0,098	0,141	2,384	0,018
Sabit	8,582	4,377	-	20,238	0,000
Bağımlı Değişken: Kendini Engelleme puanı R <sup>2</sup> = 0,529 F <sub>(5,215)</sub> = 48,228 p= 0,000					

Ailesinin gelir durumunu orta olarak bildiren katılımcılarda FÇBMÖ, BTÖ ve PDÖ alt boyut puanlarının Kendini Engelleme puanı üzerindeki etkisini incelemek amacıyla yapılan Çoklu Regresyon Analizi sonucu sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ( $t(215)= 20,238$ ;  $p<0,001$ ); FÇBMÖ Hata Yapma Endişesi Boyutu puanına ait eğim parametresinin ( $t(215)= 2,507$ ;  $p<0,05$ ), PDÖ Kendilik Algısı Boyutu puanına ait eğim parametresinin ( $t(215)= -4,360$ ;  $p<0,001$ ), FÇBMÖ Yaptığından Emin Olamama Boyutu puanına ait eğim parametresinin ( $t(215)= 3,301$ ;  $p<0,01$ ), PDÖ Yapısal Stil Boyutu puanına ait eğim parametresinin ( $t(215)= -5,525$ ;  $p<0,001$ ), BTÖ Belirsizlikle İlgili Olumsuz Benlik Değerlendirmeleri Boyutu puanına ait eğim parametresinin ( $t(215)= 2,384$ ;  $p<0,05$ ) istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Yapılan F testi sonucu ( $F_{(5,215)}= 48,228$ ;  $p<0,001$ ) modelin genel olarak anlamlı olduğu ve belirlilik katsayısının 0,529 olduğu görülmüştür. Bu

sonuçlara göre katılımcıların Kendini Engelleme puanının yaklaşık %53'ü; FÇBMÖ Hata Yapma Endişesi Boyutu, PDÖ Kendilik Algısı Boyutu, FÇBMÖ Yaptığından Emin Olamama Boyutu, PDÖ Yapısal Stil Boyutu ve BTÖ Belirsizlikle İlgili Olumsuz Benlik Değerlendirmeleri Boyutu puanları tarafından açıklanmaktadır. Elde edilen sonuçlara göre diğer değişkenler sabit tutulduğunda; FÇBMÖ Hata Yapma Endişesi Boyutu puanındaki 1 birimlik artış Kendini Engelleme puanını 0,303 birim arttıracak, PDÖ Kendilik Algısı Boyutu puanındaki 1 birimlik artış Kendini Engelleme puanını 0,582 birim azaltacak, FÇBMÖ Yaptığından Emin Olamama Boyutu puanındaki 1 birimlik artış Kendini Engelleme puanını 0,691 birim arttıracak, PDÖ Yapısal Stil Boyutu puanındaki 1 birimlik artış Kendini Engelleme puanını 0,975 birim azaltacak, BTÖ Belirsizlikle İlgili Olumsuz Benlik Değerlendirmeleri Boyutu puanındaki 1 birimlik artış Kendini Engelleme puanını 0,235 birim arttıracaktır.

**Tablo 15. Ailesinin Gelirini İyi Olarak Bildiren Katılımcıların Kendini Engelleme Puanının Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik, Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Psikolojik Dayanıklılık Ölçek Boyutları ile Yaş Değişkeni Tarafından Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları**

Bağımsız Değişken	B	B'nin Standart Hatası	$\beta$	t	p
FÇBMÖ Hata Yapma Endişesi Puanı	0,575	0,211	0,265	2,729	0,008
PDÖ Yapısal Stil Puanı	-1,047	0,304	-0,285	-3,440	0,001
PDÖ Gelecek Algısı Puanı	-1,273	0,357	-0,317	-3,565	0,001
BTÖ Geleceği Bilememek Rahatsız Edicidir Puanı	1,050	0,261	0,356	4,020	0,000
PDÖ Sosyal Kaynaklar Puanı	0,547	0,242	0,190	2,261	0,026
Sabit	74,589	9,783	-	7,625	0,000
Bağımlı Değişken: Kendini Engelleme puanı R <sup>2</sup> = 0,550 F <sub>(5,81)</sub> = 19,822 p= 0,000					

Ailesinin gelir durumunu iyi olarak bildiren katılımcılarda FÇBMÖ, BTÖ ve PDÖ alt boyut puanlarının Kendini Engelleme puanı üzerindeki etkisini incelemek amacıyla yapılan Çoklu Regresyon Analizi sonucu sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ( $t(81)= 7,625$ ;  $p<0,001$ ); FÇBMÖ Hata Yapma Endişesi Boyutu puanına ait eğim parametresinin ( $t(81)= 2,729$ ;  $p<0,01$ ), PDÖ Yapısal Stil Boyutu puanına ait eğim parametresinin ( $t(81)= -3,440$ ;  $p<0,01$ ), PDÖ Gelecek Algısı Boyutu puanına ait eğim parametresinin ( $t(81)= -3,565$ ;  $p<0,01$ ), BTÖ Geleceği Bilememek Rahatsız Edicidir Boyutu puanına ait eğim parametresinin ( $t(81)= 4,020$ ;  $p<0,001$ ), PDÖ Sosyal Kaynaklar Boyutu puanına ait eğim parametresinin ( $t(81)= 2,261$ ;  $p<0,05$ ) istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Yapılan F testi sonucu ( $F_{(5,81)}= 19,822$ ;  $p<0,001$ ) modelin genel olarak anlamlı olduğu ve belirlilik katsayısının 0,550 olduğu görülmüştür. Bu sonuçlara göre katılımcıların Kendini Engelleme puanının yaklaşık %55'i; FÇBMÖ Hata Yapma Endişesi Boyutu, PDÖ Yapısal Stil Boyutu, PDÖ Gelecek Algısı Boyutu, BTÖ Geleceği Bilememek Rahatsız Edicidir Boyutu ve PDÖ Sosyal Kaynaklar Boyutu puanları tarafından açıklanmaktadır. Elde edilen sonuçlara göre diğer değişkenler sabit tutulduğunda; FÇBMÖ Hata Yapma Endişesi Boyutu puanındaki 1 birimlik artış Kendini Engelleme puanını 0,575 birim arttıracak, PDÖ Yapısal Stil

Boyutu puanındaki 1 birimlik artış Kendini Engelleme puanını 1,047 birim azaltacak, PDÖ Gelecek Algısı Boyutu puanındaki 1 birimlik artış Kendini Engelleme puanını 1,273 birim azaltacak, BTÖ Geleceği Bilememek Rahatsız Edicidir Boyutu puanındaki 1 birimlik artış Kendini Engelleme puanını 1,050 birim arttıracak, PDÖ Sosyal Kaynaklar Boyutu puanındaki 1 birimlik artış Kendini Engelleme puanını 0,547 birim arttıracaktır.

**Tablo 16. Anne Tutumu İlgisiz Olan Katılımcıların Kendini Engelleme Puanının Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik, Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Psikolojik Dayanıklılık Ölçek Boyutları ile Yaş Değişkeni Tarafından Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları**

Bağımsız Değişken	B	B'nin Standart Hatası	$\beta$	t	p
BTÖ Belirsizlik Eyleme Geçmemi Engelliyor Puanı	1,327	0,501	0,642	2,647	0,024
Sabit	62,003	7,558	-	8,204	0,000
Bağımlı Değişken: Kendini Engelleme puanı R <sup>2</sup> = 0,412 F <sub>(1,10)</sub> = 7,009 p= 0,024					

Annesinin kendisine karşı tutumunu ilgisiz olarak bildiren katılımcılarda FÇBMÖ, BTÖ ve PDÖ alt boyut puanlarının Kendini Engelleme puanı üzerindeki etkisini incelemek amacıyla yapılan Çoklu Regresyon Analizi sonucu sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ( $t(10)= 8,204$ ;  $p<0,001$ ); BTÖ Belirsizlik Eyleme Geçmemi Engelliyor Boyutu puanına ait eğim parametresinin ( $t(10)= 2,647$ ;  $p<0,05$ ) istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Yapılan F testi sonucu ( $F_{(1,10)}= 7,009$ ;  $p<0,05$ ) modelin genel olarak anlamlı olduğu ve belirlilik katsayısının 0,412 olduğu görülmüştür. Bu sonuçlara göre katılımcıların Kendini Engelleme puanının yaklaşık %41'i BTÖ Belirsizlik Eyleme Geçmemi Engelliyor Boyutu puanları tarafından açıklanmaktadır. Elde edilen sonuçlara göre diğer değişkenler sabit tutulduğunda; BTÖ Belirsizlik Eyleme Geçmemi Engelliyor Boyutu puanındaki 1 birimlik artış Kendini Engelleme puanını 1,327 birim arttıracaktır.

**Tablo 17. Anne Tutumu Demokratik Olan Katılımcıların Kendini Engelleme Puanının Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik, Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Psikolojik Dayanıklılık Ölçek Boyutları ile Yaş Değişkeni Tarafından Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları**

Bağımsız Değişken	B	B'nin Standart Hatası	$\beta$	t	p
FÇBMÖ Hata Yapma Endişesi Puanı	0,787	0,161	0,399	4,897	0,000
PDÖ Yapısal Stil Puanı	-0,895	0,270	-0,246	-3,314	0,001
PDÖ Kendilik Algısı Puanı	-0,603	0,228	-0,217	-2,649	0,009
BTÖ Geleceği Bilememek Rahatsız Edicidir Puanı	0,521	0,240	0,161	2,172	0,032
Sabit	84,695	6,845	-	12,374	0,000
Bağımlı Değişken: Kendini Engelleme puanı					
$R^2= 0,517$ $F_{(4,109)}= 29,119$ $p= 0,000$					

Annesinin kendisine karşı tutumunu demokratik olarak bildiren katılımcılarda FÇBMÖ, BTÖ ve PDÖ alt boyut puanlarının Kendini Engelleme puanı üzerindeki etkisini incelemek amacıyla yapılan Çoklu Regresyon Analizi sonucu sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ( $t(109)= 12,374$ ;  $p<0,001$ ); FÇBMÖ Hata Yapma Endişesi Boyutu puanına ait eğim parametresinin ( $t(109)= 4,897$ ;  $p<0,001$ ), PDÖ Yapısal Stil Boyutu puanına ait eğim parametresinin ( $t(109)= -3,314$ ;  $p<0,01$ ), PDÖ Kendilik Algısı Boyutu puanına ait eğim parametresinin ( $t(109)= -2,649$ ;  $p<0,01$ ), BTÖ Geleceği Bilememek Rahatsız Edicidir Boyutu puanına ait eğim parametresinin ( $t(109)= 2,172$ ;  $p<0,05$ ) istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Yapılan F testi sonucu ( $F_{(4,109)}= 29,119$ ;  $p<0,001$ ) modelin genel olarak anlamlı olduğu ve belirlilik katsayısının 0,517 olduğu görülmüştür. Bu sonuçlara göre katılımcıların Kendini Engelleme puanının yaklaşık %52'si; FÇBMÖ Hata Yapma Endişesi Boyutu, PDÖ Yapısal Stil Boyutu, PDÖ Kendilik Algısı Boyutu ve BTÖ Geleceği Bilememek Rahatsız Edicidir Boyutu puanları tarafından açıklanmaktadır. Elde edilen sonuçlara göre diğer değişkenler sabit tutulduğunda; FÇBMÖ Hata Yapma Endişesi Boyutu puanındaki 1 birimlik artış Kendini Engelleme puanını 0,787 birim arttıracak, PDÖ Yapısal Stil Boyutu puanındaki 1 birimlik artış Kendini Engelleme puanını 0,895 birim azaltacak, PDÖ Kendilik



Algısı Boyutu puanındaki 1 birimlik artış Kendini Engelleme puanını 0,603 birim azaltacak, BTÖ Geleceği Bilememek Rahatsız Edicidir Boyutu puanındaki 1 birimlik artış Kendini Engelleme puanını 0,521 birim arttıracaktır.

**Tablo 18. Anne Tutumu Baskıcı-Otoriter Olan Katılımcıların Kendini Engelleme Puanının Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik, Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Psikolojik Dayanıklılık Ölçek Boyutları ile Yaş Değişkeni Tarafından Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları**

Bağımsız Değişken	B	B'nin Standart Hatası	$\beta$	t	p
PDÖ Kendilik Algısı Puanı	-1,507	0,304	-0,690	-4,955	0,000
Yaş	-1,815	0,806	-0,314	-2,252	0,036
Sabit	151,302	16,926		8,939	0,000
Bağımlı Değişken: Kendini Engelleme puanı R <sup>2</sup> = 0,640 F <sub>(2,19)</sub> = 16,879 p= 0,000					

Annesinin kendisine karşı tutumunu baskıcı-otoriter olarak bildiren katılımcılarda FÇBMÖ, BTÖ ve PDÖ alt boyut puanlarının Kendini Engelleme puanı üzerindeki etkisini incelemek amacıyla yapılan Çoklu Regresyon Analizi sonucu sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ( $t(19)= 8,939$ ;  $p<0,001$ ); PDÖ Kendilik Algısı Boyutu puanına ait eğim parametresinin ( $t(19)= -4,955$ ;  $p<0,001$ ), Yaş puanına ait eğim parametresinin ( $t(19)= -2,252$ ;  $p<0,05$ ) istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Yapılan F testi sonucu ( $F(2,19)= 16,879$ ;  $p<0,001$ ) modelin genel olarak anlamlı olduğu ve belirlilik katsayısının 0,640 olduğu görülmüştür. Bu sonuçlara göre katılımcıların Kendini Engelleme puanının yaklaşık %64'ü; PDÖ Kendilik Algısı Boyutu ve Yaş puanları tarafından açıklanmaktadır. Elde edilen sonuçlara göre diğer değişkenler sabit tutulduğunda; PDÖ Kendilik Algısı Boyutu puanındaki 1 birimlik artış Kendini Engelleme puanını 1,507 birim azaltacak, Yaş değerindeki 1 birimlik artış Kendini Engelleme puanını 1,815 birim azaltacaktır.

**Tablo 19. Anne Tutumu Koruyucu Olan Katılımcıların Kendini Engelleme Puanının Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik, Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Psikolojik Dayanıklılık Ölçek Boyutları ile Yaş Değişkeni Tarafından Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları**

Bağımsız Değişken	B	B'nin Standart Hatası	$\beta$	t	p
PDÖ Yapısal Stil Puanı	-1,336	0,194	-0,376	-6,867	0,000
BTÖ Belirsizlikle İlgili Olumsuz Benlik Değerlendirmeleri Puanı	0,482	0,103	0,289	4,694	0,000
FÇBMÖ Aileden Eleştiri Puanı	0,733	0,241	0,194	3,040	0,003
FÇBMÖ Yaptığından Emin Olamama Puanı	0,691	0,237	0,194	2,917	0,004
Sabit	76,297	4,030	-	18,934	0,000
Bağımlı Değişken: Kendini Engelleme puanı R <sup>2</sup> = 0,530 F <sub>(4,169)</sub> = 47,615 p= 0,000					

Annesinin kendisine karşı tutumunu koruyucu olarak bildiren katılımcılarda FÇBMÖ, BTÖ ve PDÖ alt boyut puanlarının Kendini Engelleme puanı üzerindeki etkisini incelemek amacıyla yapılan Çoklu Regresyon Analizi sonucu sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ( $t(169)= 18,934$ ;  $p<0,001$ ); PDÖ Yapısal Stil Boyutu puanına ait eğim parametresinin ( $t(169)= -6,867$ ;  $p<0,001$ ), BTÖ Belirsizlikle İlgili Olumsuz Benlik Değerlendirmeleri Boyutu puanına ait eğim parametresinin ( $t(169)= 4,694$ ;  $p<0,001$ ), FÇBMÖ Aileden Eleştiri Boyutu puanına ait eğim parametresinin ( $t(169)= 3,040$ ;  $p<0,01$ ), FÇBMÖ Yaptığından Emin Olamama Boyutu puanına ait eğim parametresinin ( $t(169)= 2,917$ ;  $p<0,01$ ) istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Yapılan F testi sonucu ( $F_{(4,169)}= 47,615$ ;  $p<0,001$ ) modelin genel olarak anlamlı olduğu ve belirlilik katsayısının 0,530 olduğu görülmüştür. Bu sonuçlara göre katılımcıların Kendini Engelleme puanının yaklaşık %53'ü; PDÖ Yapısal Stil Boyutu, BTÖ Belirsizlikle İlgili Olumsuz Benlik Değerlendirmeleri Boyutu, FÇBMÖ Aileden Eleştiri Boyutu ve FÇBMÖ Yaptığından Emin Olamama Boyutu puanları tarafından açıklanmaktadır. Elde edilen sonuçlara göre diğer değişkenler sabit tutulduğunda; PDÖ Yapısal Stil Boyutu puanındaki 1 birimlik artış Kendini Engelleme puanını 1,336 birim azaltacak, BTÖ Belirsizlikle İlgili Olumsuz Benlik Değerlendirmeleri Boyutu puanındaki 1

birimlik artış Kendini Engelleme puanını 0,482 birim arttıracak, FÇBMÖ Aileden Eleştiri Boyutu puanındaki 1 birimlik artış Kendini Engelleme puanını 0,733 birim arttıracak, FÇBMÖ Yaptığından Emin Olamama Boyutu puanındaki 1 birimlik artış Kendini Engelleme puanını 0,691 birim arttıracaktır.

**Tablo 20. Baba Tutumu İlgisiz Olan Katılımcıların Kendini Engelleme Puanının Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik, Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Psikolojik Dayanıklılık Ölçek Boyutları ile Yaş Değişkeni Tarafından Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları**

Bağımsız Değişken	B	B'nin Standart Hatası	$\beta$	t	p
BTÖ Belirsizlikle İlgili Olumsuz Benlik Değerlendirmeleri Puanı	0,641	0,264	0,404	2,430	0,022
PDÖ Gelecek Algısı Puanı	-1,682	0,735	-0,381	-2,289	0,030
Sabit	92,099	13,601	-	6,772	0,000
Bağımlı Değişken: Kendini Engelleme puanı R <sup>2</sup> = 0,465 F <sub>(2,26)</sub> = 11,283 p= 0,000					

Babasının kendisine karşı tutumunu ilgisiz olarak bildiren katılımcılarda FÇBMÖ, BTÖ ve PDÖ alt boyut puanlarının Kendini Engelleme puanı üzerindeki etkisini incelemek amacıyla yapılan Çoklu Regresyon Analizi sonucu sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ( $t(26)= 6,772$ ;  $p<0,001$ ); BTÖ Belirsizlikle İlgili Olumsuz Benlik Değerlendirmeleri Boyutu puanına ait eğitim parametresinin ( $t(26)= 2,430$ ;  $p<0,05$ ), PDÖ Gelecek Algısı Boyutu puanına ait eğitim parametresinin ( $t(26)= -2,289$ ;  $p<0,05$ ) istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Yapılan F testi sonucu ( $F_{(2,26)}= 11,283$ ;  $p<0,001$ ) modelin genel olarak anlamlı olduğu ve belirlilik katsayısının 0,465 olduğu görülmüştür. Bu sonuçlara göre katılımcıların Kendini Engelleme puanının yaklaşık %47'si; BTÖ Belirsizlikle İlgili Olumsuz Benlik Değerlendirmeleri Boyutu ve PDÖ Gelecek Algısı Boyutu puanları tarafından açıklanmaktadır. Elde edilen sonuçlara göre diğer değişkenler sabit tutulduğunda; BTÖ Belirsizlikle İlgili Olumsuz Benlik Değerlendirmeleri Boyutu puanındaki 1 birimlik artış Kendini Engelleme puanını 0,641 birim arttıracak, PDÖ Gelecek Algısı Boyutu puanındaki 1 birimlik artış Kendini Engelleme puanını 1,682 birim azaltacaktır.

**Tablo 21. Baba Tutumu Demokratik Olan Katılımcıların Kendini Engelleme Puanının Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik, Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Psikolojik Dayanıklılık Ölçek Boyutları ile Yaş Değişkeni Tarafından Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları**

Bağımsız Değişken	B	B'nin Standart Hatası	$\beta$	t	p
PDÖ Gelecek Algısı Puanı	-0,842	0,259	-0,242	-3,253	0,002
FÇBMÖ Hata Yapma Endişesi Puanı	0,648	0,149	0,319	4,335	0,000
PDÖ Yapısal Stil Puanı	-0,588	0,299	-0,160	-1,967	0,052
BTÖ Geleceği Bilememek Rahatsız Edicidir Puanı	0,768	0,210	0,268	3,657	0,000
FÇBMÖ Düzen Puanı	-0,468	0,160	-0,229	-2,924	0,004
PDÖ Aile Uyumunu Puanı	0,469	0,180	0,181	2,604	0,010
Sabit	79,032	6,907	-	11,442	0,000
Bağımlı Değişken: Kendini Engelleme puanı R <sup>2</sup> = 0,543 F <sub>(6,114)</sub> = 22,610 p= 0,000					

Babasının kendisine karşı tutumunu demokratik olarak bildiren katılımcılarda FÇBMÖ, BTÖ ve PDÖ alt boyut puanlarının Kendini Engelleme puanı üzerindeki etkisini incelemek amacıyla yapılan Çoklu Regresyon Analizi sonucu sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ( $t(114)= 11,442$ ;  $p<0,001$ ); PDÖ Gelecek Algısı Boyutu puanına ait eğim parametresinin ( $t(114)= -3,253$ ;  $p<0,01$ ), FÇBMÖ Hata Yapma Endişesi Boyutu puanına ait eğim parametresinin ( $t(114)= 4,335$ ;  $p<0,001$ ), PDÖ Yapısal Stil Boyutu puanına ait eğim parametresinin ( $t(114)= -1,967$ ;  $p<0,05$ ), BTÖ Geleceği Bilememek Rahatsız Edicidir Boyutu puanına ait eğim parametresinin ( $t(114)= 3,657$ ;  $p<0,001$ ), FÇBMÖ Düzen Boyutu puanına ait eğim parametresinin ( $t(114)= -2,924$ ;  $p<0,01$ ), PDÖ Aile Uyumunu Boyutu puanına ait eğim parametresinin ( $t(114)= 2,604$ ;  $p<0,05$ ) istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Yapılan F testi sonucu ( $F_{(6,114)}= 22,610$ ;  $p<0,001$ ) modelin genel olarak anlamlı olduğu ve belirlilik katsayısının 0,543 olduğu görülmüştür. Bu sonuçlara göre katılımcıların Kendini Engelleme puanının yaklaşık %54'ü; PDÖ Gelecek Algısı Boyutu, FÇBMÖ Hata Yapma Endişesi Boyutu, PDÖ Yapısal Stil Boyutu, FÇBMÖ Düzen Boyutu, BTÖ Geleceği Bilememek Rahatsız Edicidir Boyutu ve PDÖ

Aile Uyumu Boyutu puanları tarafından açıklanmaktadır. Elde edilen sonuçlara göre diğer değişkenler sabit tutulduğunda; PDÖ Gelecek Algısı Boyutu puanındaki 1 birimlik artış Kendini Engelleme puanını 0,842 birim azaltacak, FÇBMÖ Hata Yapma Endişesi Boyutu puanındaki 1 birimlik artış Kendini Engelleme puanını 0,648 birim arttıracak, PDÖ Yapısal Stil Boyutu puanındaki 1 birimlik artış Kendini Engelleme puanını 0,588 birim azaltacak, BTÖ Geleceği Bilememek Rahatsız Edicidir Boyutu puanındaki 1 birimlik artış Kendini Engelleme puanını 0,768 birim arttıracak, FÇBMÖ Düzen Boyutu puanındaki 1 birimlik artış Kendini Engelleme puanını 0,468 birim azaltacak, PDÖ Aile Uyumu Boyutu puanındaki 1 birimlik artış Kendini Engelleme puanını 0,469 birim arttıracaktır.

**Tablo 22. Baba Tutumu Baskıcı-Otoriter Olan Katılımcıların Kendini Engelleme Puanının Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik, Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Psikolojik Dayanıklılık Ölçek Boyutları ile Yaş Değişkeni Tarafından Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları**

Bağımsız Değişken	B	B'nin Standart Hatası	$\beta$	t	p
PDÖ Yapısal Stil Puanı	-1,541	0,370	-0,530	-4,165	0,000
FÇBMÖ Yaptığından Emin Olamama Puanı	1,335	0,399	0,426	3,348	0,002
Sabit	88,821	6,591	-	13,476	0,000
Bağımlı Değişken: Kendini Engelleme puanı R <sup>2</sup> = 0,422 F <sub>(2,36)</sub> = 13,135 p= 0,000					

Babasının kendisine karşı tutumunu baskıcı-otoriter olarak bildiren katılımcılarda FÇBMÖ, BTÖ ve PDÖ alt boyut puanlarının Kendini Engelleme puanı üzerindeki etkisini incelemek amacıyla yapılan Çoklu Regresyon Analizi sonucu sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ( $t(36)= 13,476$ ;  $p<0,001$ ); PDÖ Yapısal Stil Boyutu puanına ait eğim parametresinin ( $t(36)= -4,165$ ;  $p<0,001$ ), FÇBMÖ Yaptığından Emin Olamama Boyutu puanına ait eğim parametresinin ( $t(36)= 3,348$ ;  $p<0,01$ ) istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Yapılan F testi sonucu ( $F_{(2,36)}= 13,135$ ;  $p<0,001$ ) modelin genel olarak anlamlı olduğu ve belirlilik katsayısının 0,422 olduğu görülmüştür. Bu sonuçlara göre katılımcıların Kendini Engelleme puanının yaklaşık %42'si; PDÖ Yapısal Stil

Boyutu ve FÇBMÖ Yaptığından Emin Olamama Boyutu puanları tarafından açıklanmaktadır. Elde edilen sonuçlara göre diğer değişkenler sabit tutulduğunda; PDÖ Yapısal Stil Boyutu puanındaki 1 birimlik artış Kendini Engelleme puanını 1,541 birim azaltacak, FÇBMÖ Yaptığından Emin Olamama Boyutu puanındaki 1 birimlik artış Kendini Engelleme puanını 1,335 birim arttıracaktır.

**Tablo 23. Baba Tutumu Koruyucu Olan Katılımcıların Kendini Engelleme Puanının Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik, Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Psikolojik Dayanıklılık Ölçek Boyutları ile Yaş Değişkeni Tarafından Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları**

Bağımsız Değişken	B	B'nin Standart Hatası	$\beta$	t	p
FÇBMÖ Aileden Eleştiri Puanı	0,659	0,263	0,177	2,506	0,014
PDÖ Yapısal Stil Puanı	-0,771	0,264	-0,211	-2,921	0,004
FÇBMÖ Yaptığından Emin Olamama Puanı	1,440	0,255	0,396	5,639	0,000
PDÖ Kendilik Algısı Puanı	-0,659	0,212	-0,251	-3,104	0,002
Sabit	84,785	5,829	-	14,546	0,000
Bağımlı Değişken: Kendini Engelleme puanı R <sup>2</sup> = 0,591 F <sub>(4,120)</sub> = 43,301 p= 0,000					

Babasının kendisine karşı tutumunu koruyucu olarak bildiren katılımcılarda FÇBMÖ, BTÖ ve PDÖ alt boyut puanlarının Kendini Engelleme puanı üzerindeki etkisini incelemek amacıyla yapılan Çoklu Regresyon Analizi sonucu sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ( $t(120)= 14,546$ ;  $p<0,001$ ); FÇBMÖ Aileden Eleştiri Boyutu puanına ait eğim parametresinin ( $t(120)= 2,506$ ;  $p<0,05$ ), PDÖ Yapısal Stil Boyutu puanına ait eğim parametresinin ( $t(120)= -2,921$ ;  $p<0,01$ ), FÇBMÖ Yaptığından Emin Olamama Boyutu puanına ait eğim parametresinin ( $t(120)= 5,639$ ;  $p<0,001$ ), PDÖ Kendilik Algısı Boyutu puanına ait eğim parametresinin ( $t(120)= -3,104$ ;  $p<0,01$ ) istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Yapılan F testi sonucu ( $F_{(4,120)}= 43,301$ ;  $p<0,001$ ) modelin genel olarak anlamlı olduğu ve belirlilik katsayısının 0,591 olduğu görülmüştür. Bu sonuçlara göre katılımcıların Kendini Engelleme puanının yaklaşık %59'u; FÇBMÖ Aileden Eleştiri Boyutu, PDÖ Yapısal Stil Boyutu, FÇBMÖ Yaptığından Emin Olamama

Boyutu ve PDÖ Kendilik Algısı Boyutu puanları tarafından açıklanmaktadır. Elde edilen sonuçlara göre diğer değişkenler sabit tutulduğunda; FÇBMÖ Aileden Eleştiri Boyutu puanındaki 1 birimlik artış Kendini Engelleme puanını 0,659 birim arttıracak, PDÖ Yapısal Stil Boyutu puanındaki 1 birimlik artış Kendini Engelleme puanını 0,771 birim azaltacak, FÇBMÖ Yaptığından Emin Olamama Boyutu puanındaki 1 birimlik artış Kendini Engelleme puanını 1,440 birim arttıracak, PDÖ Kendilik Algısı Boyutu puanındaki 1 birimlik artış Kendini Engelleme puanını 0,659 birim azaltacaktır.

**Tablo 24. Demografik Değişkenlere Göre Regresyon Analizi Özet Tablosu**

	KATILIMCILAR																						
	Tüm Katılımcılar	Kadınlar	Erkekler	Hazırık Sınıf Öğrencileri	1.Sınıf Öğrencileri	2.Sınıf Öğrencileri	3.Sınıf Öğrencileri	4.Sınıf Öğrencileri	Yaşamayanlar	Allesiyile Yaşayanlar	Orta Gelir Seviyesi	İyi Gelir Seviyesi	İlgisiz Anne Tutumu	Demokratik Anne Tutumu	Otoriter Anne Tutumu	Baskıcı- Otoriter Anne Tutumu	Koruyucu Anne Tutumu	İlgisiz Baba Tutumu	Demokratik Baba Tutumu	Otoriter Baba Tutumu	Baskıcı- Otoriter Baba Tutumu	Koruyucu Baba Tutumu	
FÇBMÖ Hata Yapma Endişesi	X	X				X			X		X	X		X					X				
FÇBMÖ Kişisel Standartlar																							
FÇBMÖ Ailesel Beklentiler																							
FÇBMÖ Aileden Eleştiri	X		X						X								X						X
FÇBMÖ Yaptığından Emin Olamama	X		X		X	X			X		X						X			X			X
FÇBMÖ Düzen							X												X				
BTÖ Belirsizlik Stres Verici ve Üzücüdür		X								X													
BTÖ Belirsizlik İle İlgili Olumsuz Benlik Değerlendirmeleri	X						X	X		X	X						X	X					
BTÖ Geleceği Bilememek Rahatsız Edicidir												X		X					X				
BTÖ Belirsizlik Eyleme Geçmemi Engelliyor			X										X										
PDÖ Kendilik Algısı	X	X		X		X			X	X				X	X								X
PDÖ Gelecek Algısı					X							X						X	X				
PDÖ Yapısal Stil	X	X	X	X	X	X		X	X	X	X		X			X			X	X	X	X	X
PDÖ Sosyal Yeterlilik							X																
PDÖ Aile Uyumu			X																X				
PDÖ Sosyal Kaynaklar	X										X												
Yaş															X								



## DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

### 4. TARTIŞMA

İstanbul'un çeşitli üniversitelerinde eğitim gören öğrencilerle yapılan bu araştırmada, kendini engelleme davranışında, belirsizliğe tahammülsüzlük, psikolojik dayanıklılık ve mükemmeliyetçilik özelliklerinin etkisinin olup olmadığı incelenmiştir. Kendini Sabotaj Ölçeği dışındaki tüm ölçeklerin alt boyutlarıyla çalışılmıştır. Analizler yapılmaya başlanmadan önce, araştırmada kullanılan tüm ölçeklerin güvenilirliklerini tespit etmek amacıyla Cronbach Alfa değerleri hesaplanarak bu araştırma için yeterli seviyede olduğu görülmüştür.

Ölçeklerin alt boyutlarının puan ortalamalarının demografik değişkenler açısından farklılaşıp farklılaşmadığı Regresyon Analizi ile incelenmiş, ölçeklerin toplam puanları ve alt boyutlarının birbirleriyle arasındaki ilişki ise Pearson Korelasyon Analizi ile yapılmıştır.

Kendini engelleme ile mükemmeliyetçilik arasında pozitif yönlü orta orta düzeyde ilişki olduğu tespit edilmiştir. Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği'nden alınan puan arttıkça, Kendini Sabotaj Ölçeği'nden alınan puan da artmaktadır. Bu sonuca göre, mükemmeliyetçiliği yüksek olan kişilerin, kendini engelleme davranışının da yüksek olduğu görülmektedir. Uyumsuz mükemmeliyetçilik olarak literatürde tanımlanan mükemmeliyetçilik türünde, kişiler kendilerinden çok yüksek beklentiler içerisine girmektedirler ve bu beklentilere ulaşamama durumlarında psikolojik anlamda büyük sıkıntılar yaşarlar hatta intiharı dahi düşünür hale gelebilirler (Flett ve Hewitt, 2002). Erteleme de mükemmeliyetçiliğin bir çeşidi olarak görülebilir (Burka ve Yuen, 1983; Solomon ve Rothblum, 1984). Kendini engelleme ve mükemmeliyetçilik bir takım standartlar koyma ve bunlara ulaşma kaygısı gibi ortak özellikler taşır. Bu standartlara ulaşamamanın kaygısıyla ise kişiler sürekli erteleme davranışı sergilerler ve hata yapma konusunda kaygıları oldukça belirgindir (Flett, Hewitt, Blankstein ve Mosher, 1995; Handley, Egan, Kane ve Rees, 2014). Sorumlulukları erteleme ve onlardan

kaçınma davranışı kendini engelleme davranışının da önemli bir unsurudur. Birçok araştırmacı da mükemmeliyetçiliğin kendini engellemeyi arttıracaklarını ifade etmiştir (Covington, 1992; Ellis ve Knaus, 1977; Martin, Marsh, Williamson ve Debus, 2003; Shepperd ve Arkin, 1989; Urdan ve Midgley, 2001). Bu sonuçlara bakıldığında, literatürdeki çalışmalarla uyumlu olduğu görülmektedir.

Kendini engelleme ile belirsizliğe tahammülsüzlük arasında pozitif yönlü orta düzeyde ilişki olduğu tespit edilmiştir. Belirsizliğe Tahammülsüz Ölçeği'nden alınan puan arttıkça, Kendini Sabotaj Ölçeği'nden alınan puan da artmaktadır. Bu sonuca göre, belirsizliğe tahammülsüzlüğü yüksek olan kişilerin, kendini engelleme davranışının da yüksek olduğu görülmektedir. Belirsizlik durumu arttıkça kişilerin kaygı düzeyleri yükselmekte ve yanlış baş etme mekanizmaları devreye sokulmaktadır. Literatürdeki çalışmalar, belirsizlik içeren durumların kişilerde olumsuz duygulara sebep olduğu ve onları yaşamamak adına durumun kendisinden kaçınmaya başladıkları, günlük işlevselliklerinin düştüğü ve işlerine başlayıp, sürdüremedikleri ifade edilmiştir (Buhr ve Dugas, 2002; Cyders ve Smith, 2008; Dugas, Freeston ve Ladouceur 1997; Dugas, Hedayati, Karavidas, Buhr, Francis ve Phillips, 2005; Fourtounas ve Thomas, 2016; Robichaud, 2013; Zarick ve Stonebreaker, 2009). Kendini engelleme ile belirsizliğe tahammülsüzlüğün birlikte ele alındığı çalışmalara ise literatürde rastlanmamıştır.

Kendini engelleme ile psikolojik dayanıklılık arasında negatif yönlü orta düzeyde ilişki olduğu tespit edilmiştir. Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği'nden alınan puan arttıkça, Kendini Sabotaj Ölçeği'nden alınan puan azalmaktadır. Bu sonuca göre, psikolojik dayanıklılığı yüksek olan bireylerin kendini engelleme davranışının daha az olduğu görülmektedir. Psikolojik dayanıklılığı yüksek olan bireylerde iyilik hali, etkili başa çıkma stratejileri, yüksek özgüven, gerçekçi iyimserlik ve gerçekçi hedefler gözlenirken (Brooks ve Godstein, 2001; Dumont ve Provost, 1999; Reivich ve Shatte, 2002) kendini engelleyen bireylerde bunların tam tersi gözlenmektedir (Coudevylle, Gernigon ve Martin Ginis, 2011; Steward ve De George-Walker, 2014; Zuckerman, Kieffer ve Knee, 1998; Zuckerman ve Tsai, 2005). Yapılan önceki çalışmalarda da psikolojik dayanıklılığın yüksek olmasının

kendini engelleme davranışını azalttığı sonuçlarına ulaşılmıştır (Török, Szabó ve Boda-Ujlaky, 2014).

Katılımcıların psikolojik dayanıklılığı arttıkça mükemmeliyetçilik ve belirsizliğe tahammülsüzlük puanlarının düştüğü görülmüştür. Bireylerin psikolojik dayanıklılığı artarsa gelecekteki beklenmeyen olaylarla başa çıkmada daha başarılı olacaklardır (Tompkins ve Adger, 2004). Literatürdeki birçok çalışmada da psikolojik dayanıklılık ile mükemmeliyetçiliğin negatif ilişkili olduğu ifade edilmiştir. Buna göre çalışmadaki sonuçlar literatürle uyumludur (Flett ve Hewitt, 2014; Klibert, Lamis, Collins, Smalley, Warren, Yancey ve Winterowd, 2014).

Öncelikle katılımcıların tamamı için, daha sonra kadın ve erkek katılımcılar, maddi durumu orta ve iyi olarak bildiren katılımcılar, ailesiyle yaşayan ve yaşamayan katılımcılar, farklı sınıf derecelerinde öğrenim gören katılımcılar ile anne ve baba tutumları farklılık gösteren katılımcılar için ayrı ayrı regresyon analizleri yapılmıştır. Regresyon analizinde Kendini Engelleme puanının FÇMBÖ, BTÖ ve PDÖ Boyutları ve yaş değişkeni tarafından yordanıp yordanmadığını ilişkin incelemeler yapılmıştır.

Yapılan analizler sonucunda; katılımcıların Kendini Engelleme puanının yaklaşık %53'ü; PDÖ Kendilik Algısı Boyutu, BTÖ Belirsizlikle İlgili Olumsuz Benlik Değerlendirmeleri Boyutu, PDÖ Yapısal Stil Boyutu, FÇBMÖ Yaptığından Emin Olamama Boyutu, FÇBMÖ Hata Yapma Endişesi Boyutu, FÇBMÖ Aileden Eleştiri Boyutu ve PDÖ Sosyal Kaynaklar Boyutu puanları tarafından açıklanmaktadır. Kendini Engelleme puanını yordayan ölçek alt boyutlarına bakıldığında; bireylerin kendisi ve becerileriyle ilgili olumlu düşünceleri kendini engellemeyi azalttığı ve etrafında sosyal kaynakların varlığı ise kendini engellemeyi arttırdığı görülmektedir. Aynı zamanda mükemmeliyetçi eğilimler incelendiğinde hata yapma ve aileden olumsuz eleştiri alma endişeleri de kendini engellemeyi arttırmaktadır. BTÖ alt boyutlarından ise yine kişinin kendisiyle ilgili olumsuz düşünceleri kendini engellemeyi arttırmaktadır (Örnek maddeler: *“Emin olamama, kişinin düzensiz olduğu anlamına gelir. Belirsizlik içinde olmam benim en iyi*

*olmadığımı gösterir. Benim aksime, diğer insanlar ne yapacaklarından emin gözükiyorlar.” vb.).*

Kadın katılımcıların Kendini Sabotaj Ölçeği Toplam Puanının yaklaşık %60'ı; PDÖ Kendilik Algısı Boyutu, FÇBMÖ Hata Yapma Endişesi Boyutu, PDÖ Yapısal Stil Boyutu, BTÖ Belirsizlik Stres Verici ve Üzücüdür Boyutu puanları tarafından açıklanmaktadır. Erkek katılımcıların ise Kendini Sabotaj Ölçeği Toplam Puanının yaklaşık %45'i; PDÖ Yapısal Stil Boyutu, FÇBMÖ Yaptığından Emin Olamama Boyutu, BTÖ Belirsizlikle İlgili Olumsuz Benlik Değerlendirmeleri Boyutu, BTÖ Belirsizlik Eyleme Geçmemi Engelliyor Boyutu, FÇBMÖ Aileden Eleştiri Boyutu ve PDÖ Aile Uyumunu Boyutu puanları tarafından açıklanmaktadır. Sonuçlara bakıldığında erkek katılımcılar için kadın katılımcılardan farklı olarak, aileden eleştiri almanın, aile uyumunun artmasının ve aileden öğrenilen davranışların sürdürülmesinin, kolaycı tavrın, belirsizliğin harekete geçişi engellemesinin ve ne yaptığından emin olamamanın da yine kendini engelleme davranışını arttırdığı görülmektedir. Erkeklerin toplumumuz içerisinde daha fazla sorumluluk alan ve ailesini koruyan rolü nedeniyle sonuçların bu şekilde çıkmış olabileceği düşünülmektedir. Kadın katılımcılar için erkek katılımcılardan farklı olarak hata yapma kaygısının ve belirsizliğin ortaya çıkardığı stres ve üzüntünün kendini engellemeyi arttırdığı görülmektedir. Kadınların toplumumuz içerisinde kendine yer edinmesinin zorluğu, hatalarına karşı daha az tolerans gösterilmesi ya da etiketlenmesi gibi riskler nedeniyle sonuçların bu şekilde olabileceği tahmin edilmektedir. Daha önceki çalışmalar incelendiğinde bazı çalışmalarda erkeklerin kadınlara göre kendini engellemeye daha meyilli oldukları (Hirt, McCrea ve Kimble, 2000; Kimble ve Hirt, 2005), bazıları kadınların kendilerini daha fazla engelledikleri (Anlı, 2011; Barutçu Yıldırım, 2015), çoğu dacinisiet farkının olmadığını (Barnes, 2004; Brzozowski, 1999; Cowman ve Ferrari, 2002; Dorman ve Ferguson, 2004; Kinnon ve Murray, 2007; Üzbe, 2013) belirtmiştir. Jones ve Berglas (1978)'ın yaptıkları ilaç deneyinde çözülmesi zor sorularla karşılaşan ama kendilerine yüksek puan aldıkları söylenen erkeklerin bilişsel performans azaltıcı ilaç kullanmayı tercih ederken kadınlar tercih etmemiştir. Erkeklerin davranışsal kendini engellemeye daha çok başvurduğunu ifade eden çalışmalar vardır (Brown, Park ve

Folger, 2012; Hirt, Deppe ve Gordon 1991, Kimble ve Hirt, 2005). Kadınların risk almada daha az istekli olduğu, bu yüzden daha çok sözle kendini engellemeyi ve izlenim yönetmeyi tercih ettikleri ifade edilmiştir, çünkü davranış engelleri performansı oldukça düşürebilir (Brown, Park ve Folger, 2012; McCrea, Hirt ve Milner, 2008). Erkeklerin performansına, kadınların ise çabaya daha fazla önem vermesinin de bunda etkili olabileceği ifade edilmiştir (Gaeddert, 1985; Sutherland ve Veroff, 1985).

Ailesinin gelirini orta olarak bildiren katılımcıların Kendini Sabotaj Ölçeği Toplam Puanının yaklaşık % 53'ü, FÇBMÖ Hata Yapma Endişesi Boyutu, PDÖ Kendilik Algısı Boyutu, FÇBMÖ Yaptığından Emin Olamama Boyutu, PDÖ Yapısal Stil Boyutu ve BTÖ Belirsizlikle İlgili Olumsuz Benlik Değerlendirmeleri Boyutu puanları tarafından açıklanmaktadır. Ailesinin gelirini iyi olarak bildiren katılımcıların ise Kendini Sabotaj Ölçeği Toplam Puanının yaklaşık %55'i; FÇBMÖ Hata Yapma Endişesi Boyutu, PDÖ Yapısal Stil Boyutu, PDÖ Gelecek Algısı Boyutu, BTÖ Geleceği Bilememek Rahatsız Edicidir Boyutu ve PDÖ Sosyal Kaynaklar Boyutu puanları tarafından açıklanmaktadır. Sonuçlara bakıldığında ailesinin maddi durumunu orta olarak bildiren katılımcıların, iyi olarak bildiren katılımcılardan farklı olarak hata yapma endişelerinin olmasının, yaptıklarından emin olamamalarının ve belirsizliğin olumsuz benlik değerlendirmelerine sebep oluşunun etkisiyle kendini engelleme davranışını arttırdığı görülmektedir. Bu durumda, orta gelir düzeyindeki ailelerin maddi kaynakların sınırlılığında ötürü daha dikkatli hareket etmesinin gerekliliği inancının etkili olabileceği düşünülmektedir. Ailesinin maddi durumunu iyi olarak bildiren katılımcıların, orta olarak bildiren katılımcılarda farklı olarak geleceği bilememenin rahatsız ediciliği ve sosyal kaynakların artmasının kendini engellemeyi arttırdığı görülmüştür. Bu durumda, iyi gelir düzeyindeki ailelerin sosyal anlamda daha geniş imkan ve baş etmeye yardımcı faktörlerinin olmasının aynı zamanda bu faktörlerin sorumluluktan kaçınmaya yönelik davranışı da besleyebilmesi riskiyle kendini engelleme davranışını arttırdığı söylenebilir. Kendini Engelleme puanının gelir durumuna göre değişmediğini (Anlı, 2011; Gündoğdu, 2013) ve değiştiğini ifade eden çalışmalar bulunmaktadır (Midgley, Arunkumar ve Urdan, 1996).

Hazırlık sınıfında okuyan katılımcıların Kendini Engelleme puanının yaklaşık %71'i; PDÖ Kendilik Algısı Boyutu ve PDÖ Yapısal Stil Boyutu puanları tarafından açıklanmaktadır. Birinci sınıfta okuyan katılımcıların Kendini Engelleme puanının yaklaşık %55'i; PDÖ Yapısal Stil Boyutu, PDÖ Gelecek Algısı Boyutu ve FÇBMÖ Yaptığından Emin Olamama Boyutu puanları tarafından açıklanmaktadır. İkinci sınıfta okuyan katılımcıların Kendini Engelleme puanının yaklaşık %57'si; PDÖ Kendilik Algısı Boyutu, PDÖ Yapısal Stil Boyutu, FÇBMÖ Yaptığından Emin Olamama Boyutu ve FÇBMÖ Hata Yapma Endişesi Boyutu puanları tarafından açıklanmaktadır. Üçüncü sınıfta okuyan katılımcıların Kendini Engelleme puanının yaklaşık %55'i; BTÖ Belirsizlikle İlgili Olumsuz Benlik Değerlendirmeleri Boyutu, FÇBMÖ Düzen Boyutu ve PDÖ Sosyal Yeterlilik Boyutu puanları tarafından açıklanmaktadır. Dördüncü sınıfta okuyan katılımcıların Kendini Engelleme puanının yaklaşık %45'i; PDÖ Yapısal Stil Boyutu ve BTÖ Belirsizlikle İlgili Olumsuz Benlik Değerlendirmeleri Boyutu puanları tarafından açıklanmaktadır. Sonuçlar değerlendirildiğinde alt sınıflarda kendini engellemeyi yordamada genel olarak psikolojik dayanıklılığın kendilik algısıyla ve kişilik yapısıyla ilgili özellikler etkili olurken üst sınıflarda bireylerin belirsizlik durumları karşısında kendilerini sorgulaması, sosyal yeterliliği üzerinde düşünmesi, hata yapma endişesi gibi özellikler devreye girmektedir. Bu değişimin gelecek kaygısıyla ilgili olduğu düşünülebilir. Literatürde bununla ilgili çalışmaya rastlanmamıştır.

Ailesiyle yaşamayan katılımcıların Kendini Engelleme puanının yaklaşık %48'i; FÇBMÖ Hata Yapma Endişesi Boyutu, PDÖ Yapısal Stil Boyutu, FÇBMÖ Yaptığından Emin Olamama Boyutu, FÇBMÖ Aileden Eleştiri Boyutu puanları tarafından açıklanmaktadır. Ailesiyle yaşayanların ise Kendini Engelleme puanının yaklaşık %56'sı; PDÖ Yapısal Stil Boyutu, PDÖ Kendilik Algısı Boyutu, BTÖ Belirsizlikle İlgili Olumsuz Benlik Değerlendirmeleri Boyutu ve BTÖ Belirsizlik Stres Verici ve Üzücüdür Boyutu puanları tarafından açıklanmaktadır. Bu sonuçlardan yola çıkarak ailesiyle yaşamayan katılımcılarda mükemmeliyetçilik eğilimleri ve eleştirilmeye karşı hassasiyet, ailesiyle yaşayanlarda ise kendilik algısı, kişilik yapısı ve belirsizlik durumları kendini engellemede devreye girmektedir. Bunun sebebi ise ailesiyle yaşayan katılımcıların sosyal desteği sürekli yanlarında

hissetmesi, ailesiyle yaşamayanlarda ise yalnızlık hissi ve çevreye iyi bir izlenim verme çabası olabilir. Literatürde bununla ilgili çalışmaya rastlanmamıştır.

Annesinin kendisine karşı tutumunu ilgisiz olarak bildiren katılımcıların Kendini Engelleme puanının yaklaşık %41'i BTÖ Belirsizlik Eyleme Geçmemi Engelliyor Boyutu puanları tarafından açıklanmaktadır. Demokratik olarak bildiren katılımcıların Kendini Engelleme puanının yaklaşık %52'si; FÇBMÖ Hata Yapma Endişesi Boyutu, PDÖ Yapısal Stil Boyutu, PDÖ Kendilik Algısı Boyutu ve BTÖ Geleceği Bilememek Rahatsız Edicidir Boyutu puanları tarafından açıklanmaktadır. Baskıcı-otoriter olarak bildiren katılımcıların Kendini Engelleme puanının yaklaşık %64'ü; PDÖ Kendilik Algısı Boyutu ve Yaş puanları tarafından açıklanmaktadır. Koruyucu olarak bildiren katılımcıların Kendini Engelleme puanının yaklaşık %53'ü; PDÖ Yapısal Stil Boyutu, BTÖ Belirsizlikle İlgili Olumsuz Benlik Değerlendirmeleri Boyutu, FÇBMÖ Aileden Eleştiri Boyutu ve FÇBMÖ Yaptığından Emin Olamama Boyutu puanları tarafından açıklanmaktadır. Bu sonuçlara göre ilgisiz anneye sahip katılımcıların ne yapacağını bilemediği durumlarda; demokratik anneye sahip olanların kişilik yapısı, hata yapma endişesi sebebiyle gelecekle ilgili belirsizlik durumlarında kendilerini daha fazla engellediği söylenebilir. Baskıcı-otoriter anneye sahip olanlarda kendilik algısı kendini engelleme seviyesini etkilerken yaşın artmasıyla kendini engelleme seviyesi düşmektedir. Annesi koruyucu olan bireylerde ise mükemmeliyetçi eğilimlerin arttığı, ailesinden gelecek eleştirilerden fazla etkilendiği, belirsizlik durumlarında benliğiyle ilgili olumsuz düşüncelere maruz kaldığı söylenebilir. Önceki çalışmalar incelendiğinde Anlı, Akın, Şar ve Eker (2015)'in yaptığı çalışmada anne baba tutumları açısından kendini engellemenin farklılaşmadığı bildirilmiştir.

Babasının kendisine karşı tutumunu ilgisiz olarak bildiren katılımcıların Kendini Engelleme puanının yaklaşık %47'si; BTÖ Belirsizlikle İlgili Olumsuz Benlik Değerlendirmeleri Boyutu ve PDÖ Gelecek Algısı Boyutu puanları tarafından açıklanmaktadır. Demokratik olarak bildiren katılımcıların Kendini Engelleme puanının yaklaşık %54'ü; PDÖ Gelecek Algısı Boyutu, FÇBMÖ Hata Yapma Endişesi Boyutu, PDÖ Yapısal Stil Boyutu, FÇBMÖ Düzen Boyutu, BTÖ Geleceği Bilememek Rahatsız Edicidir Boyutu ve PDÖ Aile Uyumu Boyutu puanları

tarafından açıklanmaktadır. Baskıcı-otoriter olarak bildiren katılımcıların Kendini Engelleme puanının yaklaşık %42'si; PDÖ Yapısal Stil Boyutu ve FÇBMÖ Yaptığından Emin Olamama Boyutu puanları tarafından açıklanmaktadır. Koruyucu olarak bildiren katılımcıların Kendini Engelleme puanının yaklaşık %59'u; FÇBMÖ Aileden Eleştiri Boyutu, PDÖ Yapısal Stil Boyutu, FÇBMÖ Yaptığından Emin Olamama Boyutu ve PDÖ Kendilik Algısı Boyutu puanları tarafından açıklanmaktadır. Bu sonuçlara göre babası ilgisiz olan bireylerde belirsiz durumlarda benliğiyle ilgili olumsuz düşüncelerinin arttığı, gelecek algısının ise negatif olduğu durumda kendini engellemesi artacaktır. Demokratik babaya sahip olan bireylerde kişinin kendisini engellemesini mükemmeliyetçi eğilimler, hata yapma endişesi, gelecek hakkındaki belirsizlikler ve ailesiyle uyumu etkilemektedir. Baskıcı-otoriter babaya sahip olanlarda kişilik yapısı hakkındaki fikirleri ve yaptığından emin olamamak kendini engellemeyi etkileyecektir. Koruyucu babaya sahip bireylerde ise kendini engelleme bireyin kendilik algısı, kişilik yapısı, ailesinden eleştiri almama ve yaptığından emin olup olmama durumuna göre etkilenecektir. Önceki çalışmalar incelendiğinde Anlı, Akın, Şar ve Eker (2015)'in yaptığı çalışmada anne baba tutumları açısından kendini engellemenin farklılaşmadığı bildirilmiştir.



## SONUÇ ve ÖNERİLER

Kendini engelleme davranışı ile psikolojik dayanıklılığın negatif ilişkili olduğu, buna karşılık belirsizliğe tahammülsüzlük ve mükemmeliyetçilikle pozitif ilişkili olduğu bulunmuştur. Bu sonuçlara bakılarak, psikolojik dayanıklılığın etkili baş etme mekanizmalarını devreye sokmak için olumlu bir faktör olduğu, bu sebeple de bireylerde kendini engelleme davranışını azaltacağı düşünülmektedir. Buna karşılık belirsizlik karşısında kaygıya kapılan ve etkili olmayan baş etme mekanizmalarından erteleme/kaçınma davranışları sergileyen bireylerin kendini engelleme davranışlarının daha yüksek olacağı öngörülmektedir. Hata yapmaktan korkan, kendinden beklentileri çok yüksek olan ve onlara ulaşma aşamasında yaşayacağı sıkıntılardan kaçınmak için yine erteleme davranışları sergileyen mükemmeliyetçiliği yüksek kişilerin de kendini engelleme davranışlarının yüksek olacağı söylenebilir.

Araştırma örneklemini içerisinde yer alan üniversite öğrencileri kendi günlük yaşantılarında birçok sorumluluk alan, hem okul hem de özel hayatlarında çeşitli stres faktörleriyle karşılaşan kişilerdir. Dolayısıyla araştırma sorularına verilen cevaplar ve tepkiler çeşitli değişkenlerden etkilenmektedir.

Araştırmanın sınırlılıklarına gelindiğinde, bu çalışmanın sadece İstanbul'da bulunan üniversite öğrencileri dahil edilerek yapılması genelleme açısından sınırlılıklara sebep olmuş olabilir. Yine benzer sebeple, örneklemin yalnızca üniversite öğrencilerinden meydana gelmesi de genelleme açısından sınırlılıklar oluşturmuş olabilir. Gelecekte yapılacak olan araştırmalarda, farklı il, meslek ve yaşlardan kişilerin de yer alması genellenebilirlik açısından daha iyi sonuçlar verecektir.

Yine gelecekteki çalışmalarda, kendini engelleme davranışının azaltılması amacıyla seçilen örnekleme eğitimler verilmesi ve test-tekrar test metoduyla eğitimden önce ve sonra değerlendirmelerin yapılması şeklinde de planlama yapılabilir.

## KAYNAKÇA

- Abacı, R. & Akın, A. (2011). Kendini sabotaj: İnsanoğlunun sınırlı doğasının bir sonucu. Ankara: Pegem Yayınları.
- Adler, A. (1913). II. Traum und traumdeutung. Zentralblatt für psychoanalyse, 3(12), 574-583.
- Adler, A. (1929). Problems of neurosis: A book of case histories. London: Kegan, Paul, Trench, Truebner.
- Adler, A. (1930). Individual psychology.
- Adler, A. (1956). The neurotic disposition. The individual psychology of Alfred Adler, 239-262.
- Adler, A. (1964). Social interest: A challenge to mankind (Vol. 108). New York: Capricorn books.
- Akın, A. (2012). Self-handicapping scale: A study of validity and reliability. *Eğitim ve Bilim*, 37(164), 176.
- Alter, A. L. & Forgas, J. P. (2007). On being happy but fearing failure: The effects of mood on self-handicapping strategies. *Journal of Experimental Social Psychology*, 43(6), 947-954.
- Anlı, G. (2011). Kendini sabotaj ve psikolojik iyi olma arasındaki ilişkinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Anlı, G., Akın, A., Şar, A. H., & Eker, H (2015). Kendini sabotaj ile psikolojik iyi olma arasındaki ilişkinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Electronic Journal of Social Sciences ISSN, 1304, 0278*.
- Arazzini Stewart, M. & De George-Walker, L. (2014). Self-handicapping, perfectionism, locus of control and self-efficacy: A path model. *Personality and Individual Differences*, 66, 160-164.

- Arkin, R. M. & Baumgardner, A. H. (1985). Self-handicapping. In J. H. Harvey & G. Weary (Eds.), *Attribution basic issues and applications*(s. 169-202). New York: Academic Press.
- Arkin, R. M. Shepperd JA, (1989). Self-presentation styles in organizations. *Impression Management in the Organization*, 125-139.
- Barahmand, U.,& Haji, A. (2014). The impact of intolerance of uncertainty, worry and irritability on quality of life in persons with epilepsy: Irritability as mediator. *Epilepsy research*, 108(8), 1335-1344.
- Barber, B. K. (1996). Parental psychological control: Revisiting a neglected construct. *Child development*, 67(6), 3296-3319.
- Barlow, D. H.,& Wincze, J. (1998). DSM-IV and beyond: what is generalized anxiety disorder?. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 98, 23-29.
- Barnes, P. J. (2004). Mediators of chronic obstructive pulmonary disease. *Pharmacological reviews*, 56(4), 515-548.
- Barrow, J. C.,& Moore, C. A. (1983). Group interventions with perfectionistic thinking. *The Personnel and Guidance Journal*, 61(10), 612-615.
- Barutçu Yıldırım, F. (2015). Üniversite öğrencilerinde kendini sabotaj: Cinsiyet, özsaygı, erteleme, sınav kaygısı ve öz-anlayışın rolü. Yayınlanmamış doktora tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Basım, H. N.,& Çetin, F. (2011). Yetişkinler için psikolojik dayanıklılık ölçeği'nin güvenilirlik ve geçerlilik çalışması. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 22(2), 104-114.
- Baumeister, R. E., Tice, D. M. & Hutton, D. G. (1989). Self-presentational motivations and personality differences in self-esteem. *Journal of Personality*, 57, 547-579.
- Baumeister, R. F. (1997). Esteem threat, self-regulatory breakdown, and emotional distress as factors in self-defeating behavior. *Review of General Psychology*, 1(2), 145-174.

- Baumeister, R. F., Campbell, J. D., Krueger, J. I. & Vohs, K. D. (2003). Does high self-esteem cause better performance, interpersonal success, happiness, or healthier lifestyles? *Psychological Science in the Public Interest*, 4(1), 1-44.
- Baumeister, R. F., & Twenge, J. M. (2003). The social self. In M. J. Lerner (Volume Eds.), *Handbook of psychology: Personality and social psychology* (pp. 327-352). New Jersey: John Wiley & Sons.
- Baumgardner, A. H. & Levy, P. E. (1988). Role of self-esteem in perceptions of ability and effort: Illogic or insight? *Personality and Social Psychology Bulletin*, 14(3), 429-438.
- Beck, A. T. (1967). *Depression: Clinical, experimental, and theoretical aspects*. University of Pennsylvania Press.
- Beck, B. L., Koons, S. R. & Milgram, D. L. (2000). Correlates and consequences of behavioral procrastination: The effects of academic procrastination, self-consciousness, self-esteem, and self-handicapping. *Journal of Social Behavior and Personality*, 15(5), 3-13.
- Benk, A. (2006). The relationship between perfectionism and psychological symptoms among university students. *International Journal of Psychology*, 43(3-4), 305-306.
- Berglas, S. & Jones, E. E. (1978). Drug choice as a self-handicapping strategy in response to noncontingent success. *Journal of Personality and Social Psychology*, 36(4), 405-417.
- Blatt, S. J. (1995). The destructiveness of perfectionism: Implications for the treatment of depression. *American psychologist*, 50(12), 1003.
- Blefare, M.A.(1994), An examination of weiner's attribution of emotions and achievement motivation in a classroom context, Thesis (M.A. (Ed.)), Simon Fraser University, s.24.

- Brooks, R., & Goldstein, S. (2001). *Raising Resilient Children: Fostering Strength, Hope, and Optimism in Your Child*. New York, NY: McGraw-Hill.
- Brown, C. M., Park, S. W. & Folger, S. F. (2012). Growth motivation as a moderator of behavioral self-handicapping in women. *The Journal of Social Psychology*, 152(2), 136-146.
- Brzozowski, D. M. N. (1999). Self-handicapping: Gender differences, perception of classroom goal structure, and the presence or absence of a learning disability. Unpublished Master dissertation, University of Kean, USA
- Buhr, K., & Dugas, M. J. (2002). The intolerance of uncertainty scale: Psychometric properties of the English version. *Behaviour research and therapy*, 40(8), 931-945.
- Burka, J., & Yuen. L. (1983) *Procrastination: Why you do it, what to do about it*. Reading MA: Addison-Wesley.
- Burns, D. D. (1980). The perfectionist script for self-defeat. *Psychology today*, 34-52.
- Cambridge English Dictionary. <https://dictionary.cambridge.org>
- Carleton, R. N., Norton, M. P. J., & Asmundson, G. J. (2007). Fearing the unknown: A short version of the intolerance of uncertainty scale. *Journal of anxiety disorders*, 21(1), 105-117.
- Clark, D. M. (1999). Anxiety disorders: Why they persist and how to treat them. *Behaviour research and therapy*, 37(1), S5.
- Coudeville, G. R., Gernigon, C., & Martin Ginis, K. A. (2011). Self-esteem, self-confidence, anxiety and claimed self-handicapping: A mediational analysis. *Psychology of Sport and Exercise*, 12(6), 670-675.
- Covington, M. V. (1992). Making the grade: A self-worth perspective on motivation and school reform. *Making the grade: A self-worth*

- perspective on motivation and school reform. New York, NY, US: Cambridge University Press.
- Covington, S. (1998). The relational theory of women's psychological development: Implications for the criminal justice system. *Female offenders: Critical perspectives and effective interventions*, 2, 113-131.
- Cowman, S. E. & Ferrari, J. R. (2002). "Am I for real?" Predicting imposter tendencies from self-handicapping and affective components. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 30(2), 119-126.
- Cox, C. B. & Giuliano, T. A. (1999). Constructing obstacles vs. making excuses: Examining perceivers' reactions to behavioral and self-reported self-handicapping. *Journal of Social Behavior & Personality*, 14(3), 419-432.
- Cyders, M. A., & Smith, G. T. (2008). Emotion-based dispositions to rash action: positive and negative urgency. *Psychological bulletin*, 134(6), 807.
- Darley, J. (2001). Social comparison motives in ongoing groups. In Hogg, M. A., & Tindale, R. S. (Eds.), *Blackwell handbook of social psychology: Group processes* (pp. 334-351). Massachusetts: Blackwell.
- DeGree, C. E. & Snyder, C. R. (1985). Adler's psychology (of use) today: Personal history of traumatic life events as a self-handicapping strategy. *Journal of Personality and Social Psychology*, 48(6), 1512-1519.
- Deppe, R. K. & Harackiewicz, J. M. (1996). Self-handicapping and intrinsic motivation: Buffering intrinsic motivation from the threat of failure. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70(4), 868-876.
- Dorman, J. P., & Ferguson, J. (2004). Associations between students' perceptions of mathematics classroom environment and self-handicapping in Australian and Canadian high schools. *McGill Journal of Education/Revue des sciences de l'éducation de McGill*, 39(001).

- Dugas, M. J., Freeston, M. H., & Ladouceur, R. (1997). Intolerance of uncertainty and problem orientation in worry. *Cognitive therapy and research*, 21(6), 593-606.
- Dugas, M. J., Hedayati, M., Karavidas, A., Buhr, K., Francis, K., & Phillips, N. A. (2005). Intolerance of uncertainty and information processing: Evidence of biased recall and interpretations. *Cognitive Therapy and Research*, 29(1), 57-70.
- Duman, Bilal (2004), Attribution theory (Katkı=Anlam yükleme teorisinin) öğrenme-öğretme sürecinde öğrencilerin öğrenilmiş çaresizliği üzerindeki etkisi, 13. Ulusal Eğitim Bilimleri Kurultayı, İnönü Üniversitesi, Malatya, 129-131.
- Dumont, M.,& Provost, M. A. (1999). Resilience in adolescents: Protective role of social support, coping strategies, self-esteem, and social activities on experience of stress and depression. *Journal of Youth and Adolescence*, 28(3), 343-363.
- Earvolino-Ramirez, M. (2007, April). Resilience: A concept analysis. In *Nursing forum* (Vol. 42, No. 2, pp. 73-82). Malden, USA: Blackwell Publishing Inc.
- Egan, S. J., Wade, T. D., & Shafran, R. (2011). Perfectionism as a transdiagnostic process: A clinical review. *Clinical psychology review*, 31(2), 203-212.
- Egan, S. J., Wade, T. D., Shafran, R., & Antony, M. M. (2016). *Cognitive-behavioral treatment of perfectionism*. Guilford Publications.
- Elliot, A. J., Cury, F., Fryer, J. F., & Huguet, P. (2006). Achievement goals, self handicapping and performance attainment: A meditational analysis. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 28, 344-361.
- Ellis, A.,& Knaus, W. J. (1977). *Overcoming procrastination* (New York, Institute for Rational Living).

- Feick, D. L., & Rhodewalt, F. (1997). The double-edged sword of self-handicapping: Discounting, augmentation and the protection and enhancement of self-esteem. *Motivation and Emotion*, 21(2), 147-163.
- Ferrari, J. R. (1991). Self-handicapping by procrastinators: Predicting self-esteem, social-esteem, or both? *Journal of Research in Personality*, 25, 245-261.
- Ferrari, J. R., & Mautz, W. T. (1997). Predicting perfectionism: Applying tests of rigidity. *Journal of clinical psychology*, 53(1), 1-6.
- Ferrari, J. R., & Tice, D. M. (2000). Procrastination as a self-handicap for men and women: A task-avoidance strategy in a laboratory setting. *Journal of Research in personality*, 34(1), 73-83.
- Flamm, A. (2006). When thinking it means doing it: Prefactual thought in self-handicapping behavior (Doctoral dissertation).
- Fleming, S. D. (2007). Perception of ability, trait affectivity, and self-handicapping behavior in adolescents (Doctoral dissertation).
- Flett, G. L., Besser, A., Davis, R. A., & Hewitt, P. L. (2003). Dimensions of perfectionism, unconditional self-acceptance, and depression. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*, 21(2), 119-138.
- Flett, G. L., Hewitt, P. L., & Singer, A. (1995). Perfectionism and parental authority styles. *Individual Psychology: Journal of Adlerian Theory, Research & Practice*.
- Flett, G. L., Hewitt, P. L., Blankstein, K. R., & Mosher, S. W. (1995). Perfectionism, life events, and depressive symptoms: A test of a diathesis-stress model. *Current Psychology*, 14(2), 112-137.
- Flett, G. L., Hewitt, P. L., Oliver, J. M., & Macdonald, S. (2002). Perfectionism in children and their parents: A developmental analysis.
- Flett, G. L., & Hewitt, P. L. (2002). Perfectionism and maladjustment: An overview of theoretical, definitional, and treatment issues.



- Flett, G. L., & Hewitt, P. L. (2014). The perils of perfectionism in sports' revisited: Toward a broader understanding of the pressure to be perfect and its impact on athletes and dancers. *International Journal of Sport Psychology*, 45(4), 395-407.
- Fourtounas, A., & Thomas, S. J. (2016). Cognitive factors predicting checking, procrastination and other maladaptive behaviours: prospective versus inhibitory intolerance of uncertainty. *Journal of Obsessive-Compulsive and Related Disorders*, 9, 30-35.
- Fraser, M. W., Galinsky, M. J., & Richman, J. M. (1999). Risk, protection, and resilience: Toward a conceptual framework for social work practice. *Social Work Research*, 23(3), 131-143.
- Freeston, M. H., Rhéaume, J., Letarte, H., Dugas, M. J., & Ladouceur, R. (1994). Why do people worry?. *Personality and individual differences*, 17(6), 791-802.
- Frenkel, Brunswik, E. (1949). Intolerance of ambiguity as an emotional and perceptual personality variable. *Journal of personality*, 18(1), 108-143.
- Freud, S. (1926). Symptoms, inhibitions, and anxiety. *Standard edition*, 20, 77-175.
- Friborg, O., Hjemdal, O., Rosenvinge, J. H., & Martinussen, M. (2003). A new rating scale for adult resilience: what are the central protective resources behind healthy adjustment?. *International journal of methods in psychiatric research*, 12(2), 65-76.
- Frost, R. O., Marten, P., Lahart, C. & Rosenblate, R. (1990). The dimensions of perfectionism. *Cognitive Therapy and Research*, 14(5), 449-468.
- Frost, R. O., & DiBartolo, P. M. (2002). Perfectionism, anxiety, and obsessive-compulsive disorder.
- Gaeddert, W. P. (1985). Sex and sex role effects on achievement strivings: Dimensions of similarity and difference. *Journal of Personality*, 53(2), 286-305.

- Garnezy, N. (1991). Resiliency and vulnerability to adverse developmental outcomes associated with poverty. *American behavioral scientist*, 34(4), 416-430.
- Grayson, J. B. (1999). Goal: A behavioral self-help group for obsessive-compulsive disorder. *Crisis Intervention and Time-Limited Treatment*, 5(1-2), 95-107.
- Greenberg, J., Pyszczynski, T. & Paisley, C. (1985). The effect of extrinsic incentives on use of test anxiety as an anticipatory attributional defense: Playing it cool when the stakes are high. *Journal of Personality and Social Psychology*, 47, 1136-1145.
- Greene, R. R. (2002). Holocaust survivors: A study in resilience. *Journal of Gerontological Social Work*, 37(1), 3-18.
- Gündoğdu, R. (2013). Investigation of self-handicapping tendencies of teacher candidates according to demographic variables by controlling self-esteem scores. *Electronic Turkish Studies*, 8(3).
- Habke, A. M., & Flynn, C. A. (2002). Interpersonal aspects of trait perfectionism.
- Halgin, R. P., & Leahy, P. M. (1989). Understanding and treating perfectionistic college students. *Journal of Counseling & Development*, 68(2), 222-225.
- Hamachek, D. E. (1978). Psychodynamics of normal and neurotic perfectionism. *Psychology: A Journal of Human Behavior*.
- Handley, A. K., Egan, S. J., Kane, R. T., & Rees, C. S. (2014). The relationships between perfectionism, pathological worry and generalised anxiety disorder. *BMC psychiatry*, 14(1), 98.
- Harris, R. N. & Snyder, C. R. (1986). The role of uncertain self-esteem in self-handicapping. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51(2), 451-458.

- Harris, R. N., Snyder, C. R., Higgins, R. L. & Schrag, J. L. (1988). Enhancing the prediction of self-handicapping. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51(6), 1191-1199.
- Heider, F. (1958). *The psychology of interpersonal relations*. New York: Wiley.
- Hendrix, K. S. & Hirt, E. R. (2009). Stressed out over possible failure: The role of regulatory fit on claimed self-handicapping. *Journal of Experimental Social Psychology*, 45(1), 51-59.
- Hewitt, P. L. & Flett, G. L. (1991). Perfectionism in the self and social contexts: Conceptualization, assessment, and association with psychopathology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60(3), 456-470.
- Hewitt, P. L., Flett, G. L., & Ediger, E. (1995). Perfectionism traits and perfectionistic self-presentation in eating disorder attitudes, characteristics, and symptoms. *International Journal of eating disorders*, 18(4), 317-326.
- Hewitt, P. L., Flett, G. L., & Turnbull-Donovan, W. (1992). Perfectionism and suicide potential. *British Journal of Clinical Psychology*, 31(2), 181-190.
- Hewitt, P. L., & Flett, G. L. (2002). Perfectionism and stress processes in psychopathology. In G. L. Flett & P. L. Hewitt (Eds.), *Perfectionism: Theory, research, and treatment* (p. 255–284). American Psychological Association.
- Higgins, R. L. & Harris, R. N. (1988). Strategic “alcohol” use: Drinking to self-handicap. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 6(2), 191-202.
- Higgins, R. L. (1990). Self-handicapping. In *self-handicapping* (pp. 1-35). Springer, Boston, MA.

- Hirt, E. R., Deppe, R. K. & Gordon, L. J. (1991). Self-reported versus behavioral self-handicapping: Empirical evidence for a theoretical distinction. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61(6), 981-991.
- Hirt, E. R., McCrea, S. M. & Kimble, C. E. (2000). Public self-focus and sex differences in behavioral self-handicapping: Does increasing self-threat still make it “Just a man’s game?”. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 26(9), 1131-1141.
- Hobden, K. & Pliner, P. (1995). Self-handicapping and dimensions of perfectionism: self-presentation vs self-protection. *Journal of Research in Personality*, 29(4), 461-474.
- Hofstede, G. (2001). *Culture's consequences: Comparing values, behaviors, institutions and organizations across nations*. Sage publications.
- Hollander, S. (1965). *The sources of increased efficiency: A study of DuPont rayon plants*. MIT Press Books, 1.
- Horney, K. (1950). *The collected works of Karen Horney: Self analysis. Neurosis and human growth (Vol. 2)*. WW Norton.
- Howard, W. L.(2011). *Underrepresented college students and the reduction of stereotype threat: Threat overprotection through social support, unrealistic optimism and unintended self-handicapping of academic decision-making. (Doctoral dissertation)*.
- Jones, E. E. & Berglas, S. (1978). Control of attributions about the self through self-handicapping strategies: The appeal of alcohol and the role of underachievement. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 4(2), 200-206.
- Jones, E. E. & Davis, K. E. (1965). From acts to dispositions the attribution process in person perception. In L. Berkowitz (Eds.), *Advances in experimental social psychology*(C. 2, ss. 219-266). Academic Press.

- Jones, E. E., & Rhodewalt, F. (1982). The self-handicapping scale. (Available from Frederick Rhodewalt, Department of Psychology, University of Utah, Salt Lake City, UT 84112).
- Juster, H. R., Heimberg, R. G., Frost, R. O., Holt, C. S., Mattia, J. I., & Faccenda, K. (1996). Social phobia and perfectionism. *Personality and Individual Differences*, 21(3), 403-410.
- Kagan, J. (1965). Reflection-impulsivity and reading ability in primary grade children. *Child development*, 609-628.
- Kağan, M. (2011). Frost çok boyutlu mükemmeliyetçilik ölçeği'nin Türkçe formunun psikometrik özellikleri. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 12(3), 192-197.
- Kearns, H., Forbes, A., Gardiner, M. & Marshall, K. (2008). When a high Distinction isn't good enough: A review of perfectionism and self-handicapping. *Australian Educational Researcher*, 35(3), 21-36.
- Kelley, H. H. (1973). The processes of causal attribution. *American Psychologist*, 28(2), 107-128.
- Khoshaba, D. M., & Maddi, S. R. (1999). Early experiences in hardiness development. *Consulting psychology Journal: practice and research*, 51(2), 106.
- Kimble, C. E., Kimble, E. A. & Croy, N. A. (1998). Development of Self-handicapping tendencies. *The Journal of Social Psychology*, 138(4), 524-534.
- Kimble, C. E., & Hirt, E. R. (2005). Self-focus, gender, and habitual self-handicapping: Do they make a difference in behavioral self-handicapping?. *Social Behavior and Personality: an international journal*, 33(1), 43-56.
- Kinnon, M. C. & Murray, C. B. (2007). A profile of college self-handicapper. *Undergraduate Research Journal*, 1, 13-17.

- Klibert, J., Lamis, D. A., Collins, W., Smalley, K. B., Warren, J. C., Yancey, C. T., & Winterowd, C. (2014). Resilience mediates the relations between perfectionism and college student distress. *Journal of Counseling & Development, 92*(1), 75-82.
- Kobasa, S. C. (1979). Stressful life events, personality and health: An inquiry into hardiness. *Journal of Personality and Social Psychology, 37*, 1-11.
- Koerner, N., & Dugas, M. J. (2006). A cognitive model of generalized anxiety disorder: The role of intolerance of uncertainty. Worry and its psychological disorders: Theory, assessment and treatment, 201-216.
- Kolditz, T. & Arkin, R. (1982). An impression management interpretation of the self-handicapping strategy. *Journal of Personality and Social Psychology, 43*(3), 492-502.
- Kottman, T., & Ashby, J. (2000). Perfectionistic children and adolescents: Implications for school counselors. *Professional School Counseling, 3*(3), 182.
- Ladouceur, R., Gosselin, P., & Dugas, M. J. (2000). Experimental manipulation of intolerance of uncertainty: A study of a theoretical model of worry. *Behaviour Research and Therapy, 38*(9), 933-941.
- Ladouceur, R., Talbot, F., & Dugas, M. J. (1997). Behavioral expressions of intolerance of uncertainty in worry: Experimental findings. *Behavior Modification, 21*(3), 355-371.
- Laugesen, N., Dugas, M. J., & Bukowski, W. M. (2003). Understanding adolescent worry: The application of a cognitive model. *Journal of Abnormal Child Psychology, 31*(1), 55-64.
- Leary, M. R. & Shepperd, J. A. (1986). Behavioral self-handicaps versus self-reported handicaps: A conceptual note. *Journal of Personality and Social Psychology, 51*(6), 1265-1268.
- Levine, M. (1999). Self-handicapping, other-mitigation, and the narcissistic personality (Doctoral dissertation).

- Lind, C., & Boschen, M. J. (2009). Intolerance of uncertainty mediates the relationship between responsibility beliefs and compulsive checking. *Journal of anxiety disorders*, 23(8), 1047-1052.
- Lovejoy, C. M. (2008). The influence of goal orientation and goal context on selfhandicapping behavior (Master dissertation).
- Martin, A. J., Marsh, H. W. & Debus, R. L. (2003). Self-handicapping and defensive pessimism: A model of self-protection from a longitudinal perspective. *Contemporary Educational Psychology*, 28(1), 1-36.
- Martin, A. J., Marsh, H. W., Williamson, A. & Debus, R. L. (2003). Self-handicapping, defensive pessimism, and goal orientation: A qualitative study of university students. *Journal of Educational Psychology*, 95(3), 617-628.
- Martin, K. A. & Brawley, L. R. (2002). Self-handicapping in physical achievement settings: The contributions of self-esteem and self-efficacy. *Self and Identity*, 1(4), 337-351.
- McClelland, D. C. (1961). *Achieving society* (No. 15). Simon and Schuster.
- McClelland, D. C. (1967). *The achieving society* (Reissue edition.). New York, NY: Free Press.
- McCrea, S. M., Hirt, E. R. & Milner, B. J. (2008). She works hard for the money: Valuing effort underlies gender differences in behavioral self-handicapping. *Journal of Experimental Social Psychology*, 44(2), 292-311.
- Metzger, R. L., Miller, M. L., Cohen, M., Sofka, M., & Borkovec, T. D. (1990). Worry changes decision making: The effect of negative thoughts on cognitive processing. *Journal of Clinical Psychology*, 46(1), 78-88.
- Midgley, C., Arunkumar, R. & Urdan, T. C. (1996). "If I don't do well tomorrow, there's a reason": Predictors of adolescents' use of academic

- self-handicapping strategies. *Journal of Educational Psychology*, 88(3), 423-434.
- Miller, J. L., & Vaillancourt, T. (2007). Relation between childhood peer victimization and adult perfectionism: Are victims of indirect aggression more perfectionistic?. *Aggressive Behavior: Official Journal of the International Society for Research on Aggression*, 33(3), 230-241.
- Moser, J. S., Slane, J. D., Alexandra Burt, S., & Klump, K. L. (2012). Etiologic relationships between anxiety and dimensions of maladaptive perfectionism in young adult female twins. *Depression and Anxiety*, 29(1), 47-53.
- Nash, J. K., & Fraser, M. W. (1998). After-school care for children: A resilience-based approach. *Families in Society*, 79(4), 370-383.
- O'Brien, P. E. (2000). Self-handicapping behaviors, psychosocial variables, and academic achievement of middle school adolescents. Wayne State University. Yayınlanmamış doktora tezi.
- O'Dwyer, S., Moyle, W., Taylor, T., Creese, J., & Zimmer-Gembeck, M. (2017). In their own words: how family carers of people with dementia understand resilience. *Behavioral Sciences*, 7(3), 57.
- Patch, A.R. (1984). Reflections on perfection. *American Psychologist*, 39, 386-390.
- Pawluk, E. J., & Koerner, N. (2013). A preliminary investigation of impulsivity in generalized anxiety disorder. *Personality and Individual Differences*, 54(6), 732-737.
- Pawluk, E. J., & Koerner, N. (2016). The relationship between negative urgency and generalized anxiety disorder symptoms: The role of intolerance of negative emotions and intolerance of uncertainty. *Anxiety, Stress, & Coping*, 29(6), 606-615.



- Pfohl, B., & Blum, N. (1991). Obsessive-compulsive personality disorder: A review of available data and recommendations for DSM-IV. *Journal of Personality Disorders*, 5(4), 363-375.
- Prapavessis, H., & Grove, J. R. (1998). Self-handicapping and self-esteem. *Journal of Applied Sport Psychology*, 10(2), 175-184.
- Pulford, B. D., Johnson, A. & Awaida, M. (2005). A cross-cultural study of predictors of self-handicapping in university students. *Personality and Individual Differences*, 39(4), 727-737.
- Pyszczynski, T. & Greenberg, J. (1983). Determinants of Reduction in Intended Effort as a strategy for coping with anticipated failure. *Journal of Research in Personality*, 17, 412-422.
- Reivich, K., & Shatte, A. (2002). *The resilience factor: Seven essential skills for overcoming life's inevitable obstacles*. New York: Broadway Books.
- Rh eume, J., Ladouceur, R., & Freeston, M. H. (2000). The prediction of obsessive-compulsive tendencies: Does perfectionism play a significant role?. *Personality and Individual Differences*, 28(3), 583-592.
- Rhodewalt, F. & Vohs, K. D. (2005). Defensive strategies, motivation, and the self: A self-regulatory process view. In *handbook of competence and motivation* (ss. 548-565). New York, NY, US: Guilford Publications.
- Rhodewalt, F. (1994). Conceptions of ability, achievement goals, and individual differences in self-handicapping behavior: On the application of implicit theories. *Journal of Personality*, 62(1), 67-85.
- Rhodewalt, F., Morf, C., Hazlett, S. & Fairfield, M. (1991). Self-handicapping: The role of discounting and augmentation in the preservation of self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61(1), 122-131.
- Rhodewalt, F., Saltzman, A. T. & Wittmer, J. (1984). Self-handicapping among competitive athletes: The role of practice in self-esteem protection. *Basic and Applied Social Psychology*, 5(3), 197-209.

- Rhodewalt, F., & Davison Jr, J. (1986). Self-handicapping and subsequent performance: Role of outcome valence and attributional certainty. *Basic and Applied Social Psychology*, 7(4), 307-322.
- Rhodewalt, F., & Tragakis, M. W. (2002). Self-handicapping and school: Academic self-concept and self-protective behavior. In *Improving academic achievement* (pp. 109-134). Academic Press.
- Rice, K. G., Ashby, J. S., & Preusser, K. J. (1996). Perfectionism, relationships with parents, and self-esteem. *Individual Psychology*, 52(3), 246.
- Rice, K. G., & Mirzadeh, S. A. (2000). Perfectionism, attachment, and adjustment. *Journal of counseling Psychology*, 47(2), 238.
- Robichaud, M. (2013). Cognitive behavior therapy targeting intolerance of uncertainty: Application to a clinical case of generalized anxiety disorder. *Cognitive and Behavioral Practice*, 20(3), 251-263.
- Roedell, W. C. (1984). Vulnerabilities of highly gifted children. *Roeper Review*, 6(3), 127-130.
- Rosenberg, M. (1979) *Conceiving the self*. New York: Basic Books.
- Rosser, S., Issakidis, C., & Peters, L. (2003). Perfectionism and social phobia: Relationship between the constructs and impact on cognitive behavior therapy. *Cognitive Therapy and Research*, 27(2), 143-151.
- Rutter, M. (2006). Implications of resilience concepts for scientific understanding. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1094(1), 1-12.
- Ryska, T. A. (2002). Effects of situational self-handicapping and state self-confidence on the physical performance of young participants. *Psychological Record*, 52, 461-478.
- Ryzewicz, L. (2008). Behavioral manifestations of worry in test anxiety and intolerance of uncertainty: a laboratory investigation of attention bias with a university population (Doctoral dissertation, Long Island University, The Brooklyn Center).

- Saboonchi, F., Lundh, L. G., & Öst, L. G. (1999). Perfectionism and self-consciousness in social phobia and panic disorder with agoraphobia. *Behaviour Research and Therapy*, 37(9), 799-808.
- Saboonchi, F., & Lundh, L. G. (2003). Perfectionism, anger, somatic health, and positive affect. *Personality and Individual Differences*, 35(7), 1585-1599.
- Sahranç, Ü. (2011). An investigation of the relationships between self-handicapping and depression, anxiety, and stress. *International Online Journal of Educational Sciences*, 3(2), 526-540.
- Sarı, S., & Dağ, İ. (2009). Belirsizliğe tahammülsüzlük ölçeği, endişe ile ilgili olumlu inançlar ölçeği ve endişenin sonuçları ölçeğinin Türkçe'ye uyarlanması, geçerliliği ve güvenilirliği. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 10, 261-270.
- Schuler, P. A. (2000). Perfectionism and gifted adolescents. *Journal of secondary gifted education*, 11(4), 183-196.
- Shafran, R., Cooper, Z., & Fairburn, C. G. (2002). Clinical perfectionism: A cognitive-behavioural analysis. *Behaviour research and therapy*, 40(7), 773-791.
- Shafran, R., Egan, S., & Wade, T. (2018). *Overcoming Perfectionism: A self-help guide using scientifically supported cognitive behavioural techniques*. Robinson.
- Sherry, S. B., Mackinnon, S. P., & Gaultreau, C. M. (2016). Perfectionists do not play nicely with others: Expanding the social disconnection model. In *Perfectionism, health, and well-being* (pp. 225-243). Springer, Cham.
- Slaney, R. B., & Ashby, J. S. (1996). Perfectionists: Study of a criterion group. *Journal of Counseling & Development*, 74(4), 393-398.
- Smith, D. S. & Strube, M. J. (1991). Self-protective tendencies as moderators of self-handicapping impressions. *Basic and Applied Social Psychology*, 12(1), 63-80.

- Smith, T. W., Snyder, C. R. & Perkins, S. C. (1983). The self-serving function of hypochondriacal complaints physical symptoms as self-handicapping strategies. *Journal of Personality and Social Psychology*, 44(4), 787-797.
- Smith, T. W., Snyder, C. R. & Handelsman, M. M. (1982). On the self-serving function of an academic wooden leg: Test anxiety as a self-handicapping strategy. *Journal of Personality and Social Psychology*, 42(2), 314-321.
- Snyder, C. R. & Smith, T. W. (1982). Symptoms as self-handicapping strategies: The Virtues of old wine in a new bottle. In G. Weary & H. L. Mirels (Eds.), *Integrations of clinical and social psychology* (s. 104-127). New York: Oxford University Press.
- Snyder, C. R. (1990). Self-handicapping processes and sequelae. In self-handicapping (pp. 107-150). Springer, Boston, MA.
- Snyder, C. R. (1990). Self-handicapping processes and sequelae. In self-handicapping (pp. 107-150). Springer, Boston, MA.
- Snyder, C. R., Smith, T. W., Augelli, R. W., & Ingram, R. E. (1985). On the self-serving function of social anxiety: Shyness as a self-handicapping strategy. *Journal of Personality and Social Psychology*, 48(4), 970.
- Soenens, B., Vansteenkiste, M., Luyten, P., Duriez, B., & Goossens, L. (2005). Maladaptive perfectionistic self-representations: The mediational link between psychological control and adjustment. *Personality and Individual Differences*, 38(2), 487-498.
- Solomon, K. L. (1997). Self handicapping as treat regulation (Doctoral dissertation).
- Solomon, L. J.,& Rothblum, E. D. (1984). Academic procrastination: Frequency and cognitive-behavioral correlates. *Journal of counseling psychology*, 31(4), 503.

- Somov, P. G. (2010). *The lotus effect: Shedding suffering and rediscovering your essential self* (p. 200). New Harbinger Publications.
- Stanley Budner, N. Y. (1962). Intolerance of ambiguity as a personality variable 1. *Journal of personality*, 30(1), 29-50.
- Steward, M. A., & De George-Walker, L. (2014). Selfhandicapping, perfectionism, locus of control and selfefficacy: A path model. *Personality and Individual Differences*, 66, 160-164.
- Stewart, M. A., & De George-Walker, L. (2014). Self-handicapping, perfectionism, locus of control and self-efficacy: A path model. *Personality and Individual Differences*, 66, 160-164.
- Stoeber, J. (2018). The psychology of perfectionism: Critical issues, open questions, and future directions.
- Strube, M. J. (1986). An analysis of the self-handicapping scale. *Basic and Applied Social Psychology*, 7(3), 211-224.
- Sutherland, E. & Veroff, J. (1985). Achievement motivation and sex roles. In V. E. O'Leary, R. K. Unger & B. S. Wallston (Eds.), *Women, gender and social psychology* (p. 101-128). Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Tallis, F., Eysenck, M., & Mathews, A. (1991). Elevated evidence requirements and worry. *Personality and Individual Differences*, 12(1), 21-27.
- Terzi, Ş. (2008). Üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılıkları ve algıladıkları sosyal destek arasındaki ilişki. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(29), 1-11.
- Thompson, T. & Richardson, A. (2001). Self-handicapping status, claimed self-handicaps and reduced practice effort following success and failure feedback. *British Journal of Educational Psychology*, 71(1), 151-170.
- Tice, D. M. & Baumeister, R. F. (1990). Self-esteem, self-handicapping, and self-presentation: The strategy of inadequate practice. *Journal of Personality*, 58(2), 443-464.

- Tice, D. M. & Baumeister, R. F. (1997). Longitudinal study of procrastination, performance, stress, and health: The costs and benefits of dawdling. *Psychological Science*, 8(6), 454-458.
- Tice, D. M. (1991). Esteem protection or enhancement? Self-handicapping motives and attributions differ by trait self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60(5), 711-725.
- Tice, D. M. (2007). Self handicapping. In R. F. Baumeister & K. D. Vohs (Eds.), *Encyclopedia of social psychology* (pp. 830-831). California: SAGE.
- Tolin, D. F., Abramowitz, J. S., Brigidi, B. D., & Foa, E. B. (2003). Intolerance of uncertainty in obsessive-compulsive disorder. *Journal of anxiety disorders*, 17(2), 233-242.
- Tompkins, E., & Adger, W. N. (2004). Does adaptive management of natural resources enhance resilience to climate change?. *Ecology and society*, 9(2).
- Török, L., Szabó, Z. P., & Boda-Ujlaky, J. (2014). Self-esteem, self-conscious emotions, resilience, trait anxiety and their relation to self-handicapping tendencies. *Review of psychology*, 21(2), 123-130.
- Tucker, J. A., Vuchinich, R. E. & Sobell, M. B. (1981). Alcohol consumption as a self-handicapping strategy. *Journal of Abnormal Psychology*, 90(3), 220-230.
- Türk Dil Kurumu. <https://sozluk.gov.tr>
- Urdan, T. & Midgley, C. (2001). Academic self-handicapping: What we know, What more there is to learn. *Educational Psychology Review*, 13(2), 115-138.
- Uysal, A. & Knee, C. R. (2012). Low trait self-control predicts self-handicapping. *Journal of Personality*, 80(1), 59-79.

- Üzbe, N. (2013). Başarı hedef yönelimi, benlik saygısı ve akademik başarının kendini engellemeyi yordamadaki rolü. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Warner, S. & Moore, S. (2004). Excuses: Self-handicapping in an Australian adolescent sample. *Journal of Youth and Adolescence*, 33(4), 271-281.
- Weary, G. & Williams, J. P. (1990). Depressive self-presentation: Beyond self-handicapping. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58(5), 892-898.
- Weidner, G. (1980). Self-handicapping following learned helplessness treatment and the type A coronary-prone behavior pattern. *Journal of Psychosomatic Research*, 24(6), 319-325.
- Weiner, B. (1985). An attributional theory of achievement motivation and emotion. *Psychological Review*, 92(4), 548-73.
- Wynder, E. L., Higgins, I. T., & Harris, R. E. (1990). The wish bias. *Journal of clinical epidemiology*, 43(6), 619-621.
- Zarick, L. M., & Stonebraker, R. (2009). I'll do it tomorrow: The logic of procrastination. *College Teaching*, 57(4), 211-215.
- Zlotnick, C., Hohlstein, L. A., Shea, M. T., Pearlstein, T., Recupero, P., & Bidadı, K. (1996). The relationship between sexual abuse and eating pathology. *International Journal of Eating Disorders*, 20(2), 129-134.
- Zuckerman, M. & Tsai, F. (2005). Costs of self-handicapping. *Journal of Personality*, 73, 411-442.
- Zuckerman, M., Kieffer, S. C. & Knee, C. R. (1998). Consequences of self-handicapping: Effects on coping, academic performance, and adjustment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(6), 1619-1628.

## EKLER

### Demorafik Bilgi Formu

Cinsiyetiniz :	<input type="checkbox"/> kadın	<input type="checkbox"/> erkek					
Yaşınız :	.....						
Okumakta olduğunuz üniversite:	.....						
Okumakta olduğunuz bölüm:	.....						
Sınıf:	<input type="checkbox"/> Hazırlık	<input type="checkbox"/> 1. Sınıf	<input type="checkbox"/> 2. Sınıf	<input type="checkbox"/> 3. Sınıf	<input type="checkbox"/> 4. Sınıf		
Not ortalamanız:	.....						
Kiminle yaşıyorsunuz?:	( ) Tek	( ) Yurt	( ) Arkadaş	( ) Aile			
Ailenizin gelir durumunu genel olarak nasıl değerlendiriyorsunuz?	<input type="checkbox"/> kötü					<input type="checkbox"/> orta	<input type="checkbox"/> iyi
Anne ve babanız ..... :	( ) Anne sağ, baba vefat	( ) Anne vefat, baba sağ	( ) Anne-baba vefat	( ) Anne-baba sağ ve birlikte	( ) Anne-baba sağ ve ayrı		
Annenizin size karşı tutumunu nasıl değerlendiriyorsunuz? :	( ) İlgisiz	( ) Demokratik	( ) Baskıcı- Otoriter	( ) Koruyucu			
Babanızın size karşı tutumunu nasıl değerlendiriyorsunuz? :	( ) İlgisiz	( ) Demokratik	( ) Baskıcı- Otoriter	( ) Koruyucu			