



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

**YETİŞKİNLERDE KENDİNİ SABOTAJ:
MÜKEMMELLİYETÇİLİK, ÖZ-ELEŞTİREL
RUMİNASYON VE METAKOGNİTİF İNANÇLARLA
İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

ARZU NUR MANAV

İSTANBUL, 2023



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

**YETİŞKİNLERDE KENDİNİ SABOTAJ:
MÜKEMMELLİYETÇİLİK, ÖZ ELEŞTİREL
RUMİNASYON VE METAKOGNİTİF İNANÇLARLA
İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**ARZU NUR MANAV
(210133013)**

**Danışman
(Dr. Öğr. Üyesi Zeynep Temel)**

İSTANBUL, 2023

24/07/2023

LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

Psikoloji Anabilim Dalı Klinik Psikoloji tezli yüksek lisans programı öğrencisi 210133013 numaralı **Arzu Nur MANAV**'ın hazırladığı "Yetişkinlerde Kendini Sabotaj: Mükemmeliyetçilik, Öz-Eleştirel Ruminasyon ve Metakognitif İnançlarla İlişkinin İncelenmesi" konulu Yüksek Lisans tezi ile ilgili Tez Savunma Sınavı, 24.07.2023 Pazartesi günü saat 13.00'da yapılmış, sorulara alınan cevaplar sonunda adayın tezinin **Kabulüne Oy Çokluğu/Oy Birliği** ile karar verilmiştir.

Tez adı değişikliği yapılması halinde: Tez adının
.....
şeklinde değiştirilmesi uygundur.

Jüri Üyesi	Karar
1. Dr. Öğr. Üyesi Zeynep TEMEL (Danışman)	Kabul
2. Doç. Dr. Şahide Güliz KOLBURAN	Kabul
3. Doç. Dr. İtur TARI CÖMERT	Kabul
4.
5.
6. (İkinci Danışman)*.....

*2. Danışman varsa doldurulması gerekmektedir.

ETİK BİLDİRİM

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 bağlı olduğum üniversite veya bir başka üniversitedeki başka bir çalışma olarak sunulmadığını beyan ederim.

Arzu Nur Manav

TEŞEKKÜR

Bu tezin yazılmasında ve eğitim hayatım boyunca bana destek veren ve eğitimimi önceleyen ailem Sevgi Manav, Bayram Manav, Arif Manav'a ve Őefika Manav'a, fedakar kardeşim Ahsen Göl Manav'a, nişanlım Melikhan Öztürk'e ve Yüksek Lisans sürecimin başından itibaren yanımda olan arkadaşlarım Ayşe Nur Çaldır ve Zişan Őarođlu'na teşekkür ederim.

Araştırmamı yaparken, yüksek lisans sürecim boyunca desteğini aldığım TUBİTAK 2211 Yurt İçi Lisansüstü Burs Programı dolayısı ile TUBİTAK'a teşekkürü bir borç bilirim.

Çalışmamın başından itibaren, her türlü konuda yol gösteren, bilgi birikimiyle yolumu kolaylaştıran, samimiyetiyle bana alan açan Tez Danışmanım Dr. Öğr. Üyesi Zeynep Temel'e sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Arzu Nur Manav

YETİŞKİNLERDE KENDİNİ SABOTAJ: MÜKEMMELİYETÇİLİK, ÖZ ELEŞTİREL RUMİNASYON VE METAKOGNİSYONİTİF İNANÇLARLA İLİŞKİSİ

Arzu Nur Manav

ÖZET

Kendini sabotaj, kişinin kendi performansına sözel veya davranışsal engeller oluşturması olarak ifade edilmektedir. Psikolojik iyi oluşu olumsuz etkilemekte ve erteleme, alkol madde bağımlılığı gibi uyumsuz davranışların ortaya çıkmasına yol açabilmektedir. Geçmiş çalışmalar mükemmeliyetçilerin, öz-eleştirel ruminasyona eğilimli bireylerin ve olumsuz üstbilişlere sahip kişilerin başarısızlıktan ve olumsuz öz-değerlendirmeden kaçınmak için farklı stratejileri kullandıklarını göstermektedir. Bu çalışmada ise yetişkinlerde mükemmeliyetçilik, öz-eleştirel ruminasyon ve üstbilişsel inançların kendini sabotaja etkisinin ve bu değişkenler arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmaya 18-65 yaş aralığındaki 351 kişi dahil edilmiştir. Veri toplama araçları sırasıyla demografik bilgi formu, Kendini Sabotaj Ölçeği, APS Mükemmeliyetçilik Ölçeği, Öz-eleştirel Ruminasyon ve Üstbiliş Ölçeği-30 Ölçeğidir. Kendini Sabotaj yordayıcılarının belirlenmesi için Çoklu Doğrusal Regresyon modelleri kullanılmıştır. Tahmin edilen modeller sonucunda; kendini sabotaj puanlarına ve demografik değişkenlere göre uyumsuz mükemmeliyetçilik, uyumlu mükemmeliyetçilik, öz-eleştirel ruminasyon, kontrol edilemezlik ve tehlike, bilişsel güven, düşünceleri kontrol ihtiyacı puanlarının kendini sabotaj üzerinde farklı etkiler oluşturduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bulgular, alanyazındaki bilgiler ışığında tartışılmıştır.

Anahtar kelimeler: Kendini Sabotaj, Mükemmeliyetçilik, Öz-Eleştirel Ruminasyon, Üstbiliş, Üstbiliş, Uyumlu Mükemmeliyetçilik, Uyumsuz Mükemmeliyetçilik

SELF-HANDICAPPING IN ADULT: RELATIONSHIP WITH PERFECTIONISM, SELF-CRITICAL RUMINATION AND METACOGNITIVE BELIEFS

Arzu Nur Manav

ABSTRACT

Self-handicapping is defined as creating verbal or behavioral obstacles to one's own performance. It negatively affects psychological well-being and may lead to the emergence of maladaptive behaviors such as procrastination, alcohol and substance abuse. Past studies show that perfectionists, individuals prone to self-critical rumination, and people with negative metacognitions use different strategies to avoid failure and negative self-evaluation. In this study, it is aimed to examine the effects of perfectionism, self-critical rumination and metacognitive beliefs on self-handicapping and the relationship between these variables in adults. 351 people between the ages of 18-65 were included in the study. Data collection tools are demographic information form, Self-Sabotage Scale, APS Perfectionism Scale, Self-Critical Rumination, and Metacognition Scale-30, respectively. Multiple Linear Regression models were used to identify Self-Sabotage predictors. As a result of the estimated models; According to self-handicapping scores and demographic variables, maladaptive perfectionism, adaptive perfectionism, self-critical rumination, uncontrollability and danger, cognitive confidence and the need to control thoughts have different effects on self-handicapping. The findings were discussed in the light of the information in the literature.

Anahtar kelimeler: Self-Handicapping, Perfectionism, Self-Critical Rumination, Metacognition, Adaptive Perfectionism, Maladaptive Perfectionism

ÖNSÖZ

Bu tez ile, performans alanlarında karşılaşılan Kendini Sabotaj stratejilerinin ilişkili olabileceği farklı süreçlerin araştırılması amaçlanmıştır. Bu sayede farklı alanlarda farklı psikolojik çıktılarla ilişkili bulunan kendini sabotajı etkileyen, dinamik yapısına yardımcı olan değişkenlerin tespit edilmesi hedeflenmiştir. Çevrimiçi toplanan anket ile çeşitli demografik özelliklerden kişilere ulaşılmış, araştırmamızın temsil ettiği grup genişletilmeye çalışılmıştır.

Haziran, 2023

Arzu Nur Manav

İÇİNDEKİLER

ÖZET.....	v
ABSTRACT.....	vi
ÖNSÖZ.....	vii
SEMBOLLER.....	x
TABLolar LİSTESİ.....	xi
ŞEKİLLER LİSTESİ.....	xi
KISALTMALAR.....	xiv
GİRİŞ.....	1
BİRİNCİ BÖLÜM.....	10
1. KURAMSAL ARKAPLAN.....	10
1.1. KENDİNİ SABOTAJ.....	10
1.1.1. Kendini Sabotaj Çeşitleri.....	11
1.1.2. Kendini Sabotajın Yordayıcıları.....	12
1.1.3. Kendini Sabotaj Kullanımını Etkileyen Faktörler.....	15
1.1.4. Kendini Sabotajın Sonuçları.....	20
1.2. MÜKEMMELİYETÇİLİK.....	23
1.2.1. Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik.....	26
1.2.2. Çok Boyutlu Bakış Açısıyla Uyumlu ve Uyumsuz Mükemmeliyetçilik.....	28
1.2.3. Mükemmeliyetçiliğin Bilişsel Çerçevesi.....	31
1.3. ÖZ-ELEŞTİREL RUMİNASYON.....	33
1.4. METAKOGNİSYON.....	38
1.4.1. Üstbilişsel İnançlar.....	38
1.4.2. Dikkat ve Yürütücü İşlevlerin Kontrolü.....	40
1.4.3. Zihinsel Modlar.....	40
1.4.4. Dikkat Yanlılığı Sendromu.....	41
1.4.5. Metakognitif Terapi.....	41
1.5. ALANYAZINA BAKIŞ.....	43
1.5.1. Kendini Sabotaj ve Mükemmeliyetçilik İlişkisi.....	43
1.5.2. Kendini Sabotaj ve Öz-Eleştirel Ruminasyon İlişkisi.....	46
1.5.3. Mükemmeliyetçilik Hakkında Metakognisyonlar.....	49
1.5.4. Öz-Eleştirel Ruminasyon Hakkında Metakognisyonlar.....	50
1.5.5. Mükemmeliyetçilik ve Öz-eleştirel Ruminasyon İlişkisi.....	52
İKİNCİ BÖLÜM.....	55
2. YÖNTEM.....	55
2.1. ARAŞTIRMANIN DESENİ.....	55
2.2. ÖRNEKLEM.....	55
2.3. VERİLERİN TOPLANMASI.....	56
2.4. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI.....	57
2.4.1. Kendini Sabotaj Ölçeği (Self-Handicapping Scale).....	57
2.4.2. APS Mükemmeliyetçilik Ölçeği (Revised Almost Perfect Scale):	58

2.4.3. Öz-eleştirel Ruminasyon Ölçeği (Self-Critical Rumination Scale):.....	58
2.4.4. Üstbiliş Ölçeği-30 (Metacognitions Questionnaire-30 (MCQ-30)):.....	59
2.4.5. Demografik Form:	60
2.5. VERİ ANALİZİ.....	60
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM	62
3. BULGULAR	62
3.1. BETİMLEYİCİ İSTATİSTİK DEĞERLERİ.....	62
3.2. ÖLÇEKLERİN GÜVENİLİRLİKLERİ.....	63
3.3. NORMALLİK DEĞERLERİ.....	64
3.4. KENDİNİ SABOTAJ DEĞERLERİNİN DEMOGRAFİK DEĞİŞKENLER İLE İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ.....	66
3.5. REGRESYON ANALİZİ SONUÇLARI.....	71
DÖRDÜNCÜ BÖLÜM	82
4. TARTIŞMA	82
4.1. BULGULARIN TARTIŞILMASI	82
SONUÇ	92
KAYNAKÇA	96
EKLER	112

SEMBOLLER

B	: Tahmin değeri
F	: F testi
k	: Madde sayısı
n	: Kişi sayısı
p	: Anlamlılık
r	: Korelasyon değeri
R²	: Belirlilik katsayısı
S	: Standart sapma
S_d	: Serbestlik derecesi
t	: t testi
X	: Ortalama
α	: Eğim parametresi
ϵ	: Modelin artık terimi

TABLULAR LİSTESİ

Tablo 1.Örneklemin Demografik Değişkenler Açısından Dağılımı.....	55
Tablo 2. Ölçek Toplam Puanı ile Alt Boyut Puanlarının Betimleyici İstatistik Değerleri.....	62
Tablo 3. Ölçeklerin ve Alt Ölçeklerin İç Tutarlık Katsayıları.....	64
Tablo 4.Ölçeklerin ve Ölçek Alt Boyutlarının Normallik Değerleri	64
Tablo 5. Demografik Değişkenlere Göre Kendini Sabotaj Puanı Normallik Sınaması Sonuçları.....	66
Tablo 6. Kendini Sabotaj Ölçeği Puanının Cinsiyet Değişkeni Kategorileri için Bağımsız Örnek t-Testi ile Karşılaştırılması	66
Tablo 7. Kendini Sabotaj Ölçeği Puanının Eğitim Durumu Açısından Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) ile Karşılaştırılması	67
Tablo 8. Kendini Sabotaj Ölçeği Puanının Çalışma Durumu Açısından Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) ile Karşılaştırılması.....	67
Tablo 9. Kendini Sabotaj Ölçeği Puanının Yaş Grupları Açısından Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) ile Karşılaştırılması	68
Tablo 10. Kendini Sabotaj Ölçek Puanları Arasındaki İlişkinin Korelasyon Analizi ile İncelenmesi	69
Tablo 11. Kendini Sabotaj Ölçeği Puanlarının Mükemmeliyetçilik, Öz-Eleştirel Ruminasyon ve Üstbilişsel İnançlar Değişkenleri Tarafından Yordanmasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları	71
Tablo 12 Kendini Sabotaj Ölçeği Puanlarının Cinsiyete göre Mükemmeliyetçilik, Öz-Eleştirel Ruminasyon ve Üstbilişsel İnançlar Değişkenleri Tarafından Yordanmasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları	72
Tablo 13. Kendini Sabotaj Ölçeği Puanlarının Yaş Gruplarına Göre Mükemmeliyetçilik, Öz-Eleştirel Ruminasyon ve Üstbilişsel İnançlar	

Değişkenleri Tarafından Yordanmasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları	74
Tablo 14. Kendini Sabatoj Ölçeği Puanlarının Çalışma Durumuna Göre Mükemmeliyetçilik, Öz-Eleştirel Ruminasyon ve Üstbilişsel İnançlar Değişkenleri Tarafından Yordanmasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları	76
Tablo 15. Kendini Sabatoj Ölçeği Puanlarının Eğitim Düzeylerine Göre Mükemmeliyetçilik, Öz-Eleştirel Ruminasyon ve Üstbilişsel İnançlar Değişkenleri Tarafından Yordanmasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları	78

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1.1. Kendini sabotaj ve mükemmeliyetçilik ilişkisini gösteren model.....	44
Şekil 1.2. Kendini sabotaj ve mükemmliyetçilik ilişkisine dair önerilen yeni model	44

KISALTMALAR

KSÖ	Kendini Sabotaj Ölçeği
Akt.	Aktaran
ANOVA	Analysis of Variance
APS-M	APS Mükemmeliyetçilik Ölçeği
Ark.	Arkadaşları
ark.	Arkadaşları
BDT	Bilişsel Davranışçı Terapiler
BF	Bilişsel Farkındalık
MKT	Metakognitif Terapi
O.İ.	Olumlu İnançlar
ÖERÖ	Öz-eleştirel Ruminasyon Ölçeği
OKB	Obsesif Kompulsif Bozukluk
SPSS	Statistical Package for the Social Sciences
TSSB	Travma Sonrası Stres Bozukluğu
ÜBÖ-30	Üstbiliş-30 Ölçeği

GİRİŞ

Kendini Sabotaj, kişinin performans durumlarında kendi kendine koyduğu engellerle başarısını engelleme olgusunu ifade etmektedir (Berglas & Jones, 1978). Her ne kadar, kişilerin kendi yetenekleri hakkında doğru bir geri bildirim almayı isteyecekleri varsayılsa da (Festinger, 1954); araştırmacılar; kişilerin çoğu zaman kendilerine yapılacak doğru bir geri bildirim engellemeye çalıştıklarını göstermektedir (Weiner ve ark., 1971; Sedikides, 1993). Görünüşe göre, kişi kendi yeterliliği hakkında diğerlerinden bir dönüt ararken doğru geri bildirimlerden kaçınmaktadır (Török ve ark., 2016). Aksine, kendilik konseptini daha olumlu yansıtmayı amaçlamakta, kendi ile ilgili olumsuz bilgilerden ise kendini korumayı tercih etmektedir (Sedikides, 1993, Taylor ve Brown, 1988). Kişinin kendilik değerini zedeleyebilecek bir başarısızlık durumunda, performansından önce oluşturduğu veya dile getirdiği engeller sayesinde kişi eylemlerinin sonuçlarını kendisine avantaj sağlayacak şekilde yorumlayabilir, olumsuz geribildirimden kaçınarak; mutlu ve tatminkar hissedebilmektedir (Blaine ve Crocker, 1993). Kendilik değerini koruyabilmek adına yapılan bu kendini sabotaj stratejileri, bir öğrencinin sınavdan önceki gece eğlenceye aşırı vakit ayırması veya bir sporunun spor müsabakası başlamadan hissettiği rahatsızlığı dile getirmesi olarak örneklendirilebilir (Török ve ark., 2016).

Kendini sabotaj, 1990'lerden beri alanyazının ilgisinde olan bir kavramdır. Kendini sabote edenlerin, oluşturdukları bu engelleri, yetenekleri ve performansları arasındaki bağlantıyı bulanıklaştırmak için kullandıkları görülmektedir (Török ve ark., 2016). Bu sayede hem olumlu benlik imajlarını koruma veya artırma imkanına hem de başkaları tarafından olumlu değerlendirilme olanağına erişebilmekte oldukları belirtilmektedir (Berglas ve Jones, 1978). Bu fenomeni açıklamak için Kelley'nin atıf (yükleme) modelinin indirgeme ve artırma ilkelerini kullanan Berglas ve Jones (1978) 'a göre göre, kişi önceden bir aksilik oluşturursa, performansı başarısız olsa bile bu aksiliği belirterek başarısızlığının yeteneklerine atfedilmesini önlemiş olur. Eğer başarılı olursa, bu aksiliğe rağmen başarılı olduğu için yeteneklerine daha fazla önem atfedilebilir.

Önceki çalışmalarda kendini sabotaj stratejilerine başvuran bireylerin kişilik özellikleri, hangi sabotaj türünü sıklıkla kullanma eğilimlerinde oldukları ve kendini sabotaj stratejilerine başvurmalarında etkili olan duygusal ve bilişsel süreçler sıklıkla ele alınan konulardandır.

Alanyazındaki araştırmalar incelendiğinde kendini sabotaj ve mükemmeliyetçilik ilişkisinin önemli olduğu görülmektedir (Karner-Hutuleac, 2014; Kearns ve ark., 2008; Török ve ark., 2022;). Bu noktada mükemmeliyetçi kişilerin, bir başarısızlık tehdidiyle yüzleştğinde, farklı psikolojik sıkıntılar yaşadıkları; bu sıkıntıları önlemek amacıyla da kendini sabotaj stratejilerini kullandıkları birçok araştırma ile gösterilmektedir (Török ve ark., 2022).

Yüksek standartlar belirleme, başarısızlıklara odaklanma ve buna bağlı olarak kendini yüksek derecede eleştirme eğilimi ile karakterize olan mükemmeliyetçilik, birçok farklı psikolojik rahatsızlığın da oluşumuna ve sürdürülmesine katkıda bulunmaktadır (Flett ve ark., 1989; Chang, 2000). Yüksek standartlar karşılanmadığında, bu durum yüksek bir öz-eleştiri ile sonuçlanıyorsa, bu uyumsuz mükemmeliyetçilik yapılanmasını işaret etmektedir (Slaney ve Ashley, 1996). Uyumsuz mükemmeliyetçi kişiler, ulaşamaz hedeflerine karşı bir başarısızlık tehdidi algıladıklarında, düşük öz saygı ve aşağılık hissi ile ilişkilenen yoğun öz-eleştiriye ve kendini cezalandırma davranışlarında bulunmaya meyilli olabilmektedirler (Ashby ve Kottman, 1996). Başarısızlık karşısında yaşadıkları psikolojik sıkıntılar dikkate alındığında, mükemmeliyetçilerin başarısızlık durumlarının olumsuz sonuçlarından kaçınmak için kullandıkları stratejilerden birinin kendini sabotaj olduğu görülmektedir (Kearns ve ark., 2008). Stewart (2014) da uyumsuz mükemmeliyetçi kişilerin daha fazla kendini sabote ettikleri bulgusunu desteklemektedir. Mükemmeliyetçilik, kusurlu bir biliş olarak ele alındığında da kendini sabotaj stratejilerine sonuç veren bir olgu olarak bahsedilmektedir (Kearns ve ark., 2008). Kearns ve arkadaşları (2008) tarafından mükemmeliyetçiliğin, kendini sabotaj kavramıyla baş başa ilerlediği belirtilmektedir. Bu ilişki göz önüne alındığında; kendini sabotajı azaltmak için, mükemmeliyetçi kişilik eğilimlerine ve bilişlere yönelik müdahaleler önemli görünmektedir. Bunun yanında uyumsuz ve uyumlu mükemmeliyetçilik ve kendini sabotaj arasındaki ilişkinin detaylandırılmasının müdahale alanlarını spesifikleştirmeye fayda sağlayacağı düşünülmektedir. (Kearns ve ark., 2008).

Kendini sabote eden kişiler için, olumsuz geri bildirim hissettireceği kötü duyguları engellemek, bu stratejileri bir başa çıkma yolu olarak sürdürmelerine neden olan güçlü bir motivasyondur (Berglas ve Jones,1978). Kişi, varolan problemi çözmeye yönelik bir baş etme stratejisi kullandığında bu problem-odaklı, işlevsel baş etme stratejilerini; sorunu değil de problemin getirdiği olumsuz duyguları değiştirmeye çalıştığında ise bu duygu odaklı-baş etme stratejilerini kullandığını göstermektedir (Schoenmakers ve ark., 2015). Kendini sabote eden kişilerin de, bu stratejileri aslında duygu-odaklı işlevsiz bir başa çıkma stratejisi olarak kullandığı alanyazında gösterilmektedir (Zuckerman, 1998). Kendini sabote eden kişiler, etkili bir problem çözme yerine kendileri hakkında olumlu duyguları sürdürmeyi amaçlamaktadırlar. Ruminasyon da problem çözmeden uzak, olumsuz duyguları devam ettiren, çoğu zaman işlevsiz bir baş etme mekanizmasıdır. (Zuckerman, 1998). Bir başarısızlık durumunda, kişinin yeteneklerine dair olumsuz geribildirim alması, ve buna bağlı olarak hissettiği olumsuz duyguların ruminatif bir hal alması durumunda; kişi depresyon, düşük benlik saygısı, intihar düşünceleri gibi birçok farklı psikolojik sıkıntıyla karşı karşıya kalabilmektedir (Nolen-Hoeksema ve ark., 2008). Bu nedenle, Ruminasyonun olumsuz etkilerinden korunmak için kişilerin kendini sabote ettikleri bilinmektedir (Warner ve Moore, 2004)

Kendini sabotaja yol açan öz-eleştiri, ruminatif bir hal aldığı daha ciddi bir probleme dönüşmektedir. Bu noktada Smart ve arkadaşları (2016) tarafından kavramsallaştırılan öz-eleştirel ruminasyon kavramı, nispeten yeni bir kavramdır. Ruminasyonun ve öz-eleştirisinin kendini sabotajı artırıcı doğası göz önüne alındığında, öz-eleştirel ruminasyon kavramıyla kendini sabotajın nasıl bir ilişkide olacağı konusu bu ilişkiye odaklanan herhangi bir araştırma bulunmaması nedeniyle cevapsız kalmaktadır. Yüksek düzeyde kendini sabote eden kişilerin, daha işlevsiz başa çıkma stratejileri kullandıklarını gösteren araştırma, öz-eleştirel ruminasyonun da kendini sabotaj ile bir ilişkide olabileceğine işaret etmektedir (Warner & Moore, 2004). Smart ve arkadaşları (2016), ruminasyonların içeriğinin, birçok farklı psikolojik problem veya bozuklukla karakterize olan spesifik semptomların açıklanmasında önemli olduğunu belirtmiştir. Bu nedenle kendini sabotajın ilişkide olduğu ruminasyonların hangi içeriğe sahip olduğunu belirlenmesinin de kendini sabotajın açıklanmasına katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Kendini sabotajın tedavisinde Bilişsel Davranışçı

tekniklerin kullanıldığı bilinmekte, ruminasyona veya öz-eleştiriye de bu açıdan müdahale edildiği düşünülmektedir fakat tedavisinde özel olarak ruminasyona veya öz-eleştiriye odaklanılan bir çalışma görülmemiştir.

Mükemmeliyetçi kişilik eğilimi ve öz-eleştirel ruminasyon baş etme stili, kendini sabotajı açıklamamıza yardımcı olabilecek değişkenler olarak araştırılmak istenmektedir. Bunun yanında, farklı görüşler olsa da kendini sabotajı açıklayan bir bilişsel kuram veya çerçevenin alanyazında halen oluşturulamadığı, oluşturulmaya çalışılan çerçevelerin ise ya sadece mükemmeliyetçilik üzerinden kurulduğu, fakat mükemmeliyetçiliğin uyumlu ve uyumsuz taraflarının bu çerçeve üzerinde dikkate alınmadığı görülmektedir. Bu nedenle Kendini sabotaj ile ilgili bir açıklamanın, Üstbilişlerin psikolojik bozukları yordamasını açıklamaya çalışan Wells ve Matthews, (1994) tarafından geliştirmiş B-DYİ Modeli ile sağlanabileceği düşünülmektedir. Bu noktada alanyazında çokça araştırılan üstbilişlerin kendini sabotaj ile ilişkisini açıklayan çok kısıtlı çalışma olduğu görülmektedir. B-DYİ modelinde rol oynayan üstbilişsel inanç, yargı ve düşüncelerin kendini sabotaj ile herhangi bir ilişkide olup olmadığını görmek, kendini sabotajda etkili olan üstbilişsel süreçleri anlamamıza yardımcı olabileceği düşünülmektedir.

Araştırmanın Önemi

Yetişkinler kendilerini sabotaj sonrasında kısa dönemde fayda sağlasalar da uzun dönemde çeşitli psikolojik sorunlarla karşılaşabilmektedirler. Kendini sabotaj davranışı, depresyon ve kaygı ile ilişkili bulunmaktadır (Sahran, 2011). Ayrıca düşük düzeyde öz saygı (Urdan ve Midgley, 2001) ve olumsuz duygulanım (Zuckerman, Kieffer ve Knee, 1998) ile de pozitif ilişkide olduğu gösterilmektedir. Yetişkinlerdeki bu olumsuz sonuçları göze alındığında, kendini sabotaj kavramının daha detaylı açıklanmaya çalışılmasının ve tedavisinin önemli olduğu düşünülmektedir.

Kendini sabotaj kavramını açıklarken alanyazında çokça kullanılan mükemmeliyetçilik kavramı, etki eden kişilik özellikleri ve bilişsel inançların anlaşılması açısından önemli kabul edilmektedir (Kearns ve ark., 2008). Yapılan araştırma, mükemmeliyetçi bireylerin, kendini sabotajı tercih etmelerinde olumsuz-sağlıksız mükemmeliyetçi yanlarının olmasının önemli olduğunu göstermektedir (Akar ve ark., 2018). Fakat alanyazındaki araştırmalara bakıldığında, kendini sabotajı

mükemmeliyetçilik ile ilişkisi üzerinden açıklamaya çalışan çoğu araştırma, üniversite öğrencisi örneklemini veya spor yapan kişiler örneklemlerini tercih etmektedir (Karner-Hutuleac, 2014; Török ve ark., 2022). Üniversite öğrencilerinde kendini sabotajın yordayıcısı olarak farklı mükemmeliyetçilik tarzlarının ve farklı demografik değişkenlerin incelendiği çalışmada, tek bir üniversitenin tek bir fakültesi örneklem olarak seçilmiş ve popülasyon çok kısıtlı tutulmuştur (Özlu ve ark., 2020). Kendini sabotaj, mükemmeliyetçilik, belirsizliğe tahammülsüzlük ve psikolojik dayanıklılığın kendini sabotaj üzerindeki etkisini inceleyen çalışmada yine sadece üniversite öğrencilerinin kullanılması çalışmanın genelleme olasılığını azaltmıştır (Saatçi, 2020). Yine aynı şekilde, yaptıkları çalışmada, sadece Akdeniz Üniversitesinde öğrenim gören öğrencilerin çalışmanın örneklemini oluşturması çalışmanın sınırlılıkları arasındadır.

Bu amaçla, kendini sabotaj ve mükemmeliyetçilik ilişkisini 18-65 yaş aralığında çalışan, çalışmayan, öğrenci olan olmayan ve farklı eğitim düzeylerine sahip bir örneklem ile araştırmak, bu çalışmanın önem verdiği noktalardan bir tanesidir. Bu sayede, farklı yaş, eğitim ve çalışma gruplarındaki katılımcılar ile araştırma yürütülerek, ilişkinin farklı örneklemlere uyarlanabilirliği test edilecektir. Ayrıca, kendini sabotajın azaltılmasında mükemmeliyetçiliğe yapılacak müdahalelerinin kapsamının genişlemesine yardımcı olacağı düşünülmektedir.

Öz-eleştirel ruminasyon kavramı ile ilgili çalışmalar nispeten emekleme döneminde sayılmaktadır. Bu çalışmada öz-eleştiri ve ruminasyonun kendini sabotaj ile ilişkileri bilindiği için öz-eleştirel ruminasyon kavramının kendini sabotaj ile bir ilişkisi olup olmadığı araştırılmak istenmektedir. Aynı zamanda, yeni yapılan bir araştırma mükemmeliyetçiliğin uyumsuz yanlarıyla, öz-eleştirel ruminasyonun pozitif bir ilişki içerisinde olduğunu göstermektedir (Fearn ve ark., 2022). Mükemmeliyetçilik ve öz-eleştirel ruminasyon ilişkisi de dikkate alındığında, bu çalışma ile ortaya konabilecek bir ilişki ile; alanyazında özellikle önem verilen kendini sabotaj ve mükemmeliyetçilik ilişkisinde sonraki çalışmalarda öz-eleştirel ruminasyonun aracı rolünü araştırabilir. Kendini sabotaj ile ilişkisi incelenirken, öz-eleştirel ruminasyon kavramının da ilişkili olduğu değişkenlere ait alanyazına katkıda bulunulması sağlanacaktır.

Kendini sabotajın azaltılmasının gerekliliği vurgulandığında, bilişsel davranışçı koçluk programı gibi klinik olmayan müdahalelerin, özellikle akademik kendini sabotajı azaltmada, uyumsuz mükemmeliyetçiliğe de etki ederek faydalı olabileceğinden bahsedilmektedir (Kearns ve ark., 2008,2014). Fakat bu koçluk programının, akademik alanlarla sınırlı kaldığı göze çarpmaktadır. Yetişkinlerde kendini sabotajın akademik alan dışında da görüldüğü bilgisi göz önüne alındığında, tedavisinde farklı müdahalelerin de olması gerektiği düşünülmektedir. Bilindiği üzere, kendini sabotajın bilişsel davranışçı müdahalelerinde otomatik inançlara, mükemmeliyetçi çekirdek inançlara ve bilişsel çarpıtmalara odaklanılmaktadır (Kearns ve ark., 2008,2014). Kendini sabotaj hakkında oluşturulan bilişsel çerçeve sınırlıdır ve genel olarak sosyal psikoloji kuramları ile ifade edilmeye çalışılmaktadır. Bu nedenle alanyazında hakkındaki çalışmalar artmaya başlayan üstbilişler ile ilişkisi, bilişsel çerçevesinin detaylandırılması amacıyla bu çalışmanın bir diğer odak konusu olmaktadır. Kendini sabotaj konseptinin akademik alan dışında da var olan daha genel bir konsept olarak ele alınması; farklı müdahale alanlarının oluşturulmasına öncelik edeceği düşünülmektedir. Bu nedenle etkili olan üstbilişsel inançlar, yargılar ve düşünceler ile ilişkisinin incelenmesinin gelecek müdahalelerin belirlenmesinde önemli olacağı vurgulanmaktadır.

Aynı zamanda mükemmeliyetçilik kusurlu bir biliş olarak ele alındığında, kendini sabotaj stratejilerine sonuç veren bir olgu olarak bahsedilmektedir (Kearns ve ark., 2008). Buna uygun olarak, kendini sabotajda mükemmeliyetçiliğe yapılacak bilişsel müdahalelerin önemi alanyazında vurgulamaktadır (Kearns ve ark., 2008). Kendini sabotaj ve üstbilişler arasında bulunacak herhangi bir ilişkinin, gelecek çalışmalarda kendini sabotaj ve mükemmeliyetçilik arasında aracı rol oynayabilecek üstbilişsel süreçlerin incelenmesi için taban oluşturması, beraberinde ise kendini sabotajı azaltmaya yapılacak müdahaleler için önemli olacağı düşünülmektedir.

Bu bilgiler ışığında, yetişkinlerde kendini sabotaj stratejilerinin mükemmeliyetçilik, ruminasyon ve üstbilişsel inançlarla ilişkisi çalışmamızda araştırılacaktır.

Araştırmanın Amacı

Bu çalışmanın amacı yetişkinlerde kendini sabotaj için mükemmeliyetçilik, öz-eleştirel ruminasyon ve üstbilis inançlarının yordayıcı rolünü incelemektir.

Bu amaç doğrultusunda aşağıdaki hipotezler test edilecektir.

H1: Kendini Sabotaj Ölçeği toplam puanları sosyodemografik özelliklere göre farklılaşmaktadır.

H2.a: Kendini Sabotaj Ölçeği ve APS Mükemmeliyetçilik Ölçeği Uyumsuz Mükemmeliyetçilik Alt boyut puanları arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H2.b: Kendini Sabotaj Ölçeği ve APS Mükemmeliyetçilik Ölçeği Uyumlu Mükemmeliyetçilik Alt boyut puanları arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H2.c: Kendini Sabotaj Ölçeği ve Öz-eleştirel Ruminasyon Ölçeği puanı arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H2.d Kendini Sabotaj Ölçeği ve Üstbilis Ölçeği-30 Olumlu İnançlar Alt boyut puanları arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H2.e Kendini Sabotaj Ölçeği ve Üstbilis Ölçeği-30 Kontrol Edilemezlik ve Tehlike Alt boyut puanları arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H2. f: Kendini Sabotaj Ölçeği ve Üstbilis Ölçeği-30 Bilişsel Güven Alt boyut puanları arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H2. g: Kendini Sabotaj Ölçeği ve Üstbilis Ölçeği-30 Bilişsel Farkındalık Alt boyut puanları arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H3. ı: Kendini Sabotaj Ölçeği ve Üstbilis Ölçeği-30 Düşünceleri Kontrol İhtiyacı Alt boyut puanları arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H3 a: H3: APS Mükemmeliyetçilik Ölçeği Uyumsuz Mükemmeliyetçilik Alt boyut puanlarının Kendini Sabotaj Ölçeği puanları üzerinde yordayıcı etkisi vardır.

H3. b: APS Mükemmeliyetçilik Ölçeği Uyumlu Mükemmeliyetçilik Alt boyut puanlarının Kendini Sabotaj Ölçeği puanları üzerinde yordayıcı etkisi vardır.

H3. c: Öz-eleştirel Ruminasyon Ölçeği puanının Kendini Sabotaj Ölçeği puanları üzerinde yordayıcı etkisi vardır.

H3. d: Üstbilis Ölçeği-30 Olumlu İnançlar Alt boyut puanlarının Kendini Sabotaj Ölçeği puanları üzerinde yordayıcı etkisi vardır.

H3. e: Üstbilis Ölçeği-30 Kontrol Edilemezlik ve Tehlike Alt boyut puanlarının Kendini Sabotaj Ölçeği puanları üzerinde yordayıcı etkisi vardır.

H3. f: Üstbilis Ölçeği-30 Bilişsel Güven Alt boyut puanlarının Kendini Sabotaj Ölçeği puanları üzerinde yordayıcı etkisi vardır.

H3. g: Üstbilis Ölçeği-30 Bilişsel Farkındalık Alt boyut puanlarının Kendini Sabotaj Ölçeği puanları üzerinde yordayıcı etkisi vardır.

H3. ı: Üstbilis Ölçeği-30 Düşünceleri Kontrol İhtiyacı Alt boyut puanlarının Kendini Sabotaj Ölçeği puanları üzerinde yordayıcı etkisi vardır.

H4. a: APS Mükemmeliyetçilik Ölçeği Uyumsuz Mükemmeliyetçilik Alt boyut puanlarının Kendini Sabotaj Ölçeği puanları üzerinde yordayıcı etkisi demografik değişkenlere göre değişmektedir.

H4. b: APS Mükemmeliyetçilik Ölçeği Uyumlu Mükemmeliyetçilik Alt boyut puanlarının Kendini Sabotaj Ölçeği puanları üzerinde yordayıcı etkisi demografik değişkenlere göre değişmektedir.

H4. c: Öz-eleştirel Ruminasyon Ölçeği puanının Kendini Sabotaj Ölçeği puanları üzerinde yordayıcı etkisi demografik değişkenlere göre değişmektedir.

H4. d: Üstbiliş Ölçeği-30 Olumlu İnançlar Alt boyut puanlarının Kendini Sabotaj Ölçeği puanları üzerinde yordayıcı etkisi demografik değişkenlere göre değişmektedir.

H4. e: Üstbiliş Ölçeği-30 Kontrol Edilemezlik ve Tehlike Alt boyut puanlarının Kendini Sabotaj Ölçeği puanları üzerinde yordayıcı etkisi demografik değişkenlere göre değişmektedir.

H4. f: Üstbiliş Ölçeği-30 Bilişsel Güven Alt boyut puanlarının Kendini Sabotaj Ölçeği puanları üzerinde yordayıcı etkisi demografik değişkenlere göre değişmektedir.

H4. g: Üstbiliş Ölçeği-30 Bilişsel Farkındalık Alt boyut puanlarının Kendini Sabotaj Ölçeği puanları üzerinde yordayıcı etkisi demografik değişkenlere göre değişmektedir.

H4. ı: Üstbiliş Ölçeği-30 Düşünceleri Kontrol İhtiyacı Alt boyut puanlarının Kendini Sabotaj Ölçeği puanları üzerinde yordayıcı etkisi demografik değişkenlere göre değişmektedir.

BİRİNCİ BÖLÜM

1. KURAMSAL ARKAPLAN

1.1. KENDİNİ SABOTAJ

Kendini sabotaj, kişinin aktif olarak davranışlarının koşullarını ayarlayarak, yetersiz performansın sebebini dışsallaştırma, iyi bir performansın sebebini ise içselleştirme olanağı bulması olarak tanımlanmaktadır (Berglas ve Jones, 1978). Kendini sabotaj stratejilerini kullanan kişiler için başarısızlık durumu, zedelenen bir yetkinliği (competence) ima etmektedir (Berglas ve Jones, 1978). Bu stratejilerin amacı öz saygıyı (self-esteem) korumak veya artırmaktır. Kişilerin, hem çok değer verdikleri ama aynı zamanda kırılabilir olan benlik kavramlarını korumak adına, başarıyı riske atmaya istekli oldukları öne sürülmektedir. Bu anlamda, performanstan önce uygulanan stratejiler olarak karşımıza çıkmaktadırlar. Performanstan sonra yapılan başarısızlığı ve başarıyı rasyonelize etme; kendini sabotaj stratejisi olarak ele alınmamaktadır (Rhodewalt ve Davison, 1986).

Kendini sabotaj stratejisi olarak, performansını gerçekleştirdiği koşullara veya davranışına engeller üreten kişi, başarısız olduğunda idealden daha kötü koşullarda bir performans sergilediğinden dolayı, başarısızlığını yetersizliği yerine dış etmenlere atfedecek; başarılı olduğunda ise, idealden daha kötü bir durumda başarması sebebiyle yeterliliği hem kendi becerilerine atfedilecek hem de daha fazla kredi alabilecektir (Leary ve Shepperd, 1986). Dikkat edilmesi gereken bir konu ise, bireyin kötü bir performans sergilemek için özellikle çabalamadığıdır. Yaptığı sabotaj, performansını engelliyor bile olsa, sadece bir raddeye kadar yetersiz performansının sonuçlarından kurtulur (Leary ve Shepperd, 1986). Eğer ortamda, zaten performansı etkileyebilecek bir engel varsa, kişi doğabilecek bir yetersizliğin, kendi becerisine değil de engelle atfedilebileceğini bilirse; daha bile iyi bir performans sergileyebilmektedir (Storms ve McCaul, 1976). Leary'nin (1985) çalışmasında ortamda dikkat çeldirici bir gürültünün olduğu söylenen sosyal kaygılı katılımcıların, sohbet sırasında daha rahat oldukları, kalp atış hızlarının da yavaşladığı gösterilmiştir. Buna karşı olarak Rhodewalt ve Fairfield'in (1991) araştırmasında kendini sabotaj düzeyleri yüksek olan katılımcılar,

zorlu bir test ile karşılaştıklarında daha az efor harcayacaklarını belirterek, tüm katılımcılardan daha yetersiz bir performans sergilemişlerdir. Kendini sabotajın kavramsal içeriğine bakıldığında, yetersiz performans veya performanstan vazgeçme de stratejiler içerisinde yer almaktadır (Petersen, 2014).

1.1.1. Kendini Sabotaj Çeşitleri

Berglas ve Jones'ın ve takip eden araştırmacıların (Kolditz ve Arkin, 1982) kendini sabotaj tanımlamalarında, ön planda olan başarılı bir performansa engel üretmekti. Synder ve arkadaşları (1982, 1983) ise kendini sabotaj stratejilerinin başarısızlık olasılığı karşısında, kişilerin fiziksel veya psikobiolojik durumlarından bahsederek başarısızlıklarını yetersizlikleri yerine bu semptomlara atfetmeleri şeklinde açıklamaya çalıştılar. Burada dikkat edilmesi gereken, bahsedilen semptomların dışarıya dair değil, kişinin kendisiyle ilgili olduğu (örn. 'Test çok zordu' değil, 'Kendimi hasta hissediyorum') ve kendilerinin de kişisel sorumluluklarını almadıkları (örn. Kötü olduğu bir konu değil), kontollerinin ötesinde olan (örn. kötü sağlık) nedensel faktörler ile ilgili olduğudur (Leary ve Shepperd, 1986). Örneğin, yapılan bir çalışmada performans-anksiyetesi gösteren katılımcıların, anksiyetenin olumsuz etkili olabileceğinin söylendiği bir testte; çok daha fazla düzeyde anksiyete yaşadıklarını bildirdikleri görülmüştür (Synder, 1982). Smith ve arkadaşlarının (1983) çalışmasında da testin sağlık durumuyla ilişkisi hakkında bir bilgi verilmeyen hipokondriyak katılımcılar; sağlık durumunun testi etkilemediği söylenen hipokondriyak katılımcılardan daha fazla fiziksel semptom yaşadıklarını belirtmişlerdir. Kişinin kendi bildirdiği bu stratejiler de kişinin engel ürettiği stratejiler gibi yine kişinin kendilik duygusunu korumaya yöneliktir ve başarısızlığı semptomlara bağlayarak dışsallaştırma, başarıyı ise semptomlara rağmen yükselterek becerilere atfetme imkanı tanır. Aynı şekilde iki durumda da kendini sabotaj stratejisi performansın değerlendirilebileceği olaydan önce yapılır (Greenberg ve ark., 1984; Leary ve Shepperd, 1986).

Benlik saygısını (self-esteem) korumak adına yapılan bu stratejilerin iki şekilde farklılaştığı fakat kendini sabotaj stratejileri altında iki çeşidin de ele alınması gerektiğine dikkat çeken Leary ve Shepperd (1986) şuanki alanyazında sıkça kullanılan 'davranışsal kendini sabotaj' ve 'sözel kendini sabotaj' şeklinde bir

kavramsallaştırmayı öne sürmüşlerdir. Performansının değerlendirileceği bir durumla karşılaştığında, kişi performansına dışsal engeller üretir veya oluşturursa bu davranışsal kendini sabote etme stratejisini; dezavantaj oluşturacak kişisel semptomları hakkında sözel bildirimlerde bulunursa, bu sözel kendini sabote etme stratejisini işaret etmektedir (Akın, 2011).

Kendini sabotaj stratejilerinin bu iki çeşidi inanırlılık ve zarar (cost) açısından da birbirlerinden ayrılırlar. Çünkü davranışsal kendini sabotajda, kişi kasıtlı olarak performansına etki etmektedir (ör. Çaba göstermeme). Aslında kişi açıkça kendi performansına zarar verdiğini ima etmektedir, daha fazla masraflı ama daha inandırıcıdır .Fakat diğer kişilerin, gözünde yetersiz performanslarını belirtmelerinden dolayı, daha kötü bir izlenim bırakırlar. Sözel kendini sabotaj stratejilerinde ise kişinin bir kontrolü olmayan, talihsiz durumlar performansını etkilediğinden; kendini sabote eden kişinin pek sorumluluğunun olmadığı ima edilir. Bu nedenle performansın azaltılmasına da fazla ihtiyaç duyulmamış olur; daha az inandırıcı ama daha az masraflıdır. (Hirt ve ark., 2000).

Alanyazında davranışa dayalı kendini sabotaj stratejileri; performanstan önce madde ve alkol kullanma (Higgins ve Harris, 1988), yetersiz alıştıırma yapma (Rhodewalt ve ark., 1984), çaba göstermeme (Pyszczynski ve Greenberg,1983), performansını iyi sergileyemeyeceği yerleri seçme ve yetersiz uyku (Shepperd ve Arkin, 1989), erteleme (Lay ve ark., 1992) gibi sıralanabilmektedir. Sözel kendini sabotaj stratejileri ise performanstan önce kendini iyi hissetmediğini (Baumgardner ve ark., 1985), depresyona girdiğini (Baumgardner, 1991), utandığını (Snyder ve ark., 1985), hasta olduğunu (Smith ve ark., 1983) belirtme ve sosyal kaygı ((Snyder ve ark., 1985), sınav kaygısı (Snyder ve ark.,1985), travmatik olaylar (DeGree ve Snyder, 1985) yaşadığını iddia etme olarak alanyazında görülmektedir.

Jones ve Rhodewalt (1982) tarafından geliştirilen kendini sabotaj ölçeği davranışsal ve sözel kendini sabotaj stratejilerinin ikisini de kapsadığından bir ayırım yapmayı sağlamamaktadır. Bu nedenle bu çalışmada kişilerin kendini sabote etme eğilimleri (trait self handicapping) üzerinde durulacaktır.

1.1.2. Kendini Sabotajın Yordayıcıları

Kendini sabotaj stratejilerinin öncüllerine odaklanan çalışmalar, bu kavramın daha iyi anlaşılmasına yardımcı olmaktadır. Alanyazına bakıldığında kendini sabotaj stratejilerinin; kendilik konseptine karşı algılanan tehlikeler (Synder ve Smith, 1982;; Rhodewalt, 1991; Isleib ve ark., 1988), kendini gösterme endişeleri (self-presentational concerns) (Kolditz ve Arkin, 1982), kişinin kendi becerisine duyduğu belirsizlik (Berglas ve Jones, 1978); geri bildirim türü (Berglas ve Jones, 1978; Brown ve Kimble, 2009; Kolditz ve Arkin, 1982), görevin önemi (Shepperd ve Arkin, 1989) ve çevrede önceden varolan bir sabotaj gibi farklı öncüllerden motive olabildiği görülmektedir.

Jones ve Berglas'a (1978) göre kendini sabote eden kişi yükleme (atıf) kuramının (Kelley, 1971) avantajlarından yararlanmaktadır. Atıf kuramına göre insanlar, benlik saygılarını korumak için başarısızlık ve başarıya farklı nedenler atfederler (Hirt ve diğerleri, 1991). Bu sayede kişi başarısızlık durumunda becerisine değil koşullara atfederek benlik saygısını (self-esteem) korumaya çalışır, başarı durumunda da zor koşullara rağmen başarması yeteneklerinin daha büyük gösterilmesine yardımcı olarak olumlu bir kendiliğe katkıda bulunur (Rhodewalt ve ark., 1991). Tice'a (1991) göre de kendini sabotajın en temel amacı benlik saygını korumak veya geliştirmek olarak belirtilmektedir. Bu noktada kendini sabote eden kişi, kendine yönelik bir tehdit algıladığında, atıf kuramının ilkelerine uygun olarak; ya benlik saygısını korumak için ya da benlik saygısını artırmak için bu stratejileri sergiler. Kişinin hangi motivasyonla kendini sabote edeceğine ise benlik saygısındaki ve kendilik konseptindeki kişisel farklılıklar belirleyici olmaktadır (Tice, 1991).

Berglas ve Jones (1978) aynı zamanda kişinin kendi yeterliliğinden emin olmayışının da kendini sabotaj stratejilerinde önemli olduğunu bildirmiştir. Kendi yeteneğinden emin olan ve zorlu koşullar karşısında baş etme kapasitelerine güvenen kişilerin bu tarz stratejileri kullanmayacaklarını belirtmişlerdir. Warner ve Moore (2004) de araştırmalarında kendi becerilerinden emin olmayan kişilerin daha fazla kendini sabotaj stratejilerine giriştiklerini göstermektedir. Aynı zamanda bu araştırma kişilerin başa çıkma becerilerinin de kendini sabotaj stratejilerini belirleyen öncüllerden olduklarını göstermiştir. (Warner ve Moore, 2004).

Berglas ve Jones' (1978) a göre, yükleme kuramı baz alınarak yapılan kendini sabotaj stratejileri, kişi sosyal bir ortamda da olsa tek başına da olsa kullanılmaktadır.

Koliditz ve Arkin (1982) ise yaptıkları çalışma ile kendini gösterme endişelerinin (self-presentational concerns) kendini sabotaj stratejilerinde belirleyici bir rolü olduğunu öne sürmektedirler. Yapılan bu çalışmada performans artırıcı veya azaltıcı ilacı seçmesi istenen deneklerin, özel tek (private) oldukları zaman çoğunlukla performans artırıcı ilacı tercih ettiği görülmüştür. Aynı zamanda performans azaltıcı ilaç seçiminin ise sadece bir deneycinin seçime tanık olduğu zamanlarla sınırlı olduğu belirtilmiştir. Araştırmacılar, bu çalışma ile kendini sabotaj stratejilerinde başka birinin tanıklığının gerekli olduğu vurgularken, kendini sabotajda kendini gösterme endişelerinin oynadığı role atıfta bulunmuştur. (Koliditz ve Arkin , 1982). Burada dikkat çekilen bir konu ise kendini gösterme endişesi ile, yeterlilik ve yükleme teorisi öncüllerinin yok sayılmadığıdır (Koliditz ve Arkin , 1982). Çünkü başkalarını etkilemeye yönelik başarılı girişimler ve başkalarının onaylamamasından kaçınmaya yönelik başarılı girişimlerin de, öz-yeterlilik hissini doğrulama imkanı sunabileceğine inanılmaktadır (Jones ve ark., 1962).

Performanstan sonra verilen geribildirim de kendini sabotaj stratejilerini belirleyen öncüller arasındadır. Geribildirim öncülünü çalışan araştırmalarda, koşullu başarı, koşulsuz başarı ve başarısızlık olarak üç farklı geribildirim verildiği görülmektedir. Örneğin Rhodewalt ve Mayerson (1988) çalışmasında, başarısız olmaları beklenen bir testten sonra, katılımcılara koşulsuz-başarılı geribildirim verildiğinde (yani deneklerin yanıtlarından bağımsız, başarılı oldukları belirtildiğinde); deneklerin bir sonraki testte daha fazla kendini sabotaj stratejisi kullandıkları görülmektedir. Çünkü koşulsuz-başarılı geri bildirim, kişiler başarının gerçek yeterlilik/yetenek/zekâ seviyelerine dayandığından emin olamadıkları için, yüksek düzeyde belirsizlik içermektedir. Başarı ihtimalleri daha fazla olan testte ise denekler, koşullu bir başarılı geribildirim aldıklarında (yanıtlarıyla bağımlı bir başarı geribildirim verildiğinde); kendi yeteneklerine daha fazla güvendiklerinde, sonraki testte kendini sabotaj olasılıklarının azaldığı görülmektedir (Rhodewalt ve Mayerson, 1988). Koliditz ve Arkin (1982)'in çalışmalarında da kişilerin koşulsuz-başarılı geribildirim almalarının kendini sabotajı daha fazla artırdığı gösterilmiştir.

Kendini sabotajın gerçekleşmesi için gerekli öncüllerden bir diğeri de görevin önemi olarak belirtilmektedir. Araştırmalar, ancak ego ile ilgili önemli görevler veya performanslar için kendini sabotajın kullanıldığını göstermektedir (Smith ve

ark.,1982; Snyder ve ark, 1985; Snyder, 1990). Shepperd ve Arkin (1989a; 1989b)'in çalışmasında aynı test bir gruba geçerliliği olan güvenilir bir test olduğu belirtilerek verilmiş ve yüksek önemli bir test durumu oluşturulmuş; diğer gruba ise daha geçerliliği olmayan yeni bir test olduğu söylenerek verilmiştir ve düşük önemli bir test durumu oluşturulmuştur. Bu çalışma ile aynı test verilmesine rağmen yüksek önemli test grubunda daha fazla kendini sabotaj yapıldığı sonucuna ulaşılmıştır.

Tice (1991) yaptığı çalışma ile önemli ve kişiyle ilgili görevler sırasında kişilerin başarısızlığı dışsallaştırmayı daha çok önemsedikleri için performanslarını azalttıkları gözlemlenirken, önemsiz bir görevde kişilerin etkileyici bir başarı sağlayabilecekleri düşüncesiyle ya da başarısızlık durumundan kaçınmak için, kendini sabote etmek yerine performanslarını artırmaya önem verdikleri görülmektedir.

Ortamda hali hazırda var olan handikap da kendini sabotajın yordayıcılarından bir tanesi olarak araştırmalara konu olmaktadır. Zaten bir handikap bulunduran ortamın seçilmesi; en iyi ve göze çarpmayan, ustaca yapılmış kendini sabotaj olarak nitelendirilmektedir (Arkin ve Baumgardner, 1985). Bu konuda araştırma yapan Arkin ve Shepperd (1989), zaten bir handikabın bulunduğu ortamda, kişilerin daha fazla dezavantajı eklemekte isteksiz olduklarını belirtmişlerdir. Bu sayede potansiyel bir başarısızlık durumunda hazırda bulunan handikap sayesinde asıl başarısızlık riskini yükseltmemiş olunur (Arkin ve Shepperd, 1989). Kişilerin fiziksel semptomlar (Synder ve Smith, 1982), sosyal kaygı (Synder ve Smith, 1986), moral bozukluğu (Baumgardner ve ark., 1985) gibi kişisel durumlarını, deneycinin bunları açık şekilde handikap olarak belirttiği durumlarda; yetersiz performanslarına mazeret olarak sundukları da birçok çalışmada belirtilmiştir.

Kendini sabotaj kavramında oluşan alanyazın, oluşturan koşulları ve yordayıcılarını da inceleyerek devam etmektedir.

1.1.3. Kendini Sabotaj Kullanımını Etkileyen Faktörler

Kendini sabotaj stratejilerini her birey aynı şekilde ve her yerde kullanmamaktadır. Bu nedenle kendini sabotaj stratejilerinin kullanımını etkileyen farklı etmenlerin de araştırılmaya başlandığı görülmektedir (Akt. Hirt ve ark., 1991).

Kendini sabotajın cinsiyet ve performans kaygısı gibi kişisel faktörlerden ve geribildirim, izleyici gibi durumsal faktörlerden etkilenen dinamik bir süreç olduğu,

farklı bağlamlarda farklı biçimlerinin; farklı psikolojik çıktılarla ilişkilenerak kullanıldığı birçok araştırma ile belirtilmiştir (Brown ve Kimble, 2009; Hirt ve ark., 2000; Arkin ve ark., 2000). Bu noktada kendini sabotajın kullanımında farklılaşmayı etkileyen cinsiyet ve benlik saygısı kişisel özellikleri ile akademik, iş ve spor ortamı bağlamları ile ilgili alanyazında yapılan araştırmalar çalışmamıza dahil edilmiştir.

Kişilerin kendini sabotaj stratejilerindeki farklılaşmada cinsiyetin rolünü araştıran çalışmaların birçoğu tarafından belirgin bir farklılık olduğu ortaya konulmuştur (Brown ve Kimble, 2009; Hint ve McCreel, 2009). Bu çalışmalar ile, erkeklerin kadınlara oranla çok daha fazla davranışsal kendini sabotaj stratejisi kullandığı çoğu kez gösterilmektedir (Berglas ve Jones, 1978; Harris ve Synder, 1986; Hirt ve ark., 1991; Hirt ve ark., 2000; Brown ve Kimble, 2009, Brown ve ark., 2012). Brown ve arkadaşlarının çalışmasında (2009), başarısızlık geribildiriminde bu geribildirime bağlı olarak erkeklerin daha fazla kendini sabote ettiklerini; kadınların kendini sabotajın ise duruma özgü, performans endişesi, değerlendirilme kaygısı gibi kişisel psikolojik tepkilerine bağlı olduğunu öne sürmektedir. Erkeklerden farklı olarak, kadınların gerçekte daha az çaba sarf etmek gibi riskli davranışı gözlemcinin onaylamama olasılığı fazla olduğunda tercih edilen bir davranış olmayabilir. (Hirt ve ark., 2003). Kadınlar tarafından kendini sabotaj daha çok kendinden şüphe duymakla, performanslarına başkalarının nasıl tepki vereceği konusunda endişelenmekle, sınavda başarısız olmayı beklemekle ve değerlendirme bağlamında kendine güvenmemekle ilişkilendirildiği bulgularına ulaşılmaktadır (Brown ve Kimble, 2009).

Sözel kendini sabotaj stratejilerinin kullanılması bakımından ise araştırmalarda bu tarz bir fikir birliğine varılamamıştır. Birçok çalışmada sözel iddialara dayalı sabotajların erkeklerde ve kadınlarda farklılaşmadığı sonucuna varılmıştır (Feick ve Rhodewalt, 1997; Hirt ve ark., 2000). Bunun yanında Synder ve arkadaşlarının (1985) çalışmasında sosyal kaygının test ile ilişkili olduğu söylenen bir araştırmada sosyal kaygılı erkeklerin, sosyal kaygılı kadınlardan daha fazla kaygı semptomu belirttiği gösterilmiştir.

Davranışsal kendini sabotajdan farklı olarak bir kişilik özelliği şeklinde kendini sabotaja bakıldığında da tartışmalı bulgular sunulmaktadır. Bazı çalışmalar cinsiyetin anlamlı bir değişikliğe yol açmadığını öne sürerken (Martin ve Brawley, 2002; Zuckerman ve Tsai, 2005); diğer çalışmalar kadınların erkeklere oranla daha yüksek

kendini sabotaj kişilik özelliği gösterdiği bulgusunu desteklemektedir (Elliot ve Church, 2003; Warner ve Moore, 2004)

Bu bilgiler ışığında kadınların farklı etmenlere bağlı olarak daha az davranışsal kendini sabote etme stratejileri kullanmaları, kadınların düşük düzeyde kendini sabote eden kişiler oldukları sonucunu yansıtmamaktadır (Barutçu Yıldırım, 2015). Kendini sabotaj stratejilerinden bazılarını kullanmasalar da sürekli kendini sabotaj eğilimi birçok farklı duygusal, düşüncesele, davranışsal şekilde ortaya konulabilmektedir. Kadınlarda belirli davranışsal kendini sabotaj stratejilerine yönlendiren farklı etmenler araştırmaların konusu olmakla beraber açıklayabilecek birçok farklı kuramsal temel öne sürülmektedir. Dweck ve ark., (1980) tarafından yapılan araştırmada, bir erkeğin başarısızlığının çabadaki yetersizliğine; kadının başarısızlığının ise becerisinin yetersizliğine atfedildiğinden bahsedilmektedir. Bu nedenle kadınların performanstan vazgeçmesi veya performansını azaltması direkt olarak kadının kendi kabiliyetine atfedileceğinden bir sabotaj olarak işlem göstermeyebilir (Hirt ve ark., 1991).

Kendini sabotaj, benlik saygısının önemli boyutlarını tehdit eden tehlikelere karşı ortaya çıkar; asıl olarak benlik saygısını korur veya geliştirir. (Tice, 1991). Alanyazında kendini sabotaj değişkeninin en çok ilişkilendirildiği kavramlardan biri olan benlik saygısı; çalışmamızın bir parçası olmasa da kendini sabotajdaki önemi dikkate alınarak kuramsal yapıyı desteklemesi amacıyla dahil edilmiştir.

Alandaki bazı araştırmalar, kişinin daha düşük benlik saygısına sahip olmasının kendini sabotajı artıracakları dair bulgular sunar (Feick ve Rhodewalt, 1997; Warner ve Moore, 2004; Zuckerman ve ark., 1998). Bu bulgular aynı zamanda kendini sabotaj kavramının öncüleri olan Jones ve Berglas'ın (1978) görüşleriyle de uyumludur. Warner ve Moore (2004), araştırmalarında benlik saygısının kendini sabotaj konsepti içinde merkezi bir konumunun olduğunu, ama tek başına, bağımsız olarak kendini sabotajı yordamadığı sonucuna ulaşmıştır. Bu araştırmaya göre atıflar (attributions) ve başa çıkma stratejileri (ör. Ruminasyon), kendini sabotaj için benlik saygısından daha önemli yordayıcılardır. Çalışma aynı zamanda, kendini sabotaj ile çalışırken başa çıkma stratejileri konusunda becerinin artırılmasının önemini vurgulamaktadır (Warner ve Moore, 2004).

Önceki bulgularla çelişkili olarak Tice ve Baumeister, (1990) yüksek benlik saygısına sahip kişilerin, pratik yapacakları aralık alenen belli olduğunda, daha az

pratik yaparak minimal bir efora rağmen başarılı olduklarında; yüksek yeteneklerine atıfta bulunulmasını, bu sayede kendilerini en iyi şekilde gösterebilecekleri bir kendini sabotaj yaptıklarını göstermektedir. Aynı zamanda Rhodewalt ve Feick'in (1997) çalışmasında; kendini sabote eden öğrencilerin, testte deneyimledikleri başarısızlık veya başarı durumlarının her ikisinde de benlik saygılarının sabote etmeyenlere oranla yükseldiği sonucuna ulaşılmıştır.

Yüksek benlik saygısı olan kişiler ve düşük benlik saygısı olan kişilerin kendini sabote etme stratejilerini kullanmada motivasyonlarının farklılaştığı iddia edilmektedir. Yüksek benlik saygılı kişiler sosyal ve benlik imajlarını geliştirmek (enhancement) amacıyla hareket ederken, düşük benlik saygısına sahip kişilerin varolan benlik saygılarını koruma güdüsüyle kendilerini sabote ettikleri gösterilmektedir (Baumeister ve ark., 1989)

Yüksek ve düşük benlik saygısı ile kendini sabotaj arasındaki ilişkide, kişinin benlik saygısı seviyesinden eminliği de belirleyici olduğu belirtilmiştir (Harris ve Synder , 1986). Kişi, daha stabil, belirli bir yüksek benlik saygısına sahip ise, olumsuz geribildirimden tehdit altında hissetmez, daha belirsiz, stabil olmayan bir yüksek benlik saygısına sahipse, diğerlerinin onayına daha çok ihtiyaç duyarak geribildirimden tetiklenebilir. (McFarlin ve Blascovich, 1981). Örneğin yapılan araştırmada düşük düzeyde benlik saygısına sahip ve bundan emin olan katılımcıların daha az pratik yaparak gelişmeyi engelledikleri (ör. Kendini sabotaj) gösterilmiştir (Maracek ve Mettee, 1972). Bu noktada kendini sabotajda kişinin benlik saygısının ne kadar yüksek olduğundan ziyade, benlik saygısını ne kadar hissettiğinin ana nokta olduğu öne sürülmektedir (Harris ve Synder 1986).

Yarıştan sadece birkaç dakika önce piste gelen veya yarıştan önce sürekli yaraları hakkında şikâyet eden atletin bu davranışları, spor alanında kendine sabotaja örnek olarak gösterilebilir (Török ve ark., 2022). Birçok sporcunun kendini sabote ettikleri bilinmektedir (Coudevylle ve ark., 2008). Sporcuların kendini sabotaj stratejilerinin, sahip oldukları mükemmeliyetçilik özelliklerine (uyumlu-uyumsuz) ve olumsuz durumlara dair inançlarına göre önemli ölçüde şekillendiği görülmektedir (Kuczka ve ark., 2015). Yapılan araştırmada, yüksek standartlarına ulaşamadıklarında, başarısızlıkla yüzleşen sporcuların kendini suçlama ve ruminasyon yaptıkları; bunun sonucu olarak gelecekteki performans gerektiren durumlara şüpheyle yaklaştıkları

görülmektedir. Bu şüphenin de öz-güveni tehdit ettiği, sporcuların kendilerini korumak (self-protection) amacıyla kendini sabotaja daha fazla başvurabildikleri belirtilmektedir (Török ve ark., 2022).

Ders çalışmaya sınavdan önceki son gece başlayan, testten önceki gece gezintiye çıkan bir öğrencinin akademik alanda kendini sabote ettiği söylenebilir. Okullar ve sınıflar, kendini sabotaj stratejilerinin gerçek dünyada gözlemlenebileceği en mükemmel ortamlar olarak sınıflandırılmaktadır (Midgley ve Urdan, 2001). Öğrencilerin, devamlı olarak yetenekleri ya da bilgilerinin umumi olarak gösterilmesi gerektiği ödevler veya sınavlarla karşı karşıya kaldıkları bilinmektedir. Rhodewalt 'In (1997) çalışmasında üniversite öğrencilerinin, sınavdan önce sıklıkla yanlış materyali çalıştıklarını veya yeterli uyuyamadıklarını belirterek kendilerini sabote ettiklerini belirtmektedir. Akademik alandaki kendini sabotajın, kişinin düşük performans göstereceğini bildiği bir durumla başa çıkma mekanizması olarak kullanıldığı görülmektedir (Covington, 1992). Boylamsal bir araştırmada kendini sabote eden öğrencilerin, akademik olarak daha kötü performans gösterdikleri, daha kötü çalışma alışkanlıklarına sahip oldukları ve kendini sabote etmeyenlere kıyasla daha düşük öz-sayıya sahip olduklarından bahsedilmektedir (Zuckerman ve ark., 1998). Diğer bir araştırmada da kendini sabote eden öğrencilerin, zihinsel ve davranışsal olarak okuldan geri çekilme, kötümser akademik performans algısı ve etmeyenlere göre daha depresif benlik saygısı seviyeleri ile ilişkili olduğu gösterilmektedir (Garcia, 1995). Akademik kendini sabotaj üzerine yapılan araştırmaların çoğu üniversite örneklemleri ile gerçekleştirilmiştir (Midgley ve Urdan, 2001). Öğrencilerde kendini sabotaj ile ilişkilenen bu negatif değişkenler göz önüne alındığında, eğitimcilerin okullarda ve sınıflarda kendini sabotaj stratejilerinin doğasını anlama ve azaltmanın etkili yollarını bulmalarına ilişkin bilgilendirilmelerinin önemli olacağından bahsedilmektedir (Midgley ve Urdan, 2001).

Bunun yanında, iş ortamında liderlerin ve çalışanların da kendini sabote ettikleri bilinmektedir (Greenberg, 1996; Siegel ve Brockner, 2005). Liderlerin, çalışanlarını yönetmek ve etkilemek için gerekli becerileri öğrenmeye çalışmadıkları, bunun yerine farklı mazeretleri kullanarak kendilerini sabote ettikleri belirtilmektedir (Decker ve ark., 2015) . Fakat yapılan araştırmada, bunun uzun vadede yarar sağlamadığı, aksine bu çabasızlık ve öğrenme eksikliğinin zayıf liderlik davranışlarına

sebepe olduğu; çalışanların ise buna olumsuz tepkileri verdiklerinde bahsedilmektedir (Zeytun, 2023). Çalışanların ise performansları direkt olarak kendi eforlarına atfedildiğinde daha fazla anksiyete deneyimledikleri belirtilmektedir. Koşullu başarı deneyimi ve anksiyetenin ise kendini sabotajı iş ortamında artırdığı gösterilmektedir (Siegel ve ark., 2005).

Bu bilgilere bakıldığında, çalışanların kendini sabotaj eğilimlerini fark etme ve iyileştirme konusunda yöneticilerin görev almasının önemli olduğu vurgulanmaktadır (Siegel ve ark., 2005). Yapılan çalışmada çalışanlara; iş ile ilgili veya ilgili olmayan başarılarından bahsedebilecekleri ortamlar oluşturarak kendilerini onaylama fırsatları sağlamanın kendini sabotajı azaltacağından bahsedilmektedir (Siegel ve ark., 2005)

Yukarıdaki bilgiler ışığında bakıldığında, kendini sabotajın bulunduğu bağlam ve kişisel özelliklere göre farklı psikolojik çıktılarla ilişkilendiği ve farklı biçimlerde kullanıldığı görülmektedir. Buna bağlı olarak da kendini sabotajın azaltılmasında kullanılan müdahalelerin kişiye ve bulunduğu ortama göre düzenlendiği belirtilmektedir.

1.1.4. Kendini Sabotajın Sonuçları

Kendini sabotaj ile kişi daha iyi bir öz-değerlendirme, altta yatan yetersizliği açığa vurmadan başarısızlığını dışsallaştırma, değerlendiriciler karşısında yeteneğine vurgu yapılmamasına imkân vererek potansiyel başarısızlığın olumsuz etkilerinden korunmaktadır. (Brown, 1998; Hirt ve ark., 2000; Snyder, 1990; Deppe ve Harackiewicz, 1996). Aynı zamanda, Snyder (1990)'e göre; düşük performansın öz-değerlendirme üzerindeki etkisini azaltarak, kendini sabotajın kişinin potansiyel olarak dikkatini dağıtan kendisiyle ilgili ipuçlarına değil, göreve odaklanmasına izin verilmektedir. Bunun yanında Kendini sabotaj stratejisinin kullanılması, yüksek düzeyde kendini sabote edenlerin bir göreve daha fazla dahil olmalarını ve sonuç olarak görev için içsel motivasyon geliştirmelerini veya sürdürmelerini sağlayabilmektedir (Deppe ve Harackiewicz ,1996).

Deppe ve Harackiewicz (1996) araştırmalarında, Snyder (1990)'ı destekleyen bir sonuç bularak, yüksek kendini sabote eden katılımcıların, başarısızlıkla ilgili endişelerdeki azalmanın katılımcıların langirt oynamaya daha fazla kapılma yeteneklerine yansıdığı sonucuna ulaştılar. Durumsal kendini sabotaj ölçeği kullanılan

bu çalışmada, daha az pratik yapan yüksek kendini sabote eden kişilerin, başarısızlığa karşı bir mazerete sahip olmalarından dolayı, oyun esnasında düşük kendini sabote eden kişilerden daha fazla eğlendikleri belirtilmektedir (Deppe ve Harackiewicz ,1996).

Bahsedilen araştırmalara göre, kendini sabote etmenin varlığı, kötü performans kaygısını azaltarak yarar sağlayabilir (Leary, 1986). Belirli görevlerde performansa ve görev sonrası değerlendirmeye yardımcı olsa da uzun vadede ne kadar başarı ve iyi oluşa hizmet edeceği birçok farklı çalışmanın merak konusu olmaktadır. Zuckerman ve arkadaşları (1988) , kendini sabote eden kişinin zararlı sağlık uygulamalarından beceriksiz problem çözme girişimlerine kadar çeşitli davranışsal mazeretler kullandığı düşünülürse, bu tür eğilimlerin kümülatif etkisinin yararlı olmaktan çok uzak olması gerektiğini vurgulamaktadır. Aynı zamanda kendini sabotajın performans üstündeki sonuçları arasında araştırmaların sonuçları farklılaşmaktadır (Zuckerman ve ark., 1998).

Kendini sabote eden kişiler, yeterliğin gösterilebileceğini ama artırılmayacağını inancına sahiptirler ve kendi yeterlik seviyelerine güven duymazlar. Bu iki inanç sistemin birleştiği kişilerde kendini sabotaj alışılmış, süreklilik arz eden bir hal alır. Zuckerman ve Tsai'nin (2005) araştırmalarına göre bu alışılmış-kendini-sabotaj (habitual self-handicapping) üç nedenle olumsuz sonuçlar doğurmaktadır. İlk olarak, bazı kendini sabotaj davranışları (örn. alkol, marijuana ve diğer maddeler) direkt olarak kişiyi olumsuz etkilemektedir. Kendini-sabote edenlerin alkol, marijuana ve diğer maddeleri daha fazla kullandıkları bu makalenin bulguları arasındadır. İkinci neden, performansta yaşanan düşüşlerdir ve bu düşüşlerin uyum ve refah konularında da olumsuz etkisini devam ettirdiği öne sürülmektedir. Üçüncü olarak, kendini sabotaj zamanla kişinin kendini kandırarak hatalı bir kendilik algısı geliştirilmesine sebep olur. (Zuckerman ve Tsai, 2005).

Bu zararlı sonuçları destekleyen araştırmalarda, sürekli kendini sabotaja sahip olan öğrencilerin, okulda daha az performans sergiledikleri bildirilmektedir (Elliot ve Church, 2003; Martin ve ark., 2001).

Kendini sabotaj, kişilerin benlik saygılarını korumak ve potansiyel başarısızlığın negatif sonuçlarını önlemek için kasıtlı olarak engeller veya bahaneler oluşturmalarına imkân sağlamaktadır. Bu stratejiler, kısa dönemde bir rahatlama verip

yararlı bir strateji gibi görünse de , genel olarak uzun ve kısa vadede daha negatif sonuçlar getirmektedir.

Bunların yanında yapılan deneysel çalışmalar göstermektedir ki; kendini sabote imkânı verildiğinde katılımcılar, sabote imkanı verilmeyen katılımcılara oranla; verilen görevde daha kötü performans göstermektedirler (Rhodewalt ve Fairfield, 1991). Hirt ve arkadaşlarının yaptığı akademik örneklemedeki çalışmada da (2001), yüksek kendini sabotajcıların, düşük kendini sabotajcılara oranla daha az efor harcadıkları, sınavda daha kötü performans sergiledikleri ve beraberinde de sınavdan önce streslerini daha çok ifade ettikleri belirtilmektedir. Aynı şekilde önemli bir spor etkinliğinden önce, kendini sabote etme düzeyi düşük olan sporcuların, yüksek olan sporculardan daha fazla çaba harcadıkları öne sürülmektedir (Rhodewalt ve ark., 1984).

Ne kadar kendini sabotaj kısa vadede benlik saygısını desteklese de uzun vadede zayıflatmaktadır. Zuckerman ve Tsai'nin (2005) bulgularına göre, zaman içinde yüksek kendini sabotaj ve düşük benlik saygısı çift taraflı (reciprocal) olarak ilişkilenebilir. Aynı zamanda yüksek kendini sabotaj, daha yüksek olumsuz ruh hali ile de ilişkili bulunmaktadır (Zuckerman ve ark., 1998).

Kendini sabote eden kişi zor ve yıkıcı gerçeğe yüz çevirerek, benlik kavramını daha destekleyici bir durum inşa etmek istemektedir (Zuckerman ve Tsai, 2005). Zuckerman ve ark., (1998) zamanla, yüksek düzeyde kendini sabote edenlerin, inkâr, davranışsal bağımsızlık, zihinsel bağımsızlık, kendini suçlama ve kendine odaklı ruminasyon gibi daha uyumsuz başa çıkma stratejileri kullandıklarını buldular. Aslında bunu yaparak, değerlendirildikleri durumlarla etkili bir şekilde mücadele etmek yerine, kendilikleriyle ilgili olumlu duyguları korumayı seçmekte oldukları sonucuna ulaştılar (Zuckerman ve Tsai, 2005).

Kendini sabotaj kronik bir hale döndüğünde benlik saygısı koruyucu etkisini yitirmekte; psikolojik sağlık ve iyi oluşa olumsuz olarak etki etmektedir (Üzar Özçetin ve Hiçdurmaz, 2016). Yüksek kendini sabote eden kişilerde uyum sağlama yeteneğinde azalma, daha yüksek olumsuz duygu durum, azalmış yaşam doyumu gözlemlenmektedir (Zuckerman ve Tsai 2005, Christopher ve ark. 2007).

Yapılan korelasyonel analizler, yüksek kendini sabotajın, yüksek-toplum bilinci (public self-consciousness), yüksek sosyal kaygı, yüksek başkalarına yönelik

olma (other-directedness), yüksek depresyon ve düşük benlik saygısı ile güvenilir bir şekilde ilişkili olduğunu göstermiştir (Strube, 1986). Ayrıca kendini sabote eden bireylerin somatik yakınmalar da gösterdiği bilinmektedir (Abacı ve Akın, 2011). Bunların yanında, kişisel başarı düşmekte ve duygusal tatminsizlik ile tükenmişlik hallerine sebep olabilmektedir. Aynı zamanda kendini sabotaj, mükemmeliyetçiliğin de maladaptif yönleriyle uyumludur (Üzar Özçetin ve Hiçdurmaz, 2016.)

1.2. MÜKEMMELİYETÇİLİK

Mükemmeliyetçilik, fazlasıyla yüksek derecede standartlar belirlemeye eşlik eden aşırı eleştirel öz değerlendirme eğilimleri ile karakterize bir kişilik eğilimidir (Stoeber ve Janssen, 2011). Yapılan araştırmalarda; mükemmeliyetçiliğin, olumsuz psikolojik sıkıntıların yordayıcısı olan önemli bir bireysel farklılık olarak karşımıza çıktığı görülmektedir (Flett ve ark., 1989; Chang, 2000). Ayrıca mükemmeliyetçilik ile stresin pozitif yönde ilişkili olduğu bildirilmiştir (Hewitt ve ark, 1996). Rice ve meslektaşlarının yaptığı çalışmada daha yüksek mükemmeliyetçilik düzeyine sahip üniversite öğrencilerinin daha fazla psikolojik sıkıntı ve intihar riskine sahip oldukları gösterilmektedir (Rice ve ark., 1998). Bu araştırmalar çoğunlukla üniversite öğrencileri örnekleminde çalışılmış olsa da daha büyük yaş gruplarını kapsayan çalışmalar da mevcuttur (Chang, 2000). Chang'ın çalışmasında yüksek mükemmeliyetçiliğin hem yetişkinlerde hem de genç yetişkinlerde; endişe ve olumsuz duygulanımla anlamlı ve pozitif bir ilişki içerisinde olduğu gösterilmiştir. Ayrıca mükemmeliyetçiliğin yaşam doyumuyla olan negatif ilişkisi de bu araştırmanın bulguları arasındadır (Chang, 2000).

Araştırmanın bulgularına bakarak genç yetişkinler ve yetişkinlerin sonuçları arasında; mükemmeliyetçilik, stres, yaşam doyumunu, endişe ve olumsuz duygulanım ortalama düzeylerinde de önemli farklılıkların ortaya çıktığı belirtilmiş; genel olarak, genç yetişkinlerde yaşam doyumunu hariç diğerlerinin daha fazla ifade edildiği bulunmuştur. Bu nedenle normal bir seviyede mükemmeliyetçilik gösteren bir genç yetişkinin, normal bir seviye gösteren yetişkinden daha yüksek stres, endişe ve olumsuz duygulanım riski gösterdiği yorumuna ulaşılabilir (Chang 2000). Chang'ın (2000) araştırması ile aynı zamanda mükemmeliyetçiliğin hem stres aracılığıyla dolaylı bir yoldan, hem de direkt olarak belirtilen olumsuz çıktılarını yordadığı

belirtilmiş; bununla beraber de tedavisinde bu farkın göze alınması gerektiği vurgulanmıştır. Mükemmeliyetçiliğin pozitif yönlerini geliştirmek için stres azaltma üzerinden tekniklerin kullanılabilceğini; negatif yönlerini azaltmak için ise hem stres azaltma hem mükemmeliyetçi eğilimlere müdahale edilmesi gerektiği belirtilmiştir (Chang, 2000). Bu bulgular mükemmeliyetçilik müdahalelerinde farklı etkenleri ve kişisel farklılıkları göz önüne almanın önemini göstermektedir.

Mükemmeliyetçiliğin birçok psikopatolojide önemli bir rol üstlendiği Frost ve ark. tarafından öne sürülmektedir (Frost ve ark., 1990). Psikopatoloji ile ilişkisine bakıldığında mükemmeliyetçiliğin olumsuz yapısı, alanyazında depresyon ile birçok kez ilişkili bulunmuştur. Çalışmalar mükemmeliyetçiliği depresyona yatkınlık ile ilişkilendirmektedir (Hewitt ve ark., 1996) Hewitt ve arkadaşlarının (1996) çalışmasında, stresin ve başarı ile ilgili değişkenlerin, gelecekteki bir depresyonu tahmin etmedeki öneminden bahsedilmektedir. Devamında mükemmeliyetçiliğin kişinin Kendine Yönelik olan boyutunun, stres ve başarı ile ilgili değişkenler ile ilişkide olarak depresyonu yordadığı sonucunu gözler önüne serer. Bu, kendine yönelik mükemmeliyetçilerin, çok çeşitli durumlara uyguladığı aşırı standartlar ve değerlendirmelerle ilişkisini gösterirken; mükemmelliğe ulaşılmadığında, kendilerine verdikleri cezalandırıcı tepkileri kapsar (Hewitt, 1996).

Ayrıca mükemmeliyetçiliğin uyumsuz unsurlarının yüksek düzeyde anksiyete olan ilişkisi de birçok çalışmada belirtilmektedir (Blankstein ve ark.,1993; Flett ve ark., 1995; Kawamura ve ark., 2001). Klinik olmayan popülasyonda mükemmeliyetçilik durum-anksiyetesi ile pozitif ilişkide gösterilirken (Flett ve ark., 1995) ; hem klinik hem klinik olmayan popülasyonda yapılan çalışma ile sosyal anksiyete ve mükemmeliyetçilik ilişkili bulunmuştur (Hewitt ve Flett, 1991). Bunun yanında bazı çalışmalar yüksek düzey mükemmeliyetçiliğin obsesif-kompulsif semptomlar ile daha çok ilişkide olduğunu göstermektedir (Frost ve ark., 1990). Ayrıca klinik olmayan örnekleme, yüksek düzey mükemmeliyetçiliğin, TSSB semptomlarında artış ile ilişkide olduğu belirtilmiştir (Antony ve ark., 1998; Kawamura ve ark., 2001). Mükemmeliyetçilik ve anksiyete ilişkisini araştıran çalışmalarda göze çarpan önemli bir ayrım bu ilişkinin depresyondan bağımlı veya bağımsız oluşudur (Juster ve ark., 1996; Frost ve ark., 1990). Kawamura ve arkadaşlarının (2001) çalışmasında uyumsuz mükemmeliyetçilik özellikleri, daha

yüksek anksiyete semptomları ile ilişkili bulunmuştur. Ayrıca diğer çalışmalardan farklı olarak anksiyetenin üç farklı yönünden hangilerinin uyumsuz mükemmeliyetçilik ile daha büyük ilişkide olduğu incelendiğinde; sosyal/endişe/durumsal ve TSSB faktörlerinin; OKB faktöründen daha fazla ilişkili olduğunu göstermiştir. Bu çalışma uyumsuz mükemmeliyetçiliğin farklı anksiyete tipleriyle farklı ilişkilerde olduğunu göstermesi açısından önemlidir. Örneğin; kişinin sahip olduğu olumsuz değerlendirilme endişelerinin, sosyal anksiyete, durum-anksiyete ve endişede; OKB'den daha fazla merkezde olduğu yorumu yapılabilir. TSSB ile olan ilişkisinde ise sonuç depresyondan bağımsız olarak incelendiğinde tekrarlanmamıştır. Sonuçlarla beraber; mükemmeliyetçiliğin, kişide sosyal/durum anksiyete, endişeye has olan genel ve değerlendirici korkular ile ilgili anksiyete gelişimi veya korunumu konusunda etkileyici olabildiği; ama OKB ve TSSB gibi zarar görme korkularıyla alakalı anksiyeteyi etkilemediği yorumunda bulunulabilir (Kawamura ve ark., 2001).

Mükemmeliyetçiliğin ilişkili olduğu bir diğer kavramın ruminasyon olduğu görülmektedir. Alloy ve Spasojevic'in (2001) çalışmaları, öz-eleştirmenin de dahil olduğu ruminasyonun, çeşitli risk faktörleriyle ilişkisinde uyumsuz mükemmeliyetçiliğin yordayıcısı olduğunu göstermektedir. Ayrıca Flett ve ark. (1991) da depresyona yol açan ruminatif tepki yöneliminin mükemmeliyetçi bilişlerle ilişkili olduğunu göstermektedir. Mükemmeliyetçilikteki endişe ve ruminasyonun şüphe, hata, başarısızlık temalarına sahip, kendine dönük düşünceleri içerdiği iddia edilmektedir (Flett ve ark., 1991).

Mükemmeliyetçilik, Horney ve Adler ile psikanalitik bir kavram olarak bir kişilik özelliği şeklinde ilk kez alanyazında yer edinmiştir (Akt. Kocalar, 2019). Devam eden çalışmalarda mükemmeliyetçilik Horney'in kavramlaştırmasına benzer bir şekilde tek boyutlu bir yapı olarak ifade edilmiş ve patolojiye yol açan bir mekanizma olarak ele alınmıştır. Tek boyutlu yapısını destekleyici nitelikte, Burns (1980), tarafından mükemmeliyetçiliği aşırı ve erişilemez hedefler belirlendiğinde başarılı sonucun yeterli algılanma olasılığının düştüğü öne sürülmüştür.

Sadece psikopatolojik sonuçlarının olmayacağı hem uyumlu hem uyumsuz bileşenler içerdiği konusu çoğunlukla Hamachek (1978) 'in 'normal ve nevrotik mükemmeliyetçilik' temelli çalışmalarıyla biçimlendirilmiştir. Sonraki araştırmalarda

mükemmeliyetçilik tek boyutlu yapısından kurtarılmış, çok boyut bir kavram olarak ele alınmaya başlanmıştır (Ganske ve ark., 2007). İlerleyen yıllarda, mükemmeliyetçiliği en iyi çalışma şeklinin çok boyutlu bir yaklaşımla olacağını savunan araştırmacıların çalışmalarının, alanyazında daha büyük ve önemli bir yer kaplamaya başladığı görülmektedir (Lo ve Abbott, 2013). Hem Frost MPS hem de Hewitt MPS, sayesinde mükemmeliyetçilikteki değişiklikleri takip eden 30 yıllık bir araştırma sağlanmıştır.

1.2.1. Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik

Bu konuda önemli isimlerden olan Hewitt ve arkadaşları tarafından (1991); mükemmeliyetçiliği şekillendiren kişisel farklılıkların, farklı uyum bozucu durumlarla ilişkilerde olduğu iddia edilerek, Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği oluşturulmuştur. Bu ölçekle beraber Öz Yönelimli Mükemmeliyetçilik (Kişinin kendine yönelik aşırı standartları ve motivasyonu), Diğerlerine Yönelimli Mükemmeliyetçilik (başkalarına yönelik gerçek dışı standartlar ve mükemmeliyetçi motivasyon) ve Sosyal Yönelimli Mükemmeliyetçilik (önemli kişilerin bireyin mükemmel olmasını beklediği inancı) olarak 3 boyut mükemmeliyetçilik alanına kazandırılmıştır.

Diğer bir önemli Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği Frost ve ark. (1990) tarafından oluşturulmuş ve mükemmeliyetçiliğin sadece tek yönlü elen alan çalışmalar ve ölçeklerin yetersiz kaldığı vurgusu etrafında şekillendirilmiştir. Frost mükemmeliyetçiliği 6 farklı boyuta ayırmış ve bu boyutları sırasıyla Hata Endişesi (Concern over Mistakes), Kişisel Standartlar (Personal Standards), Düzen (Organization), Ebeveyn Beklentileri (Parental Expectations), Ebeveyn Eleştirileri (Parental Criticism) ve Eylemlerinden Şüphe Duyma (Doubts about Actions) olarak listelemiştir (Frost ve ark., 1990). Düzen, mükemmeliyetçi kişinin titizlik, dakiklik ve düzenlilik ile aşırı ilgili ligine vurgu yapmaktadır. Hatalara aşırı ilgi, mükemmeliyetçi kişinin küçük kusurları başarısızlık olarak görerek odağının performansının mükemmel olmasında olduğunu belirtmektedir. Davranışlardan şüphe, kişinin performansının iyiliğinden emin olamamasıyla ilişkilendirilmektedir. Ailesel beklenti, kişinin mükemmel olmayı sevgi ve kabul için istemesi, ailesel eleştiri ise, eleştirel ebeveynlere karşı hissedilen his olarak bahsedilmektedir. Son olarak kişisel

standartlar , kişinin kendine belirlediği yüksek performans standartlarını anlatmaktadır (Frost ve ark., 1990).

Bu ölçekle beraber, bugüne kadar sadece yüksek standartlar üzerinden ilerleyen mükemmeliyetçilik kavramında, ‘hatalar hakkında endişe’ durumunun esas konsept olarak psikopatoloji semptomlarıyla daha ilişkili olduğu öne sürülmüştür. Aynı zamanda tek başına yüksek standartların sağlıklı bir durumun göstergesi olabileceği iddia edilerek, mükemmeliyetçiliğin sağlıklı ve patolojik taraflarının ayrıştırılması gerektiğinin altını çizen araştırmalara (Hamachek,1978) odaklanılması gerekliliğine dikkat çekilmiştir (Frost ve ark., 1990).

Hamachek (1978) ‘in nevrotik ve normal mükemmeliyetçilik olarak alanyazına kattığı iki faktör ile, mükemmeliyetçiliğin çift kutupluluğuna temel oluşturulmuştur (Akt. Kocalar, 2019). Mükemmeliyetçiliğin çok boyutluluğu konusunda geliştirilen ölçeklerin sahip olduğu alt ölçeklerin faktör analizlerine bakıldığında; bu çeşitli ölçek maddelerinin uyumlu ve uyumsuz olmak üzere iki ayrı ama ortak faktörde toplandığı sonucunda elde edilen bulgular; bu iki kutupluluğu destekler niteliktedir (Ulu, 2012). Bu konuda araştırmalarını odaklayan Slaney ve Ashley’in (1996) yaptığı nicel çalışmada bulunan sonuçlara dayanarak, Slaney ve arkadaşları (2001) tarafından Almost Perfect Scale (Neredeyse Mükemmel Ölçeği-APS) geliştirilmiştir. Bu ölçek üç alt kategoriden oluşmaktadır: Yüksek standartlar, Çelişki, Düzen. Ölçek kullanılarak yapılan birçok faktör analizi ile beraber yüksek standartlara ve düzene sahip olmanın uyumlu mükemmeliyetçiliği gösterdiği; çelişki boyutunun ise uyumsuz mükemmeliyetçiliği gösterdiği sonucu çıkarılmıştır (Ulu, 2012).

Mükemmeliyetçiliğin çok boyutlu yapısı hakkında araştırmalar yapan Stoeber(2006) , iki uçlu yapıyı ‘mükemmeliyetçi çabalar’ ve ‘mükemmeliyetçi kaygılar’ olarak tekrar isimlendirmiştir. Mükemmeliyetçi çabalar; yüksek standartlar belirleme ve bu standartlar için çalışma; mükemmeliyetçi kaygılar ise kişinin fazlaca öz inceleme, hatalarına karşı endişe ve diğerlerinin yargılarıyla meşguliyet olarak ifade edilmektedir (Fearn ve ark, 2021). Mükemmeliyetçi kaygıların kötümserliği ve ruminasyonu; bunun yanında mükemmeliyetçi çabaların ise iyimserliği ve öz şefkati pozitif yordadığı gösterilmiştir (Lizmore ve ark., 2017). Aynı zamanda mükemmeliyetçi kaygıların, psikolojik sıkıntıda belirleyici olduğu, burada ruminasyonun; mükemmeliyetçi kaygılarda duygu düzenlemede belirleyici bir rol

üstlendiği doğrulayan çalışmalar mevcuttur (Kahn ve ark., 2021). Bunların da kendi içlerinde; Hamanek'in başta yaptığı normal, nevrotik ayırımına karşılık gelecek şekilde; 'sağlıklı' ve 'sağlıksız' olarak farklılaştıklarını ifade etmiştir (Stoeber, 2006). Mevcut kavramlara tercüme edildiğinde iki grubun da yüksek standartlar noktasında ortak olduğu görülmektedir. Nevrotik mükemmeliyetçilerin farklı olarak daha fazla olumsuz öz-inceleme, hatalarıyla ilgili daha fazla endişe ve daha yoğun bir öz-eleştiri gösterdiği belirtilmiştir (Stoeber, 2006). Normal mükemmeliyetçilerin yüksek 'mükemmeliyetçi çabalar' gösterirken, düşük düzeyde mükemmeliyetçi kaygılar içine girdiği; uyumsuz mükemmeliyetçilerin ise hem yüksek mükemmeliyetçi çabalar hem de yüksek mükemmeliyetçi kaygılar içine girdiği görülmektedir. Mükemmeliyetçilik ile ilgili çalışmalarda incelenecek bu iki ayrı ayırt etme sisteminin (mükemmeliyetçi çabalar ve kaygılar; sağlıklı ve sağlıksız mükemmeliyetçiler) önemli olduğu anlaşılmaktadır (Stoeber ve ark., 2011).

Mükemmeliyetçilikte sağlıksız ve uyumsuz olan; hatalar üzerindeki sürekli düşünme hali, aşırı öz eleştiri, kişinin kendi davranışları hakkındaki şüphe gibi mükemmeliyetçi kaygılara götüren işlevsiz bilişlerdir (Stoeber ve ark., 2011).

1.2.2. Çok Boyutlu Bakış Açısıyla Uyumlu ve Uyumsuz Mükemmeliyetçilik

Alanyazında mükemmeliyetçilik, pek çok psikolojik rahatsızlıkta temel olan başlıca bir değişken olarak karşımıza sıkça çıkmaktadır (Burns, 1980; Hollender, 1965). Yapılan pek çok araştırma sayesinde, mükemmeliyetçiliğin ruh sağlığı üzerindeki etkilerini ortaya koyan bulgulara ulaşılmıştır. Bu çalışmalarda mükemmeliyetçilik; depresyon (Rice ve ark., 1998), yeme bozuklukları (Sutandar-Pinnock ve ark., 2003), anksiyete (Flett ve ark., 2002) gibi klinik tablolar ile ilişkili olarak gösterilmiştir. Son yıllarda, mükemmeliyetçiliğin hangi yanlarının daha uyumsuz bir yapısı o ve psikolojik problemlerle ilişkili olduğu, hangi yanlarının ilgili olmadığını ayırt etmeye odaklanılmaya başlanmıştır (Molnar ve ark., 2006).

Hamachek'in normal ve nevrotik mükemmeliyetçilik ayırımı ile, alanyazında mükemmeliyetçiliğin sadece olumsuz ve patolojik sonuçları olmayacağına destek sunan araştırmaların sayısı artmıştır. Halen, boyutları konusunda net bir fikir birliği

olmasa da, mükemmeliyetçilik, tek boyutlu ve arzu edilmeyen bir yapıdan kurtarılmış, çalışmaların odağı mükemmeliyetçiliğin çok boyutlu yapısı halini almıştır.

Çok boyutlu yapıya ilişkin ölçekler (MPS) geliştiren Frost ve ark., (1990) ve Hewitt ve Flett (1991) mükemmeliyetçiliği olumsuz özelliklerine odaklanan; klinik açıdan problemlili ve değiştirilmesine çabalayan bir açıdan ele almıştır. Frost ve arkadaşlarının (1990) Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği (MPS)'nin sahip olduğu alt ölçeklerden olan kişisel standartlara sahip olma ve düzene ihtiyaç alt ölçekleri daha sonra kullandıkları araştırmalarda bazı araştırmacılar tarafından, iyi çalışma alışkanlıkları, çabalama ve yüksek başarı gibi daha olumlu özellikler ile ilişkide bulunmuştur (Blatt, 1995). Hewitt ve Flett (1991) tarafından geliştirilen ölçekte ise; Kendine Yönelik Mükemmeliyetçiliğin farklı uyumlu nitelikleri içerdiği ifade edilmiştir (Flett ve ark., 1995). Frost ve meslektaşlarının çok boyutlu ölçekler üzerinde yaptığı faktör analizleri ile pozitif çabalar ve uyumsuz değerlendirilme kaygıları olmak üzere iki faktör yapısı desteklenmiştir (Slaney ve ark., 2001).

Son yıllarda mükemmeliyetçiliğin sadece uyumsuz olmadığı hakkında farklı çalışmalar bilimsel olarak temellendirilmiştir. (Terry-Short, Owens, Slade, Dewey, 1995; Adkins ve Parker'ın, 1996; Rice, Ashby ve Slaney, 1998). Terry-Short ve arkadaşlarının(1995) sonuçları, algılanan sonuçlara dayalı olarak pozitif ve negatif mükemmeliyetçilik olarak iki ayrı tip mükemmeliyetçilik göstermiştir. Pozitif mükemmeliyetçilik benlik saygısını ve öz doyumunu artırmak için pozitif güdülenme; negatif mükemmeliyetçilik ise kişinin davranışlarının alay edilme, utanma, kendini küçük görme, eleştiri gibi olumsuz durumlardan kaçınmayı içeren negatif güdülenmesi olarak tanımlanmaktadır (Terry-Short, 1995).

Adkins ve Parker (1996), yaptığı ayırım ile mükemmeliyetçiliği aktif ve pasif olarak iki boyutta ele almıştır. Aktif mükemmeliyetçi kişilerde mükemmeliyetçi çabalar ile motive olurlar. Bu sayede başarıya ulaşırlar. Pasif mükemmeliyetçiler ise hareket geçmeleri gereken zamanda hata yapma korkusu ile ertelemeler yapan, eylemlerinden emin olamayan, kendine engeller oluşturan kişilerdir. Araştırmacılar, pasif mükemmeliyetçilerin stres anlarında depresif duygulanım yaşama olasılıklarının daha yüksek olduğunu vurgulamaktadır (Lynd Stevenson ve ark., 1999).

Slaney ve Johnson (1992), mükemmeliyetçiliğin hem uyumlu hem uyumsuz yönlerine tarafsız bakma ihtiyacını karşılamak adına APS Mükemmel Ölçeği'ni

(Almost Perfect Scale) geliştirmişlerdir. Ölçek birkaç kez araştırmacılar tarafından revize edilmiş; son hali olan Almost Perfect-R Ölçeği (Slaney, Rice, Mobley, Ashley, 2001) ise Standartlar, Düzen ve Çelişki olmak üzere üç faktör üzerinde şekillenmiştir. Daha sonra Rice, Ashby ve Slaney (1998) de bu bulguları desteklemiş, iki faktörlü yapıyı uyumlu ve uyumsuz mükemmeliyetçilik olarak isimlendirmişlerdir. (Akt. Slaney ve ark., 2001).

Slaney ve Ashby (1996) yüksek kişisel standartlar ve düzene ihtiyaç gibi bazı özelliklerin bireyler için olumsuzdan çok istenilen, yararlı yapılar olduğunu öne sürmüştür. Bununla beraber geliştirdikleri modelde mükemmeliyetçiliği üç boyut altında inceledikleri görölmektedir: yüksek kişisel standartlar, düzen, çelişki. Modele göre kişinin yüksek kişisel standartlara sahip olması ve düzeni olması illa sorunlu bir mekanizma olarak karşımıza çıkmadığından mükemmeliyetçiliğin uyumlu yönleriyle yakından ilgilidir. Ama kişinin performansı, kişisel standartlarıyla örtüşmüyorsa bu psikolojik olarak sıkıntılı durumlara yol açabilmektedir. Yani kişisel standartları ile performansı uyuşmadığında yoğun stres ile beraber çelişki yaşayan bireyler uyumsuz mükemmeliyetçiler olarak tanımlanmaktadır. Mükemmeliyetçi olmayan kişilerin ise iki taraftan da bağımsız olarak yüksek kişisel standartlara sahip olmadıkları belirtilmektedir (Slaney ve Ashby, 1996).

Adlandırmalar farklı olsa da faktör analitik çalışmalar ile ; mükemmeliyetçiliğin uyumlu ve uyumsuz bileşenlerini ortaya çıkaran iki faktör yüklü sonuçlar bulunmuştur. Mükemmeliyetçiler, mükemmeliyetçi olmayanlardan daha yüksek standart ve beklentilere sahip olmalarıyla ayrışmaktadırlar. Burada uyumlu ve uyumsuz mükemmeliyetçileri ayıran şeyin, standartlara ulaşılamadığında verdikleri tepkiler olduğu görölmektedir (Rice, 2000). Uyumsuz mükemmeliyetçiler standartlarına ulaşamadıklarında tutarsızlık yaşayarak yüksek düzeyde sıkıntı hissetmektedirler (Beauregard, 2012). Hata yapma korkusu, geçmeyen yetersizlik hissi, yıkıcı özeleştiri, hedeflere ulaşamama gibi özelliklere sahip olduklarından bahsedilmektedir (Rice ve Ashby, 2007). Öte yandan uyumlu mükemmeliyetçiler, daha iyi performans sergileyerek hedeflerine ulaşmaya çalışırlar. Fakat ulaşamadıkları durumlarda kendilerini cezalandırıcı tepkiler vermezler, benlik saygısı konusunda daha yeterli hissederler (Slaney ve ark., 2007). Bu çalışmalar ile beraber kişinin yüksek standartlar belirliyor olması ve bunlar için çabalamasının her zaman olumsuz kabul

edilemeyeceği vurgulanan bulgular arasındadır (Frost ve ark., 1990; Blatt ve ark., 1976). Mükemmeliyetçi çabalar uyumlu olduğunda, bireyler performanslarını iyileştirebilmekte (Stoeber, 2008), rekabet içeren bir durumda benlik saygılarını artırmaktadır (Stoll ve ark., 2008) Bununla beraber yaşam doyumunda artış (Chang, 2004), yüksek benlik saygısı (Rice ve ark., 1998) görülmektedir.

Açıklamalar göz önüne alındığında, bireyin mükemmeliyetçi unsurlardan hangilerini kullandığının, onun sağlıklı-uyumlu veya sağlıklı-uyumsuz olarak tanımlanmasında belirleyici olacağı ifade edilmektedir (Kottman ve Ashby, 1999; Slaney ve ark, 2001)

Bu tartışmalar ve yapılan çalışmalar mükemmeliyetçiliğin adaptif (uyumlu/olumlu/sağlıklı) ve maladaptif (uyumsuz/olumsuz/sağlıksız) yönelimlerini ortaya koymaktadır. Adaptif mükemmeliyetçilik kişinin daha iyiye yönelmesi, kendine yüksek hedefler belirlemesi ve bu süreçleri sağlıklı bir şekilde yürütmesini olarak ifade edilmektedir. Diğer yandan maladaptif mükemmeliyetçilik ise kişinin bu süreçleri sağlıklı şekilde yürütemediğini, hedeflere ulaşmak için gerçekçi olmayan standartlar uyguladığını ve takıntılı boyutlara ulaşan durumları göstermektedir.

Bu noktadaki tartışmalardan yola çıkarak farklı mükemmeliyetçilik boyutlarının, farklı psikolojik sonuçlar üzerindeki etkilerinin farklı örneklerde benzer olup olmayacağı sorusu akla gelmektedir.

1.2.3. Mükemmeliyetçiliğin Bilişsel Çerçevesi

Mükemmeliyetçiliğin, birçok farklı psikolojik rahatsızlıkta kırılabilirlik faktörü olarak rol oynayan bir dizi bilişsel ve davranışsal özelliği bünyesinde barındırmaktadır. Bu nedenle birçok bilişsel mekanizma, özellikle uyumsuz mükemmeliyetçiliği başlatma ve geliştirme kısmıyla ilişkilidir (Akt. Macedo ve ark., 20014).

Beck'in geliştirdiği bilişsel davranışçı kuram ile, klinik ve klinik olmayan pek çok sorun durumunda düşünce yanlılıklarının rolü vurgulanmaktadır (Beck, 1993). Kişilerin kendilerini, diğerlerini ve geleceği algılayış biçimleri, otomatik düşüncelerdeki bilişsel çarpıtmalar ile şekillenmektedir. Bu bilişsel çarpıtmaların; anksiyete, depresyon (Beck 1976; Ellis 1962) gibi psikopatoloji durumlarına neden olmasının yanı sıra mükemmeliyetçilik ile birleştiğinde hayat kalitesinde önemli bir

azalmada etken olduğu Blat (1995) tarafından ifade edilmiştir. Özellikle mükemmeliyetçilerin kullandığı bilişsel yanlılıklar aşırı genelleme (Flett ve ark., 1998), felaketleştirme, kendini suçlama (Rudolph et al. 2007), kategorik düşünme (Burns, Fedewa, 2005) olarak araştırmalarda karşımıza çıkmaktadır. Mükemmeliyetçiliği iki kutuplu olarak ele alan yaklaşımlarla beraber, bilişsel alandaki araştırmalarda da farklı mükemmeliyetçi eğilimlerin, farklı bilişsel ve duygulanım süreçlerini yansıtabileceği iddia edilmeye başlanmıştır (Nyland ve Burns, 2004). Araştırmalarında bu bilgiyi destekleyici sonuçlara ulaşan Nyland ve Burns'ün (2004) bulgularına göre; mükemmeliyetçiliğin olumsuz taraflarında bilişsel çarpıtma süreçleri etkiliyken; olumlu taraflarında bilişsel çarpıtmaların herhangi bir ilgisi bulunamamıştır.

Ayrıca, son dönemde psikolojik sıkıntıların bilişsel süreçlerini açıklamada kullanılan S-REF Modeli ile beraber Wells, psikolojik süreçlerdeki üstbilis inançlara önem yüklemektedir. Araştırmacılar (Macedo ve ark., 2014), mükemmeliyetçilik ve psikolojik stres arasındaki ilişkiyi açıklamada üstbilis bir modelin önemine işaret etmektedir. Bu çalışmada (Macedo ve ark., 2014), mükemmeliyetçilik ve psikolojik sıkıntı ilişkisinde bilişsel süreçlerin rolünü inceleyen araştırmalardaki, tekrarlayıcı negatif düşünmenin aracı etkisine (repetitive negative thinking) verilen özel önem işaret edilmiştir. Uyumsuz mükemmeliyetçilerin sürekli odağında olan mükemmeliyetçi kaygılar kişiyi ileride iyi bir performans gösteremeyeceği endişesine götürebilmektedir. Bu endişe hali geçmiş hatalar üzerinde, ideal benlik konseptini korumak adına, bir ruminasyon haline dönüştüğünde tekrarlayıcı ve müdahaleci bir hal alarak negatif duygulanım oluşturmakta ama bir nedenle korunmaya devam etmektedir. Macedo ve arkadaşlarının (2014) çalışmasında, bu şekilde düşünmenin yararlı olduğuna dair üstbilis inançların etkili olduğu iddia edilmektedir.

Ellis'in Akılcı Duygulanım Davranışçı yaklaşımı, düşüncelerin yaşam olaylarındaki rolün açıklamada akılcı olmayan inançları kullanır. Bu inançlardan biri olan 'Önemli görevleri en mükemmel biçimde yerine getirmek zorundayım.' inancı mükemmeliyetçilikle ilgilidir. (Akt. Kocalar, 2019).

Üstbilis modelde, mükemmeliyetçilik üstbilis olmayan, üstbilis inançların aktivasyonu ile ortaya çıkan yan ürün olarak ifade edilmektedir (Grøtte, 2015). Bu öneriyi araştıran birçok çalışmadan biri olan araştırmada, Solem ve

arkadaşları(2010), obsesif -kompulsif bozukluğun semptomlarında üstbilişlerin bağımsız belirleyici olduğu sonucuna ulaşmıştır. Mükemmeliyetçiliğin ise üstbilişlere bağlı olarak semptomları etkilediği görülmektedir (Grøtte,2015).

Genel olarak bilişsel yaklaşım, mükemmeliyetçiliğin uyumsuz taraflarının gelişimi ve korunumundaki bilişsel süreçleri aydınlatma ve bunun etrafında bir terapi modeli oluşturma konusunda odaklıdır. Özellikle mükemmeliyetçilik çalışılırken; daha kişilik eğilimi olan mükemmeliyetçilik ile durumsal mükemmeliyetçi düşüncelerin ayrıştırılabilmesi önemlidir (Mercado,2014). Bunların yanında bilişsel alandaki yeni çalışmalar ile Mükemmeliyetçi Biliş Teorisi ortaya atılmış; bu teori ile de mükemmeliyetçilik ve stres ilişkisinde; ruminasyon ve endişenin rolünü aydınlatmaya yönelik kuramsallaştırmaya gidilmeye çalışılmaktadır (Xie ve ark., 2019).Mükemmeliyetçilik çalışılırken, uzun dönem ve kısa dönem olumsuz sonuçlarının daha net anlaşılabilmesi için kişilik özelliği olan mükemmeliyetçi eğilim kısmıyla daha durumsal doğası bulunan mükemmeliyetçi düşüncelerin ayrıştırılması gerekmektedir.

1.3. ÖZ-ELEŞTİREL RUMINASYON

Ruminasyon, temel olarak, olumsuz ruh hallerine verilen kalıcı, döngüsel, depresif düşünmeyi barındıran ortak bir tepki olarak tanımlanabilir (Akt. Wells, 2017). Ruminasyon ile ilgili çalışmalar, depresyon ile ilişkisi çerçevesinde yapılan incelemeler ile başlamıştır. Ruminasyonun kavramsallaştırma sürecinde, en çok karşımıza çıkan Nolen-Hoeksema'nın (1991) '*sıkıntı semptomlarına ve bu semptomların olası nedenlerine ve sonuçlarına tekrar tekrar ve pasif bir şekilde odaklanmayı içeren bir sıkıntıya tepki verme biçimidir*' tanımıdır. Bu tanıma göre, ruminasyonda kişiler mevcut semptomları geliştiren veya katkı yapan durumları değiştirmeye yönelik bir aksiyon almadan, problem üzerinde sabit kalırlar (Nolen-Hoeksema ve ark., 2008).

Ruminasyonun kavramsallaştırma süreci, depresif bireylerin sergiledikleri ruminatif düşünme süreçleri ile başladığından, yıllar boyunca, ruminasyon depresif bireylerin sergilediği bir düşünme biçimi olarak ele alınmıştır . Yapılan çalışmalar ile ruminasyonun olumsuz düşünme, problem çözme azaltma, sosyal desteği tüketme gibi durumları artırarak; depresyonun korunumuna ve başlangıcına katkı sağladığı

gösterilmiştir (Just ve Alloy, 1997; Nolen-Hoeksema ve ark., 2008). Alloy ve arkadaşlarının (1997) çalışmalarında; depresyonda olmayan kişilerin, depresif semptomlara ruminatif tepkiler verdiklerinde, vermeyenlere oranla , depresif episod yaşamalarının daha olası olduğu gösterilmiştir. Aynı zamanda, depresif episod sırasında daha fazla ruminasyon yapanların daha az yapan kişilere göre, daha şiddetli bir episod geçirdikleri belirtilmiştir. Burada etki sahibi olan ruminasyonun ise durumsal bir ruminasyondan çok, sürekli-ruminasyon olduğu da çalışmanın sonuçları arasındadır. Bu bulgular ile beraber, depresyonun başlangıcında ve korunmasında, ruminasyonun rolünü anlamının önemli olduğu ve tedavide ruminasyon döngüsünü kırmaya yönelik traptık stratejilere gereksinim olduğu yorumları yapılmıştır (Alo ve ark., 1997).

Depresyon ile ilişkisinin yanında, ruminasyonun birçok psikopatolojiyi de yordadığı günümüz alanyazınında bilinmektedir (Nolen-Hoeksema, 2008). Ruminasyon ve intihar düşüncesi/davranışı arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalara dair gözden geçirme araştırmasında; 11 çalışmanın 10'unda ruminasyonun intihar düşüncesi veya davranışını yordadığı bulgusuna ulaşılmıştır (O'Connor, Morrison, 2011). Yetişkin örnekleme yapılan çalışmada, ruminasyonun, tıknırcasına yemeyi artırdığı gösterilmektedir. Aynı zamanda, ergen kızların, ruminasyon skorları arttığında alkol kullanımında da artış olduğu belirtilmiştir. Bunun yanında, ruminasyona yatkın olan genç kızların, bulimiya nevroza geliştirdikleri 4 yıl süren araştırmayla gösterilmiştir (Nolen-Hoeksema, 2007). Micheal ve arkadaşlarının (2006) yaptığı çalışma ile de TSSB 'de ruminasyonun hem ısrarcı anılarla başa çıkmak için bir strateji olarak kullanıldığı hem de bu anıları tetikleyici olduğu belirtilmektedir (Micheal ve ark., 2006). Aynı zamanda Calmes ve Roberts'in (2007) yaptıkları araştırmada yineleyici düşünme durumuna sahip ruminasyonun kaygı semptomlarının gelişiminde rol oynadığı öne sürülmüştür.

Geniş ve çeşitli psikolojik durumlara etkisi göz önüne alındığında, ruminasyonun odaklandığı içeriğin farklılaştığı, buna bağlı olarak da yeni kavramsal tanımlamaların ortaya çıktığı görülmektedir (Erarslan İnceç ve ark., 2021). Alanyazında karşılaştıklarımızdan bazıları kaygılı ruminasyon (anxious rumination), öfke ruminasyonu (anger rumination) ve öz-eleştirel ruminasyondur (self-critical rumination).

Kaygılı ruminasyon, ruminasyonun içeriğinin kişinin gelecek belirsizlikler üzerinde kontrol kazanma ve başa çıkma temaları ile ilgili olması durumu olarak varsayılmaktadır (Nolen-Hoeksema, 2000). Bu çeşit bir yineleyici düşüncelerin depresif ruminasyon, endişe ve kaygı hassasiyetinden nasıl ayrıldığı konusu araştırmalara yön vermiştir. Sonraki araştırmalar ile kaygılı ruminasyonun depresif ruminasyon ve endişe ile yakınsama gösterse de kaygı semptomlarında benzersiz bir yordayıcı olduğu gösterilmiştir (Rector ve ark., 2009).

Bir duygu olan öfke hakkında düşünme olarak tanımlanan öfke ruminasyonu, kişinin anda tetiklenen, anılarla tetiklenen veya karşıolgusal olarak tetiklenen öfkenin bastırıldığı durumlarda istemsiz olarak tekrarlayıcı düşüncelere girme eğilimi olarak yaşanan bilişsel bir aktivite olarak kavramsallaştırılmaktadır. Öfke anlarını kendiliğinden yeniden yaşamayı ve misillemeler yapmayı hayal etmeyi de içerir (Sukhodolsky, Golub, Cromwell, 2001). Bushman (2016) tarafından yapılan çalışmada, katılımcılardan bir torbaya vurmaları istenmiştir. Torbaya vuran katılımcılardan, vurma esnasında öfkelendikleri kişiyi düşünmeleri istenen grubun; vururken daha fit olmayı düşünmeleri istenen gruptan ve kontrol grubundan daha fazla öfke hissettikleri bildirilmiştir. Ruminasyonun öfke ve agresyonu azaltmak yerine, yükseltici bir rolünün olduğu bu çalışmanın bulguları arasındadır (Bushman , 2016). Başka bir çalışmada öfke ruminasyonun kişinin ait olma duygularını engelleme ve yük olarak hissetmede benzersiz bir etkisinin olduğunu ortaya koymaktadır (Lin ve ark., 2022).

Bu araştırmanın odağında olan Öz-eleştirel ruminasyon kavramı ise, Ruminasyonun benlik saygısına odaklanan transdiagnostik bir alt türü olarak karşımıza çıkmaktadır (Kolubinski ve ark., 2020). İlk olarak Smart, Peters ve Baer (2016) vasıtasıyla kullanılmıştır. Öz-Eleştirel Ruminasyon, Geçmişteki deneyimlerinin sonucunda, kişinin problemi çözmeye yönelik olmayan; kendine odaklı, yineleyen negatif düşünceleri olarak tanımlanmaktadır. Özellikle öz-eleştirel düşüncelere ve eski başarısızlıklara odaklanmaktadır (Smart ve ark., 2016). Öz-eleştiri, belirlenen standartlar karşılanamadığında, kişinin kendine yönelik düşmanlık temalarını içeren, yoğun ve ısrarcı içsel diyalogları olarak kavramsallaştırılmaktadır(Shahar, 2015). Duygu durum bozuklukları, kaygı bozuklukları, yeme bozuklukları ve kişilik bozuklukları gibi birçok patolojide

transdiagnostik bir risk faktörü olarak karşımıza çıkmaktadır (Akt. Kolubinski ve ark., 2020). Ayrıca önceki araştırmalar, öz-eleştiri ve benlik saygısı arasında negatif bir ilişki olduğu konusunda hemfikirdir (Gilo ve Dunkley, 2007; Shahar, 2015). Smart ve ark. (2016) göre öz-eleştiri ruminatif bir hal aldığı daha ciddi bir probleme dönüşmektedir. Trapnell ve Campbell ise, öz-eleştirelliğin değil, öz-odaklılığın ön planda olduğu bir model önermektedir (Kolubinski ve ark., 2020). Yapılan çalışmalar öz-eleştirel ruminasyonun, istenmeden gelen, müdahaleci öz-eleştirel düşüncelerden ayrı, kontrol edilemezliğine ve güçsüz bir karakterin göstergesi olduğuna inanılan bir süreç olduğunu ortaya koymuştur (Kolubinski ve ark., 2020). Başka bir çalışmada da Kolubinski ve ark. (2019) öz-eleştirel ruminasyonun, öz eleştiri ve benlik saygısı ilişkisine sadece kısmen aracılık ettiğini vurgulamıştır.

İmkânsız bir iş yapılmaları istendiğinde, öz-eleştirel ruminasyona maruz kalan kalan katılımcı grubunda akut sıkıntının daha yüksek oranda deneyimlendiği Kobunski ve ark. (2020) çalışmasında gösterilmiştir. Aynı çalışmada depresif ruminasyonun aksine, öz-eleştirel ruminasyonun içeriğinin transdiagnostik olduğu vurgulanırken (Kobunski ve ark., 2020), utanç ve suçluluk duygularını da içerebildiği bir başka çalışma ile gösterilmiştir (Smart ve ark., 2016). Bu çalışma ile Öz-eleştirel ruminasyonun kişinin özellikle utandıği özelliklerine ve sahip olamadığı öz-değere odaklanması şeklinde kavramsallaştırılmıştır.

Martinez-Sanchis ve arkadaşları (2021) duygu düzenleme ve psikopatoloji ilişkisinde öz-eleştirel ruminasyonun aracı rolünü araştıran bir çalışma ortaya koymuşlardır. Öz-eleştirel ruminasyonun psikopatolojiyle olan pozitif ilişkisi de bu çalışmanın bulguları arasındadır. Öz-eleştirel ruminasyonun, yararsız bir duygu düzenleme stratejisi olarak, semptom şiddetlerinin yoğunlaşma ihtimallerini artırdığı sonucuna ulaşılmıştır. Çalışmada, duygu düzenlemede (emotion regulation) sorun yaşayan kişilerin, bu düzenleyememe (emotion dysregulation) becerileri hakkında öz-eleştirel ruminasyon yaptıklarında daha fazla psikopatolojik semptom gösterdikleri de belirtilmiştir. Tüm bu bulgular ışığında, bu çalışma ile öz-eleştirel ruminasyonun transdiagnostik bir faktör olarak terapötik süreçte bir hedef olması gerektiği öne sürülmektedir (Martinez-Sanchis ve ark., 2021). Aynı zamanda kişinin zorluklarla yüzleşirken öz-eleştirel ruminasyon yerine kendine yönelik mindfull, yargılayıcı olmayan, şefkatli bir dil kullanmasının, uyumlu bir duygu düzenleme stratejisi olarak

farklı psikolojik semptomlara karşı koruyucu olacağı öne sürülmektedir (Murfield ve ark., 2020).

Öz-eleştiri ve ruminasyon kavramlarının çeşitli olumsuz psikolojik çıktılarla olan ilişkileri; birçok araştırmada ayrı ayrı çoğu kez ortaya koyulmuştur (Akt. Moreira ve Maira, 2021). Öz-eleştirel Ruminasyon Ölçeğinin (Smart ve ark., 2016) ortaya çıkışıyla beraber, öz-eleştirel ruminasyon farklı psikolojik sıkıntıları açıklayabilecek bir bilişsel süreç olarak araştırmalara dahil edilmeye başlanmıştır (Moreira ve Maira, 2021). Moerira ve Maira (2021) de araştırmalarında öz-eleştirel ruminasyonu bağlanma biçimlerinin (attachment orientations) algılanan stres ile ilişkili olmasını açıklayabilecek potansiyel bir mekanizma olarak ele almışlardır. Öz-eleştirel ruminasyonun kaygılı bağlanma ve algılanan stres ilişkisinde aracı rolünün olduğu; ancak kaçınan bağlanma ve algılanan stres ilişkisinde aracı bir rolünün olmadığı sonuçlarına ulaşılmıştır. Terapide müdahale etmenin kolay olmadığı bağlanma stilleri yerine, öz-eleştirel ruminasyon kısmının daha değişime açık bir müdahale alanı olarak kullanılabilmesi önerisinde bulunulmuştur.

Sonuç olarak, öz-eleştirel ruminasyon kendine yönelik düşmanca olan içsel diyalogların yineleyici bir hal aldığı ayrı bir ruminasyon türü olarak karşımıza çıkmaktadır. Öz-eleştiri ve ruminasyon kavramları kontrol edildiğinde dahi öz-eleştirel ruminasyonun depresyon ve anksiyete gibi farklı belirtileri anlamlı şekilde yordadığı bulunarak; kendi başına önem verilmesi gerektiği belirtilmiştir (Erarslan İnceç ve ark., 2021). Birçok psikolojik sıkıntı ve psikopatoloji durumunu açıklayabilecek bilişsel bir süreç olması nedeniyle yeni yapılan çalışmaların odak noktası olmaya başlamıştır (Smart ve ark., 2016; Erarslan İnceç ve ark., 2021; Moreira ve Maira, 2021). Bilişsel Davranışçı terapilerde ruminasyona müdahale edilmesi gerektiğinde, bireydeki ruminasyonun içeriğine uygun bir müdahale çeşidi belirlemek etkililiğin artırılmasına ve özel uygulamalar geliştirilmesine yardımcı olabilir (Erarslan İnceç ve ark., 2021).

1.4. METAKOGNİSYON

Bireyin kendi içsel durumlarına ve bilişlerine dair sahip olduğu bilgiler üstbiliş olarak adlandırılmaktadır (Wells, 2000). Kişinin düşünme sürecinin üstündeki düşünme olarak da kısaca tanımlanabilir. Üstbilişlerin, bilişin kontrolü ve daha genel inanç ve bilgilerin kullanımından sorumlu ayrı oluşumlar olarak zihnimizde buldukları belirtilmektedir (Wells, 2008). Literatürde üstbilişler ve psikolojik bozukluklara etkisi yaklaşık otuz yıldır artarak çalışılmaya devam etmektedir. Olumsuz duyguların sürdürülmesini sağlayan işlevsiz düşünme biçimlerini oluşturan önemli etmenin üstbilişsel faktörler olduğu savunulmaktadır (Wells, 2008). Wells' göre üstbilişler dikkati yönlendirme, düşünme tarzını ve başa çıkma yanıtlarını belirleme yoluyla işlevsiz bilginin tekrar tekrar çoğalmasına yol açar. Üstbilişlerin psikolojik bozukları yordamasını açıklamaya çalışan Benliği Düzenleyen Yürütücü İşlevler, B-DYİ (Self-Regulatory Executive Function, S-REF) modeli; Wells ve Matthews(1996) tarafından önerilmiştir. Bu model; yoğun kaygı, dikkat yanlılıkları, yararsız ve geri tepen baş çıkma stratejileri ve ruminasyon gibi bileşenleri içeren Dikkat Yanlılığı Sendromunun psikopatolojiye yol açtığını iddia etmektedir. Dikkat Yanlılığı Sendromunda bahsedilen düşünme stillerini seçen ve yürüten kısım üstbilişsel inançlara ve bilgiye bağlıdır. Pozitif ve negatif üstbilişsel inançlar, yoğun olarak bilişin anlamı ve önemiyle ilgilenir; kişinin içerik ve süreçlerini kullanışını ve bunlarla kurduğu ilişkiyi etkilemektedir (Wells, 2013)

1.4.1. Üstbilişsel İnançlar

Bilişsel Dikkat Sendromunda, düşünme stillerinin seçilme ve yürütücü işlevleri; üstbilişsel bilgi ve inançlara bağlıdır (Wells, 2013). BDS, buralardaki hatalı inançlar tarafından kontrol edilmektedir (Wells, 2019). Benliği Düzenleyen Yürütücü İşlevler (S-REF) modeli, üstbilişin (yani, düşünme hakkındaki inançların) duygusal bozuklukların merkezinde olduğunu varsaymaktadır. Buna göre, üstbilişsel inançların işlevsiz baş etme stratejilerini sürdürmeye yardımcı olduğu belirtilmektedir (Fergus ve Bardeen, 2017).

Örneğin, bireylerin endişenin olumluluğu hakkındaki inançları, istemedikleri bir durumla karşılaştıklarında endişe kullanımını artırabilmektedir. Bu inanç

"Endişelenirsem daha hazırlıklı olurum" gibi örneklendirilebilir. Eğer, kişi tarafından endişe öz-düzenleme için sıklıkla kullanılırsa, kişinin nispeten iyi huylu durumları tehdit olarak algılama olasılığı artmaktadır. Bu da daha büyük duygusal sıkıntıya ve sıkıntıyı hafifletmek için daha fazla endişe kullanımına neden olmaktadır. Bununla beraber zamanla bireyler, düşüncelerinin kontrol edilemez olduğuna dair inançlar geliştirebilmekte (örn. "Düşüncelerimi kontrol edemezsem, bu deliriyorum demektir"), bu durumun da düşüncenin olumsuz yorumlanmasına ve daha büyük duygusal sıkıntılara yol açabileceği belirtilmektedir. Süregelen duygusal sıkıntının ise, düşünmenin kontrol edilemezliği hakkındaki inançları daha da güçlendirebilecek şekildeki baş etme mekanizmalarını aktifleştirebilmekte olduğu görülmektedir (Fergus Bardeen, 2017).

Alanyazındaki bilgiler, üstbilişsel inançların, depresyon (Papageorgiou & Wells, 2003), yaygın anksiyete (Wells ve Carter, 1999), obsesif-kompulsif (Papageorgiou ve Wells, 2003), Gwilliam, Wells ve Cartwright-Hatton, 2004), panik (Wells ve Carter, 2001), sağlık anksiyetesi (Bailey ve Wells, 2013), travma sonrası stres (Roussis ve Wells, 2006) ve sosyal kaygı (Wells ve Carter, 2001) ile ilişkilendiğinden bashedmektedir. Aynı zamanda üstbilişsel inançlar, bağımlılık davranışları (Spada ve ark., 2015), yeme bozuklukları (Cooper ve ark., 2007) dahil olmak üzere diğer psikopatoloji biçimleriyle de ilgili bulunmaktadır.

Cartwright-Hatton ve Wells (1997) tarafından , MKT'yi ve temelini aldığı teoriyi araştırmak adına yetişkinlerde üstbilişsel inançları değerlendirmek için 65 maddelik Üstbiliş Anketi'ni (MCQ) oluşturulmuştur. Daha sonra, ölçeğin uzunluğu dolayısıyla maddeleri azaltılarak 30 maddeden oluşan MCQ-30 ölçeği hazırlanmıştır (Cartwright-Hatton ve Wells, 2004). Bu iki ölçeğin aynı beş faktörü ölçtüğü bulunmuştur: Olumlu inançlar, olumsuz inançlar (kontrol edilemezlik ve tehlike), bilişsel güven, bilişsel farkındalık ve düşünceleri kontrol ihtiyacı.

Olumlu üstbilişsel inançlar; BDS ile aktif olan endişe, ruminasyon, tehdit algısı ve diğer olumsuz stratejilerle meşgul olmanın yararlılığı ve önemliliğiyle ilgilenir. Buna verilecek en iyi örnek; 'endişelenmek, problemleri engellememe yardımcı olur' olabilir. Olumsuz üstbilişsel inançlar ise düşüncenin kontrol edilemezliği, tehlikesi, önemi ve anlamı ile ilgilenir. Düşünceyi kontrol etmedeki başarısızlık ve ruhsal durumların tehlikeli algılanışıyla beraber BDS'nin gelişimine katkıda bulunur.

Olumsuz üstbilişsel inançlara ‘Kaygılı hissediyorsam, tehlikedeyim demektir’ veya ‘Endişem üzerinde hiçbir kontrolüm yoktur’ inançları örnek olarak verilebilir (Wells, 2013). Bilişsel güven kişinin kendi bilişsel becerilerinin farklı alanlarına karşı güveninin azlığıyla ilgilidir ve "Kelimeler ve isimler konusunda hafızama çok az güveniyorum” inancıyla örneklenebilir. Düşünceleri kontrol ihtiyacı ise kişinin cezalandırıcı düşünceleri, batıl inançları ya da sorumlulukları hakkındaki düşüncelerini kontrol etmesi gerekliliğiyle ilgili duyduğu inançtır. Örnek olarak, "Endişe verici bir düşünceyi kontrol edemezsem ve sonra bu olursa, bu benim hatam olur” inancı verilebilir. Son olarak bilişsel farkındalık kişinin sürekli olarak düşüncelerini izliyor ve takip ediyor olması ile ilişkilidir. "Düşüncelerim hakkında çok düşünüyorum" inancı bu üstbilişsel inancı örneklemektedir. (Wells ve CartwrightHatton, 2004).

1.4.2. Dikkat ve Yürütücü İşlevlerin Kontrolü

Üstbiliş, dikkat kontrolünde önemli bir yer edinmektedir. Çünkü, bilişsel sistem ve düşünmeyi yönetme süreçlerindeki rutin bilgileri içerir. Buradaki bazı bilgiler, uyumsuz olabilmektedir. Olumsuz ve olumlu üstbiliş inançlar olarak gördüğümüz üzere, bu uyumsuz bilgiler psikopatolojinin veya ruhsal sıkıntının gelişmesine ortam hazırlayabilmektedir. Psikolojik rahatsızlık durumu yaşandığında, kişinin dikkat kontrolünde bir uyumsuzluk olduğundan bahsedilebilmektedir. Kişi, endişe ve ruminasyonu azaltmak için çok az girişimde bulunur.

1.4.3. Zihinsel Modlar

Kişinin kendi bilişyle ilişkide olma stiline karşılık gelen kavramdır. Zihinsel modlar, bilişlerin içeriği ve ürünleri deneyimlenirken; kişinin kurduğu direkt ilişkilendirme veya takındığı bakış açısı olarak tanımlanabilir. Bu zihinsel modlar iki çeşitte karşımıza çıkar: nesne ve üstbilişsel mod. Nesne modunda kişi düşünceleri ve yaşanan olayları eş anlamlı gibi algılayarak birbirinden ayırt etmez. Düşünceler gerçek olayların içine katılırken, bir temsil şeklinde algılanmaz (Akt.Fidan, 2022) . Üstbilişsel modda ise düşünceler iç ve dış gerçeklikten ayrı , o an gözlemlenen şeylerin oluşturduğu bir manzara olarak tanımlanır (Wells, 2013). Bu sayede düşünceler farklı doğruluk derecelerine sahip temsiller olarak deneyimlenir (Akt. Fidan, 2022).

Üstbilişsel mod aynı zamanda nesne düzeyindeki mod için bir denetleyici görevi görür. Kişi daha güçlü ve esnek olmayan bir nesne moduna sahip olduğunda, düşünce gerçekte iç içe geçer ve düşüncenin gerçekten ayrı bir şey olmadığına dair olan bakış açısı kalıplaşmış inançlara götürür. Örneğin, çoğu psikolojik bozuklukta olan düşüncelerin tehlikeyi öngördüğüne dair inanç, obje modunun temellenişinin göstergesidir. Burada ayrıca devreye giren CAS de bilişten ayrışmayı sağlayacak esnekliği düşürerek kontrolü azaltır.

1.4.4. Dikkat Yanlılığı Sendromu

Wells'in B-DYİ Modelinde, psikopatolojik ve psikolojik sıkıntı durumlarına yol açan semptomların gelişmesinde, Bilişsel Dikkat Sendromunun dahil olduğu uygunsuz bilişsel süreçlerin devreye girmesi etkili olmaktadır (Wells, 2013).

Bilişsel Dikkat Sendromu ile beraber, kişi bir tehdit algıladığında yaşadığı olumsuz duygulanım haliyle baş etmek için olumsuz stratejiler kullanır. Olumsuz uyarılara karşı da iyice artan dikkati ile beraber sürekli bir tehdit algısı oluşur (Wells, 2013). Düşüncenin sadece bir düşünce olarak algılanamadığı bir duruma dönüşür. Bu nedenle hem kendini düzenlemeyi başaramadığı gibi hem de durumun geçiciliği ve katlanılabilirliği bilgisine ulaşamaz. Yaşanan olumsuz duygulanım ruminasyon ve endişe süreçlerini etkinleştirerek psikopatolojiye ortam hazırlar. BDS kişinin benlik ve dünya hakkındaki sıradan bilişsel inançlarından değil, üstbilişsel bilgi ve inançlardan doğar (Wells, 2019).

Özetle Bilişsel Dikkat Sendromu; endişe veya ruminasyon, tehdide dikkati odaklama ve geri tepen yararsız başa çıkma davranışları (örneğin, düşünceyi bastırma, kaçınma, madde kullanımı) şeklini alan ısrarcı bir düşünme stilinden oluşur. Bu düşünme stili duyguların korunması ve negatif fikirlerin güçlendirilmesiyle sonuçlanır. Kısa BDS, kişinin tehdit algısını koruyup sürdürmesine olanak sağlar (Wells, 2019).

1.4.5. Metakognitif Terapi

Wells'e göre, zihnimizdeki düşüncelere yanıt verme biçimimiz, duygusal acıya sebep olan asıl şey olarak belirtilmektedir (Wells, 2008). MKT BDT'den farklı olarak, duygusal sorunlarımızı tanımlamada otomatik düşünceleri kullanmaz, işlevsiz endişe

süreçlerini, ruminasyonu ve zihinsel kontrol stratejilerini duygusal sorunlarımızla ilişkilendirir (Wells,2008).

Bu nedenle, Metakognitif Terapi yukarıda bahsedilen her faktöre müdahale ederek duygu durum bozukluklarında yaklaşık 12 seans süren, bilimsel verilere dayalı bir terapi modeli uygular. Birçok bozukluk çeşidi için ayrı spesifik modeller tercih edilir, bu sayede her bir bozuklukta BDS'nin kesin çalışma sitali yakalanmış olur.

Wells'in (2008) tanımladığı üzere "MKT, çeşitli stratejiler yoluyla danışanın düşünce ve inançlarıyla yeni ilişkiler geliştirmelerine rehberlik etmeyi amaçlamaktadır. Kişinin inançları sorgulanmakta ama asıl odak nokta kişinin düşünceleri değil düşünceleri hakkındaki inançları olmaktadır" (s. 12). Terapi sürecinde, terapist, düşünce ve inançlara yönelik tepkilerin probleme yol açtığını fark etmelerini sağlamak konusunda yol gösterir. Bunu yaparken de değişimi sağlamak için çeşitli tekniklere başvurur. Ruminasyon ve endişeyi erteleyerek BDS'nin üzerinde daha etkili bir dikkat kontrolü sağlama, BDS'nin uyumlu formlarıyla uyumsuz formları arasında ayırım yaparak danışana farkındalık kazandırma, olumlu ve olumsuz üstbilişsel inançları değiştirmek için davranışsal deneyler tasarlama metakognitif terapinin başvurduğu tekniklerdendir (Wells, 2008).

Metakognitif terapi, negatif düşüncelerin doğruluğunu sorgulama kısmında bilişsel davranışçı terapiden ayrılır. Çünkü metakognitif terapi sokratik sorgulamayı kullanırken, negatif düşüncelerin doğruluğunu test etmeye değil, düşünme sürecindeki üstbilişsel modun iyileştirilmesini amaçlar. Danışana bastırmadan, negatif bilişlere verilen CAS temelli cevapların daha işlevsel stratejilerle azaltılması kısmında rehberlik edilir. Sadece danışanın bilişinin içeriği olumlu veya olumsuz inançları içerdiğinde buradaki içerik üzerinde durularak, üstbilişsel mod artırılmaya ve sözel ve deneysel olarak içerikle mücadele edilmeye çalışılır (Wells, 2008).

Araştırmalar, hatalı üstbilişsel inançları ve süreçleri tanımlamaya ve değiştirmeye odaklanan metakognitif terapinin kaygı ve depresyon için önemli tedavi etkileri olduğunu göstermektedir (Wells ve King, 2006; Wells ve ark., 2012). Örneğin, Wells ve King (2006), yaygın anksiyete bozukluğu teşhisi konan hastaların, tedavi sonrasında %87,5; ve 6 ve 12 aylık takiplerde %75 iyileşme oranları ile endişe, anksiyete ve depresyonda iyileşme gösterdiğini bildirmektedir. Benzer şekilde, tedaviye dirençli depresyonu olan hastalarda da metakognitif terapi, tedavi sonrasında

%80; ve 12 aylık takipte %70 iyileşme oranları ile sonuçlanmaktadır ve buna depresyonla ilgili tüm düşünce süreçlerinde iyileşmeler dahil edilmektedir (Wells ve ark. , 2012).

Grotte ve arkadaşlarının (2014), OKB'ye sahip 108 hastayla gerçekleştirdikleri çalışmada, katılımcılara 3 hafta süren davranışsal, bilişsel ve metakognitif bileşenlerden oluşan bir tedavi planı uygulamışlardır. Çalışmanın sonuçlarına göre üstbilişsel inanç değişikliği, iyileşmenin bilişsel inanç değişikliğinden daha iyi bir bağımsız yordayıcısı olarak ortaya çıkmıştır. Bu sonuçlar, OKB'de üst bilişlerin önemine yönelik artan ampirik desteğe katkıda bulunmaktadır (Grotte ve ark., 2014).

1.5. ALANYAZINA BAKIŞ

1.5.1. Kendini Sabotaj ve Mükemmeliyetçilik İlişkisi

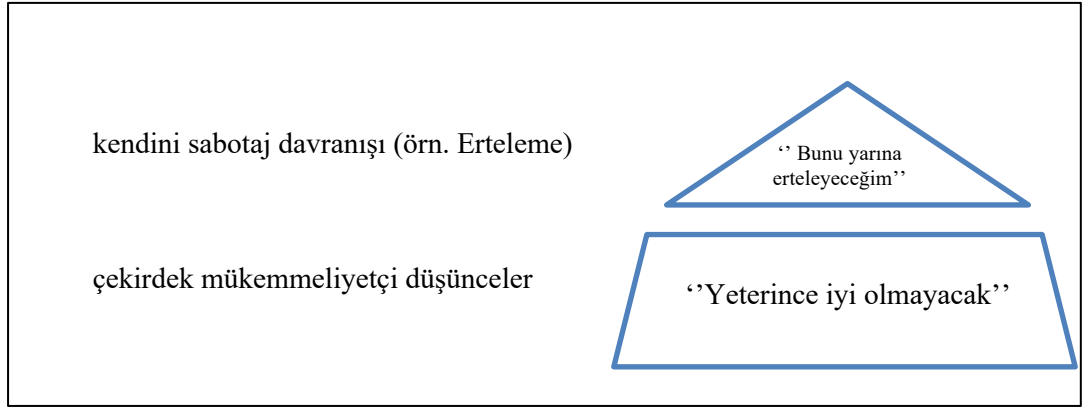
Berglas ve Jones'un (1978) orijinal teorisinde başarısızlık korkusuna sahip kişilerin, kendini sabotaja daha yatkın oldukları belirtilmektedir. Mükemmeliyetçi kişiler de başarısızlık korkusunu yüksek düzeyde yaşayan kişiler olarak betimlenmektedirler. Bunun yanında mükemmeliyetçilerin de performanslarından yüksek derecede şüphe duydukları Burns (1980) tarafından belirtilmektedir. Hatalardan kaçınmakla meşgul olma da (başarıya yaklaşmanın aksine), hem mükemmeliyetçi kaygıların hem de kendini sabotajın ortak bir temelidir (Török ve ark., 2022)

(Hamachek, 1978; Flett ve ark., 1993; Flett ve ark., 1992). Aynı zamanda yine Berglas ve Jones (1978) tarafından kendini sabotajın, değişken, güvenilir olmayan pekiştireçler veya koşullu sevgiden oluşan bir çevrenin sonucunda oluşmuş kırılğan benlik saygısı hissinden kaynaklandığı öne sürülürken; Hamachek (1978) de mükemmeliyetçilikten; tutarsız onaylamaların ve koşullu olumlu ödüllendirmelerin sonucu olarak bahsetmektedir. Bu bilgilere bakıldığında Mükemmeliyetçiliğin öne sürülen yordayıcıları ve karakterize özellikleri, kendini sabotajınlarla benzerlik göstermektedir (Hobden ve Pliner, 1995).

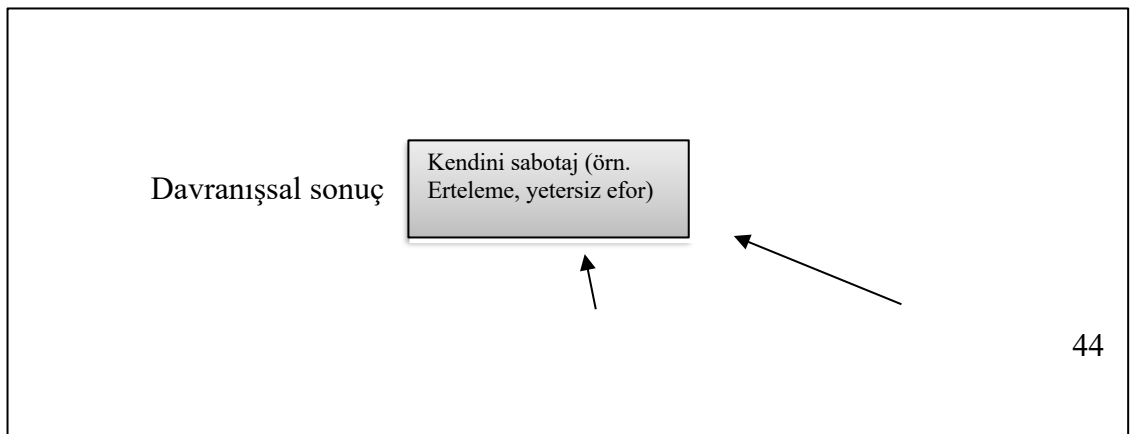
Hewitt ve arkadaşları'nın (1991) Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik modelinde üç farklı boyutta mükemmeliyetçilik tanımlanmaktadır. Hobden ve Pliner'ın (1995) çalışmasına göre, yüksek Sosyal Yönelimli Mükemmeliyetçiler, sosyal ortamlarda, özel ortamlara göre daha fazla kendini sabotaj yapmaktadırlar. Bu durum, sosyale

dönük mükemmeliyetçilerin, kendilerindense diğerlerinin perspektifinden kendilerini değerlendiklerini göstermektedir (self-present). Yüksek Öz Yönelimli Mükemmeliyetçilerin ise koşul değişmeksizin düşük Öz Yönelimli Mükemmeliyetçilerden daha fazla kendini sabote ettikleri belirtilip, kendini koruma motivasyonunun kullanıldığı vurgulanmaktadır. Bunun yanında Pulford ve arkadaşları (2005) yaptıkları çalışmada tam tersi bir sonuç göstererek Öz Yönelimli Mükemmeliyetçilerin kendini sabotajı, kendini koruma amacıyla daha az yaptıklarını ifade etmişlerdir.

Mükemmeliyetçilik, kendini sabotaj stratejilerini artıran bir özellik olarak öne çıkmaktadır (Kearns ve ark., 2008). Kearns ve arkadaşlarının (2008) kurduğu modele göre, mükemmeliyetçilik; kendini sabotaj gibi farklı davranış sonuçlarına sebep olabilecek kusurlu bir biliş olarak ele alınmaktadır. Kendini sabotaj davranışlarının veya düşüncelerinin altında, aslında temel olanın, çekirdek mükemmeliyetçi düşüncelerin etkili olduğu belirtilmektedir. Ve çoğu zaman (her zaman olması beklenmese de) kendini sabotaj ve mükemmeliyetçiliğin beraber görüldüğü öne sürülmektedir.



Şekil 1.1. Kendini sabotaj ve mükemmeliyetçilik ilişkisini gösteren model (Kearns ve ark., 2008)



Çarpık bilişler

Mükemmeliyetçilik

Diğer faktörler (ör.
Başarısızlık korkusu)

Alanyazında, mükemmeliyetçilik ve kendini sabotaj ilişkisinin en çok akademik örnekleme incelendiği görülmektedir. Akar ve arkadaşlarının (2018) yaptıkları çalışmada, pozitif/negatif mükemmeliyetçilik ve akademik başarı ilişkisinde, kendini sabotajın ve öz-yeterliliğin aracı rol oynadığı görülmektedir. Aynı çalışmada pozitif mükemmeliyetçilikle kendini sabotajın negatif; negatif kendini mükemmeliyetçilikle ise pozitif bir ilişkide olduğu da belirtilmektedir. (Akar ve ark., 2018). Karner-Hutuleac'ın (2014) yaptığı çalışmada da üniversite öğrencilerinde mükemmeliyetçiliğin kendini sabotaj ile pozitif, akademik başarı ile negatif bir ilişkide olduğu gösterilmiştir. Araştırmacıya göre, aşırı yüksek beklentiye sahip öğrencilerin, aşırı taahhütte bulunma, bir kerede çok fazla şey üstlenme, yoğun bir beklenti kaygısı ve başarısızlık korkusu hissetme eğiliminde olmaktadır. Bu nedenle; erteleme, depresyon, kompulsif eylemler, bağımlılık, yabancılaşma, şüphecilik gibi bir dizi kendini sabote edici davranışla kendilerini korumaya çalışmaktadırlar (Karner-Hutuleac, 2014).

Aynı zamanda, mükemmeliyetçi kaygılar ve mükemmeliyetçi çabalar ayrımında inceleme yapıldığında, mükemmeliyetçi kaygıların, kendini sabotaj için önemli bir yordayıcı olduğu görülmektedir. Török (2022) ve arkadaşlarının yaptıkları çalışmada, mükemmeliyetçi kaygıları yüksek olan üst seviye, profesyonel atletlerin; daha fazla kendini sabotaj kullandığı bulgusuna ulaşılmaktadır. Mükemmeliyetçi çabaların ise, kendini sabotaj ile negatif bir ilişki içerisinde olduğu belirtilmektedir. Bu ilişkilerde kişinin sporla ilgili olumsuz olaylara yaptığı atıf çeşidinin (attributional style) kısmen aracılık ettiği sonucuna ulaşılmaktadır. Mükemmeliyetçi kaygıların özelliklerini sergileyen bireyler, ulaşılamaz hedefler koymanın bir sonucu olarak başarısızlık tehdidine karşı kendilerini koruma ihtiyacı nedeniyle kendini sabotaj yoluna başvurabilirler (Török, 2022).

Yapılan araştırmaya göre, en iyiler arasında bile, yüksek standartlara sahip kişi, başarısızlık durumunda, ruminasyon ve kendini suçlama gibi mükemmeliyetçi

endişeler yaşamaya başladığında; olumsuz durumu açıklama stili (attributional style) de daha uyumsuz, olumsuz bir stil kazanmaktadır. Böyle uyumsuz bir yorumlama şekli de uzun dönemde kişinin benlik saygısı için bir tehlike doğuracağından; kendini korumak amacıyla kendini sabotajla sonuçlanabilmektedir (Török ve ark., 2022).

Mükemmeliyetçilik ve kendini sabotaj ilişkisinin araştırıldığı çalışmalar ile mükemmeliyetçiliğin uyumsuz yönleriyle kendini sabotajın pozitif bir ilişki içinde olduğu gösterilmektedir (Stewart, 2014; Karner-Huțuleac, 2014). Uyumsuz mükemmeliyetçiler, yüksek standartlar koyan, ancak kendilerini asla kendi yüksek beklentilerini karşılamamış gibi gören kişiler olarak tanımlanmaktadır (Burns, 1980; Hamachek, 1978; Hollender, 1965; Pacht, 1984). Uyumsuz mükemmeliyetçi özelliklerin, psikososyal sorunlara ve strese yol açtığı bilinmektedir (Hewitt ve Flett, 1991). Uyumsuz mükemmeliyetçilerin hata yapmaktan kaçınma ve kendi yeteneklerine karşı duydukları belirsizlik; başarısızlık korkusu ve olumsuz değerlendirilmelerle başa çıkmalarında kasıtlı olarak performanslarından ödün vermelerine yol açabildiği görülmüştür (Stewart, 2014). Bu bilgilerle bağlantılı olarak, yüksek düzeyde uyumsuz mükemmeliyetçilik gösteren kişilerin kendini sabotaj olasılıklarının daha yüksek olduğu bulunmuştur (Stewart, 2014; Sherry, Flett, ve Hewitt, 2001).

Çalışmamızda Kendini Sabotaj ve Mükemmeliyetçilik ilişkisi, mükemmeliyetçiliğin uyumlu ve uyumsuz boyutları ile ilişkisi açısından incelenecektir.

1.5.2. Kendini Sabotaj ve Öz-Eleştirel Ruminasyon İlişkisi

Birçok insan bir başa çıkma yolu olarak kendini sabotajı kullanmaktadır (Warner ve Moore, 2004) . Baş etme stratejileri, stresli durumları yönetmek için yapılan girişimler olarak tanımlanır. Fakat, eğer kişi, stresin sebebini değiştirmeyi amaçlıyorsa bu problem-odaklı başa çıkma; strese bağlı duygulanımı yönetmeye çalışıyorsa bu, duygu-odaklı başa çıkma stratejileri olarak tanımlanmaktadır. Kendini sabote eden kişi, başarılı bir performans göstermek yerine (problem-odaklı başa çıkma), performansına bir engel oluşturduğunda, duygu-odaklı başa çıkma stratejisi kullanarak, benlik saygısını korumaya çalışmış olur. Diğer bir ifadeyle, kendini sabote

edenler, bir durumla etkili bir şekilde başa çıkma pahasına kendileri hakkında olumlu duyguları sürdürmeyi amaçlamaktadırlar.

Zuckerman'a göre, kendini sabotaj kişiyi ruminasyonun gerektirdiği olumsuz etkilerden korumak için tasarlanmaktadır. Zuckerman ve arkadaşlarının (1998) kendini sabotaj ve başa çıkma, akademik performans, uyum ile ilişkilerini boylamsal incelediği çalışmada, yüksek düzeyde kendini sabote edenlerin; geri çekilme ve olumsuz kendine odak (ruminasyon) ile ilişkili başa çıkma stratejilerini daha fazla kullandıkları bildirilmektedir. Bu çalışmaya göre, yüksek kendini sabotaj skorları, yüksek duygu-odaklı başa çıkma stratejileriyle ilişkilidir. Bu bulgulara göre, kendini sabotajın da daha işlevsiz bir başa çıkma tarzıyla sonuçlandığı sonucu çıkarılabilir.

Warner ve Moore'un (2004) ergenlik çağındaki öğrencilerle yaptıkları çalışmada da, kendini sabotajın baş etme stratejileri, benlik saygısı, performans atıfları ve davranışsal sabotajlarla ilişkileri incelenmektedir. Bu çalışmada, başa çıkma stratejilerinin kendini sabotajın bağımsız bir yordayıcısı olduğu sonucuna ulaşılmaktadır. Aynı zamanda, benlik saygısının kendini sabotajı bağımsız olarak değil; ruminasyon, kendini suçlama ve inkâr üzerinden dolaylı olarak yordadığı da belirtilmektedir. (Warner ve Moore, 2004).

Çalışmanın bulgularına bakıldığında hem erkekler hem de kızlar için kendini sabotajın tek ortak bağımsız yordayıcısı daha düşük seviyede aktif başa çıkma stratejileridir. Stresli durumlarla başa çıkmak için aktif adımlar atmaya veya çabayı artırmaya daha az istekli olan öğrencilerin kendini sabote etme olasılıkları daha yüksek olarak bulunmuştur. Kızlar için aktif başa çıkma eksikliği, çalışmadaki değişkenler arasında kendini sabotajın en güçlü yordayıcısıdır. Aynı zamanda, kızlar sorunlarla başa çıkma yetenekleri olmadığına inandıkları zaman, daha fazla yardım isteme eğiliminde olmaktadır. (Warner ve Moore, 2004). Bunun yanında Ruminasyon erkeklerde kendini sabotajın en güçlü yordayıcı, kızlarda da ilişkili bir değişken olarak bulunmaktadır.

Baş çıkma stratejileri, duruma bağlı olarak iyi veya kötü bir hal alabilir. Ama, kendine-dönük ruminasyon gibi bazı stratejiler, daha sık olumsuz olabilmektedir. Nolen-Hoeksema ve arkadaşlarının (1993) çalışmasına göre, kendine dönük ruminasyon depresyonla çoğu kez ilişkili bulunmaktadır.

Alanyazında öz-eleştirel ruminasyon nispeten yeni bir kavram olması nedeniyle, kendini sabotaj ile ilişkisini inceleyen bir araştırmaya rastlanılamamıştır. Fakat kendine dönük ruminasyon depresyonla ilişkilendirilen, tekrar tekrar kişilerin kendilerine ve olumsuz duygularının doğasına ve sonuçlarına odaklanan bir ruminasyon çeşididir. (Lyubomirsky ve Nolen-Hoeksema, 1993). Öz-eleştirel ruminasyon ise benliği algılanan hatalar, başarısızlıklar, zayıflıklar, eksiklikler, kötü alışkanlıklar veya genel yetersizlik için eleştiren düşüncelere daha dar bir şekilde odaklanma olarak tanımlanmaktadır (Smart, 2016). Smart (2016), önceki ruminasyon ölçeklerinde öz-odaklı ama öz-eleştirel olmayan; genel bir ruminasyonun ölçüldüğünden bahsederek, özellikle öz-eleştirel ruminasyonu ele almak için Öz-eleştirel ruminasyon ölçeğini tasarlamıştır.

Tüm bu tanımlamalara bakıldığında, öz-odaklı ruminasyon ve kendini sabotaj ilişkisi odağında yapılmış çalışmaların; çalışmamıza katkı sağlayabileceği düşünülmüştür.

Kendine dönük ruminasyonun da kendini sabotaj ile negatif bir ilişkide olması beklenmektedir (Zuckerman ve ark., 1998) Depresif hissettiklerinde Kendine dönük ruminasyon yapan kişilerim, sorun çözmeye başlama veya yapıcı eylemde bulunma söz konusu olduğunda umutsuzluk, uyuşukluk ve atalet için kendilerini daha da fazla riske atıyor olabileceklerinden bahsedilmektedir. Aynı zamanda sorunlarını gerçekte olduğundan daha tehditkâr, bunaltıcı ve daha az kontrol edilebilir olarak değerlendirmeye, sorunlarını çözme yetenekleri hakkında kendilerinden şüphe duymaya, çok az çözüm olduğuna inanmaya veya sorunlarından tamamen umudunu kesmeye eğilimli olabilmektedirler (Lyubomirsky, 1999).

Baş etme stratejilerinin kendini sabotaj ile ilişkiye bakıldığında ise, genellikle alanyazında inkâr ve çekilmenin strateji olarak daha sık araştırıldığı görülmektedir. Zuckerman'ın bu çalışmasında, belirtilen bu stratejiler, kendine dönük ruminasyonla pozitif ilişkide bulunmuştur. Kişinin deneyiminin olumsuz yönlerine odaklanmak, onu bastırmak için daha aktif girişimlere sebep olabilmektedir (Scheiner ve ark., 1989). Sonuç olarak, Zuckerman'ın bugularına bakıldığında, aynı şekilde, kendini sabote eden insanlar da bunu tam da deneyimlerinin olumsuz yönleri üzerinde durmaya eğilimli oldukları için yapabilmektedirler.

Warner ve Moore'nun (2004) çalışması da kendine-dönük ruminasyon hakkında da önemli bir bulgu sunmaktadır. (Warner ve Moore, 2004).

Araştırmaya göre, ruminasyon; kızlarda çalışma saatlerinin tek anlamlı yordayıcısı olarak bulunarak; kendine-dönük ruminasyon düzeyleri yüksek olan kızların daha fazla saat çalışmaya eğilimli oldukları belirtilmektedir. Sonuç olarak, içeriğine bağlı olarak ruminasyonun uyumlu veya uyumsuz olabileceği yorumunda bulunulmuştur. (Warner ve Moore, 2004).

Aslında bir problem üzerinde durma ve üzerinden tekrar tekrar geçme ile çözüme yönelik stratejiler üretme ruminasyona uyarlanırsa, problem odaklı bir yaklaşım gösterilmektedir (Carver, 1999).

1.5.3. Mükemmeliyetçilik Hakkında Metakognisyonlar

Wells'in (1997) OKB'nin metacognitif modeline göre, mükemmeliyetçilik gibi üstbilişsel olmayan inançlar, üstbilişsel inançlar tarafından harekete geçirilen perseveratif düşünce ve davranışların (bilişsel dikkat sendromu) yan ürünleridir. mükemmeliyetçilik üstbilişsel olmayan inançların örnekleridir, yani bunlar düşünmeyle ilgili inançlar olmaktan ziyade dünya ve benlikle ilgili genel inançlardır. Mükemmeliyetçiliğin obsesif-kompulsif belirtiler ve üst bilişlerle ilişkisini inceleyen çalışmalarda ulaşılan (Myers ve ark., 2009a; Solem ve ark., 2010) temel bulgu, üstbilişlerin obsesif-kompulsif semptomların bağımsız bir yordayıcısı olarak ortaya çıktığı, sorumluluk ve mükemmeliyetçiliğin ise üstbilişlere bağlı görüldüğüdür.

Yüksek düzeyde mükemmeliyetçiliğe sahip bireylerin, kontrol etme ve başarısızlığı önleme konusundaki daha güçlü kişilik özelliklerine bağlı olarak, daha güçlü olumlu ve olumsuz üst bilişlere sahip olma olasılıklarının daha yüksek olduğu görülmüştür. Mükemmeliyetçi kaygılara sahip mükemmeliyetçiler, strese daha fazla uyumsuz bilişsel başa çıkma mekanizmalarıyla tepki vermektedir.

Stresli durumlarda, uyumsuz mükemmeliyetçilerin kendi öz değerleri, başkaları tarafından kabul edilme ve performanslarının nitelik ve niceliği ile meşgul oldukları görülmektedir. Beraberindeki kendini ve çevreyi aşırı kontrol etme ihtiyacının ve artan sorumluluk duygusunun, kişileri "mükemmel olmaya", başarısızlıktan kaçınmaya ve "kötü bir şey" olma riskini azaltmaya ittiği belirtilmektedir. Bununla birlikte, eylemleri ve yetenekleri hakkındaki şüpheler ve

başarısızlık korkusu, gelecekte yeterli bir performans gösteremeyecekleri konusunda endişelenmelerine ve ideal benlik bütünlüklerini sürdürebilmek için geçmiş başarısızlıkları üzerine kafa yormalarına neden olabilmektedir. Bu durum, tekrarlayıcı ve müdahaleci bir durum olarak, olumsuz etki yaratma olasılığının yüksek olduğundan bahsedilmektedir. Macedo ve arkadaşlarına göre (2014), bu durumun olumsuz etki yaratmasına rağmen korunmasının ve devam ettirilmesinin bir açıklamasının, bu şekilde düşünmenin yararlılığına işaret eden pozitif üstbilişsel inançlarla yapılabileceği öne sürülmektedir.

Başka bir deyişle, geçmiş başarısızlıkları düzeltmek veya gelecekteki tehditlere ve zorluklara hazırlanmak için düşünceleri hakkında düşünmenin yararlı olduğu anlamında pozitif bir değerle donatılmış belirli inançlara (yani üst bilişlere) sahiptirler.

Kannis-Dymand ve arkadaşlarının (2020) araştırmasında da depresyon ve anksiyete; üstbilişsel inançların ve mükemmeliyetçiliğin uyumsuz yönlerinin rolleri araştırılmaktadır. Bu araştırma da önceki araştırmayı takip ederek; mükemmeliyetçilik özellikleri yüksek olan kişilerin, kendi benlik imajlarına yönelik algılanan tehditlere karşı kendilerini koruma ihtiyacı hissedebilecekleri için, tekrarlayan olumsuz düşünceler hakkında olumlu üstbilişsel inançları olmasının muhtemel olduğu yönünde bir tartışma sürdürmektedir. Pozitif üstbilişsel inançlara ek olarak, negatif üstbilişsel inançların da mükemmeliyetçilikle beraber artacağından, bahsedilmektedir. Çünkü, bunların endişeyi hem sürdürmek hem de hafifletmek için öğrenilmiş inançlar ve tepkiler haline gelebildiği belirtilmektedir.

1.5.4. Öz-Eleştirel Ruminasyon Hakkında Metakognisyonlar

Kolubinski ve arkadaşlarına (2017) göre öz-eleştirel ruminasyon sürecini açıklamak için kullanılabilir teorik bir çerçeve, Wells ve Matthews, 1994; Wells ve Matthews, 1996 tarafından açıklanan Öz-Düzenleyici Yürütme İşlevi (S-REF) modelidir. Bu modelde kişinin müdahaleci düşünce ve deneyimlerinin içeriğine değil, onları üreten, izleyen ve sürdüren mekanizmalara vurgu yapılmaktadır.

Kolubinski'nin 2015'te yaptığı çalışma ile gösterilmiştir ki, üşebilisin farklı yönleri, öz-eleştirel ruminasyonun oluşumu ve sürdürülmesinde rol oynamaktadır. Bu çalışmada, düşük benlik saygılı ve kendini öz-eleştirel olarak tanımlayan katılımcılarla, Wells'in (2000) geliştirdiği üstbilişsel profil oluşturma görüşmesi

yapılmıştır. Görüşme ile, öz-eleştirel ruminasyon hakkında pozitif (ör. Geçmişte nasıl farklı davranmam gerektiğini tekrar tekrar gözden geçirmek, sonucu önemseydiğimi gösteriyor.) ve negatif (örn. Yeterince iyi olmadığımı dair düşüncelerden kendimi uzaklaştırmaktan acizim.) inançlar tanımlanmıştır.

Çalışmanın sonuçlarına göre, Pozitif üstbilişsel inançların, öz-eleştirel ruminasyonda bulunmanın kullanışlılığıyla ilgilendiği öne sürülmektedir. Diğer bir deyişle, Öz-eleştirel ruminasyon hakkında pozitif üstbilişsel inançlara sahip olmak, gerçek veya hayali bir başarısızlık ya da sosyal ve kişilerarası durumlardaki garipliklerde, bir bilişsel problem çözme veya başa çıkma aracı olarak öz-eleştirel ruminasyon yapmayı savunabilir, haklı çıkarabilir. Negatif üstbilişsel inançlarla ilgili ise çalışmada, bu inançların öz-eleştirel ruminasyon yapmanın kontrol edilemezliği ve motivasyon, benlik saygısı algısı, duygu duruma olumsuz etkisi ile ilgilendiğinden bahsedilmektedir. Öz-Düzenleyici Yürütme İşlevi (S-REF)'e göre, negatif üstbilişsel inançların tehlike/zarar ve kontrol edilemezlik olarak iki kategoriden oluştuğu belirtilmektedir. Öz-eleştirel ruminasyonun kontrol edilemezliği hakkındaki negatif üstbilişsel inançlar, psikolojik rahatsızlık durumu oluşturmaktadır. Kolubinski'ye göre (2015), olumsuz duygulanımın yayılmasında rol oynayan negatif üstbilişsel inançlar ile, kişi obje modunda kaldığında öz-eleştirel düşünceleri gerçek ve potansiyel olarak tehlikeli algılanır ve kişi bu düşüncelerden ayıramaz. Bu yönüyle, negatif üstbilişsel inançlar, öz-eleştirel ruminasyonu sürdürmeye yönelten etmen olarak karşımıza çıkmaktadır. Kişinin bir yandan öz-eleştirel ruminasyonun kullanışlılığı ve yararını savunan üstbilişlere sahipken, bir yandan da kontrol edilemezliği ve ayıramaması üzerine oluşan üstbilişleri ile, ruminasyonda artışa, dikkati başka yöne çekememeye veya problem çözme gibi daha üretken bir faaliyete girişememeye sebep verdiği görülmektedir.

Yaptıkları bu nitel çalışma ve var olan Üstbiliş Ölçeği'nin (Wells and Cartwright-Hatton, 2004) temel alınmasıyla, Kolubinski ve arkadaşları (2017), hem pozitif hem de negatif üstbilişlerin, öz-eleştirel ruminasyon değerleriyle ilişkide olacaklarını varsaymışlardır. Bu nedenle, öz-eleştirel ruminasyon sürecinde yer alan üstbilişlerin ölçümü için bir ölçek geliştirilmiştir (Kolubinski ve ark., 2017). Geliştirilen bu Öz-Eleştirel Ruminasyon ile ilgili Üstbilişler Ölçeğinin kabul edilebilir

düzeyde güvenilirlik ve yordama ve uyum geçerliği gösterdiği belirtilmektedir (Kolubinski ve ark., 2017).

Hem pozitif hem de negatif üstbilişlerin; benlik saygısı, öz-eleştiri, duygulanım kontrol edildiğinde, öz-eleştirel ruminasyonu yordadığı gösterilmiştir (Kobunski ve ark., 2017).

Öz-eleştirel ruminasyonun, benlik saygısı ile arasındaki ilişki araştırmalarca ortaya koyulmuştur (Gilo ve Dunkley, 2007; Shahar, 2015). Bununla beraber, tedavisinde benlik saygısını yükseltmek için bilişsel-davranışçı müdahaleler önemli ölçüde artarak kullanılmaktadır Fennell, 1999, Horrell et al., 2014, Pack and Condren, 2014, Waite et al., 2012). Fakat benlik saygısı için geleneksel bilişsel-davranışsal müdahalelerde, üst bilişler ve öz-eleştirel ruminasyon doğrudan ele alınmadığı görülmektedir. Kolubinski'ye göre (2017), terapide kişiye düşüncelerinin içeriğinin geçerliliğini ele almayı öğretmek yerine; Metakognitif Terapi perspektifinden danışanlara araya giren düşüncelerin doğasını ve bunlara yanıt vermenin uygun yollarını öğretmek tedavi açısından daha faydalı olabilmektedir. Bu perspektif kullanıldığında, kişilerin kendi iç eleştirilerinin ve endişelerinin içeriğini ve geçerliğini anlamak ve onlara meydan okumak yerine, onların doğasını öğrenip gözlemleyerek, onlardan 'ayrılmayı' (detach) öğrenmesi sağlanabilmektedir (Kolubinski, 2017).

1.5.5. Mükemmeliyetçilik ve Öz-eleştirel Ruminasyon İlişkisi

Öz-eleştiri geniş bir kişilik yapısı olarak açıklandığında, başkalarından gelen düşmanlık ve eleştiri algılarını, sorunlarla başa çıkmada kaçınmacılığı, yaşamla başa çıkamamayı ve imkânsız derecede yüksek hedeflere ulaşmak için tekrarlanan girişimleri kapsamaktadır (Smart, 2015). Öz-eleştirel ruminasyon ölçeği oluşturulurken, Smart ve arkadaşları (2015) tarafından, öz-eleştiri bir kişilik tarzından ziyade, benlik değerine olumsuz etki eden bir düşünme biçimi olarak kavramsallaştırılmaktadır. Öz-eleştirel ruminasyonda, öz -eleştiri olarak ele alınan, algılanan hatalar, başarısızlıklar, zayıflıklar, eksiklikler, kötü alışkanlıklar ve genel yetersizlikler için kendini eleştiren düşünceler olarak odaklanılmaktadır.

Mükemmeliyetçilik, kişinin kendine çok yüksek standartlar, amaçlar ve beklentiler koyması eğilimi olarak karşımıza çıkmaktadır (Flett ve Hewitt, 2002). Mükemmeliyetçilik ne kadar olumlu etkileri ve sonuçları olan bir konsept olsa da,

mükemmeliyetçi davranışlara acımasız öz-eleştiri ve öz-değerlendirme eşlik ettiğinde zararlı olabildiği belirtilmektedir (Kannan ve Lewitt, 2013).

Bu anlamda, öz-eleştiri; yüksek standartlar belirleme ve mükemmeliyetçi çabalar kutuplarından çok, mükemmeliyetçi kaygılar ve uyumsuz mükemmeliyetçilik kutupları ile ilişkilmesi beklenen bir kavramdır (Dunkley ve Kyparissis, 2008).

Öz-eleştiri ile ilişkisine bakıldığında, mükemmeliyetçilik özelliği yüksek olan kişilerin, kendilerini aşırı derecede eleştirdikleri ve performanslarından nadiren tatmin olabildikleri görülmektedir (Flett ve Hewitt, 2002). Bu nedenle bu kişilerin genellikle olumsuz öz-değerlendirmelere daha yatkın oldukları, yani kronik bir başarısızlık, utanç, kararsızlık gibi duygular hissettikleri öne sürülmektedir (Egan ve ark., 2011). Mükemmeliyetçiliğin öz-eleştirel bileşenlerinin, kaçınmacı başa çıkma mekanizmalarını, olumsuz duygulanımı, sosyal desteğin yetersiz algılanışını, günlük stresi ve olumlu duygulanımda düşüşü; anlamlı olarak yordadığı görülmektedir (Dunkley, Zuroff ve Blankstein, 2006). Aynı zamanda, Dunkley ve Kyparissis'in yaptıkları çalışmada (2008) daha yüksek öz-eleştirel mükemmeliyetçi kişiler kendilerini daha fazla suçluluk, üzüntü, umutsuzluk, yalnızlık ve düşük pozitif duygu özelliklerine sahip olarak tanımlamaktadırlar. Ayrıca çalışmadaki katılımcılar alay konusu olmaya duyarlı olduklarını, alaycı ve şüpheli olduklarını da ifade etmektedirler.

Bilişsel boyutta da bu öz-eleştirel sürecin; aşırı genelleme, seçici soyutlama veya kutupsal düşünme gibi bilişsel yanlılıklar aracılığıyla olumsuz özelliklere odaklanmayı beraberinde getirmektedir. (Antony ve Swinson, 2009; Davis ve Wosinski, 2012).

Yukarıdaki çalışmalardan elde edilen bulgular ile , mükemmeliyetçi çabanın ve yüksek standartların, performans için olumlu sonuçları olsa da eşlik eden özeleştirin, özellikle algılanan stresli veya başarısız bir deneyimden sonra, bireylerin yeterlik duygusunu engelleyebileceğini ve kendini suçlamayı artırabileceği gösterilmektedir.

Mükemmeliyetçiliğin daha uyumlu yanı olan mükemmeliyetçi çabalar çoğu zaman aktif başa çıkma mekanizmaları ve olumlu duygulanımla ilişkili bulunmaktadır (Stoeber, 2018; De Rosa ve ark.,2021). Bunun yanında mükemmeliyetçi kaygıların ise, nevrozizm, kaçınma, olumsuz duygulanım gibi uyumsuz sonuçlar ile pozitif

ilişkide olduğu gösterilmektedir (Stoeber, 2018; De Rosa ve ark.,2021). Rice ve Slaney (2002), mükemmeliyetçilerin yüksek standartlarından veya gerçek performanslarından dolayı değil, aralarında algılanan mesafeden, yani tutarsızlıktan dolayı zarar gördüklerini savunmaktadır. Buradaki tutarsızlık, mükemmeliyetçiliğin uyumsuz olan yanı olarak sunulmaktadır (Slaney ve ark., 2001).

Olson ve Kwon (2000) mükemmeliyetçiliğin, bu uyumsuz ve kırılabilir yapılarının ruminasyon tarafından etkinleştirildiğini ve güçlendirildiğini öne sürmektedirler. Değerlendirici kaygılı mükemmeliyetçilerin ruminasyonla meşgul olma olasılıklarının daha yüksek olduğu ve sonuç olarak sosyal kaygı yaşama olasılıklarının daha yüksek olduğu belirtilmektedir (Abdollahi, 2019).

Harris ve arkadaşları (2008) da ruminasyonun uyumsuz mükemmeliyetçilik ve depresif mod arasında aracı olduğunu göstermişlerdir. Çalışmalarında aynı ilişkiyi bulan De Rosa ve ark., (2021) göre de bu bilgiler ışığında uyumsuz mükemmeliyetçiler için yoğun olan tutarsızlıkla ilişkili sıkıntıyla başa çıkmak için ruminasyon hakkındaki inançları hedeflenmesi ve daha işlevsel stratejiler geliştirilmesi gerekliliği vurgulanmaktadır.

Mükemmeliyetçilik, Smart (2015) ve arkadaşlarına göre, öz-eleştiri ruminatif bir hal aldığı anda, daha ciddi bir probleme dönüşmektedir. Mükemmeliyetçilik ve öz-eleştiri ilişkisine bakıldığında, öz-eleştirel ruminasyonun da buna benzer bir şekilde mükemmeliyetçilik ile ilişkileneceği düşünülmektedir. Fearn ve arkadaşlarının (2021) çalışmasında, öz-eleştirel ruminasyon ve ilişkili üstbilişlerin, mükemmeliyetçilik ve benlik saygısı ilişkisinde aracı rol oynadıkları gösterilmektedir. Çalışmaya göre daha uyumlu olan mükemmeliyetçi çabalar, öz-eleştirel ruminasyon varlığında direkt olmayan bir şekilde düşük benlik saygısını yordamaktadır. Mükemmeliyetçilik ve akademik erteleme ilişkisini inceleyen Kocalar (2019) da, bu ilişkide öz-eleştirel ruminasyonun tam aracı rolü olduğunu göstermektedir. Aynı zamanda bu çalışmada, uyumlu mükemmeliyetçilik ile öz-eleştirel ruminasyon arasında anlamlı herhangi bir ilişki bulunamazken, uyumsuz mükemmeliyetçilik ile arasında anlamlı pozitif bir ilişkinin olduğu gösterilmektedir (Kocalar, 2019).

Tüm bu araştırmalar ışığında bakıldığında mükemmeliyetçilik hem öz eleştiri ile hem de ruminasyon ile ayrı ayrı ilişkide bulunmaktadır. Nispeten yeni bir kavram sayılan öz-eleştirel ruminasyon ile ilişkisini inceleyen çalışmalar daha başlangıç

döneminde sayılsa da halihazırda yapılmış çalışmalar mükemmeliyetçiliğin uyumlu ve uyumsuz yönleriyle öz-eleştirel ruminasyonun farklı ilişkilerde olduğunu göstermektedir. Bu farkların belirlenmesi ile tedavide mükemmeliyetçilik ile çalışırken çeşitli müdahalelerin şekillenmesinde yardımcı olacağı düşünülmektedir.

İKİNCİ BÖLÜM

2. YÖNTEM

Çalışmanın bu bölümünde araştırma deseni, çalışma grubu, veri toplama yöntemi, veri toplama araçları ve verilerin analizi hakkında bilgiler açıklanmaktadır.

2.1. ARAŞTIRMANIN DESENİ

Bu çalışma, yetişkinlerde kendini sabotaj eğilimleri ile mükemmeliyetçilik, öz-eleştirel ruminasyon ve üstbiliş arasındaki ilişkileri ortaya çıkarmayı amaçlamaktadır. Çalışmada, bu amaç doğrultusunda ilişkisel araştırma deseni (correlational research design) kullanılmıştır. Değişkenler arasındaki ilişkiler herhangi bir manipülasyonda veya etkide bulunulmadan incelenmiştir.

2.2. ÖRNEKLEM

Araştırmanın çalışma grubunu sosyal mecralardan formumuza ulaşan 18-65 yaş arası yetişkinler oluşturmaktadır. Çalışmanın verilerine kartopu örnekleme (snowballing) yöntemi ile ulaşılan 352 gönüllü katılımcılardan elde edilmiştir. Katılımcıların yaşları 18 ile 64 arasında değişmektedir (\bar{X} =29,39, S.S.=9.18, Mod=24). Araştırmanın çalışma grubuna dair betimleyici istatistikler Tablo 1'de sunulmuştur.

Tablo 1.Örneklemin Demografik Değişkenler Açısından Dağılımı

Değişkenler	Kişi Sayısı	Yüzde (%)
Cinsiyet	Kadın	293
	Erkek	58
Toplam	351	100,0

Yaş Dönemi	Genç Yetişkinlik	187	53,3
	Orta Yetişkinlik	137	39,0
	Geç Yetişkinlik	27	7,7
Toplam		351	100,0
Medeni Durum	Evli	139	39,6
	Bekar	212	60,4
Toplam		351	100,0
Eğitim Düzeyi	İlköğretim	11	3,1
	Lise	43	12,3
	Üniversite	258	73,5
	Lisans Üstü	39	11,1
Toplam		351	100,0
Çalışma Durumu	Çalışıyor	158	45,0
	Çalışmıyor	89	25,4
	Öğrenci	104	29,6
Toplam		351	100,0

Tablo 1’de belirtildiği üzere araştırmaya katılan katılımcıların 294 (%82,8)’ünün kadın, 58 (%16.3)’inin ise erkek görülmektedir. 3 katılımcı (%0,8) kendini kadın veya erkek olarak tanımlamamaktadır. Katılımcıların 53 (%14.9)’ü 18-20 yaş, 172 (%48.5)’si 21-30 yaş, 79 (%22.3)’unun 31-40 yaş, 43 (%12.1)’ünün 41-50 yaş, 7 (%2) ‘sinin 51-60 yaş ve 1 (%0.3)’inin 61-65 yaş aralığında olduklarını görülmektedir. Aynı zamanda katılımcıların 140 (%39.4)’ı evli, 215 (%60.6)’i ise bekar. Eğitim düzeylerine bakıldığında ilköğretim seviyesinde 11 (%3.1) katılımcı, lise seviyesinde 44 (%12.4), Üniversite seviyesinde 261 (%73.5) ve Lisansüstü seviyesinde 39 (%11) katılımcı vardır. 355 katılımcıdan 157 (%44,2)’si çalışıyor, 91(%25,6)’i çalışmıyor olarak görülmektedir. 95(%26,8)’i herhangi bir işte çalışmayan öğrencilerden, 12 (%3,4)’si ise çalışan öğrencilerden oluşmaktadır.

2.3. VERİLERİN TOPLANMASI

Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi, Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulundan etik kurul izni (Karar No:2023-24/16) alındıktan sonra veri toplanmaya başlanmıştır. Veriler, SurveyMonkey platformu aracılığı ile katılımcılara ulaştırılmıştır. Katılımcılara araştırmaya katılmadan önce araştırmanın kapsamına ve amacına yönelik bilgiler sunulmuş, devamında da gönüllülük ve gizlilik ilkeleri belirtilmiş ve bilgilendirilmiş onam formunu onaylayan katılımcılar, veri toplama araçlarında işaretlemeler yapmıştır. Form, etik kurul izninde belirtildiği üzere, sosyal

medya mecralarında paylaşılarak katılımcılara ulaşılmıştır. Çalışmanın tamamlanması ortalama 10 dakika sürmektedir.

2.4. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

Veri toplamak amacıyla araştırmacı tarafından hazırlanan Demografik Bilgi Formu, Kendini Sabotaj Ölçeği, APS Mükemmeliyetçilik Ölçeği, Öz-Eleştirel Ruminasyon Ölçeği ve Üstbilis-30 Ölçeği kullanılmıştır.

2.4.1. Kendini Sabotaj Ölçeği (Self-Handicapping Scale)

KSÖ; Jones ve Rhodewalt tarafından 1982 yılında geliştirilmiştir. Bulunan maddeler çaba harcamama, hastalanma, erteleme, alkol veya ilaç kullanma, uykusuzluk veya duygusal problemler gibi kendini sabotaj stratejilerini değerlendirmektedir. Toplam 25 maddeden oluşmaktadır. Maddeler 6'lı derecelendirmeye sahiptir ((1) hiç katılmıyorum (2) katılmıyorum (3) kısmen katılmıyorum (4) kısmen katılıyorum (5) katılıyorum ve (6) tamamen katılıyorum). Sekiz adet ters kodlanan madde (3, 5, 6, 10, 13, 20, 22 ve 23) bulunmaktadır. KSÖ, “Şu andaki küçük zevkleri gelecekteki büyük zevklere tercih ederim.” Yarışmaya dayanan aktivitelerden kaçınmaya çalışırım, böylece kaybettiğimde veya kötü performans sergilediğimde çok fazla incinmemiş olacağım.” Gibi maddeler içermektedir. Ölçeğin iç tutarlılık güvenilirlik katsayısı .79 ve test-tekrar test güvenilirlik katsayısı .74 olarak bulunmuştur (Rhodewalt, 1990).

Türkçe formunun geçerlik ve güvenilirlik çalışması Ahmet Akın (2012) tarafından yapılmıştır ve tüm maddelerin tek bir faktöre yüklendiğini bulunmuştur. Ölçeğin iç tutarlılık güvenilirlik katsayısı .90 ve ölçeğin Türkçe versiyonu için test-tekrar test güvenilirlik katsayısı .94 olarak bulunmuştur (Akın; 2012). KSÖ'nün yapı geçerliği için ölçeğin orijinal formunda bulunan faktörlerin doğrulanması amacıyla DFA uygulanmıştır. Elde edilen uyum indeksleri ($\chi^2=50.23$, $p=.05787$, $RMSEA=.037$, $NFI=.98$, $CFI=.99$, $IFI=.99$, $RFI=.97$, $GFI=.97$, $AGFI=.94$) tek boyutlu KSÖ'nün iyi uyum verdiğini ortaya koymuştur

Madde analizi sonucuna göre, madde-toplam korelasyon katsayıları .30 ölçütünü karşılamaktadır. Bu sonuca göre, .30 ve daha yüksek olan maddelerin , bireyleri ölçülen özellik bakımından iyi derecede ayırt ettiği görülmektedir.

2.4.2. APS Mükemmeliyetçilik Ölçeği (Revised Almost Perfect Scale):

Ölçeğin orijinali Johnson ve Slaney tarafından (1996) geliştirilmiş ve sonrasında Slaney ve arkadaşları (2001) tarafından revize edilmiştir. Bireyin mükemmeliyetçi özellikleri olup olmadığını ve uyumlu, uyumsuz mükemmeliyetçiliği ayırt edebilmek için kullanılmaktadır. 23 Maddelik bir ölçektir. 3 boyuttan oluşmaktadır: Yüksek Standartlar” (7 madde), “Düzen “(4 madde) ve “Çelişki” (12 madde). 7’li derecelendirmeye sahiptir ((1) Tamamen Katılmıyorum, (2) Katılmıyorum, (3) Kısmen Katılmıyorum, (4) Bir Fikrim Yok, (5) Kısmen katılıyorum, (6) Katılıyorum, (7) Tamamen Katılıyorum). Yüksek standartlar boyutu “Kendim için çok yüksek standartlar koyarım.” gibi, Çelişki boyutu “Performansım için koyduğum yüksek standartları nadiren karşılayabilirim.” Gibi ve Düzen boyutu, “Her zaman düzenli ve disiplinli olmayı isterim.” Gibi maddeler içermektedir. Açıklayıcı ve doğrulayıcı faktör analizleri, alt ölçeklerin faktör yapısını ve bağımsızlığını desteklemiştir (Slaney ve diğerleri, 2001). Ölçeğin Cronbach alfa değerleri Çelişki için .91, Yüksek Standartlar için .85 ve Düzen için .82 olarak bulunmuştur (Slaney ve diğerleri, 2001).

Revize edilen APS Mükemmeliyetçilik ölçeğinde “Yüksek Standartlar” alt ölçeğinden % 67’nin üzerinde alınan puan mükemmeliyetçileri, % 67’nin altında alınan puanlar ise mükemmeliyetçi olmayanları göstermektedir.

Fatma Sapmaz tarafından (2006) Türkçe uyarlaması yapılan ölçeğin, güvenilirlik çalışmalarında iç tutarlık katsayısı belirlenmesi ve testin yarıya bölünmesi yöntemleri kullanılmıştır. Standartlar ve Düzen boyutlarının dahil olduğu Uyumlu Mükemmeliyetçilik için Cronbach alpha 0,79, test yarılama güvenlik değeri için 0,80 olarak hesaplanmıştır. Çelişki boyutunun dahil olduğu Uyumsuz Mükemmeliyetçilik için cronbach alpha değeri 0,83; test yarılama güvenlik değeri ise 0,80 olarak bulunmuştur. Ölçeğin benzer ölçek geçerliği uyumlu mükemmeliyetçilik için 0,24; uyumsuz mükemmeliyetçilik için 0,51 olarak bulunmuştur.

2.4.3. Öz-eleştirel Ruminasyon Ölçeği (Self-Critical Rumination Scale):

Smart ve arkadaşları (2016) geliştirmiştir. Öz-eleştirel düşüncelerle ilişkili ruminatif süreçleri değerlendirmek amacıyla kullanılmaktadır. 10 Maddeden oluşmaktadır. 4’lü derecelendirme sistemine sahiptir ((1) hiç tanımlamıyor, (2) Çok az

tanımlıyor, (3)orta düzeyde tanımlıyor, (4)tamamen tanımlıyor). Ters madde bulunmamaktadır. Ölçekten alınan puanda artış, öz eleştirel ruminasyonlarda da bir artışın olduğuna işaret etmektedir. Ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .92 olarak bulunmuştur. Test-tekrar test güvenilirliğine bakıldığında .86 ile iyi bir sonuç göstermektedir. Açıklayıcı faktör analizi yapılmış ve açıklanan toplam varyansın 60% olduğu kaydedilmiştir. Doğrulayıcı faktör analizi ile tek boyutlu ÖER Ölçeğinin iyi uyum verdiğini göstermektedir ($\chi^2 /df = 1,69$, CFI = 0,97, and RMSEA = 0,07.)

Erarslan İnceç ve arkadaşları tarafından (2021) Öz-eleştirel Ruminasyon Ölçeğinin Türkçeye uyarlanması ve psikometrik özelliklerinin incelenmesi yapılmıştır. Cronbach alfa katsayısı 0,80 olarak bulunmuştur. Madde-toplam korelasyonları da pozitif ve 0,30'un üstünde bir değer gösterdiğinden iç-tutarlılığı yüksek bulunmuştur. Ölçeğin test-tekrar test güvenilirliği ise 0,89 olarak bulunmuştur. Uyum geçerliği, ilişkili olabilecek kavramlar belirlenip farklı ölçekler ile test edilmiştir ve anlamlı ilişkilere ulaşılmıştır. Yapılan doğrulayıcı faktör analizi ile tek faktörlü modelin iyi uyum sağladığı sonucu bulunmuştur ($\chi^2 = 89,60$, sd = 35, $p < 0,001$, $\chi^2 /sd = 2,56$, GFI = 0,94, AGFI = 0,90, TLI = 0,93, CFI = 0,97, RMSEA = 0,08).

2.4.4. Üstbiliş Ölçeği-30 (Metacognitions Questionnaire-30 (MCQ-30)):

Wells ve Cartwright tarafından 1997'de geliştirilmiştir. Daha sonra ölçeğin 30 maddelik kısa formu Wells ve CartwrightHatton (2004) tarafından oluşturulmuştur. Üstbilişsel modellere göre psikopatolojilerde rol oynadığı düşünülen üstbilişsel inançlar, yargılar ve süreçleri incelemek için geliştirilmiştir. Kısa formdur. 30 Maddeden oluşmaktadır. Olumlu inançlar, bilişsel güven, kontrol edilemezlik ve tehlike, bilişsel farkındalık, kontrol ihtiyacı olmak üzere 5 alt boyuttan oluşmaktadır. 4'lü ((1) katılmıyorum, (2)Kısmen katılmıyorum (3)Kısmen katılıyorum (4) tamamen katılıyorum)) derecelendirmeye sahiptir. Ölçekteki puanın yükselmesi, artmış patolojik üstbilişsel faaliyetleri yordamaktadır.

Ölçeğin Türkçeye uyarlanması Tosun ve Irak (2018) tarafından yapılmıştır. Cronbach Alpha güvenilirlik katsayısının .86 bulunması, ölçeğin yüksek iç geçerliğe sahip olduğunu göstermektedir. Modelin doğrulayıcı faktör analizinden elde edilen uyum indeksleri yüksek bulunmuştur ve iyi bir uyum göstermektedir χ^2 (465, N = 850)

= 1282,91, $p < 0,001$. (RMSEA= 0,051; CFI= 0,90; GFI = 0,90; RMR= 0,50; IFI= 0,90; TLI = 0,89). Faktör analizi sonuçları orijinal formdakiyle aynı faktör yapısını doğrulamıştır. Aynı şekilde ÜBÖ-30'un yakınsak geçerliliğinin yeterli olduğu da gösterilmiştir.

2.4.5. Demografik Form:

Formda kişilerin yaşları, cinsiyetleri, ,medeni durumları, eğitim düzeyleri, çalışma durumları gibi demografik sorular yer almaktadır.

2.5. VERİ ANALİZİ

Çevrimiçi olarak toplanan ölçek ve form verileri, dijital ortamda bir veri setine dönüştürülmüştür. Yukarıda belirtilen ölçeklerin maddelerinden beşten fazlasını işaretleyemeyenlerin cevapları veri setinden çıkarılmıştır. Veri analizi için SPSS (Statistical Package for the Social Sciences) 27 versiyonu kullanılmıştır. İşaretlenmemiş seçenekler kayıp değerler olarak kabul edilmiştir. Elde edilen verilerde ayrıık değerlerin tespiti için Z puanlarının, -3,29 ile +3,29 arasında (Tabachnick ve Fidell, 2013) yer almasına dikkat edilerek bir katılımcı çıkarılmıştır. Ayrıca verilerin Mahalanobis uzaklık değerlerinin ise .001 anlamlılık düzeyinde alınmış ve ki-kare tablolarındaki değerler incelendiğinde uç değerlere sahip bir katılımcı bulunmamıştır. Analizlere 351 gözlem ile devam edilmiştir.

Kullanılan ölçekler için Cronbach Alfa katsayıları hesaplanmıştır. Bilişsel Farkındalık alt boyutu hariç diğer Değerler 0,60 üzerinde olduğundan güvenilirlik katsayıları ölçek alt boyut ve toplam puanları için yeterli düzeyde kabul edilmiştir. Bilişsel Farkındalık boyutunun da değer, 0,547 olarak orta düzeyde yeterli olarak bulunmuştur. Elde edilen puanların tanımlayıcı istatistik değerleri hesaplanmış ve ardından dağılımları incelenmiştir.

Tüm ölçek alt boyut puanlarıyla toplam puanların dağılımlarının incelenmesinde; eğiklik ve basıklık değerlerinin standart hatalarına bölünmesiyle elde edilen değerlerin $\pm 1,5$ arasında olması, aritmetik ortalama ve medyan değerlerinin birbirine yakınlığı, çeyrekler arası aralıkların standart sapmalara oranının 1,3 değeri civarında olması, gibi kritik değerler dikkate alınmıştır. Bu incelemeler sonrasında dağılımlar, normal dağılım olarak varsayılmıştır.

Araştırmanın amacına uygun şekilde tahmin edilecek Çoklu Doğrusal Regresyon Modelleri öncesinde bağımlı değişken olan kendini sabotaj toplam puanıyla diğer ölçek alt boyut ve toplam puanları arasındaki ilişkinin incelenmesi için Pearson Korelasyon Analizi yapılmıştır. Çoklu Doğrusal Bağlılık probleminin irdelenmesi için bağımsız değişkenler arasında elde edilen korelasyon katsayılarının 0,80'nin üzerinde olmamasına dikkat edilmiştir

Araştırmanın bir diğer amacına bağlı olarak, bağımlı değişkenin bazı demografik bilgilerden nasıl etkilendiğini incelemek amacıyla; cinsiyet değişkeni iki farklı kategoriye sahip olduğu için Bağımsız Örneklem t Testi; yaş dönemi, eğitim düzeyi ve çalışma durumu bilgileri ikiden fazla kategoriye sahip oldukları için ANOVA testi yapılmıştır. Devamında, kendini sabotaj puanları üzerinde mükemmeliyetçilik alt boyutları, öz-eleştirel ruminasyon ve üstbilis alt boyut puanlarının etkisinin incelenebilmesi için Çoklu Doğrusal Regresyon modelleri;

$$KS_i = \alpha_0 + \alpha_1 M_1 + \alpha_2 M_2 + \alpha_3 \text{ÖER}_1 + \alpha_4 \text{ÜB}_1 + \alpha_5 \text{ÜB}_2 + \alpha_6 \text{ÜB}_3 + \alpha_7 \text{ÜB}_4 + \alpha_8 \text{ÜB}_5 + \epsilon$$

olarak oluşturulmuştur. Modelde yer alan KS_i bağımlı değişkeni kendini sabotaj puanlarını, α_0 sabit parametreyi, α_1 ve α_2 APS Mükemmeliyetçilik ölçeği alt boyut puanlarına ait eğim parametresini, α_3 öz-eleştirel ruminasyon ölçeği puanlarının eğim parametrelerini, α_4 'den α_8 'e kadar üstbilis-30 ölçeği alt boyut puanlarına ait eğim parametresini ve ϵ ise modelin artık terimini ifade etmektedir.

Ayrıca çalışmanın amacı gereği cinsiyet, yaş dönemi, eğitim düzeyleri ve çalışma durumu demografik değişkenleri için de modeller tekrarlanmıştır. Modellerin tahmininde En Küçük Kareler Yöntemi kullanılırken, değişken seçim tekniği olarak da Stepwise Tekniği tercih edilmiştir. Regresyon modeli tahmininde, sağlanması gereken hata terimlerinin normal dağılımlı olması, çoklu doğrusal bağlılık sorununun olmaması, tüm parametrelerin istatistiksel olarak anlamlı olması ve modelin genel olarak istatistiksel olarak anlamlı olması varsayımlarının sağlanması amaçlanmıştır (Güriş ve Astar, 2019). Bu nedenle hata terimlerinin normal dağılımı için Q-Q plot grafiklerine, çoklu doğrusal bağlılık için VIF ve Tolerans değerlerine, parametre anlamlılığı için t testi sonuçlarına göre ve model anlamlılığı için F testi sonuçlarına bakılarak varsayımların sağlandığına karar verilmiştir. Matematiksel formu belirtilen modellerin tahmininde sadece bu kriterlere göre anlamlı olarak elde edilen modeller yorumlanmıştır ve çalışmada güven olasılığı 0,95 olarak kabul edilmiştir.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

3. BULGULAR

3.1. BETİMLEYİCİ İSTATİSTİK DEĞERLERİ

Bu bölümde katılımcıların, betimleyici istatistik değerleri, Cronbach Alfa katsayıları, ANOVA analizi sonuçlarına ve korelasyon değerleri ve regresyon sonuçlarına yer verilmiştir.

Tablo 2. Ölçek Toplam Puanı ile Alt Boyut Puanlarının Betimleyici İstatistik

Değişkenler	n	En Küçük Değeri	En Büyük Değeri	\bar{X}	S	M	Çeyrekler Arası Aralık
KSÖ Toplam Puanı	351	45	113	81,46	12,24	81,00	17,0
APS-MÖ Toplam Puanı	351	53	158	102,99	21,81	103,0	32
Uyumlu-M. Puanı	351	24	77	56,20	10,16	57,00	15,0
Uyumsuz-M. Puanı	351	14	84	46,78	15,83	45,00	25,0
ÖERÖ Toplam Puanı	351	10	40	22,27	6,96	21,0	10,0
ÜBÖ-30 Toplam Puanı	351	44	112	74,03	11,86	74,0	18,0
Olumlu İnançlar Puanı	351	6	21	12,75	3,89	13,00	6,0
Kontrol E. Ve T. Puanı	351	7	28	18,74	4,80	19,00	7,0
Bilişsel Farkındalık Puanı	351	6	24	14,45	3,90	15,00	5,0
Düşünceleri K. İ. Puanı	351	7	20	14,60	2,57	15,00	3,0
Bilişsel Güven Puanı	351	5	24	13,47	4,51	13,00	7,0

Değerleri

Analizlere başlamadan önce kullanılan ölçek toplam puanlarının ve alt boyut puanlarının betimleyici istatistik değerleri incelenmiştir. Buna göre, yukarıdaki tabloda da gösterildiği üzere Kendini Sabotaj Ölçeği Toplam Puanında katılımcıların en küçük 45, en büyük 113 puanını aldığı, bu puanlarının ortalamalarının 81,40; standart sapmalarının 12,24, medyanlarının 81 ve çeyrekler arası aralığının 17 olduğu görülmektedir. APS-Mükemmeliyetçilik ölçeğini yanıtlayan katılımcıların da toplam puanlarının en küçük 53, en büyük 158 puanında olduğu; ortalamalarının 102,99, standart sapmasının 21,81, medyanının 103 ve çeyrekler arası aralığının 32 olduğu görülmektedir. Bu ölçeğin alt boyutlarından olan Uyumlu Mükemmeliyetçilik

puanın ise en küçük 24, en büyük 158 olduğu, ortalamasının 56,20, standart sapmasının 10,16, medyanının 57 ve çeyrekler arası aralığının 15 olduğu; Uyumsuz Mükemmeliyetçilik alt boyutunun ise en küçük 14, en büyük değerinin 84 olduğu; ortalamasının 46,78, standart sapmasının 15,83, medyanının 45 ve çeyrekler arası aralığının 25 olduğu görülmektedir. Herhangi bir alt boyutu olmayan Öz-Eleştirel Ruminasyon Ölçeğinin en küçük değerinin 10, en büyük değerinin 40 olduğu; ortalamasının 22,27, standart sapmasının 6,96, medyanının 21 ve çeyrekler arası aralığının 10 olduğu bulunmuştur. 5 alt boyuta sahip Üstbiliş-30 Ölçeğinin Toplam Puanı değerlerine bakıldığında en küçük 44 en büyük 112 değerini aldığı, 74,03 ortalamaya sahip olduğu ve standart sapmasının 11,86, medyanının 74, çeyrekler arası aralığının 18 olduğu bulunmuştur. Ölçeğin alt boyutlarına bakıldığında, Olumlu İnançlar boyutu puanlarının en küçük 6 en büyük 21 değerini aldığı, 12,75 ortalamaya sahip olduğu, standart sapmasının 3,89, medyanının 13, çeyrekler arası aralığının 6 olduğu görülmektedir. Kontrol edilemezlik ve tehlike alt boyutunun puanlarının en küçük 7 en büyük 28 değerini aldığı, ortalamasının 18,74, standart sapmasının 4,80, medyanının 19 ve çeyrekler arası aralığının 7 olduğu bulunmuştur. Bilişsel Farkındalık alt boyutuna bakıldığında, en küçük değerinin 6 en büyük değerinin 24 olduğu, ortalamasının 14,45, standart sapmasının 3,90, medyanının 15 ve çeyrekler arası aralığının 5 olduğu gösterilmiştir. Düşünceleri kontrol ihtiyacı alt boyutunun en küçük değerinin 7 en büyük değerinin 20 olduğu, ortalamasının 14,6, standart sapmasının 2,57, medyanının 15 ve çeyrekler arası aralığının 3 olduğu bulunmuştur. Bilişsel Güven Alt boyutunun ise en küçük 5 en büyük 24 değerini aldığı, ortalamasının 13,47, standart sapmasının 4,51, medyanının 13, çeyrekler arası aralığının 7 olduğu bulunmuştur. Araştırmamızda Kendini Sabotaj Ölçeği Tam Puan olarak, Öz-Eleştirel Ruminasyon Ölçeği Tam puan olarak, APS Mükemmeliyetçilik Ölçeğinin Uyumlu Mükemmeliyetçilik ve Uyumsuz Mükemmeliyetçilik alt boyutları; Üstbiliş-30 Ölçeğinin Olumlu İnançlar, Olumsuz İnançlar, Bilişsel Güven, Bilişsel Farkındalık, Düşünceleri Kontrol İhtiyacı Alt boyutları esas alınarak analizler yapılmıştır.

3.2. ÖLÇEKLERİN GÜVENİLİRLİKLERİ

Araştırmada kullanılan Kendini Sabotaj Ölçeği, APS Mükemmeliyetçilik Ölçeği, Öz-Eleştirel Ruminasyon Ölçeği ve Üstbiliş-30 Ölçeği'nin güvenilirlik analizleri yapılmıştır. Yapılan bu güvenilirlik analizinde likert tipli ölçeklerde kullanılan Cronbach's alpha modelinden yararlanılmıştır. Cronbach's Alpha katsayısı ile maddelerin iç tutarlılığının bir ölçüsüdür (Uzunsakal, 2018).

Tablo 3. Ölçeklerin ve Alt Ölçeklerin İç Tutarlık Katsayıları

Ölçekler	Cronbach's Alpha	k
KSÖ	0,721	25
ÖERÖ	0,914	10
ÜBSÖ-30	0,838	30
Olumlu İnançlar	0,787	6
Kontrol edilemezlik ve tehlike	0,834	7
Bilişsel Güven	0,856	6
Düşünceleri Kontrol İhtiyacı	0,747	6
Bilişsel Farkındalık	0,547	5
APS-MÖ	0,897	23
Yüksek Standartlar	0,781	7
Düzen	0,811	4
Çelişki	0,917	12

KSÖ:Kendini Sabotaj Ölçeği. ÖERÖ:Öz-eleştirel Ruminasyon Ölçeği. APS-MÖ:APS Mükemmeliyetçilik Ölçeği, ÜBSÖ-30:Üstbiliş-30 Ölçeği.

Analiz sonucunda Kendini Sabotaj Ölçeği'nin Cronbach's Alpha değeri .72; Öz-eleştirel Ruminasyon Ölçeğinin 0,914, Üstbiliş-30 Ölçeğinin 0,838, Olumlu İnançlar Alt boyutunun 0,787, Kontrol edilemezlik ve tehlike Alt boyutunun 0,834, Bilişsel Güven Alt boyutunun 0,856, Düşünceleri Kontrol İhtiyacı Alt boyutunun 0,747, Bilişsel Farkındalık Alt boyutunun 0,547, APS Mükemmeliyetçilik Ölçeğinin 0,897, Yüksek Standartlar Alt boyutunun 0,781, Düzen Alt boyutunun 0,811, Uyumsuz Mükemmeliyetçilik alt boyutunun 0,917 olduğu görülmüştür.

3.3. NORMALLİK DEĞERLERİ

Tablo 4.Ölçeklerin ve Ölçek Alt Boyutlarının Normallik Değerleri

Toplam puan	Kolmogorov-Smirnov			Eğiklik	S	Basıklık	S
	İstatistik	sd	p				
KSÖ	0,044	351	0,187	-0,048	0,130	-0,146	0,260

ÜBÖ-30	0,035	351	0,200	0,049	0,130	-0,326	0,260
ÖERÖ	0,122	351	0,001	0,559	0,130	-0,424	0,260
APS-M	0,050	351	0,035	0,147	0,130	-0,478	0,260
UyumsuzM	0,075	351	0,001	-0,258	0,130	-0,694	0,260
UyumluM	0,63	351	0,002	-0,257	0,130	-0,426	0,260
Olumlu i.	0,099	351	0,001	-0,087	0,130	-1,030	0,260
Kontrol E.	0,069	351	0,001	0,030	0,130	-0,582	0,260
Bilişsel G.	0,069	351	0,001	0,294	0,130	-0,590	0,260
Düşünceleri Kİ	0,086	351	0,001	-0,116	0,130	-0,550	0,260
Bilişseşl F.	0,105	351	0,001	-0,169	0,130	-0,388	0,260

Analizler öncesinde, elde edilen verilerin normal dağılıma uygun olup olmadığı test edilmiştir. Yapılan Kolmogorov-Smirnov testine göre Kendini Sabotaj Ölçeği (KSÖ) ($p=.178$) ve Üstbiliş-30 (ÜB-30) ($p=.200$) ölçeklerinin normal dağılım gösterdikleri görülmüştür. Öz-eleştirel Ruminasyon ($p=.001$) ve APS Mükemmeliyetçilik Ölçeği ($p=.038$) ve ölçeğin alt boyutları olan Uyumlu Mükemmeliyetçilik ve Uyumsuz Mükemmeliyetçilik boyutlarının, Üstbiliş-30 Ölçeği alt boyutlarından Olumlu İnançlar, Olumsuz İnançlar, Bilişsel Güven, Bilişsel Farkındalık, Düşünceleri Kontrol İhtiyacı boyutlarının normallik testleri normal dağılım göstermese de eğiklik ve basıklık değerlerinin $-1,75$ ve $1,75$ arasında olması nedeniyle normal dağılım gösterdikleri kabul edilerek analizlere devam edilmiştir. Tabloda belirtilen veriler göz önüne alındığında analize dahil edilen tüm ölçek ve alt ölçeklerin normal dağılım gösterdiği kabul edilerek devam eden analizler yapılmıştır.

Tablo 5. Demografik Değişkenlere Göre Kendini Sabotaj Puanı Normallik Sınaması Sonuçları

Toplam puan	Kategoriler	Kolmogorov-Smirnov			Eğiklik	S	Basıklık	S
		İstatistik	Serbestlik Derecesi	p				
Kendini Sabotaj Puanı	Kadın	0,047	293	0,200	-0,123	0,142	-0,148	0,284
	Erkek	0,115	58	0,055	0,387	0,314	0,069	0,618
	İlköğretim	0,184	11	0,200	-0,268	0,661	-1,638	1,279
	Lise	0,082	43	0,200	0,056	0,361	-0,612	0,709
	Üniversite	0,049	258	0,200	-0,052	0,152	-0,046	0,302
	Lisansüstü	0,081	39	0,200	0,000	0,378	0,343	0,741
	Çalışmayan	0,071	89	0,200	-0,195	0,255	-0,304	0,506
	Çalışan	0,047	158	0,200	-0,013	0,193	0,108	0,384
	Öğrenci	0,073	104	0,200	-0,121	0,237	-0,296	0,469
	Genç Yetişkinlik	0,044	187	0,200	0,081	0,178	-0,318	0,354
	Orta Yetişkinlik	0,057	137	0,200	-0,196	0,207	0,097	0,411
	Geç Yetişkinlik	0,128	27	0,200	-0,015	0,448	-0,943	0,872

Kendini Sabotaj Puanlarının katılımcıların demografik değişkenlerine göre farklılaşp farklılaşmadığını incelemek amacıyla yapılacak keşif analizlerinden önce yapılan normallik sınavında tüm değişkenlerde kendini sabotaj puanlarının normal dağılım gösterdiği görülmektedir.

3.4. KENDİNİ SABOTAJ DEĞERLERİNİN DEMOGRAFİK DEĞİŞKENLER İLE İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ

Tablo 6. Kendini Sabotaj Ölçeği Puanının Cinsiyet Değişkeni Kategorileri için Bağımsız Örnek t-Testi ile Karşılaştırılması

Toplam Puan	Kategoriler	Kişi Sayısı	Ortalama	Standart Sapma	t	Serbestlik Derecesi	p
Kendini Sabotaj Ölçeği Puanı	Kadın	293	81,82	12,514	1,239	349	0,232
	Erkek	58	79,64	10,672			

*p<0,05; **p<0,01, ***p<0,001

Katılımcıların demografik özelliklerine göre kendini sabotaj eğilimleri üzerindeki etkisi incelenmiştir. Cinsiyet değişkenine göre kendini sabotaj puan ortalamaları arasında anlamlı fark olup olmadığını incelemek için bağımsız

örneklem t-testi yapılmıştır. Erkek ve kadın katılımcıların kendini sabotaj farklarını ortaya koymak için yapılan bağımsız örneklem t testi analiz sonucunda, Kadın ($X=81,82$, $SS=12.51$) ve Erkek ($X=79.64$, $SS=10.67$) grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır ($t(349)=1,239$, $p>0,05$). Bu sonuçlara göre, Kadın katılımcıların kendini sabotaj puanları Erkeklere göre daha yüksek olmasına rağmen fark, istatistiksel olarak anlamlı değildir.

Tablo 7. Kendini Sabotaj Ölçeği Puanının Eğitim Durumu Açısından Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) ile Karşılaştırılması

Eğitim Durumu	Kişi Sayısı	Ortalama	Standart Sapma
İlköğretim	11	79,82	11,098
Lise	43	78,58	13,247
Üniversite	258	82,24	12,082
Lisansüstü	39	79,92	12,246
Toplam	351	81,46	12,242

Kaynak	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p
Gruplar arası	633,617	3	211,206		
Gruplar içi	51815,448	347	149,324	1,414	0,238
Toplam	52449,066	350			

* $p<0,05$; ** $p<0,01$, *** $p<0,001$

Eğitim düzeylerine göre kendini sabotaj puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark olup olmadığını incelemek için yapılan tek yönlü varyans analizi sonucunda eğitim düzeylerinin kendini sabotaj puan ortalamaları üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir etkisi olmadığı bulunmuştur ($F(3,347)=1,414$; $p>0,05$)

Tablo 8. Kendini Sabotaj Ölçeği Puanının Çalışma Durumu Açısından Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) ile Karşılaştırılması

Eğitim Durumu	Kişi Sayısı	Ortalama	Standart Sapma
Çalışmayan	89	79,61	12,165
Çalışan	158	80,18	11,524
Öğrenci	104	84,98	12,741
Toplam	351	81,46	12,242

Kaynak	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p
Gruplar arası	1854,830	2	927,415		
Gruplar içi	50594,235	348	145,3857	6,379	0,002**
Toplam	52449,065	350			

* $p<0,05$; ** $p<0,01$, *** $p<0,001$

Çalışma durumu gruplarına göre kendini sabotaj puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark olup olmadığını ortaya koymak için için tek yönlü ANOVA testi

yapılmıştır. Grup dağılımlarının varyanslarının homojen olduğu Levene testiyle belirlenmiştir (LF=1,500; $p>0,05$). Yapılan analiz sonucunda çalışma durumuna göre katılımcıların kendini sabotaj puanları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($F(2,348)=6,379$; $p<0,01$). Buna göre öğrencilerin çalışanlardan ve çalışmayanlardan daha fazla kendini sabote ettikleri bulunmuştur.

Tablo 9. Kendini Sabotaj Ölçeği Puanının Yaş Grupları Açısından Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) ile Karşılaştırılması

Eğitim Durumu	Kişi Sayısı	Ortalama	Standart Sapma
Genç Yetişkinlik	187	83,68	11,908
Orta Yetişkinlik	137	79,07	11,706
Geç Yetişkinlik	27	78,11	14,455
Toplam	351	81,46	12,242

Kaynak	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p
Gruplar arası	2008,743	2	1004,371		
Gruplar içi	50440,321	348	144,943	6,929	0,001**
Toplam	5244,065	350			

* $p<0,05$; ** $p<0,01$, *** $p<0,001$

Katılımcıların yaş gruplarına göre kendini sabotaj puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark olup olmadığını ortaya koymak için ANOVA testi yapılmıştır. Grup dağılımlarının varyanslarının homojen olduğu Levene testiyle belirlenmiştir (LF=1,879; $p>0,05$). Yaş gruplarına göre kendini sabotaj puanları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($F=6,929$; $p<0,01$). Bu işlemin ardından, anlamlı farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığını belirlemek amacıyla tamamlayıcı post-hoc karşılaştırmalarında, Turkey testi sonuçlarına göre, genç yetişkinlerin, orta yetişkinlere göre daha fazla kendini sabote ettikleri sonucu bulunmuştur.

Tablo 10. Kendini Sabotaj Ölçek Puanları Arasındaki İlişkinin Korelasyon Analizi ile İncelenmesi

n(351)	KSÖ Puanı	ÖERÖ Puanı	APS-M Uyumsuz Mükemmeliyetçilik	APS-M Uyumlu Mükemmeliyetçilik	ÜBÖ-30 Olumlu İnançlar	ÜBÖ-30 Olumsuz İnançlar	ÜBÖ-30 Bilişsel Güven	ÜBÖ-30 Düşünceleri Kontrol İhtiyacı
ÖERÖ Puanı	0,619**	-						
APS-M Uyumsuz Mükemmeliyetçilik	0,548**	0,603**	-					
APS-M Uyumlu Mükemmeliyetçilik	-0,041	0,154**	0,361**	-				
ÜBÖ-30 Olumlu İnançlar	0,200**	0,156**	0,272**	0,144*	-			
ÜBÖ-30 Olumsuz İnançlar	0,491**	0,584**	0,508**	0,265**	0,189**	-		
ÜBÖ-30 Bilişsel Güven	0,225**	0,197**	0,122*	-0,097	0,031	0,152**	-	
ÜBÖ-30 Düşünceleri Kontrol İhtiyacı	0,341**	0,384**	0,404**	0,228**	0,255**	0,480**	0,062	-
ÜBÖ-30 Bilişsel Farkındalık	0,077	0,176**	0,140**	0,172**	0,191**	0,271**	-0,063	0,377**

ÖERÖ Puanı: Öz-Eleştirel Ruminasyon Ölçeği APS-M APS Mükemmeliyetçilik Ölçeği Uyumsuz Mükemmeliyetçilik ÜBÖ-30 : Üstbiliş-30 Ölçeği; *p<0,05; **p<0,01, ***p<0,00

Araştırma kapsamında kullanılan ölçekler ve alt boyutları arasındaki ilişkiyi ortaya koymak üzere Pearson Korelasyon Analizi kullanılmıştır.

Kendini Sabotaj Ölçeği puanı ile Öz-Eleştirel Ruminasyon Ölçeği puanı ile arasında ($r=0,619$; $p<0,001$) pozitif yönlü yüksek düzeyde, Uyumsuz Mükemmeliyetçilik puanı arasında ($r=0,548$; $p<0,001$) pozitif yönlü yüksek düzeyde, Olumlu İnançlar puanı arasında ($r=0,200$; $p<0,001$) pozitif yönlü düşük düzeyde, kontrol edilemezlik ve tehlike puanı arasında ($r=0,491$; $p<0,001$) pozitif yönlü orta düzeyde, Bilişsel Güven puanı arasında ($r=0,225$; $p<0,001$) pozitif yönlü orta düzeyde, Düşünceleri Kontrol İhtiyacı puanı ($r=0,341$; $p<0,001$) pozitif yönlü orta düzeyde, Bilişsel Farkındalık puanı arasında ($r=0,077$; $p<0,05$) pozitif yönlü düşük düzeyde, Uyumlu Mükemmeliyetçilik puanı arasında ise ($r=-0,041$; $p<0,05$) negatif yönlü düşük düzeyde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.

Öz-Eleştirel Ruminasyon Ölçeği puanı ile Uyumsuz Mükemmeliyetçilik puanı arasında pozitif yönde yüksek düzeyde ($r=0,603$; $p<0,001$), Uyumlu Mükemmeliyetçilik puanı ile pozitif yönde düşük düzeyde ($r=0,154$; $p<0,001$), Olumlu İnançlar puanı ile pozitif yönde düşük düzeyde ($r=0,156$; $p<0,001$), Olumsuz İnançlar puanı ile pozitif yönde yüksek düzeyde ($r=0,584$; $p<0,001$), Bilişsel Güven puanı ile pozitif yönde arasında orta düzeyde ($r=0,197$; $p<0,001$), Düşünceleri Kontrol İhtiyacı puanı ile pozitif yönde arasında yüksek düzeyde ($r=0,384$; $p<0,001$), Bilişsel Farkındalık puanı ile pozitif yönde arasında orta düzeyde ($r=0,176$; $p<0,001$) istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.

Uyumsuz Mükemmeliyetçilik puanı ile Uyumlu Mükemmeliyetçilik puanı arasında pozitif yönlü orta düzeyde ($r=0,361$; $p<0,001$), Olumlu İnançlar puanı ile pozitif yönlü orta düzeyde ($r=0,272$; $p<0,001$), Olumsuz İnançlar puanı ile pozitif yönlü yüksek düzeyde ($r=0,508$; $p<0,001$), Bilişsel güven puanı ile pozitif yönlü düşük düzeyde ($r=0,122$; $p<0,001$), Düşünceleri Kontrol İhtiyacı puanı ile pozitif yönde orta düzeyde ($r=0,404$; $p<0,001$), Bilişsel Farkındalık puanı ile pozitif yönlü düşük düzeyde ($r=0,140$; $p<0,001$) istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.

Uyumlu Mükemmeliyetçilik puanı ile Olumlu İnançlar puanı arasında pozitif yönlü düşük düzeyde ($r=0,144$; $p<0,01$), Olumsuz İnançlar puanı ile pozitif yönlü orta

düzeyde ($r=0,265$; $p<0,001$), Bilişsel güven puanı ile negatif yönlü düşük düzeyde ($r=-0,097$; $p<0,05$), Düşünceleri Kontrol İhtiyacı puanı ile pozitif yönde orta düzeyde ($r=0,228$; $p<0,001$), Bilişsel Farkındalık puanı ile pozitif yönlü düşük düzeyde ($r=0,172$; $p<0,001$) istatistiksek olarak anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.

Olumlu İnançlar puanı ile Olumsuz İnançlar puanı arasında pozitif yönlü düşük düzeyde ($r=0,189$; $p<0,001$) , Bilişsel güven puanı ile pozitif yönlü düşük düzeyde ($r=0,031$; $p<0,05$) , Düşünceleri Kontrol İhtiyacı puanı ile pozitif yönde orta düzeyde ($r=0,255$; $p<0,001$) , Bilişsel Farkındalık puanı ile pozitif yönlü düşük düzeyde ($r=0,191$; $p<0,001$) istatistiksek olarak anlamlı bir ilişki bulunmaktadır

Olumsuz İnançlar ile Bilişsel güven puanı ile pozitif yönlü düşük düzeyde ($r=0,152$; $p<0,001$) , Düşünceleri Kontrol İhtiyacı puanı ile pozitif yönde orta düzeyde ($r=0,480$; $p<0,001$) , Bilişsel Farkındalık puanı ile pozitif yönlü orta düzeyde ($r=0,271$; $p<0,001$) istatistiksek olarak anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.

Bilişsel güven puanı ile, Düşünceleri Kontrol İhtiyacı puanı arasında pozitif yönde düşük düzeyde ($r=0,062$; $p<0,05$) , Bilişsel Farkındalık puanı ile negatif yönlü düşük düzeyde ($r= -0,063$; $p<0,05$) istatistiksek olarak anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.

Düşünceleri Kontrol İhtiyacı puanı ile Bilişsel Farkındalık puanı arasında pozitif yönlü orta düzeyde ($r= 0,377$; $p<0,001$) istatistiksek olarak anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.

3.5. REGRESYON ANALİZİ SONUÇLARI

Bu bölümde regresyon analizi sonuçlarına yer verilecektir.

Tablo 11. Kendini Sabatoj Ölçeği Puanlarının Mükemmeliyetçilik, Öz-Eleştirel Ruminasyon ve Üstbilişsel İnançlar Değişkenleri Tarafından Yordanmasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları

Bağımsız Değişkenler	B	B' nin Standart Hatası	Beta	t	R ²	F
Öz-Eleştirel Ruminasyon	0,651	0,094	0,370	6,941***		
Uyumsuz Mükemmeliyetçilik	0,255	0,040	0,331	6,45***		
Uyumlu Mükemmeliyetçilik	-0,331	0,049	-0,275	-6,71***	0,525	91,427***
Kontrol Edilemezlik ve Tehlike	0,457	0,127	0,179	3,598***		
Sabit (a)	65,034	2,858	-	22,754***		

* $p<0,05$; ** $p<0,01$; *** $p<0,001$

Öz-eleştirel Ruminasyon puanının, Uyumlu Mükemmeliyetçilik ve Uyumsuz Mükemmeliyetçilik puanlarının ve Olumlu İnançlar, Olumsuz İnançlar, Bilişsel

Güven, Bilişsel Farkındalık, Düşünceleri Kontrol İhtiyacı puanlarının Kendini Sabotaj puanı üzerindeki etkisini incelemek amacıyla yapılan Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Modeli sonucuna göre sabit parametrenin ($t(346)=22,754$; $p<0,001$); Öz-eleştirel Ruminasyon ($t(346):6,941$; $p<0,001$), Uyumsuz Mükemmeliyetçilik ($t(346)=6,450$; $p<0,001$), Uyumlu Mükemmeliyetçilik ($t(346)=6,710$, $p<0,001$) ve Olumsuz İnançlar ($t(346)=3,598$; $p<0,001$) puanlarına ait eğim parametrelerinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulunmuştur. Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığını belirlemek için yapılan F testi sonucuna göre ($F(4,346)=91,427$; $p<0,001$) modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ve belirlilik katsayısının 0,525 olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuca göre, katılımcıların Kendini Sabotaj Puanlarının yaklaşık %53'ü Öz-Eleştirel Ruminasyon, Uyumsuz Mükemmeliyetçilik, Uyumlu Mükemmeliyetçilik ve Olumsuz İnançlar puanlarıyla açıklanmaktadır. Bu sonuçlara göre diğer puanlar sabit tutulduğunda; Öz-eleştirel Ruminasyon puanındaki 1 birimlik artış, Kendini Sabotaj puanını 0,651 birim; Uyumsuz mükemmeliyetçilik puanındaki 1 birimlik artış Kendini Sabotaj puanını 0,255 birim, Olumsuz İnançlar puanındaki 1 birimlik artış Kendini Sabotaj puanını 0,457 birim artıracak, Uyumlu Mükemmeliyetçilik puanındaki 1 birimlik artış Kendini Sabotaj puanını 0,331 birim azaltacaktır.

Tablo 12 Kendini Sabotaj Ölçeği Puanlarının Cinsiyete göre Mükemmeliyetçilik, Öz-Eleştirel Ruminasyon ve Üstbilişsel İnançlar Değişkenleri Tarafından Yordanmasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları

Cinsiyet	Bağımsız Değişkenler	B	B' nin Standart Hatası	Beta	t	R ²	F
Kadın	Öz-Eleştirel Ruminasyon	0,655	0,106	0,372	6.173***	0,525	81,779***
	Uyumsuz Mükemmeliyetçilik	0,256	0,045	0,328	5,746***		
	Uyumlu Mükemmeliyetçilik	-0,346	0,054	-0,280	-6,39***		
	Kontrol Edilemezlik ve Tehlike	0,464	0,141	0,183	3,303***		
	Sabit	65,907	3,107	-	21,215***		
Erkek	Öz-Eleştirel Ruminasyon	0,708	0,197	0,404	3,585***	0,372	12,232***
	Uyumsuz Mükemmeliyetçilik	0,206	0,082	0,281	2,504*		
	Bilişsel Güven	0,723	0,286	0,267	2,527*		
	Sabit	45,319	5,940	-	7,630***		

* $p<0,05$; ** $p<0,01$; *** $p<0,001$

Öz-eleştirel Ruminasyon puanının, Uyumlu Mükemmeliyetçilik ve Uyumsuz Mükemmeliyetçilik puanlarının ve Olumlu İnançlar, Olumsuz İnançlar, Bilişsel Güven, Bilişsel Farkındalık, Düşünceleri Kontrol İhtiyacı puanlarının Kadınlarda

Kendini Sabotaj puanı üzerindeki etkisini incelemek amacıyla yapılan Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Modeli sonucuna göre sabit parametrenin ($t(346)=21,215$; $p<0,001$); Öz-eleştirel Ruminasyon ($t(346):6,173$; $p<0,001$), Uyumsuz Mükemmeliyetçilik ($t(346)=5,746$; $p<0,001$), Uyumlu Mükemmeliyetçilik ($t(346)=6,390$, $p<0,001$) ve Olumsuz İnançlar ($t(346)=3,303$; $p<0,001$) puanlarına ait eğitim parametrelerinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulunmuştur. Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığını belirlemek için yapılan F testi sonucuna göre ($F(4,346)=81,779$; $p<0,001$) modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ve belirlilik katsayısının 0,525 olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuca göre, katılımcıların Kendini Sabotaj Puanlarının yaklaşık %53'ü Öz-Eleştirel Ruminasyon, Uyumsuz Mükemmeliyetçilik, Uyumlu Mükemmeliyetçilik ve Olumsuz İnançlar puanlarıyla açıklanmaktadır. Bu sonuçlara göre diğer puanlar sabit tutulduğunda; Öz-eleştirel Ruminasyon puanındaki 1 birimlik artış, Kendini Sabotaj puanını 0,655 birim; Uyumsuz mükemmeliyetçilik puanındaki 1 birimlik artış Kendini Sabotaj puanını 0,256 birim, Olumsuz İnançlar puanındaki 1 birimlik artış Kendini Sabotaj puanını 0,464 birim artıracak, Uyumlu Mükemmeliyetçilik puanındaki 1 birimlik artış Kendini Sabotaj puanını 0,346 birim azaltacaktır.

Öz-eleştirel Ruminasyon puanının, Uyumlu Mükemmeliyetçilik ve Uyumsuz Mükemmeliyetçilik puanlarının ve Olumlu İnançlar, Olumsuz İnançlar, Bilişsel Güven, Bilişsel Farkındalık, Düşünceleri Kontrol İhtiyacı puanlarının Erkeklerde Kendini Sabotaj puanı üzerindeki etkisini incelemek amacıyla yapılan Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Modeli sonucuna göre sabit parametrenin ($t(346)=7,630$; $p<0,001$); Öz-eleştirel Ruminasyon ($t(346):3,585$; $p<0,001$), Uyumsuz Mükemmeliyetçilik ($t(346)=2,504$; $p<0,05$), ve Bilişsel Güven ($t(346)=2,527$; $p<0,05$) puanlarına ait eğitim parametrelerinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulunmuştur. Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığını belirlemek için yapılan F testi sonucuna göre ($F(3,346)=12,232$; $p<0,001$) modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ve belirlilik katsayısının 0,372 olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuca göre, katılımcıların Kendini Sabotaj Puanlarının yaklaşık %37'ü Öz-Eleştirel Ruminasyon, Uyumsuz Mükemmeliyetçilik ve Bilişsel Güven puanlarıyla açıklanmaktadır. Bu sonuçlara göre diğer puanlar sabit tutulduğunda; Öz-eleştirel Ruminasyon puanındaki 1 birimlik artış, Kendini Sabotaj puanını 0,708 birim; Uyumsuz mükemmeliyetçilik

puanındaki 1 birimlik artış Kendini Sabotaj puanını 0,206 birim, Bilişsel Güven puanındaki 1 birimlik artış Kendini Sabotaj puanını 0,723 birim artıracaktır.

Tablo 13. Kendini Sabotaj Ölçeği Puanlarının Yaş Gruplarına Göre Mükemmeliyetçilik, Öz-Eleştirel Ruminasyon ve Üstbilişsel İnançlar Değişkenleri Tarafından Yordanmasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları

Yaş Dönemi	Bağımsız Değişkenler	B	B' nin Standart Hatası	Beta	t	R ²	F
Genç Yetişkin	Öz-Eleştirel Ruminasyon	0,551	0,112	0,346	4,905***	0,567	49,780* **
	Uyumsuz Mükemmeliyetçilik	-0,419	0,60	-0,355	-6,995***		
	Uyumlu Mükemmeliyetçilik	0,215	0,047	0,293	4,567***		
	Kontrol Edilemezlik ve Tehlike	0,414	0,172	0,169	2,403		
	Düşünceleri Kontrol İhtiyacı	0,347	0,172	0,117	2,020		
	Sabit (a)	70,721	3,738	-	18,918***		
Orta Yetişkin	Öz-Eleştirel Ruminasyon	0,900	0,164	0,449	5,490***	0,420	33,892* *
	Uyumsuz Mükemmeliyetçilik	0,179	0,063	0,231	2,846*		
	Bilişsel Güven	0,372	0,177	0,140	2,101		
	Sabit (a)	47,142	3,477	-	13,558***		
Geç Yetişkin	Uyumsuz Mükemmeliyetçilik	0,809	0,186	0,880	4,342***	0,401	9,699***
	Uyumlu Mükemmeliyetçilik	-0,653	0,281	-0,471	2,324*		
	Sabit (a)	78,885	12,118	-	6,510***		

*p<0,05; **p<0,01; ***p<0,001

Öz-eleştirel Ruminasyon puanının, Uyumlu Mükemmeliyetçilik ve Uyumsuz Mükemmeliyetçilik puanlarının ve Olumlu İnançlar, Olumsuz İnançlar, Bilişsel Güven, Bilişsel Farkındalık, Düşünceleri Kontrol İhtiyacı puanlarının Genç Yetişkinlerin Kendini Sabotaj puanı üzerindeki etkisini incelemek amacıyla yapılan Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Modeli sonucuna göre sabit parametrenin (t(346)=18,918; p<0,001); Öz-eleştirel Ruminasyon (t(346):4,905; p<0,001), Uyumsuz Mükemmeliyetçilik (t(346)=4,567; p<0,001), Uyumlu Mükemmeliyetçilik (t(346)=6,995, p<0,001), Olumsuz İnançlar (t(346)=2,403; p<0,05) ve Düşünceleri Kontrol İhtiyacı (t(346)=2,020; p<0,05) puanlarına ait eğim parametrelerinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulunmuştur. Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığını belirlemek için yapılan F testi sonucuna göre (F(4,346)=49,780; p<0,001) modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ve belirlilik katsayısının 0,567 olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuca göre, katılımcıların Kendini Sabotaj Puanlarının yaklaşık %57'si Öz-Eleştirel Ruminasyon, Uyumsuz Mükemmeliyetçilik, Uyumlu Mükemmeliyetçilik, Olumsuz İnançlar ve Düşünceleri Kontrol İhtiyacı puanlarıyla

açıklanmaktadır. Bu sonuçlara göre diğer puanlar sabit tutulduğunda; Öz-eleştirel Ruminasyon puanındaki 1 birimlik artış, Kendini Sabotaj puanını 0,551 birim; Uyumsuz mükemmeliyetçilik puanındaki 1 birimlik artış Kendini Sabotaj puanını 0,215 birim, Olumsuz İnançlar puanındaki 1 birimlik artış Kendini Sabotaj puanını 0,414 birim artıracak, Düşünceleri Kontrol İhtiyacı puanındaki 1 birimlik artış Kendini Sabotaj puanını 0,347 birim artıracak, Uyumlu Mükemmeliyetçilik puanındaki 1 birimlik artış Kendini Sabotaj puanını 0,419 birim azaltacaktır.

Öz-eleştirel Ruminasyon puanının, Uyumlu Mükemmeliyetçilik ve Uyumsuz Mükemmeliyetçilik puanlarının ve Olumlu İnançlar, Olumsuz İnançlar, Bilişsel Güven, Bilişsel Farkındalık, Düşünceleri Kontrol İhtiyacı puanlarının Orta Yetişkinlerin Kendini Sabotaj puanı üzerindeki etkisini incelemek amacıyla yapılan Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Modeli sonucuna göre sabit parametrenin ($t(346)=13,558$; $p<0,001$); Öz-eleştirel Ruminasyon ($t(346)=5,490$; $p<0,001$), Uyumsuz Mükemmeliyetçilik ($t(346)=2,846$; $p<0,01$), ve Bilişsel Güven ($t(346)=2,101$; $p<0,05$) puanlarına ait eğim parametrelerinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulunmuştur. Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığını belirlemek için yapılan F testi sonucuna göre ($F(3,346)=33,892$; $p<0,001$) modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ve belirlilik katsayısının 0,420 olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuca göre, katılımcıların Kendini Sabotaj Puanlarının yaklaşık %42'si Öz-Eleştirel Ruminasyon, Uyumsuz Mükemmeliyetçilik ve Bilişsel Güven puanlarıyla açıklanmaktadır. Bu sonuçlara göre diğer puanlar sabit tutulduğunda; Öz-eleştirel Ruminasyon puanındaki 1 birimlik artış, Kendini Sabotaj puanını 0,900 birim; Uyumsuz mükemmeliyetçilik puanındaki 1 birimlik artış Kendini Sabotaj puanını 0,179 birim, Bilişsel Güven puanındaki 1 birimlik artış Kendini Sabotaj puanını 0,372 birim artıracaktır.

Öz-eleştirel Ruminasyon puanının, Uyumlu Mükemmeliyetçilik ve Uyumsuz Mükemmeliyetçilik puanlarının ve Olumlu İnançlar, Olumsuz İnançlar, Bilişsel Güven, Bilişsel Farkındalık, Düşünceleri Kontrol İhtiyacı puanlarının Geç Yetişkinlerin Kendini Sabotaj puanı üzerindeki etkisini incelemek amacıyla yapılan Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Modeli sonucuna göre sabit parametrenin ($t(346)=6,510$; $p<0,001$); Uyumsuz Mükemmeliyetçilik ($t(346)=4,342$; $p<0,001$), Uyumlu Mükemmeliyetçilik ($t(346)=2,324$, $p<0,05$), puanlarına ait eğim parametrelerinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulunmuştur. Modelin genel olarak

anlamli olup olmadigini belirlemek için yapılan F testi sonucuna göre ($F(4,346)=9,699$; $p<0,001$) modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ve belirlilik katsayısının 0,401 olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuca göre, katılımcıların Kendini Sabotaj Puanlarının yaklaşık %40'ı Uyumsuz Mükemmeliyetçilik ve Uyumlu Mükemmeliyetçilik puanlarıyla açıklanmaktadır. Bu sonuçlara göre diğer puanlar sabit tutulduğunda Uyumsuz mükemmeliyetçilik puanındaki 1 birimlik artış Kendini Sabotaj puanını 0,809 birim, artıracak, Uyumlu Mükemmeliyetçilik puanındaki 1 birimlik artış Kendini Sabotaj puanını 0,653 birim azaltacaktır.

Tablo 14. Kendini Sabotaj Ölçeği Puanlarının Çalışma Durumuna Göre Mükemmeliyetçilik, Öz-Eleştirel Ruminasyon ve Üstbilişsel İnançlar Değişkenleri Tarafından Yordanmasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları

Çalışma Durumu	Bağımsız Değişkenler	B	B' nin Standart Hatası	Beta	t	R ²	F
Öğrenci	Öz-Eleştirel Ruminasyon	0,582	0,162	0,354	3,584***	0,552	32,776***
	Uyumsuz Mükemmeliyetçilik	0,250	0,068	0,318	3,661***		
	Uyumlu Mükemmeliyetçilik	-0,372	0,088	-0,288	-4,240***		
	Kontrol Edilemezlik ve Tehlike	0,499	0,235	0,195	2,127*		
	Sabit (a)	69,864	5,473	-	12,766***		
Çalışan	Öz-Eleştirel Ruminasyon	0,730	0,135	0,394	5,413***	0,465	35,122***
	Bilişsel Güven	0,542	0,155	0,215	3,497***		
	Uyumsuz Mükemmeliyetçilik	0,221	0,057	0,300	3,856***		
	Uyumlu Mükemmeliyetçilik	-0,189	0,074	-0,167	-2,563		
	Sabit (a)	57,107	4,850	-	11,775***		
Çalışmayan	Öz-Eleştirel R.	0,579	0,195	0,326	2,969***	0,552	23,646***
	Uyumsuz Mükemmeliyetçilik	0,339	0,087	0,429	3,898***		
	Uyumlu Mükemmeliyetçilik	-0,452	0,109	-0,383	-4,144***		
	Kontrol Edilemezlik ve Tehlike	0,606	0,239	0,256	2,530*		
	Sabit (a)	66,403	5,072	-	13,093***		

* $p<0,05$; ** $p<0,01$; *** $p<0,001$

Öz-eleştirel Ruminasyon puanının, Uyumlu Mükemmeliyetçilik ve Uyumsuz Mükemmeliyetçilik puanlarının ve Olumlu İnançlar, Olumsuz İnançlar, Bilişsel Güven, Bilişsel Farkındalık, Düşünceleri Kontrol İhtiyacı puanlarının Öğrencilerde Kendini Sabotaj puanı üzerindeki etkisini incelemek amacıyla yapılan Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Modeli sonucuna göre sabit parametrenin ($t(346)=12,766$; $p<0,001$); Öz-eleştirel Ruminasyon ($t(346):3,584$; $p<0,001$), Uyumsuz Mükemmeliyetçilik ($t(346)=3,661$; $p<0,001$), Uyumlu Mükemmeliyetçilik ($t(346)=4,240$, $p<0,001$) ve Olumsuz İnançlar ($t(346)=2,127$; $p<0,05$) puanlarına ait eğim

parametrelerinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulunmuştur. Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığını belirlemek için yapılan F testi sonucuna göre ($F(4,346)=32,776$; $p<0,001$) modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ve belirlilik katsayısının 0,552 olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuca göre, katılımcıların Kendini Sabotaj Puanlarının yaklaşık %55'i Öz-Eleştirel Ruminasyon, Uyumsuz Mükemmeliyetçilik, Uyumlu Mükemmeliyetçilik ve Olumsuz İnançlar puanlarıyla açıklanmaktadır. Bu sonuçlara göre diğer puanlar sabit tutulduğunda; Öz-eleştirel Ruminasyon puanındaki 1 birimlik artış, Kendini Sabotaj puanını 0, 582 birim; Uyumsuz mükemmeliyetçilik puanındaki 1 birimlik artış Kendini Sabotaj puanını 0,250 birim, Olumsuz İnançlar puanındaki 1 birimlik artış Kendini Sabotaj puanını 0, 499 birim artıracak, Uyumlu Mükemmeliyetçilik puanındaki 1 birimlik artış Kendini Sabotaj puanını 0,372birim azaltacaktır.

Öz-eleştirel Ruminasyon puanının, Uyumlu Mükemmeliyetçilik ve Uyumsuz Mükemmeliyetçilik puanlarının ve Olumlu İnançlar, Olumsuz İnançlar, Bilişsel Güven, Bilişsel Farkındalık, Düşünceleri Kontrol İhtiyacı puanlarının Herhangi Bir İşte Çalışan Kişilerin Kendini Sabotaj puanı üzerindeki etkisini incelemek amacıyla yapılan Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Modeli sonucuna göre sabit parametrenin ($t(346)=11,775$; $p<0,001$); Öz-eleştirel Ruminasyon ($t(346):5,413$; $p<0,001$), Uyumsuz Mükemmeliyetçilik ($t(346)=3,856$; $p<0,001$), Uyumlu Mükemmeliyetçilik ($t(346)=-2,563$, $p<0,05$) ve Bilişsel Güven ($t(346)=3,497$; $p<0,05$) puanlarına ait eğitim parametrelerinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulunmuştur. Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığını belirlemek için yapılan F testi sonucuna göre ($F(4,346)=35,122$; $p<0,001$) modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ve belirlilik katsayısının 0,465 olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuca göre, katılımcıların Kendini Sabotaj Puanlarının yaklaşık %47'i Öz-Eleştirel Ruminasyon, Uyumsuz Mükemmeliyetçilik, Uyumlu Mükemmeliyetçilik ve Bilişsel Güven puanlarıyla açıklanmaktadır. Bu sonuçlara göre diğer puanlar sabit tutulduğunda; Öz-eleştirel Ruminasyon puanındaki 1 birimlik artış, Kendini Sabotaj puanını 0,730 birim; Uyumsuz mükemmeliyetçilik puanındaki 1 birimlik artış Kendini Sabotaj puanını 0,221 birim, Bilişsel Güven puanındaki 1 birimlik artış Kendini Sabotaj puanını 0,542 birim artıracak, Uyumlu Mükemmeliyetçilik puanındaki 1 birimlik artış Kendini Sabotaj puanını 0,189 birim azaltacaktır.

Öz-eleştirel Ruminasyon puanının, Uyumlu Mükemmeliyetçilik ve Uyumsuz Mükemmeliyetçilik puanlarının ve Olumlu İnançlar, Olumsuz İnançlar, Bilişsel Güven, Bilişsel Farkındalık, Düşünceleri Kontrol İhtiyacı puanlarının Herhangi bir işte çalışmayan kişilerin Kendini Sabotaj puanı üzerindeki etkisini incelemek amacıyla yapılan Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Modeli sonucuna göre sabit parametrenin ($t(346)= 13,093$; $p<0,001$); Öz-eleştirel Ruminasyon ($t(346): 2,969$; $p<0,001$), Uyumsuz Mükemmeliyetçilik ($t(346)= 3,898$; $p<0,001$), Uyumlu Mükemmeliyetçilik ($t(346)= -4,144$, $p<0,001$) ve Olumsuz İnançlar ($t(346)= 2,530$; $p<0,05$) puanlarına ait eğitim parametrelerinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulunmuştur. Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığını belirlemek için yapılan F testi sonucuna göre ($F(4,346)= 23,646$; $p<0,001$) modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ve belirlilik katsayısının 0,552 olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuca göre, katılımcıların Kendini Sabotaj Puanlarının yaklaşık %55'i Öz-Eleştirel Ruminasyon, Uyumsuz Mükemmeliyetçilik, Uyumlu Mükemmeliyetçilik ve Olumsuz İnançlar puanlarıyla açıklanmaktadır. Bu sonuçlara göre diğer puanlar sabit tutulduğunda; Öz-eleştirel Ruminasyon puanındaki 1 birimlik artış, Kendini Sabotaj puanını 0,579 birim; Uyumsuz mükemmeliyetçilik puanındaki 1 birimlik artış Kendini Sabotaj puanını 0,339 birim, Olumsuz İnançlar puanındaki 1 birimlik artış Kendini Sabotaj puanını 0,606 birim artıracak, Uyumlu Mükemmeliyetçilik puanındaki 1 birimlik artış Kendini Sabotaj puanını 0,452 birim azaltacaktır.

Tablo 15. Kendini Sabotaj Ölçeği Puanlarının Eğitim Düzeylerine Göre Mükemmeliyetçilik, Öz-Eleştirel Ruminasyon ve Üstbilişsel İnançlar Değişkenleri Tarafından Yordanmasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları

Eğitim Düzeyi	Bağımsız Değişkenler	B	B' nin Standart Hatası	Beta	t	R ²	F
YÖ	Öz-Eleştirel R.	1,022	0,250	0,521	4,097***	0,527	22,139***
	Uyumsuz Mükemmeliyetçilik.	0,278	0,105	0,335	2,633		
	Sabit (a)	45,245	5,386	-	8,401***		
Üniversite	Öz-Eleştirel R.	0,595	0,109	0,347	5,471***	0,523	57,380***
	Uyumsuz Mükemmeliyetçilik	0,228	0,045	0,301	5,101***		
	Uyumlu Mükemmeliyetçilik	-0,342	0,056	-0,284	-6,088***		
	Kontrol Edilemezlik ve Tehlike	0,385	0,157	0,156	2,457*		
	Düşünceleri Kİ	0,332	0,163	0,104	2,041*		
Sabit (a)	64,916	3,410	-	19,035***			
Lise	Öz-Eleştirel Ruminasyon	1,227	0,288	0,612	4,255***	0,279	9,109***
	Uyumlu Mükemmeliyetçilik	-0,370	0,180	-0,296	-2,056*		
	Sabit (a)	74,779	9,360	-	7,989***		
İÖ.	Öz-Eleştirel Ruminasyon	1,281	0,340	0,782	3,768*	0,569	14,200*
	Sabit (a)	54,438	7,085	-	7,684***		

İÖ.: İlköğretim, YÖ: Yüksek Öğretim * $p<0,05$; ** $p<0,01$; *** $p<0,001$

Öz-eleştirel Ruminasyon puanının, Uyumlu Mükemmeliyetçilik ve Uyumsuz Mükemmeliyetçilik puanlarının ve Olumlu İnançlar, Olumsuz İnançlar, Bilişsel Güven, Bilişsel Farkındalık, Düşünceleri Kontrol İhtiyacı puanlarının Lisansüstü Eğitim Düzeyine Sahip Kişilerin Kendini Sabotaj puanı üzerindeki etkisini incelemek amacıyla yapılan Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Modeli sonucuna göre sabit parametrenin ($t(346)= 8,401$; $p<0,001$); Öz-eleştirel Ruminasyon ($t(346): 4,097$; $p<0,001$), Uyumsuz Mükemmeliyetçilik ($t(346)= 2,633$; $p<0,001$), puanlarına ait eğitim parametrelerinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulunmuştur. Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığını belirlemek için yapılan F testi sonucuna göre ($F(4,346)= 22,139$; $p<0,001$) modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ve belirlilik katsayısının 0,527 olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuca göre, katılımcıların Kendini Sabotaj Puanlarının yaklaşık %53'ü Öz-Eleştirel Ruminasyon, Uyumsuz Mükemmeliyetçilik, puanlarıyla açıklanmaktadır. Bu sonuçlara göre diğer puanlar sabit tutulduğunda; Öz-eleştirel Ruminasyon puanındaki 1 birimlik artış, Kendini Sabotaj puanını 1,022 birim; Uyumsuz mükemmeliyetçilik puanındaki 1 birimlik artış Kendini Sabotaj puanını 0,278 birim artıracaktır.

Öz-eleştirel Ruminasyon puanının, Uyumlu Mükemmeliyetçilik ve Uyumsuz Mükemmeliyetçilik puanlarının ve Olumlu İnançlar, Olumsuz İnançlar, Bilişsel Güven, Bilişsel Farkındalık, Düşünceleri Kontrol İhtiyacı puanlarının Üniversite Eğitim Düzeyine Sahip Kişilerin Kendini Sabotaj puanı üzerindeki etkisini incelemek amacıyla yapılan Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Modeli sonucuna göre sabit parametrenin ($t(346)= 19,035$; $p<0,001$); Öz-eleştirel Ruminasyon ($t(346): 5,471$; $p<0,001$), Uyumsuz Mükemmeliyetçilik ($t(346)= 5,101$; $p<0,001$), Uyumlu Mükemmeliyetçilik ($t(346)= -6,088$, $p<0,001$) ve Olumsuz İnançlar ($t(346)= 2,457$; $p<0,05$) ve Düşünceleri Kontrol İhtiyacı ($t(346)= 2,041$; $p<0,05$) puanlarına ait eğitim parametrelerinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulunmuştur. Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığını belirlemek için yapılan F testi sonucuna göre ($F(4,346)= 57,380$; $p<0,001$) modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ve belirlilik katsayısının 0,523 olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuca göre, katılımcıların Kendini Sabotaj Puanlarının yaklaşık %52'si Öz-Eleştirel Ruminasyon, Uyumsuz Mükemmeliyetçilik, Uyumlu Mükemmeliyetçilik, Olumsuz İnançlar ve Düşünceleri Kontrol İhtiyacı puanlarıyla açıklanmaktadır. Bu sonuçlara göre diğer puanlar sabit tutulduğunda; Öz-

eleştirel Ruminasyon puanındaki 1 birimlik artış, Kendini Sabotaj puanını 0,595 birim; Uyumsuz mükemmeliyetçilik puanındaki 1 birimlik artış Kendini Sabotaj puanını 0,228 birim, Olumsuz İnançlar puanındaki 1 birimlik artış Kendini Sabotaj puanını 0,385 birim, Düşünceleri Kontrol İhtiyacı puanındaki 1 birimlik artış Kendini Sabotaj puanını 0,332 birim artıracak, Uyumlu Mükemmeliyetçilik puanındaki 1 birimlik artış Kendini Sabotaj puanını 0,342 birim azaltacaktır.

Öz-eleştirel Ruminasyon puanının, Uyumlu Mükemmeliyetçilik ve Uyumsuz Mükemmeliyetçilik puanlarının ve Olumlu İnançlar, Olumsuz İnançlar, Bilişsel Güven, Bilişsel Farkındalık, Düşünceleri Kontrol İhtiyacı puanlarının Lise Eğitim Düzeyine Sahip Kişilerin Kendini Sabotaj puanı üzerindeki etkisini incelemek amacıyla yapılan Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Modeli sonucuna göre sabit parametrenin ($t(346)= 7,989$; $p<0,001$); Öz-eleştirel Ruminasyon ($t(346): 4,255$; $p<0,001$), Uyumlu Mükemmeliyetçilik ($t(346)= -2,056$; $p<0,05$), puanlarına ait eğitim parametrelerinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulunmuştur. Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığını belirlemek için yapılan F testi sonucuna göre ($F(4,346)= 9,109$; $p<0,001$) modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ve belirlilik katsayısının 0,279 olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuca göre, katılımcıların Kendini Sabotaj Puanlarının yaklaşık %28'i Öz-Eleştirel Ruminasyon, Uyumlu Mükemmeliyetçilik, puanlarıyla açıklanmaktadır. Bu sonuçlara göre diğer puanlar sabit tutulduğunda; Öz-eleştirel Ruminasyon puanındaki 1 birimlik artış, Kendini Sabotaj puanını 1,227 birim artıracak; Uyumlu Mükemmeliyetçilik puanındaki 1 birimlik artış Kendini Sabotaj puanını 0,370 birim azaltacaktır.

Öz-eleştirel Ruminasyon puanının, Uyumlu Mükemmeliyetçilik ve Uyumsuz Mükemmeliyetçilik puanlarının ve Olumlu İnançlar, Olumsuz İnançlar, Bilişsel Güven, Bilişsel Farkındalık, Düşünceleri Kontrol İhtiyacı puanlarının İlköğretim Eğitim Düzeyine Sahip Kişilerin Kendini Sabotaj puanı üzerindeki etkisini incelemek amacıyla yapılan Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Modeli sonucuna göre sabit parametrenin ($t(346)= 7,684$; $p<0,001$); Öz-eleştirel Ruminasyon ($t(346): 3,768$; $p<0,05$) puanına ait eğitim parametrelerinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulunmuştur. Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığını belirlemek için yapılan F testi sonucuna göre ($F(4,346)= 14,200$; $p<0,05$) modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ve belirlilik katsayısının 0,569 olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuca göre,

katılımcıların Kendini Sabotaj Puanlarının yaklaşık %57'si Öz-Eleştirel Ruminasyon, puanıyla açıklanmaktadır. Bu sonuçlara göre diğer puanlar sabit tutulduğunda; Öz-eleştirel Ruminasyon puanındaki 1 birimlik artış, Kendini Sabotaj puanını 1,281 birim artıracaktır.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

4. TARTIŞMA

4.1. BULGULARIN TARTIŞILMASI

Bu çalışmada Mükemmeliyetçilik, Öz-eleştirel Ruminasyon ve Üstbilişsel İnançların Yetişkinlerde Kendini Sabotajı yordayıp yordamadığı araştırılmıştır. Kendini sabotajın ertelemecilik, performansı azaltma, madde kullanımı gibi birçok olumsuz çıktıyla ve benlik saygısı ile ilişkisi bulunmaktadır. Buna rağmen tedavisinde kendini sabotajı fark etme ve buna uygun ayrıca bir müdahale planlama noktasında sadece akademik koşullar için geliştiren Bilişsel Davranışçı Koçluk programı bulunmaktadır ve mükemmeliyetçilik ile ilişkisi temel alınarak müdahaleler Bilişsel Davranışçı alanda yapılmaktadır. Bu çalışma ile amacımız genel tedavisinde faydalı olabilecek müdahalelerin belirlenmesi için kendini sabotajın ilişkili olduğu diğer değişkenleri araştırmaktır. Bu amaç ile araştırmamızda öncelikle kendini sabotajın ilişkili olduğu mükemmeliyetçiliği daha geniş bir örnekleme incelemeye, sonrasında yine daha genel bir yetişkin örnekleminde kendini sabotajın ilgili olabileceği baş etme mekanizması olarak öz-eleştirel ruminasyona, ilgili olabileceği bilişsel süreçleri anlamak adına da üstbilişsel inançlar ile ilişkisine odaklanıldı. Çünkü önceki araştırmalardan gördüğümüz kadarıyla mükemmeliyetçilik ile ilişkisine değinilerek tedavisinde bazı müdahaleler bilişsel davranışçı terapi ekolü çerçevesinde geliştirilmiş olsa da ilişkili olduğu bilişsel süreçlerin ve baş etme mekanizmalarının incelenmesinin tedavi sürecine katkı sağlayacağını düşünüyoruz. Aynı zamanda, diğer değişkenlerle ilişkilerinin incelenmesinin, mükemmeliyetçilik ve kendini sabotaj ilişkisinde rol alan aracı etmenleri de ileriki araştırmalar ile belirlenmesine yardımcı olacağına inanıyoruz. Bu amaçla, bu araştırmada; Kendini sabotaj ölçeği ve Öz-eleştirel Ruminasyon ölçeği toplam puan olarak, Mükemmeliyetçilik ölçeği Uyumlu Mükemmeliyetçilik ve Uyumsuz Mükemmeliyetçilik olarak iki alt boyutuyla; Üstbiliş-30 Ölçeği ise Olumlu İnançlar, Olumsuz İnançlar, Bilişsel Güven, Bilişsel Farkındalık ve Düşünceleri Kontrol İhtiyacı olarak beş ayrı alt boyut üzerinden araştırmamıza dahil edilmiştir. Çıkan sonuçlar, ana hipotezimizle de uyumlu olarak

göstermektedir ki, Kendini Sabotaj Öz-eleştirel ruminasyon, Uyumlu Mükemmeliyetçilik, Uyumsuz Mükemmeliyetçilik ve Olumsuz İnançlar ile ilişkilidir.

Yapılan güvenirlilik analizleri ile, araştırmamızda kullanılan tüm ölçeklerin Chronbach Alfa değerlerinin yeterli olduğu görülmüştür. Kendini Sabotaj ile belirtilen diğer değişkenlerin arasındaki doğrusal ilişkileri incelemek amacıyla korelasyon analizi yapılmıştır. Korelasyon analizi sonucuna göre tüm değişkenlerin kendini sabotaj değişkeni ile beklentimiz dahilinde ilişkili oldukları görülmektedir (hipotez 1). Bu bulgulara göre; kendini sabotaj ve uyumsuz mükemmeliyetçilik değişkenleri arasında hem beklentimiz hem de alanyazınla tutarlı olarak pozitif yönlü bir ilişki bulunmaktadır. Uyumlu mükemmeliyetçilik ve kendini sabotaj ilişkisine bakıldığında tekrar hem beklentimizle hem de alanyazındaki çalışmalar ile uyumlu olarak negatif yönlü bir ilişki bulunmuştur. Kendini sabotajın öz-eleştirel ruminasyon değişkeniyle ilişkisi alanyazında daha önce çalışılmamış olsa da sonuçlar bizim beklentimizle uyumlu olarak pozitif yönlü yüksek düzeyde bir ilişkinin varlığını göstermektedir. Tekrar, alanyazında kendini sabotaj ile ilişkisi incelenmemiş olan ve bu çalışmanın odağında olan kontrol edilemezlik ve tehlike, olumlu inançlar, bilişsel güven, düşünceleri kontrol ihtiyacı ve bilişsel farkındalık boyutlarının kendini sabotaj ile pozitif yönlü bir ilişkide oldukları gösterilmektedir. Öz-eleştirel ruminasyon ve yukarıda sıralanan üstbilişsel inançlar alt boyutlarının kendini sabotaj üzerindeki etkisine bakıldığında, elde ettiğimiz bu bulgular, alanyazın için yeni bir bulgu olarak bahsedilebilir.

Kendini sabotaj değişkeninin, alanyazındaki araştırmalardan farklı olarak bizim araştırmamızda daha genel bir popülasyonu temsil edebilecek bir örneklem grubunda incelenmesi dolayısıyla, yapılan demografik keşiflere ait analizlerin de katkısı bizce önemlidir. Öncelikle kendini sabotaj toplam puanına bakıldığında, kadın katılımcıların ve erkek katılımcıların kendini sabotaj puanları arasında herhangi bir farklılık bulunmamaktadır. Alanyazına baktığımızda bu konuda tartışmalı sonuçlar olsa da bulgularımız cinsiyetin kendini sabotajda anlamlı bir değişiklik ile sonuçlanmadığını belirten Martin ve arkadaşlarının (2002) ve Zuckerman ve Tsai (2005)'nin çalışmalarıyla uyumludur. Leondari ve Gonida (2007) da kendini sabotajın cinsiyete göre farklılık göstermediğini bildirmişlerdir. Fakat kendini sabotajla ilgili alanyazın, erkeklerin kendini sabotaj stratejilerine kadınlardan daha sık başvurduğunu

gösteren birçok çalışma içermektedir (Kimble ve ark., 1998; Rhodewalt ve Davison, 1986). Bulguların bu şekilde farklılaşmasının, kadınlar ve erkeklerin kullandıkları kendini sabotaj stratejilerinin (sözel ve davranışsal) farklılaşmasından kaynaklanabileceği belirtilmektedir (Hirt ve McCrea, 2009). Bazı araştırmacılar tarafından erkeklerin davranışsal stratejileri daha sık kullandığı, kadınlarinsa sözel stratejileri daha sık kullandığını iddia edilmektedir (Hirt ve McCrea, 2009; McCrea ve ark., 2008). Araştırmamızda davranışsal ve sözel stratejiler ayrıştırılmadan, kendini sabotajın eğilim olarak ele alınması kadın ve erkek arasında bir ayrım görünmemesine sebep olmuş olabilir.

Farklı eğitim düzeylerine sahip kişilerin de kendini sabotaj puanları arasında bir farklılık bulunmaması, kendini sabotajın birçok farklı eğitim kademesinde kendini gösterebileceği hususunda araştırmamıza katkı sağlamıştır. Farklı yaş gruplarında yapılan araştırmalar, kendini sabotajın farklı eğitim kademelerinde de farklı sebeplere bağlı olarak kullanıldığını bildirmektedir (Midgley ve Urdan, 1995; Warner ve Moore, 2004; Steawart ve ark., 2014). Midgley ve Urdan'ın (1995) çalışması sekizinci sınıf öğrencilerinin de farklı nedenlere bağlı olarak kendilerini sabote ettiklerini göstermektedir. Aynı zamanda liseli katılımcılarla yapılan çalışmada kızların ve erkeklerin farklı baş etme ve atfetme stillerini kullanarak kendilerini sabote ettiklerini bildirmektedir (Warner ve Moore, 2004). Üniversite öğrencilerinde görülen kendini sabotajın mükemmeliyetçilik ve benzeri değişkenlerle ilişkisi ise birçok kez incelenerek kendini sabotajın üniversite öğrencileri örneklemindeki önemini gözler önüne birçok kez serilmiştir (Steawart ve ark., 2014; Yavuzer, 2015) Yapılan çalışmalar göz önüne alındığında bulgumuzun alanyazındaki diğer araştırmaları desteklediği görülmektedir.

Katılımcıların çalışma durumlarına göre kendini sabotaj düzeylerinin incelenmesinde ortaya çıkan yetişkin öğrencilerin; herhangi bir işte çalışan veya çalışmayan yetişken kişilerden daha fazla kendini sabote ettikleri bulgusu; kendini sabotajın akademik örnekleimde çokça çalışılmış ve müdahale alanları hazırlanmış olmasını destekleyecek bir temel oluşturabilir niteliktedir (Kearns ve ark, 2008, Victor-Aigbodion ve ark., 2020). Alanyazında üniversite öğrencilerinde kendini sabotaj ve ilişkili olduğu olumsuz psikolojik çıktılar gösterilmektedir. Zuckerman ve arkadaşları (1998), kendini sabote eden üniversite öğrencilerinin daha düşük benlik

saygısı ve olumsuz duygulanıma sahip olduklarını göstermektedir. Wolter 'ın (2003) çalışması da performanslarına daha az güvenen üniversite öğrencilerinin, daha fazla erteleme eğiliminde olduklarını iddia etmektedir. Üniversite öğrencileri ile yapılan diğer bir çalışmada ise, kendini sabotaj'ın öz saygı, öz anlayış ve akademik özyeterlilik ile negatif bir ilişkide oldukları gösterilmektedir (Barutçu, 2017). Aynı zamanda yapılan çalışmalar ile Bilişsel Koçluk Programının kendini sabotajın tedavisinde klinik olmayan okul gibi ortamlarda lisans ve lisansüstü öğrencileri için faydalı olduğu belirtilmektedir (Kearns ve ark., 2007; Kearns ve Marshall, 2008).

Bunun yanında, farklı yaş gruplarından katılımcıların araştırmaya dahil edilmesiyle beraber, örneklemede daha fazla keşif yapabilmek adına yetişkinlik tek bir gelişim aşaması olarak ele alınmamış; genç yetişkinlik, orta yetişkinlik ve geç yetişkinlik gelişim dönemleri olarak ayrılmıştır. Bu sayede fiziksel, bilişsel, sosyal olarak farklı ihtiyaçlara sahip bu gelişimsel yaş gruplarının kendini sabotaj ile ilişkilerinin değerlendirilmesinin kıymetli olacağı düşünülmüştür. Yapılan analizlerden elde edilen bulgulara göre, kendini sabotaj genç yetişkinlerde, orta yetişkinlere göre daha fazla görülmektedir. Midgley ve Urdan (2001) , Zuckerman ve arkadaşlarının (1998), Wolter (2003) gibi birçok akademik kendini sabotaja odaklanan çalışmanın, genç yetişkin örneklemini kullandıkları görülmektedir. Üzbe ve Bacanlı (2015) da araştırmasında genç yetişkin örneklemini kullanmaktadır. Genç yetişkinlerin orta yetişkinlerden daha fazla kendini sabote ettikleri bulgusunun, alanyazındaki bu odağı açıklayabilecek nitelikte olduğu düşünülmektedir. Aynı zamanda Topkaya ve Özlü'nün (2020) yaptıkları çalışmada yaşın kendini sabotajı negatif yönde yordadığı bilgisiyle de kısmen uyumlu bulunmuştur.

Demografik değişkenlerle yapılan analizler, kendini sabotajın kadın erkek farklılaşmadan, tüm eğitim düzeylerinde ortaya çıkabileceği; öğrencilerde ve genç yetişkinlerde kendini sabotajın artabileceği yönündeki bulgular ile özetlenebilmektedir.

Yapılan çoklu doğrusal regresyon analizi sonuçlarına göre, Kendini Sabotaj stratejilerinin %53'ünün, Öz-eleştirel mükemmeliyetçilik, Uyumsuz Mükemmeliyetçilik, Uyumlu Mükemmeliyetçilik ve Kontrol Edilemezlik ve Tehlike İnancı tarafından açıklandığı bulunmuştur. Öz-eleştirel ruminasyon, kendini sabotaj stratejilerinin %41'ini açıklayan bir değişken olarak, kendini sabotaj ile

ilişkilenmektedir. Alanyazında nispeten yeni bir kavram olması nedeniyle öz-eleştirel ruminasyon ve kendini sabotaj ilişkisine dair bir çalışma bulunmadığından, bu bulgunun yeni olduğu, kendini sabotaj ile ilişkisinin anlamlı olduğunun araştırmamızda gösterildiği söylenebilir.

Araştırmamızın bir diğer sonucu alanyazınla da uyumlu olarak bulunan uyumsuz mükemmeliyetçilik özelliğinin kendini sabotaj stratejilerinin pozitif bir yordayıcısı olduğudur. Üniversite öğrencileriyle yapılan bir çalışmada, uyumsuz mükemmeliyetçiliğin kendini sabotajı pozitif yönde anlamlı bir şekilde yordadığı gösterilmesi elde edilen ilgili sonucu destekler görülmektedir (Özlü ve ark., 2020). Akar ve arkadaşlarının (2018) yine öğrencilerle yaptıkları çalışmada da kendini sabotaj uyumsuz mükemmeliyetçilik tarafından pozitif olarak yordanması da örnek olarak gösterilebilir. Pozitif bir ilişki Török ve ark (2018) çalışmasında da belirtilmektedir. Gerçekdışı yüksek standartlar belirlemenin başarısızlığa mahkum olmayı içeren doğası uyumsuz mükemmeliyetçilerde , kendini sabotaj altında kendini-koruma (self-protection) stratejilerini daha mantıklı göstermektedir (Török ve Szabó, 2015). Aynı şekilde yüksek düzeyde uyumsuz mükemmeliyetçilik sergileyen bireylerin, kendini sabotaj davranışlarına dahil olma olasılıklarının daha yüksek olduğu Sherry ve arkadaşları (2001) tarafından da bulunmuştur. Pozitif mükemmeliyetçiliğin negatif bir ilişkiye sahip olduğu Firoozi ve arkadaşlarının araştırmasında da gösterilmiştir (2015). Özellikle olumsuz (uyumlu) mükemmeliyetçilerin, gerçekçi olmayan beklentileri teşvik ettikleri ve genellikle kendi kaynaklarının ve yeteneklerinin ötesinde olan yüksek standartları vurguladıkları düşünülürse, bu onlarda başarısızlık korkusu ve kaygıya yol açabilmektedir. Bunun da kendini sabote etme ile sonuçlanacağı belirtilmektedir (Akt. Firoozi ve ark., 2015). Bu bağlamda bakıldığında alanyazınla tutarlı olarak bulgularımız hipotezimizi desteklemektedir.

Araştırmamızın bir diğer bulgusu, uyumlu mükemmeliyetçiliğin kendini sabotajı negatif yönde anlamlı olarak yordadığı beklentimiz ve alanyazınla uyumlu olarak çıkmıştır. Negatif (uyumsuz) mükemmeliyetçiliğin kendini sabotaj ile pozitif bir ilişkiye sahip olduğu Firoozi ve arkadaşlarının araştırmasında belirtilmektedir. (2015) Török ve arkadaşlarının (2022) çalışması, uyumlu mükemmeliyetçi özelliklerden sayılan mükemmeliyetçi çabaların, kendini sabotajla negatif ilişki

olduğunu göstererek çalışmamızda bulduğumuz sonucu örneklemektedir. Frost ve arkadaşlarının (1980) gösterdiği üzere pozitif (uyumlu) mükemmeliyetçiler, kendi seçtikleri yüksek standartları takip eden, yüksek motivasyona sahip, kontrol odakları içsel ve belirli koşullar altında başarıya ulaşma potansiyeline sahip kişilerdir. Bu tür bağlamlarda, pozitif mükemmeliyetçiliğin kendini sabotajla negatif bir şekilde ilişkili olması doğal kabul edilmektedir (Frost ve ark., 1980).

Üstbilişsel inançlar, yargılar ve düşünceleri kapsayan beş alt boyuttan sadece birinin kendini sabotaj ile ilişkili çıkması araştırmamıza yön veren bulgulardan olmuştur. Genel örnekleme Kendini sabotaj ve Kontrol Edilemezlik ve Tehlike arasında var olan pozitif yordayıcılığa ve diğer alt boyutların genel örnekleme bir yordayıcılığı olmadığına dair sonuçların; kendini sabotajla çalışırken odaklanılması gereken üstbilişsel inançları spesifikleştirme bakımından alanyazına katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Alanyazında doğrudan üstbilişlerin kendini sabotajla ilişkisini gösteren başka bir araştırmaya rastlanılmamıştır. Kontrol edilemezlik ve tehlike inançlarının, psikolojik işlev bozukluğunda özel bir önemi olduğu düşünülür çünkü bunlar, düşünmenin kontrolünü kaybetme duygusuna ve bilişin kendisinden kaynaklanan bir tehdit duygusuna yol açmaktadır (Capobianco ve ark., 2020). Bunun yanında alanyazında kontrol edilemezlik ve tehlikeye ilişkin olumsuz üstbilişsel inançların, kaygı ve depresyon semptomlarını önemli ölçüde ve pozitif olarak yordadığı (Capobianco ve ark., 2020) bilinse de doğrudan üstbilişlerin kendini sabotajla ilişkisini gösteren başka bir araştırmaya rastlanılmamıştır.

Kendini sabotaj ve diğer değişkenlerin ilişkisi farklı demografik değişkenler bazında da doğrusal çoklu regresyon analizleri ile irdelenmiştir. Buna göre kadınlarda kendini sabotajın yordayıcılarına bakıldığında genel sonuçla uyumlu olarak, öz-eleştirel ruminasyon, uyumsuz mükemmeliyetçilik, Kontrol edilemezlik ve tehlikenin pozitif olarak; uyumlu inançların ise negatif olarak yordadığı ve toplam %53'ünün bu değişkenlerle açıklanabileceği sonucuna ulaşılmıştır. Erkeklerde kendini sabotajı yordayan değişkenlere bakıldığında ise %37'sinin Öz-eleştirel ruminasyon, uyumsuz mükemmeliyetçilik ve bilişsel güven ile açıklanabildiği görülmektedir. Bu noktada kadınlarda kendini sabotajın yordayıcısı olan uyumlu mükemmeliyetçilik ve Kontrol edilemezlik ve tehlikenin erkeklerde yordayıcı olmadığı, bunun yanında kadınlarda ve

erkeklerde kendini sabotajı yordayan üstbilişsel inançların cinsiyete bağlı olarak değiştiği görülmüştür.

Genç yetişkinlerde kendini sabotajın yordayıcılar incelendiğinde öz-eleştirel ruminasyon, uyumlu mükemmeliyetçilik, uyumsuz mükemmeliyetçilik, kontrol edilemezlik ve tehlike olarak görülürken modele düşünceleri kontrol ihtiyacı da dahil olmuştur. Orta yetişkinlerde ise rol oynayan yordayıcı üstbilişsel inancın genç yetişkinlerden farklı olarak bilişsel güven olduğu; diğer üstbilişsel inançların yordayıcı bir rolünün olmadığı görülmüştür. Aynı zamanda uyumlu mükemmeliyetçilik, orta yetişkinlerde kendini sabote etmeyi yordayan bir değişken değildir. Geç Yetişkinlere baktığımızda ise sadece uyumsuz mükemmeliyetçilik ve uyumlu mükemmeliyetçilik tarafından kendini sabotajın %40 oranında açıklanabildiği sonucuna ulaşılmıştır. Uyumlu mükemmeliyetçiliğin kendini sabotaj üzerinde negatif yordayıcı olduğu görülürken, öz-eleştirel ruminasyonun ve üstbilişsel inançların geç yetişkinlerde diğer çoğu demografik değişkenden farklı olarak yordayıcı olmadığı görülmüştür. Bu bilgilere bakıldığında yaş dönemlerindeki değişimin, kendini sabotajın yordayıcılarında da bir değişime sebep olduğu dikkat çekmektedir.

Aynı şekilde, Çalışma durumlarına göre yapılan regresyon analizlerine bakıldığında, öğrencilerde kendini sabotajın %55'inin öz-eleştirel ruminasyon, uyumsuz mükemmeliyetçilik, uyumlu mükemmeliyetçilik ve kontrol edilemezlik ve tehlike tarafından yordandığı bulunmuştur. Herhangi bir işte çalışan kişilerde ise kendini sabotajın %47'sinin öz-eleştirel ruminasyon, bilişsel güven, uyumsuz mükemmeliyetçilik ve uyumlu mükemmeliyetçilik tarafından yordandığı görülmüştür. Herhangi bir işte çalışmayan kişilerde kendini sabotajın ise öz-eleştirel ruminasyon, uyumsuz mükemmeliyetçilik, uyumlu mükemmeliyetçilik ve kontrol edilemezlik ve tehlike tarafından %55'ini yordandığı bulunmuştur. Bu sonuçlara bakıldığında öğrencilerde ve çalışmayan kişilerde yordayıcı olarak ortaya çıkan kontrol edilemezlik ve tehlike üstbilişsel inancının, çalışan kişilerde bilişsel güven ile değiştiği görülmüştür. Bulgulara bakıldığında öz-eleştirel ruminasyon, uyumlu mükemmeliyetçilik ve uyumsuz mükemmeliyetçiliğin çalışma durumuna bağlı olmaksızın kendini sabotajı yordadığını; aktif olan üstbilişin ise kişinin çalışma veya öğrenci olma durumuna göre değiştiği görülmüştür.

Eğitim düzeylerine göre bakıldığında ise, lisansüstü eğitim düzeyine sahip kişilerde kendini sabotajı öz-eleştirel ruminasyon ve uyumsuz mükemmeliyetçiliğin yordadığı; uyumlu mükemmeliyetçiliğin ve herhangi bir stbilişsel inancın ise etkili olmadığı görülmüştür. Bu durum niversite dzeyindekilerde değişmekte, uyumlu mükemmeliyetçilik de devreye girmektedir. Aynı zamanda kontrol edilemezlik ve tehlike ve düşünceleri kontrol ihtiyacı stbilişlerinin de niversite dzeyindekilerde yordayıcı olarak modele katıldığı görülmüştür. Lise eğitim düzeyinde ise diğer düzeylerden farklı olarak öz-eleştirel ruminasyonun yanında negatif yordayan uyumlu mükemmeliyetçilik dahil olmuştur. İlköğretim düzeyindeki kişilerde ise sadece öz-eleştirel ruminasyonun yordayıcı olduğu görülmüştür. Tüm eğitim düzeylerinde öz-eleştirel ruminasyonun kendini sabotajda yordayıcı rolü olduğu görülmüştür.

Araştırmamızın bulgularına bakıldığında genel örneklemde geçerli olan yordayıcıların, kadınlarda, öğrencilerde, çalışmayan kişilerde benzer olduğu; niversite eğitim düzeyindeki kişilerde ve geçen yetişkinlerde buna düşünceleri kontrol ihtiyacının da dahil olduğu görülmektedir. Erkeklerde ve orta yetişkinlerdeki yordayıcılarında benzer olduğu belirtilmiştir.

Çalışmamızda z-eleştirel ruminasyonun kendi sabotajı pozitif yönlü yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Daha nce Warner ve Moore'un (2004) alışmaları ile ruminasyonun olumsuz etkilerinden korunmanın bir yolu olarak kendini sabote ettikleri belirtilmektedir. Bu çalışmaya göre, kendini sabotaj üzerinde, ruminasyonun da dahil olduğu işlevsiz başa çıkma stratejileri, benlik saygısından daha önemli bir etkiye sahiptir (Warner ve Moore, 2004). Zuckerman'ın (1998) araştırmasında da kendini sabotajın ruminasyonun getirdiği olumsuz etkilerden korunmak için tasarlandığından bahsedilmektedir. Aynı zamanda kendini sabotaj, yüksek duygudurum odaklı başa çıkma stratejileriyle ilişkilendirilmektedir (Zuckerman, 1998). Zuckerman da araştırmasında kendini sabotajın ruminasyonun getirdiği olumsuz etkilerden korunmak için kiş tarafından tasarlandığından bahsedilmektedir. Bu nedenle kendini sabotajın tedavisinde de yararlı başa çıkma becerilerinin artırılmasının önemi vurgulanmaktadır (Zuckerman, 1998; Warner ve Moore, 2004). Zuckerman da araştırmasında kendini sabotajın ruminasyonun getirdiği olumsuz etkilerden korunmak için kiş tarafından tasarlandığından bahsedilmektedir. Yavuzer'in (2015), 19-29 yaş aralığındaki niversite öğrencileriyle yaptıkları çalışmada da öz-eleştiri ve

kendini sabotaj ilişkili olarak gösterilmektedir. Çalışmada bilişsel çarpıtma olarak alınan öz-eleştiri seviyesindeki yükselmenin, daha yüksek kendini sabotaj ile ilişkili olarak görünmektedir (Yavuzer, 2015). Çalışmanın sonucuna göre, kendini sabotajın, bilişsel davranışçı tekniklerin kullanımıyla azaltılabileceği söylenmektedir (Yavuzer, 2015). Çalışmamız ile Öz-eleştirel ruminasyon, işlevsiz bir baş etme stratejisi olarak ele alındığında, önceki çalışmaları kısmen destekler nitelikte, kendini sabotajı yordayan önemli bir değişken olarak bulunmuştur. Fakat kendini sabotaj ve baş etme stillerini inceleyen çalışmalar; yeni bir kavram olması nedeniyle öz-eleştirel ruminasyonu değil genel ruminasyonu veya öz-eleştiriye dahil etmektedir. Bu nedenle öz-eleştirel ruminasyonun kendini sabotaj üzerindeki etkisi çalışmamız ile alanyazına yeni bir bulgu olarak sunulmaktadır. Bu sayede kendini sabotajı büyük ölçüde yordadığı görülen ruminasyonun spesifik çeşitlerinden biri belirlenmiştir. Öz-eleştirel ruminasyon, bir tek geç yetişkinlerde kendini sabotajı yordayan bir değişken olarak karşımıza çıkmamıştır.

Bu noktada geç yetişkinlerde öz-eleştirel ruminasyonun kendini sabotajda bir rolü olmayacağını gösterdiği gibi, ileriki yaşlarda da ruminasyonun olduğunu gösteren araştırmaya (Brinker, 2013) da bakıldığında, ruminasyonun farklı bir çeşidinin belirleyici olması da muhtemeldir. Bu bilgiler ışığında, kendini sabotajın tedavisinde öz-eleştirel ruminasyona müdahalenin gerekliliği de vurgulanmaktadır. Ruminasyon ve öz-eleştirede çokca kullanılan bilişsel davranışçı müdahalelerin, öz-eleştirel ruminasyona da uyarlanması kendini sabotajı azaltmada faydalı olacaktır.

Uyumsuz mükemmeliyetçilik, beklentimizle tutarlı olarak lise ve ilköğretim eğitim düzeyine sahip yetişkinler hariç tüm demografik gruplarda kendini sabotajı yordayan bir değişken olarak karşımıza çıkmıştır. Uyumsuz mükemmeliyetçilik ve kendini sabotaj ilişkisinin sadece üniversite öğrencilerinde, genç yetişkinlerde veya bir işte çalışan kişilere indirgenemeyeceği, bu ilişkinin daha genel bir örnekleme de geçerli olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu bulguyla beraber uyumsuz mükemmeliyetçi özelliklere yapılacak müdahalelerin, kendini sabotajı azaltacağı sonucu önemlidir. Alanyazında da akademik ortamlarda danışmanlık ve psikolojik müdahaleler için uyumsuz mükemmeliyetçi özellikleri hedeflemenin önemini vurgulanmaktadır Kutlesa ve Arthur (2008) da, mükemmeliyetçi üniversite öğrencileri için tasarlanmış 8 haftalık bir grup müdahalesinin etkililiğini değerlendirdiklerinde; uyumsuz

mükemmeliyetçilikle ilişkili tutumları, inançları ve duyguları değiştirmeyi hedefleyen stratejilerin; depresyon, kaygı ve mükemmeliyetçilik düzeylerini önemli ölçüde azaltmaya yardımcı olduğunu göstermektedirler (Lo ve Abbott, 2013). Kern ve arkadaşları (2008) da kendini sabotajda mükemmeliyetçi inançlara uygulanacak müdahalelerin öneminden bahsetmektedir. Bu çerçevede bakıldığında, mükemmeliyetçiliğe ilişkin tutumları, inançları ve duyguları değiştirmeyi hedefleyecek programların; kendini sabotajı azaltmada fayda sağlayabileceği; ileriki çalışmalarda öğrenci olmayan kişilere uygun programların da uygulamalarının araştırılmasının yararlı olacağı sonucuna ulaşılabilmektedir.

Uyumlu mükemmeliyetçiliğin yordayıcı olduğu örneklemelerin kadınlar, genç yetişkinler, geç yetişkinler, öğrenciler, herhangi bir işte çalışan veya çalışmayan kişiler, üniversite veya lise eğitim düzeyine sahip olan kişiler olduğu bulunmuştur. Bu sonuca bakıldığında belirtilen bu örneklerde uyumlu mükemmeliyetçilik özellikleri kazandırıcı müdahalelerin kendini sabotajı azaltmaya yardımcı olacağı sonucuna ulaşılabılır. Öğrenci popülasyonlarında mükemmeliyetçilik için gelecekteki bilişsel davranışsal müdahaleler sonuç olarak performans standartlarının elde edilmesiyle ilgili bilişlere, olumsuz benlik algılarına ve benlik hakkındaki olumsuzluklara odaklanmaktan fayda sağlayabilecekleri bahsedilmektedir (Lo ve Abbott, 2013). Woodfin ve arkadaşlarının (2021) mükemmeliyetçilik için geliştirdikleri öz şefkat-farkındalık odaklı müdahale programında, mükemmeliyetçi çabaları artırarak değil, programın uyumsuz mükemmeliyetçi özellikleri azaltarak fayda sağladığını göstermişlerdir. Bu, kişilerin mükemmeliyetçi çabalara (uyumlu mükemmeliyetçilik) sahip olmasının öz-şefkatlerini korumalarına engel teşkil etmediğini göstermektedir. Bu noktada kişinin mükemmeliyetçi çabalarını, uyumlu mükemmeliyetçiliğini artıracak programların; genel mükemmeliyetçilik müdahalelerinden ayrı olarak yapılmasının farklı psikolojik çıktıları ve kendini sabotajı azaltacağı sonucuna ulaşılabilmektedir. Çalışmamıza göre, bu programların sadece öğrenciler için değil farklı demografik gruplar için de oluşturulması gerekliliğini vurgulanmaktadır.

Çalışmamızın diğer önemli bulgularından biri kendini sabotajı yordayan üstbilişsel inançların belirlenmesi olarak belirtilebilir. Çalışmamıza göre Kontrol edilemezlik ve tehlike (Olumsuz İnançlar), kendini sabotajı yordayan üstbilişsel inanç

olarak bulunmuştur. Farklı demografik gruplara bağlı olarak kendini sabotajı yordayan üstbilişsel faktörler değişmektedir. Erkeklerde ve orta yetişkinlerde bilişsel güvenin; kadınlarda, öğrencilerde ve çalışmayan kişilerde kontrol edilemezlik ve tehlikenin; üniversite eğitim düzeyinde ve genç yetişkinlerde kontrol edilemezlik ve tehlikeye ek olarak düşünceleri kontrol ihtiyacının rolü; ilköğretim, lise ve yüksek lisans eğitim düzeylerinde ve geç yetişkinlerde ise üstbilişsel inançların yordayıcı bir rolü olmadığı görülmüştür. Bu bulgu çalışmamızın alanyazına yeni olarak katkıda bulunduğu sonuçlardandır.

Tüm bu bulgulara bakıldığında, farklı demografik değişkenlerde farklı kendini sabotaj yordayıcılarının bulunmasının; kendini sabotajın cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi, çalışma durumu ve akademik hayat gibi farklı faktörlerden etkilenen bir dinamik olduğu bulgusuyla eşleştiği görülmüştür. Araştırmamız ile farklılaşan kendini sabotaj kullanımının ardındaki farklı ilişkili değişkenler gösterilmiştir.

SONUÇ

Kendini sabotajın tedavisinde çok az sayıda kanıta dayalı yaklaşım bulunmaktadır (Kearn ve ark., 2004). Higgind ve Berglas (1990)' a göre sadece davranışsal müdahaleler kullanıldığında, kendini sabotajın tedavisi çok etkili olmayacaktır. Kendini sabote eden kişiye ertelemeyi önlemek için zaman yönetimi becerisi öğretmek gibi beceri kazandırmaya yönelik uygulamaların, kişinin bu handikabı elinde tutmaya duyduğu ilgi düşünüldüğünde anlamlı bir değişikliğe sebep olmayacağı öne sürülmektedir. Bu nedenle, otomatik düşünceleri inceleme, negatif düşünceleri çerçeveleme gibi bilişsel yeniden yönlendirme tekniklerinin kullanılması önerilmektedir. Aynı zamanda kendini sabotajcılarının kendi yeteneklerinden emin olmadıkları da göz önüne bulundurulurken başarı kriterlerinin netleştirilmesi ve yeniden çerçevenmesinin önemli olduğundan bahsedilmektedir. Bunların yanında, Kendini sabotaj ile çalışırken, mükemmeliyetçilik ile çoğu zaman beraber gittikleri bulgusu, kendini sabotajın tedavisinde iki fenomenin entegre edilerek çalışılması gerektiği vurgulanmaktadır. Kearns ve arkadaşlarının oluşturdukları modele göre, uzun vadede yüzeydeki düşüncelerle beraber, daha derindeki mükemmeliyetçi çekirdek inançların bulunması ve modifiye edilmesi kendini sabotaj stratejilerinin tekrarlanmaması için asıl odak noktası olmalıdır. Bu modelden yola çıkarak Kearn ve

arkadaşları kendini sabotajda etkili olabilecek Bilişsel Davranışçı Terapi tekniklerinin klinik olmayan grupta, okul bağlamında sürdürüldüğünde de etkili çalışılabileceğini öne sürerek, akademik alanda geliştirilecek Bilişsel Davranışçı Koçluk programını oluşturmuşlardır. Doktora öğrencilerinde test ettikleri bu BDK bazlı kursun kendini sabotaj davranışlarında azalma ve akademide işe yarayacak daha yararlı davranışların artmasıyla sonuçlandığı görülmüştür (Kearns ve Marshall, 2008). Yüksek lisans öğrencilerinde uygulandığında da mükemmeliyetçilik derecelerinde düşüş gözlemlenmiş, programın tamamlanmasından sonraki takiplerde kendini sabotajda da azalma gözlemlenmesi, temel inançları ele almanın yararlılığına ve önerilen modelin desteklendiğini gösterdiği belirtilmiştir (Kearns, Forbes ve Gardiner, 2007). Belirtilen koçluk programı ergen bir örneklem ile tekrar okul ortamında yapıldığında da, kendini sabotajın yükü ve yaygınlığının okullar gibi uzmanlık dışı ortamlarda ölçeklendirilmesi ve sürdürülmesi kolay olabilecek klinik olmayan bir müdahalenin önemli olduğu vurgulanmıştır (Victor-Aigbodion ve ark., 2020).

Belirtildiği üzere, Kendini sabotajın tedavi sürecinde mükemmeliyetçi çekirdek inançlar ile çalışılarak veya Bilişsel Davranışçı Koçluk programları yoluyla daha akademik ortamlarda çalışıldığı bilinmektedir. Kendini sabotajda öz-eleştirel ruminasyonun etkisinin gösterilmesiyle beraber, mükemmeliyetçilik ve kendini sabotaj ilişkisinde rol oynayan aracı değişkenlerden biri olarak da öz-eleştirel ruminasyonun bir etkisinin olabileceği ilerili araştırmalarda incelenebilir. Araştırmamızın kendini sabotajın tedavisinde yeni müdahalelerin belirlenmesine öncülük etmesi beklenmektedir. Buna göre, kendini sabotajı yordayıcı olan üstbilişler ve öz-eleştirel ruminasyonun gücü göz önüne alındığında nispeten yeni sayılabilecek metakognitif terapi uygulamalarının kendini sabotajın psikoterapisinde faydalı olabileceği düşünülmektedir.

Metakognitif terapide asıl olan, sorunlu psikolojik durumlara katkı sağlayan unsurlardan olan ruminasyon gibi esnek olmayan uyumsuz düşünce biçimlerini durdurma. Öz-eleştirel ruminasyon ile güçlü ilişkisi göz önüne alındığında, ruminasyona, spesifik olarak öz-eleştirel ruminasyona yapılacak müdahalelerin kendini sabotaj için önemli olacağı düşünülmektedir. Bunun yanında Kendini sabotajda etkili olan üstbilişsel faktörlerden bazıları da bu araştırma ile belirlenmiştir. Buna göre kendini sabotajda asıl olan; kontrol edilemezlik ve tehlike faktörü; insanın

işlevini yerine getirebilmesi ve güvende kalabilmesi için endişelerini kontrol etmesi gerekliliğine ve endişenin kontrol edilemeyeceğine dair iki boyutlu bir inançtır. Kendini sabotajın tedavisinde, bu kontrol edilemezlik ve tehlikeye dair üstbilişsel inanca yönelik müdahalelerin faydalı ve efektif olması beklenecektir. Kadınlarda da bu durum geçerliken, erkeklerde kontrol edilemezlik ve tehlike yerine bilişsel güven üstbilişinin kendini sabotajın yordayıcısı olduğu bulunmuştur, buna göre de erkeklerde kendini sabotaj, kişinin kendi bellek, dikkat ve yeteneklerine güveninin olmaması ile ilişkilidir. Aynı tablo, herhangi bir işte çalışan kişiler için de geçerli bulunmuştur. Öğrencilerde ve herhangi bir işte çalışmayan kişilerde ise tekrar kontrol edilemezlik ve tehlike inancının yordayıcı olduğu görülmektedir. Son olarak gelişimsel yaş gruplarına bakıldığında ise orta yetişkinlerde bilişsel güvenin, genç yetişkinlerde kontrol edilemezlik ve tehlike ile beraber batıl inanç, cezalandırılma ve sorumlu olma temalarını barındıran kontrol edilemezlik ve tehlike kontrol altına alma ihtiyacını içeren düşünceleri kontrol ihtiyacının kendini sabotajda rol oynadığı; geç yetişkinlerde kendini sabotajda ise üstbilişsel inançların yordayıcı bir rolünün bulunmadığı gösterilmiştir.

Bu sonuçlara göre kendini sabotajla ilişkili üstbilişler bazı demografik verilere göre değişmektedir. Bu durumda, kendini sabotajın tedavisinde mükemmelliyetçiliğin, öz-eleştirel ruminasyonun, ilgili üstbilişsel inançların ve kişinin demografik özelliklerinin belirleyici olduğu sonucuna varılmıştır.

Araştırmanın bazı sınırlılıkları vardır. Öncelikle veri toplama yöntemi olarak seçilen kartopu örnekleme tekniği sonuçların tüm popülasyon için genellemesini engellemektedir. Örneklemin büyük çoğunluğunun kadınlardan oluşması, üniversite eğitim düzeyinden daha fazla kişinin katılması da popülasyonun temsilini zorlaştırmıştır. Araştırmanın başında katılan katılımcıların klinik özellikleriyle alakalı herhangi bir bilgi toplanmamıştır. Katılımcıların klinik geçmişlerinin de dikkate alınması sonraki araştırmalarda kendini sabotajın psikopatolojilerle ilişkisini anlamaya yardımcı olabilir. Çalışma sadece yetişkinleri kapsamı bakımından da sınırlı kalmaktadır. Özellikle kendini sabotajın daha genç yaş gruplarında da görüldüğü bilindiğinden incelenen değişkenlerle ilişkisinin her yaş grubunda geçerli olup olmadığı konusu ileriki araştırmaların dikkatine alınabilir. Deneysel bir çalışma olmaması yönüyle de sebep-sonuç ilişkisi sunmamaktadır.

KAYNAKÇA

- Abdollahi A.** 2019. The Association of Rumination and Perfectionism to Social Anxiety. *Psychiatry*. Winter;82(4):345-353. doi: 10.1080/00332747.2019.1608783. Epub 2019 May 21. PMID: 31112491.
- Akar, H., Dogan, Y. B., & Üstüner, M.** (2018). The Relationships between Positive and Negative Perfectionisms, Self-Handicapping, Self-Efficacy and Academic Achievement. *European Journal of Contemporary Education*, 7(1), 7-20.
- Akar, H., Dogan, Y. B., & Üstüner, M.** (2018). The Relationships between Positive and Negative Perfectionisms, Self-Handicapping, Self-Efficacy and Academic Achievement. *European Journal of Contemporary Education*, 7(1), 7-20.
- Akar, H., Dogan, Y. B., & Üstüner, M.** (2018). The Relationships between Positive and Negative Perfectionisms, Self-Handicapping, Self-Efficacy and Academic Achievement. *European Journal of Contemporary Education*, 7(1), 7-20
- Akın, A.** (2012). Kendini Sabotaj Ölçeği: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Eğitim ve Bilim*, 37, 176-187
- Lo, A., Abbott, M.J.** (2013). Review of the Theoretical, Empirical, and Clinical
- Antony, M. M., Purdon, C., Huta, V., & Swinson, R.** (1998). Dimensions of perfectionism across the anxiety disorders. *Behaviour Research and Therapy*, 36, 1143–1154.
- Aydemir, M., & Arlı, N. B.** (2019). Öğrencilerde çok boyutlu mükemmeliyetçilik algısının benlik saygısı ve stres ile incelenmesi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1-19.

- Bushman, B.J., 2002.** Does venting anger feed or extinguish the flame? Catharsis, rumination, distraction, anger, and aggressive responding
- Baumgardner, A. H., Lake, E. A., & Arkin, R. M. (1985).** Claiming mood as a self-handicap: The influence of spoiled and unspoiled public identities. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 11(4), 349-357.
- Beck, A. T. (1976).** *Cognitive therapy and the emotional disorders*. New York: International Universities Press.
- Blankstein, K. R., Flett, G. L., Hewitt, P. L., & Eng, A. (1993).** Dimensions of perfectionism and irrational fears: An examination with the Fear Survey Schedule. *Personality and Individual Differences*, 15, 323–328.
- Brown, C. M., & Kimble, C. E. (2009).** Personal, Interpersonal, and Situational Influences on Behavioral Self-Handicapping. *The Journal of Social Psychology*, 149(6), 609–626. doi:10.1080/00224540903344971
- 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. doi:10.1080/00224545.2011.573596
- Burns, L. R., & Fedewa, B. A. (2005).** Cognitive styles: Links with perfectionistic thinking. *Personality and Individual Differences*, 38, 103–113.
- Calmes, C.A., Roberts, J.E.** Repetitive Thought and Emotional Distress: Rumination and Worry as Prospective Predictors of Depressive and Anxious Symptomatology. *Cogn Ther Res* 31, 343–356 (2007). <https://doi.org/10.1007/s10608-006-9026-9>
- Capobianco L, Faija C, Husain Z, Wells A.** Metacognitive beliefs and their relationship with anxiety and depression in physical illnesses: A systematic review. *PLoS One*. 2020 Sep 10;15(9):e0238457. doi: 10.1371/journal.pone.0238457. PMID: 32911486; PMCID: PMC7500039.
- Chang, E. C. (2000).** Perfectionism as a predictor of positive and negative psychological outcomes: Examining a mediation model in younger and

older adults. *Journal of Counseling Psychology*, 47(1), 18–26.
doi:10.1037/0022-0167.47.1.18

Coudevylle, G. R., Ginis, K. A. M., and Famose, J.-P. (2008). Determinants of self-handicapping strategies in sport and their effects on athletic performance. *Soc. Behav. Personal. Int. J.* 36, 391–398. doi: 10.2224/sbp.2008.36.3.391

Crăciun, B., & Dudău, D. P. (2014). The relation between perfectionism, perfectionistic self-presentation and coping strategies in medical employees. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 127, 509-513

De Rosa, L., Miracco, M. C., Galarregui, M. S., & Keegan, E. G. (2021). Perfectionism and rumination in depression. *Current Psychology*, 1-11.

Decker, P. J., & Mitchell, J. P. (2015). *Self-handicapping leadership: The nine behaviors holding back employees, managers, and companies, and how to overcome them.* FT Press.

Dweck, C S., Goetz, X E., & Strauss, N. L. (1980). Sex differences in learned helplessness: IV An experimental and naturalistic study of failure generalization and its mediators. *Journal of Personality and*

Elliot, A. J., & Church, M. A. (2003). A motivational analysis of defensive pessimism and self-handicapping. *Journal of Personality*, 71(3), 369-396. doi: 10.1111/1467-6494.7103005

Ellis, A. (1962). *Reason and emotion in psychotherapy.* New York: Lyle Stuart.

Erarslan İngeç, Ö., Akyüz, Z. ve Yılmaz, A. E. (2021). Öz-eleştirel Ruminasyon Ölçeğinin Türkçeye uyarlanması ve psikometrik özelliklerinin incelenmesi. *Klinik Psikoloji Dergisi*, 5(1), 39-51.

Fearn M., Marino C, Spada MM, Kolubinski DC. (2022)Self-critical Rumination and Associated Metacognitions as Mediators of the Relationship Between Perfectionism and Self-esteem. *J Ration Emot Cogn Behav Ther.*;40(1):155-174. doi: 10.1007/s10942-021-00404-4. Epub 2021 Jun 17. PMID: 34177104; PMCID: PMC8211435.

- Feick, D. L., & Rhodewalt, F.** (1997). The double-edged sword of selfhandicapping: Discounting, augmentation, and the protection and enhancement of self-esteem. *Motivation and Emotion*, 21(2), 147- 163. doi: 10.1023/A:1024434600296
- Fennell, M.** (2016). *Overcoming low self-esteem: A self-help guide using cognitive behavioural techniques*. Hachette UK.
- Ferrari, J. R., & Thompson, T.** (2006). Impostor fears: Links with self-presentational concerns and self-handicapping behaviours. *Personality and Individual Differences*, 40(2), 341-352.
- Fergus, T., & Bardeen, J.** (2017). The Metacognitions Questionnaire-30. *Assessment*, 26.
- Firoozi, M., Zadebagheri, G., Kazemi, A., & Karami, M.** (2016). An investigation on the relationship between perfectionism beliefs, self-efficacy, and test anxiety with self-handicapping behaviors. *International Journal of Behavioral Sciences*, 10(2), 45-49.
- Flett, G. L., Hewitt, P. L., & Dyck, D. G.** (1989). Self-oriented perfectionism, neuroticism and anxiety. *Personality and Individual Differences*, 10(7), 731–735. [https://doi.org/10.1016/0191-8869\(89\)90119-0](https://doi.org/10.1016/0191-8869(89)90119-0)
- Flett, G. L., Hewitt, P. L., Endler, N. S., & Tassone, C.** (1995). Perfectionism and components of state and trait anxiety. *Current Psychology: Developmental-Learning Personality-Social*, 13, 326–350.
- Frost, R. O., Marten, P., Lahart, C., & Rosenblate, R.** (1990). The dimensions of perfectionism. *Cognitive therapy and research*, 14, 449-468.
- Frost, R. O., Marten, P., Lahart, C., & Rosenblate, R.** (1990). The dimensions of perfectionism. *Cognitive Therapy and Research*, 14(5), 449–468. doi:10.1007/bf01172967
- Frost, R. O., Marten, P., Lahart, C., & Rosenblate, R.** (1990). The dimensions of perfectionism. *Cognitive Therapy and Research*, 14(5), 449–468. <https://doi.org/10.1007/BF01172967>

- Frost, R. O., Marten, P., Lahart, C., & Rosenblate, R. (1990).** The dimensions of perfectionism. *Cognitive Therapy and Research*, 14(5), 449–468. doi:10.1007/bf01172967
- Frost, R. O., Marten, P., Lahart, C., & Rosenblate, R. (1990).** The dimensions of perfectionism. *Cognitive Therapy and Research*, 14, 449–468.
- Ganske, K. H., & Ashby, J. S. (2007).** Perfectionism and career decision-making self-efficacy. *Journal of Employment Counseling*, 44(1), 17–28. doi:10.1002/j.2161-1920.2007.tb00021.x
- Ghosh, A., Maity, A., Banerjee, R., & Majumder, S. B. (2017).** Volatile organic compound sensing using copper oxide thin films: Addressing the cross sensitivity issue. *Journal of Alloys and Compounds*, 692, 108–118. doi:10.1016/j.jallcom.2016.09.
- Greenberg, J. (1996).** “Forgive Me, I'm New”: Three Experimental Demonstrations of the Effects of Attempts to Excuse Poor Performance. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 66(2), 165-178.
- Greenberg, J., Pyszczynski, T., & Paisley, C. (1984).** 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.
- Grøtte, T., Solem, S., Vogel, P. A., Güzey, I. C., Hansen, B., & Myers, S. G. (2015).** Metacognition, responsibility, and perfectionism in obsessive–compulsive disorder. *Cognitive Therapy and Research*, 39, 41-50.
- Grøtte, T., Solem, S., Vogel, P.A. (2015).** Metacognition, Responsibility, and Perfectionism in Obsessive–Compulsive Disorder. *Cogn Ther Res* 39, 41–50. <https://doi.org/10.1007/s10608-014-9635-7>
- Güriş, S., & Astar, M. (2014).** Bilimsel araştırmalarda SPSS ile istatistik.
- Har ris, R. N., & Snyder, C. R. (1986).** The role of unceRtain self-esteem in self-hand icapping. *Jour nal of Per son al ity and Social Psy chol ogy*, 51, 451-458

- Haugen R, Lund T.** (1998) Attributional style and its relation to other personality dispositions. *Br J Educ Psychol.* Dec;68 (Pt 4):537-49. doi: 10.1111/j.2044-8279.1998.tb01310.x. PMID: 9925976.
- Hewitt PL, Flett GL.** 1991 Dimensions of perfectionism in unipolar depression. *J Abnorm Psychol.* Feb;100(1):98-101. doi: 10.1037//0021-843x.100.1.98. PMID: 2005279.
- Hewitt, P. L., & Flett, G. L.** (1991). Perfectionism in the self and social contexts: Conceptualization, assessment, and association with psychopathology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60, 456–470.
- Hewitt, P. L., Flett, G. L., & Ediger, E.** (1996). Perfectionism and depression: Longitudinal assessment of a specific vulnerability hypothesis. *Journal of Abnormal Psychology*, 105(2), 276–280. <https://doi.org/10.1037/0021-843X.105.2.276>
- Hewitt, P. L., Flett, G. L., Turnbull-Donovan, W., & Mikail, S. F.** (1991). The Multidimensional Perfectionism Scale: Reliability, validity, and psychometric properties in psychiatric samples. *Psychological Assessment: A Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 3(3), 464. doi: 10.1037/1040-3590.3.3.464
- Hirt, E. R., Deppe, R. K., & Gordon, L. J.** (1991). Self-reported versus behavioral selfhandicapping: Empirical evidence for a theoretical distinction. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61, 981–991.
- Hirt, E. R., McCrea, S. M., & Boris, H. I.** (2003). “I know you self-handicapped last exam”: Sex differences in reactions to self-handicapping. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(1), 177–193.
- 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. doi:10.1177/01461672002611009

- 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.
- Horrell, L., Goldsmith, K. A., Tylee, A. T., Schmidt, U. H., Murphy, C. L., Bonin, E. M., ... & Brown, J. S. (2014).** One-day cognitive-behavioural therapy self-confidence workshops for people with depression: randomised controlled trial. *The British Journal of Psychiatry*, 204(3), 222-233.
- Jones, E. E., & Rhodewalt, F. (1982).** Self-Handicapping Scale. Unpublished scale, Departments of Psychology, Princeton University and University of Utah.
- Just, N., & Alloy, L. B. (1997).** The response styles theory of depression: Tests and an extension of the theory. *Journal of Abnormal Psychology*, 106(2), 221–229. doi:10.1037/0021-843x.106.2.221
- 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, 403–410.
- Kahn, J. H., Woodrum, J. L., & Han, S. (2021).** Perfectionistic concerns, emotion regulation, and psychological distress: Competing predictors and indirect effects. *Counselling Psychology Quarterly*. Advance online publication. <https://doi.org/10.1080/09515070.2021.1958753>
- Karner-Huțuleac, A. (2014).** Perfectionism and self-handicapping in adult education. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 142, 434-438.
- Kawamura, K.Y., Hunt, S.L., Frost, R.O. (2001).** Perfectionism, Anxiety, and Depression: Are the Relationships Independent?. *Cognitive Therapy and Research* 25, 291–301 <https://doi.org/10.1023/A:1010736529013>
- Kolditz, T. A., & Arkin, R. M. (1982).** An impression management interpretation of the self-handicapping strategy. *Journal of Personality and Social*

Psychology, 43(3), 492–502. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.43.3.492>

- Kolubinski, D. C., Marino, C., Nikčević, A. V., & Spada, M. M.** (2019). A metacognitive model of self-esteem. *Journal of Affective Disorders*, 256, 42-53.
- Kolubinski, D. C., Nikčević, A. V., Lawrence, J. A., & Spada, M. M.** (2017). The metacognitions about self-critical rumination questionnaire. *Journal of affective disorders*, 220, 129-138.
- Kolubinski, D.C., Nikčević, A.V., Lawrence, J.A.** (2016). et al. The Role of Metacognition in Self-Critical Rumination: An Investigation in Individuals Presenting with Low Self-Esteem. *J Rat-Emo Cognitive-Behav Ther* 34, 73–85 <https://doi.org/10.1007/s10942-015-0230-y>.
- Kuczka, K. K., and Treasure, D. C.** (2005). Self-handicapping in competitive sport: influence of the motivational climate, self-efficacy, and perceived importance. *Psychol. Sport Exerc.* 6, 539–550. doi: 10.1016/j.psychsport.2004.03.007
- Leary, M. R.** (1986). The impact of interaction impediments on social anxiety and self-presentation. *Journal of Experimental Social Psychology*, 22, 122-135
- Leary, M.R., & Shepperd, J.A.** (1986). Behavioral self-handicaps versus self-reported handicaps: A conceptual note. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51, 1265-1268.
- Macedo, A., Marques, M., Pereira, A.T.** (2004) Perfectionism and psychological distress: a review of the cognitive factors. *IJCNMH* 2014; 1:6
- Marshall, K., Forbes, A., Kearns, H., & Gardiner, M.** (2008). When a high distinction isn't good enough: A review of perfectionism and self-handicapping. *Australian Educational Researcher*, 35(3), 21-36.
- 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. doi:10.1080/15298860290106814

- Martinez-Sanchis, M., Navarrete, J., Cebolla, A., Molinari, G., Vara, M. D., Banos, R. M., & Herrero, R.** (2021). Exploring the mediator role of self-critical rumination between emotion regulation and psychopathology: A validation study of the Self-Critical Rumination Scale (SCRS) in a Spanish-speaking sample. *Personality and Individual Differences*, 183, 111115.
- Midgley, C., & Urdan, T.** (1995). Predictors of Middle School Students' Use of Self-Handicapping Strategies. *The Journal of Early Adolescence*, 15(4), 389–411. <https://doi.org/10.1177/0272431695015004001>
- Moreira, H., & Maia, B. R.** (2021). Self-critical rumination as a mediator between attachment orientations and perceived stress: Evidence from a cross-cultural validation of the self-critical rumination scale. *Current Psychology*, 40(3), 1071-1082.
- Morrison, R., & O'Connor, R. C.** (2008). A Systematic Review of the Relationship Between Rumination and Suicidality. *Suicide and Life-Threatening Behavior*, 38(5), 523–538. doi:10.1521/suli.2008.38.5.523
- Murfield, J., Moyle, W., O'Donovan, A., & Ware, R. S.** (2020). The role of self-compassion, dispositional mindfulness, and emotion regulation in the psychological health of family carers of older adults. *Clinical Gerontologist*, 1-13.
- Myers, S. G., Fisher, P. L., & Wells, A.** (2009a). An empirical test of the metacognitive model of obsessive-compulsive symptoms: Fusion beliefs, beliefs about rituals, and stop signals. *Journal of Anxiety Disorders*, 23, 436–442. doi:10.1016/j.janxdis.2008.08.007.
- Nyland, Jennifer E.** (2004) "Dysfunctional Cognitions: Associations with Perfectionistic Thinking Utilizing the Positive and Negative Perfectionism Construct," *McNair Scholars Journal*: Vol. 8: Iss. 1, Article 8. : <http://scholarworks.gvsu.edu/mcnair/vol8/iss1/8>

- Olson, M., & Kwon, P.** (2008). Brooding perfectionism: Refining the roles of rumination and perfectionism in the etiology of depression. *Cognitive Therapy and Research*, 32, 788–802.
- Özlu, G., & Topkaya, N.**(2020). Üniversite öğrencilerinde kendini sabotajın yordayıcısı olarak cinsiyet, yaş ve farklı mükemmeliyetçilik tarzları. *Kastamonu Education Journal*, 28(3), 1220-1232. doi: 10.24106/kefdergi.3757
- Pack, S., & Condren, E.** (2014). An evaluation of group cognitive behaviour therapy for low self-esteem in primary care. *The Cognitive Behaviour Therapist*, 7, e7.
- Petersen, L. E.** (2014). Self-compassion and self-protection strategies: The impact of self-compassion on the use of self-handicapping and sandbagging. *Personality and Individual Differences*, 56, 133-138
- 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.
- Rector, N. A., Antony, M. M., Laposa, J. M., Kocovski, N. L., & Swinson, R. P.** (2008). Assessing content domains of repetitive thought in the anxiety spectrum: Rumination and worry in nonclinical and clinically anxious samples. *International Journal of Cognitive Therapy*, 1(4), 352-377.
- 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. doi:10.1207/s15324834basp0704_5
- Rhodewalt, F., & Fairfield, M.** (1991). Claimed self-handicaps and the self-handicapper: The relation of reduction in intended effort to performance. *Journal of Research in Personality*, 25(4), 402–417. [https://doi.org/10.1016/0092-6566\(91\)90030-T](https://doi.org/10.1016/0092-6566(91)90030-T)

- Rhodewalt, F., & Fairfield, M. (1991).** Claimed self-handicaps and the self-handicapper: The relation of reduction in intended effort to performance. *Journal of Research in Personality*, 25(4), 402-417.
- Rice, K. G., Ashby, J. S., & Slaney, R. B. (1998).** Self-esteem as a mediator between perfectionism and depression: A structural equations analysis. *Journal of Counseling Psychology*, 45, 304-314.
- Rice, K., & Slaney, R. (2002).** Clusters of perfectionistics: Two studies of emotional adjustment and academic achievement. *Measurement & Evaluation in Counseling & Development*, 35, 35-48
- Rudolph, S. G., Flett, G. L., & Hewitt, P. L. (2007).** Perfectionism and deficits in cognitive emotion regulation. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive Behavior Therapy*, 25, 343-357.
- Rudolph, S. G., Flett, G. L., & Hewitt, P. L. (2007).** Perfectionism and deficits in cognitive emotion regulation. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive Behavior Therapy*, 25, 343-357.
- Shepperd, J. A., & Arkin, R. M. (1989).** Determinants of Self-Handicapping. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 15(1), 101-112. doi:10.1177/0146167289151010
- Siegel, P. A., & Brockner, J. (2005).** Individual and organizational consequences of CEO claimed handicapping: What's good for the CEO may not be so good for the firm. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 96(1), 1-22.
- Siegel, P. A., Scillitoe, J., & Parks-Yancy, R. (2005).** Reducing the tendency to self-handicap: The effect of self-affirmation. *Journal of Experimental Social Psychology*, 41(6), 589-597. <https://doi.org/10.1016/j.jesp.2004.11.004>
- Slaney, R. B., Mobley, M., Trippi, J., Ashby, J. S., & Johnson, D. G. (1996).** Almost Perfect Scale-Revised. Unpublished manuscript. The Pennsylvania State University, State College

- Slaney, R. B., Rice, K. G., Mobley, M., Trippi, J., & Ashby, J. S. (2001).** The revised Almost Perfect Scale. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, 34, 130–145.
- Slaney, R. B., Rice, K. G., Mobley, M., Trippi, J., & Ashby, J. S. (2001).** The revised almost perfect scale. *Measurement and evaluation in counseling and development*, 34(3), 130-145.
- Smith, T. W., Snyder, C. R., & Handelsman, M. M. (1982).** On the self-serving function of an academic wooden leg: Test anxiety as a selfhandicapping strategy. *Journal of Personality and Social Psychology*, 42, 314-321.
- Smith, T. W., Snyder, C. R., & Perkins, S. C. (1983).** The self-serving function of hypochondriacal compliants: Physical symptoms as selfhandicapping strategies. *Journal of Personality and Social Psychology*, 44, 787-797.
- 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. Mirels (Eds.), *Integrations of clinical and social psychology* (pp. 104-127). New York: Oxford University Press.
- Snyder, C.R., Smith, T.W. (1986).** On Being ‘Shy like a Fox’. In: Jones, W.H., Cheek, J.M., Briggs, S.R. (eds) *Shyness. Emotions, Personality, and Psychotherapy*. Springer, Boston, MA. https://doi.org/10.1007/978-1-4899-0525-3_13
- 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. <https://doi.org/10.1177/014616727800400205>
- Solem, S., Myers, S. G., Fisher, P. L., Vogel, P. A., & Wells, A. (2010).** An empirical test of the metacognitive model of obsessive-compulsive symptoms: Replication and extension. *Journal of anxiety disorders*, 24(1), 79-86.

- Spasojević, J., & Alloy, L. B. (2001).** Rumination as a common mechanism relating depressive risk factors to depression. *Emotion*, 1(1), 25–37. <https://doi.org/10.1037/1528-3542.1.1.25>
- Status of Adaptive and Maladaptive Perfectionism. *Behaviour Change*, 30, pp 96-116 doi:10.1017/bec.2013.9
- 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). Perfectionism.** In V. Zeigler-Hill & T. K. Shackelford (Eds.), *Encyclopedia of personality and individual differences*. Springer.
- Stoeber, J., & Otto, K. (2006).** Positive conceptions of perfectionism: Approaches, evidence, challenges. *Personality and Social Psychology Review*, 10(4), 295–319.
- Stoeber, J., & Otto, K. (2006).** Positive conceptions of perfectionism: Approaches, evidence, challenges. *Personality and Social Psychology Review*, 10(4), 295- 319. doi: 10.1207%2Fs15327957pspr1004_2
- Stoeber, Joachim and Janssen, Dirk P. (2011)** Perfectionism and coping with daily failures: Positive reframing helps achieve satisfaction at the end of the day. *Anxiety, Stress & Coping: An international journal*, 24 (5). pp. 477-497. ISSN 1061-5806.
- Storms, M. D., & McCaul, K. D. (1976).** Attribution processes and the emotional exacerbation of dysfunctional behavior. In J. H. Harvey, W. J. Ickes, & R. F. Kidd (Eds.), *New directions in attribution research* (Vol. 1, pp. 143-164). Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Weiner, B., & Sierad, J. (1975). Misattribution of failure and enhancement of achievement
- Sukhodolsky, D. G., Golub, A., & Cromwell, E. N. (2001).** Development and validation of the Anger Rumination Scale. *Personality and Individual Differences*, 31(5), 689–700. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(00\)00171-9](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(00)00171-9)

- Terry-Short, L. A., Owens, R. G., Slade, P. D., & Dewey, M. E. (1995).** Positive and negative perfectionism. *Personality and Individual Differences*, 18(5), 663–668. doi:10.1016/0191-8869(94)00192-u
- 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. doi:10.1037/0022-3514.60.5.711
- Török, L., & Szabó, Z. P. (2018).** The theory of self-handicapping: Forms, influencing factors and measurement. *Ceskoslovenska Psychologie*, 62(2), 173-188.
- Török, L., & Szabó, Zs. P. (2015, July):** Perfectionism, self-handicapping and attribution of positive and negative events among athletes. Poster presented at the 14th FEPSAC European Sport Psychology Congress, Bern, Switzerland
- Török, L., Szabó, Z. P., & Orosz, G. (2022).** Elite Athletes' Perfectionistic Striving vs. Concerns as Opposing Predictors of Self-Handicapping With the Mediating Role of Attributional Style. *Frontiers in Psychology*, 13.
- Urduan, T. (2004).** Predictors of academic self-handicapping and achievement: Examining achievement goals, classroom goal structures, and culture. *Journal of educational psychology*, 96(2), 251.
- Urduan, T., & Midgley, C. (2001).** Academic self-handicapping: What we know, what more there is to learn. *Educational Psychology Review*, 13, 115-138.
- Waite, P., McManus, F., & Shafran, R. (2012).** Cognitive behaviour therapy for low self-esteem: A preliminary randomized controlled trial in a primary care setting. *Journal of behavior therapy and experimental psychiatry*, 43(4), 1049-1057.
- Warner, S., & Moore, S. (2004).** Excuses, excuses: Self-handicapping in an Australian adolescent sample. *Journal of Youth and Adolescence*, 33(4), 271-281. doi: 0047-2891/04/0800-0271/0.,
- Wells, A. (2000).** Emotional disorders and metacognition: Innovative cognitive therapy. John Wiley & Sons Ltd.

Wells, A. (2011). *Metacognitive therapy for anxiety and depression*. Guilford press.

Wells, A., & Cartwright-Hatton, S. (2004). A short form of the metacognitions questionnaire: properties of the MCQ-30. *Behaviour research and therapy*, 42(4), 385-39

Wells, A. (2013). Advances in Metacognitive Therapy. *International Journal of Cognitive Therapy*, 6(2), 186–201. doi:10.1521/ijct.2013.6.2.18

Wells, A., & Matthews, G. (1996). Modelling cognition in emotional disorder: The S-REF model. *Behaviour Research and Therapy*, 34(11-12), 881–888. [https://doi.org/10.1016/S0005-7967\(96\)00050-2](https://doi.org/10.1016/S0005-7967(96)00050-2)

Wells, A., *Metacognitive therapy for anxiety and depression*. 2011: Guilford press.

Woodfin, V., Binder, P. E., & Molde, H. (2020). The psychometric properties of the frost multidimensional perfectionism scale–brief. *Frontiers in Psychology*, 11, 1860.

Xie, Y., Kong, Y., Yang, J., Chen, F. (2019). Perfectionism, worry, rumination, and distress: A meta-analysis of the evidence for the perfectionism cognition theory. *Personality and Individual Differences*, 139, 301-312 <https://doi.org/10.1016/j.paid.2018.11.028>

Yu-Chin Lin, Janelle Y. Wee, Rocky B. Marks, Katherine L. O'Connell, Molly E. Hassler, Keyne C. (2022) Law, Shame-proneness and suicidal ideation: The roles of depressive and anger rumination, *Journal of Affective Disorders Reports*, Volume 7, , 100303, <https://doi.org/10.1016/j.jadr.2021.100303>


Zeytun, D., & Altan-Atalay, A. (2023). An integrative model of the association between leadership styles and employee's self-handicapping behavior. *Psychology of Leaders and Leadership*, 26(2), 93–114. <https://doi.org/10.1037/mgr0000139>

Zuckerman, M., & Tsai, F. (2005). Costs of self-handicapping. *Journal of Personality*, 73(2), 411-442. doi: 10.1111/j.1467- 6494.2005.00314.x

- Wells, A.** (2013). Advances in Metacognitive Therapy. *International Journal of Cognitive Therapy*, 6(2), 186–201. doi:10.1521/ijct.2013.6.2.18
- Wells, A., & Matthews, G.** (1996). Modelling cognition in emotional disorder: The S-REF model. *Behaviour Research and Therapy*, 34(11-12), 881–888. [https://doi.org/10.1016/S0005-7967\(96\)00050-2](https://doi.org/10.1016/S0005-7967(96)00050-2)
- Wells, A.**, *Metacognitive therapy for anxiety and depression*. 2011: Guilford press.
- Woodfin, V., Binder, P. E., & Molde, H.** (2020). The psychometric properties of the frost multidimensional perfectionism scale–brief. *Frontiers in Psychology*, 11, 1860.
- Xie, Y., Kong, Y., Yang, J., Chen, F.** (2019). Perfectionism, worry, rumination, and distress: A meta-analysis of the evidence for the perfectionism cognition theory. *Personality and Individual Differences*, 139, 301-312 <https://doi.org/10.1016/j.paid.2018.11.028>
- Yu-Chin Lin, Janelle Y. Wee, Rocky B. Marks, Katherine L. O'Connell, Molly E. Hassler, Keyne C.** (2022) Law, Shame-proneness and suicidal ideation: The roles of depressive and anger rumination, *Journal of Affective Disorders Reports*, Volume 7, , 100303, <https://doi.org/10.1016/j.jadr.2021.100303>
- Zeytun, D., & Altan-Atalay, A.** (2023). An integrative model of the association between leadership styles and employee's self-handicapping behavior. *Psychology of Leaders and Leadership*, 26(2), 93–114. <https://doi.org/10.1037/mgr0000139>
- Zuckerman, M., & Tsai, F.** (2005). Costs of self-handicapping. *Journal of Personality*, 73(2), 411-442. doi: 10.1111/j.1467- 6494.2005.00314.x

EKLER

EK A ETİK KURUL KARARI

Evrak Tarih ve Sayısı: 25.11.2022-229			
		FATİH SULTAN MEHMET VAKIF ÜNİVERSİTESİ BİLİMSEL ARAŞTIRMA VE YAYIN ETİĞİ KURULU KARARI	
Karar Tarihi	24/11/2022	Karar Sayısı	19/11
KURUL ÜYELERİ			
Prof. Dr. Fahameddin BAŞAR / Rektör Yardımcısı - Başkan Prof. Dr. Erol KILIÇ / Güzel Sanatlar Fakültesi - Dekan - Üye Prof. Dr. Esra AKGÜL / MYO - Müdür - Üye Prof. Dr. Hasan BACANLI / Eğitim Fakültesi - Üye		Prof. Dr. İbrahim KOCABAŞ / Eğitim Fakültesi - Dekan - Üye Prof. Dr. Fatma ALİSİNANOĞLU / Eğitim Fakültesi - Üye Prof. Dr. Sefa SAYGILI / Edebiyat Fakültesi - Üye Doç. Dr. Eyup Sabri KALA / Hukuk Müşaviri - Raportör	
Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu 24.11.2022 tarihinde saat 10:00'da toplanmış ve aşağıdaki karar alınmıştır.			
KARAR			
KARAR NO 2022-19/11 Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı Öğrencisi Arzu Nur MANAV'ın "Yetişkinler Kendini Sabotaj: Mükemmeliyetçilik, Öz-Eleştirel Ruminasyon ve Metakognitif İnançlarla İlişkinin İncelenmesi" isimli araştırmasında kullanacağı anket ve ölçeklerinin etik yönden uygunluğuna,			
Toplantıya katılan Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu üyelerinin oy birliği ile karar verildi.			
<i>e-izmalıdır</i> Prof. Dr. Fahameddin BAŞAR Başkan			
<i>e-izmalıdır</i> Prof. Dr. Hasan BACANLI Üye		<i>e-izmalıdır</i> Prof. Dr. Erol KILIÇ Üye	
<i>e-izmalıdır</i> Prof. Dr. Sefa SAYGILI Üye		<i>e-izmalıdır</i> Prof. Dr. İbrahim KOCABAŞ Üye	
<i>e-izmalıdır</i> Prof. Dr. Esra AKGÜL Üye		<i>Katılmadı</i> Prof. Dr. Fatma ALİSİNANOĞLU Üye	
<small>Doküman No: E0.FR-201; İlk Yayın Tarihi: 07.03.2019; Revizyon Tarihi: 20.07.2020; Revizyon No: 01; Sayfa: 1 / 1</small>			
Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.			

Araştırmanın Başlığı	Yetişkinlerde Kendini Sabotaj: Mükemmeliyetçilik, Öz-Eleştirel Ruminasyon ve Metakognitif İnançlarla İlişkisinin İncelenmesi
Araştırmacının/Araştırmacıların Adı-Soyadı	Arzu Nur Manav (Klinik Psikoloji Yüksek Lisans öğrencisi)
Öğrenci İse Numarası	210133013
MYO/Fakülte/Enstitü	Lisansüstü Eğitim Enstitüsü
Program/Bölüm/Anabilim Dalı	Psikoloji Anabilim Dalı Klinik Psikoloji Tezli Yüksek Lisans Programı
Araştırmanın Süresi (Ay)	10 Ay
Araştırmanın Amacı	Birey üzerindeki etkisi göz önüne alındığında, kendini sabote etmenin meydana gelmesine yardımcı olan mekanizmaları anlamak önemlidir. Uzun vadede psikolojik iyi oluşu olumsuz etkilediği belirtilmektedir. Kendini sabote eden kişilerin yeterliliklerinden daha az memnun olduğu, özsaygılarının önemli derecede düştüğü ve performanslarının zedelandiği görülmektedir. Başarısız olma korkusu, kişinin yeterince iyi olup olmadığına ilişkin yaşadığı belirsizlik ve yeterince iyi olmama ihtimaline eşlik eden kaygı gibi olumsuz duygulardan kaçınma ihtiyacı kendini sabotajı yordayabilmektedir. Aynı zamanda mükemmeliyetçilik ve özsaygı bu stratejilerin belirlenmesinde büyük rol oynamaktadır. Bu araştırmada Türk örneklemindeki yetişkinlerde kendini sabotaj düzeylerinin; mükemmeliyetçilik (uyumlu, uyumsuz mükemmeliyetçilik), öz-eleştirel ruminasyon ve metakognitif inançlarla ilişkisinin incelenmesi amaçlanmıştır.
Araştırmada Kullanılacak Ölçme Araçları (Adları)	<p>Kendini Sabotaj Ölçeği (Self-Handicapping Scale) KSÖ; Jones ve Rhodewalt tarafından 1982 yılında geliştirilmiştir. Bulunan maddeler çaba harcamama, hastalanma, erteleme, alkol veya ilaç kullanma, uykusuzluk veya duygusal problemler gibi kendini sabotaj stratejilerini değerlendirmektedir. Toplam 25 maddeden oluşmaktadır. Maddeler 6'lı derecelendirmeye sahiptir ((1) hiç katılmıyorum (2) katılmıyorum (3) kısmen katılmıyorum (4) kısmen katılıyorum (5) katılıyorum ve (6) tamamen katılıyorum). Türkçe formunun geçerlik ve güvenilirlik çalışması Ahmet Akın (2012) tarafından yapılmıştır.</p> <p>APS Mükemmeliyetçilik Ölçeği (Revised Almost Perfect Scale): Fatma Sapmaz tarafından (2006) Türkçe uyarlaması yapılan ölçeğin orijinali Slaney ve arkadaşları tarafından (1996,1999) geliştirilmiştir. Bireyin mükemmeliyetçi özellikleri olup olmadığını ve uyumlu, uyumsuz mükemmeliyetçiliği ayırt edebilmek için kullanılmaktadır. 23 Maddelik bir ölçektir. 3 boyuttan oluşmaktadır: Yüksek Standartlar" (7 madde), "Düzen "(4 madde) ve "Çelişki" (12 madde). 7'li derecelendirmeye sahiptir ((1) Tamamen Katılmıyorum, (2) Katılmıyorum, (3) Kısmen Katılmıyorum, (4) Bir Fikrim Yok, (5) Kısmen katılıyorum, (6) Katılıyorum, (7) Tamamen Katılıyorum). Söz konusu ölçek açık olduğu için kullanım izni alınmasına gerek yoktur.</p> <p>Öz Eleştirel Ruminasyon Ölçeği (Self-Critical Rumination Scale): Smart ve arkadaşları (2016) geliştirmiştir. Erarslan İnçec ve arkadaşları</p>

	<p>tarafından (2021) Öz-eleştirel Ruminasyon Ölçeğinin Türkçeye uyarlanması ve psikometrik özelliklerinin incelenmesi yapılmıştır. Öz-eleştirel düşüncelerle ilişkili ruminatif süreçleri değerlendirmek amacıyla kullanılmaktadır. 10 Maddeden oluşmaktadır. 4'lü derecelendirme sistemine sahiptir ((1) hiç tanımlamıyor, (2) Çok az tanımlıyor, (3)orta düzeyde tanımlıyor, (4)tamamen tanımlıyor).</p> <p>Üstbilis Ölçeği-30 (Metacognitions Questionnaire-30 (MCQ-30)): Wells & Cartwright tarafından 1997'de geliştirilmiştir. Üstbilisel modellere göre psikopatolojilerde rol oynadığı düşünülen üstbilisel inançlar, yargılar ve süreçleri incelemek için geliştirilmiştir. Kısa formdur. 30 Maddeden oluşmaktadır. Olumlu inançlar, bilişsel güven, kontrol edilemezlik ve tehlike, bilişsel farkındalık, kontrol ihtiyacı olmak üzere 5 alt boyuttan oluşmaktadır. 4'lü ((1) katılmıyorum, (2)Kısmen katılmıyorum (3)Kısmen katılıyorum (4) tamamen katılıyorum)) derecelendirmeye sahiptir.</p> <p>Demografik Form: Formda kişilerin yaşları, cinsiyetleri, medeni durumları, eğitim düzeyleri, çalışma durumları gibi demografik sorular yer almaktadır. Araştırmada kullanılacak ölçek maddeleri ve izinleri ekli dosyalarda sunulmuştur.</p>
Araştırmaya Katılacak Denek Sayısı ve Nereden Seçileceği	Araştırmada veri toplama işlemi online yürütülecektir. Araştırma için hazırlanan anket, sosyal medya mecralarında paylaşılacak ve veriler gönüllülük esasına göre toplanacaktır. Çalışma için belirlenen örneklem sayısı örneklem hacmi hesaplamaları yöntemlerinden biri olan minimum sayı belirleme tablolarından yararlanarak 350 olarak öngörülmektedir.
Araştırmada Deneklerin Nasıl Seçileceği	Veriler, uygunluk ve gönüllülük temelinde toplanacaktır. Aydınlatılmış onam formunu gönüllü olarak onaylayan 18 yaş üstü 65 yaş altı yetişkinler çalışmaya dahil edilecektir. Bilgilendirilmiş onam formunu okumaları ve onaylamaları istenecektir. İlgili formu onaylamayan katılımcıların verileri çalışmaya dahil edilmeyecektir.
Araştırmacı Öğrenci İse Danışmanın Adı-Soyadı İmza	Dr. Öğr. Üyesi Zeynep YILDIZ

Onay alınmış projelerde ve lisansüstü tezlerde; insanlarla ilgili yapılacak anket, görüşme, gözlem, alan araştırması, uygulama ve incelemelerde sağlık, güvenlik, insan hakları, mevcut mevzuat hükümleri ve hukukun genel ilkelerini etik açıdan ihlal etmeyeceğimi,
Çalışmalarındaki işlemlerde ve çalışma ekibinde yapılacak değişikliklerde Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulunun iznini alacağımı,
Bu çalışma süresince, beklenmeyen gelişmeleri derhal Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kuruluna bildireceğimi,
Başvuru formunda verdiğim tüm bilgilerin eksiksiz ve doğru olduğunu,
Aşağıda gösterilen adresin yasal tebligat adresim olduğuna, adres değişikliği halinde, yazılı olarak yeni adresimi bildirmedikçe, aşağıda belirtilen adrese yapılacak tebligatları yasal ve usulüne uygun tebligat olarak kabul edeceğimi,
Bu çalışmada uygulanacak olan veri toplama aracının seçimi ve/veya kullanımı sırasında fikri mülkiyet haklarından kaynaklanan etik kuralları ihlal etmeyeceğimi,
Taaahhüt ederim/ederiz.



FATİH SULTAN MEHMET VAKIF ÜNİVERSİTESİ
BİLİMSEL ARAŞTIRMA VE YAYIN ETİĞİ KURULU
BAŞVURU FORMU VE TAAHHÜTNAMESİ

"Yetişkinlerde Kendini Sabotaj: Mükemmeliyetçilik, Öz-Eleştirel Ruminasyon ve Metakognitif İnançlarla İlişkisinin İncelenmesi." başlıklı proje/yüksek lisans/doktora araştırmasının etik olarak uygunluğunun değerlendirilmesi için gereğini saygılarımla arz ederim/ederiz.

27/10/2022,

Arzu Nur Moran

Adı-Soyadı

Dr. Öğr. Üyesi Zeynep Yıldız

Telefon No :

E-Posta :

Adres : Muratpaşa mah. Cumhuriyet cad. no:110/4 Bayrampaşa İstanbul

Eklere :

- *Anket/Ölçek ve İzinleri, *Görüşme/Gözlem Formları, *Danışman Onay Dilekçesi (Öğrenciler için)
- Diğer (Belirtiniz).....

EK B DEMOGRAFİK FORM

DEMOGRAFİK FORM

Cinsiyetiniz: Kadın () Erkek ()

Yaşınız:

Medeni Durumunuz: Evli () Bekar () Diğer ()

Eğitim Düzeyiniz: İlköğretim Mezunu ()
Lise Mezunu ()
Yüksek Öğretim Mezunu (Lisans, yüksek lisans, doktora) Belirtiniz:.....
Öğrenci () Belirtiniz:

Çalışma Durumunuz: Çalışıyor ()
Çalışmıyor ()

EK C ÖLÇEK İZİNLERİ

m Metehan İRAK
Alıcı: ben
24 Ekim Paz 15:20 (6 gün önce) ☆ ↶ ⋮

Ektedir, kolay gelsin.
Metehan

Gönderen: Arzu Nur MANAV
Gönderildi: 20 Ekim 2022 Perşembe 12:27
Kime: Metehan İRAK
Konu: Üstbilmiş Ölçeği-30 Kullanım İzni

adresinden çok sık e-posta almıyorsunuz. [Bunun neden önemli olduğunu öğrenin](#)

...
[İleti kısıtlıdır] [Tüm iletileri görüntüle](#)

4 Ek - Gmail tarafından tarandı

Tosun & Irak.pdf MCQ-30_ait fakt... MCQ-30 TR.PDF Irak & Tosun.pdf

o Özge Erarslan
Alıcı: ben
16 Ekim Paz 19:01 ☆ ↶ ⋮

Merhabalar,
Ölçeği çalışmanızda kullanmanızdan memnuniyet duyuyorum. İlgili bilgiler ektedir.
Kolaylık dilerim

Arzu Nur MANAV • >, 14 Eki 2022 Cum, 16:17 tarihinde şunu yazdı:

...
Özge Franzen İnşaç
Araştırma Görevlisi/Research Assistant
Dokuz Eylül Üniversitesi/Dokuz Eylül University
Psikoloji Bölümü/Department of Psychology

2 Ek - Gmail tarafından tarandı

Öz-eleştirel rumi... Ölçek makalesi.pdf

a AHMET AKIN
Alıcı: ben
15 Ekim Cum 14:24 ☆ ↶ ⋮

Kullanabildiğiniz iyi çalışmalar

Prof. Dr. Ahmet Akın
İstanbul Medeniyet University
Faculty of Educational Sciences
Department of Psychological Counseling

Gönderen: Arzu Nur MANAV
Gönderildi: 14 Ekim 2022 Cuma 16:24:42
Kime: AHMET AKIN
Konu: Kendini Sabotej Ölçeği Kullanım İzni

...
E-Posta ile gizli, TC KİMLİK NOVARAKI ve benzeri bilgilerinizi ASLA PAYLAŞMAYINIZ. Kaynağından emin olmadığınız e-postalarda bulunan bağlantılara ASLA TIKLAMAYINIZ. 2020

...
[İleti kısıtlıdır] [Tüm iletileri görüntüle](#)

Bir ek - Gmail tarafından tarandı

11 Kendini Sabot...

EK D KENDİNİ SABOTAJ ÖLÇEĞİ BAZI MADDELERİ

Verilen ifadelerde sizin için en uygun seçeneğin karşısına çarpı (X) işareti koyunuz.	Hiç katılmıyorum	Katılmıyorum	Kısmen katılmıyorum	Kısmen katılıyorum	Katılıyorum	Tamamen katılıyorum
2. İşlerimi son ana kadar ertelerim.	0	1	2	3	4	5
4. Birçok insana göre daha keyifsizim.	0	1	2	3	4	5
6. Bir derse veya önemli bir etkinliğe kayıt olmadan önce gerekli hazırlığı yaptığımdan emin olmaya çalışırım.	0	1	2	3	4	5
8. Okumaya çalışırken duyduğum sesler veya hayallerim kolaylıkla dikkatimi dağıtır.	0	1	2	3	4	5
10. Potansiyelimle takdir görmek yerine iyi yaptığım işlerle saygı görmeyi tercih ederim.	0	1	2	3	4	5
12. Şu andaki küçük zevkleri gelecekteki büyük zevklere tercih ederim.	0	1	2	3	4	5
14. Belki bir gün kendimi tamamen toparlayabilirim.	0	1	2	3	4	5
16. Duygularım engel olmasaydı, daha iyi şeyler yapabilirdim.	0	1	2	3	4	5
18. Kabul ediyorum ki, diğerlerinin beklentisini karşılayamadığımda bu sonucu mantıklı hale getirmeye çalışırım.	0	1	2	3	4	5
20. Mantıklı düşünmemi ve doğru şeyler yapmamı engelleyecek herhangi bir uyuşturucu veya ilaç almayı tercih etmem.	0	1	2	3	4	5

EK E APS MÜKEMMELLİYETÇİLİK ÖLÇEĞİNİN BAZI MADDELERİ

Yönerge: Aşağıda sizinle ilgili bazı ifadeler yer almaktadır. Lütfen bu ifadeleri dikkatlice okuyun ve sizin için ne kadar geçerli olduğunu size uyan rakamı daire içine alarak belirtiniz.

1-Tamamen Katılmıyorum, 2- Katılmıyorum, 3-Kısmen Katılmıyorum, 4-Bir Fikrim Yok, 5-Kısmen Katılıyorum, 6-Katılıyorum, 7- Tamamen Katılıyorum

1	İşyerindeki ya da okuldaki performansına ilişkin standartlarım yüksektir.	1	2	3	4	5	6	7
2	ÖRNEK MADDE	1	2	3	4	5	6	7
3	ÖRNEK MADDE	1	2	3	4	5	6	7
4	Tertip(düzen) benim için önemlidir.	1	2	3	4	5	6	7
5	Eğer kendinizden daha fazlasını beklemezseniz asla başarılı olamazsınız.	1	2	3	4	5	6	7
6	En iyi yaptığım şeyler bile hiçbir zaman bana yeterli görülmez.	1	2	3	4	5	6	7
7	ÖRNEK MADDE	1	2	3	4	5	6	7
8	ÖRNEK MADDE	1	2	3	4	5	6	7
9	ÖRNEK MADDE	1	2	3	4	5	6	7
10	ÖRNEK MADDE	1	2	3	4	5	6	7
11	Elimden gelenin en iyisini yapmam benim için asla yeterli değildir.	1	2	3	4	5	6	7
12	Kendim için çok yüksek standartlar koyarım.	1	2	3	4	5	6	7
13	ÖRNEK MADDE	1	2	3	4	5	6	7
14	ÖRNEK MADDE	1	2	3	4	5	6	7
15	Beklentilerimi karşılayamama düşüncesi çoğu kez beni endişelendirir.	1	2	3	4	5	6	7
16	Gösterdiğim performansla nadiren standartlarıma ulaşırm.	1	2	3	4	5	6	7
17	Yapabildiğim en iyisini yaptığımı bilsem bile tatmin olmam.	1	2	3	4	5	6	7
18	ÖRNEK MADDE	1	2	3	4	5	6	7
19	ÖRNEK MADDE	1	2	3	4	5	6	7
20	ÖRNEK MADDE	1	2	3	4	5	6	7
21	Yaptığım şeyin yeterince iyi olduğunu nadiren düşünürüm.	1	2	3	4	5	6	7
22	ÖRNEK MADDE	1	2	3	4	5	6	7
23	ÖRNEK MADDE	1	2	3	4	5	6	7

EK F ÖZ-ELEŞTİREL RUMİNASYON ÖLÇEĞİ MADDELERİ

Yönerge: Lütfen her bir maddenin sizi ne kadar iyi tanımladığını derecelendiriniz.

Hiç-1

Biraz-2

Tamamen-4

1. Dikkatim çoğu zaman kendimden utandığım yönlerime odaklıdır. ____
2. Söylediğim ya da yaptığım aptalca şeyleri zihnimde hep tekrarlıyormuşum gibi geliyor. ____
3. Kendimle ilgili eleştirel düşünceleri durdurmak bazen benim için zordur. ____
4. Belli durumlarda nasıl daha farklı davranmalıydım diye düşünmeden edemem. ____
5. Bazı kişisel alışkanlıklarından ne kadar utandığımı düşünmeye çok zaman harcıyorum. ____
6. Diğer insanların yanında nasıl davrandığımla ilgili kendimi çok eleştiririm. ____
7. Keşke kendimi eleştirmeye daha az zaman harcasam. ____
8. Yaptığım tüm hatalar için sık sık endişelenirim. ____
9. Zamanımın çoğunu farklı olmayı dileyerek geçiririm. ____
10. Olmam gerektiği kadar üretken olmadığım için kendimi sıklıkla azarlarım. ____

EK G ÜSTBİLİŞ-30 ÖLÇEĞİNİN BAZI MADDELERİ

ÖRNEK MADDE incelemektedir. Aşağıda bireyler tarafından ifade edilmiş bazı inanç maddeleri listelenmiştir. Lütfen her bir maddeyi okuyarak her birine ne kadar katıldığınızı uygun rakamı işaretleyerek belirtiniz (1: kesinlikle katılmıyorum; 2: kısmen katılmıyorum; 3 kısmen katılıyorum; 4: kesinlikle katılıyorum). Lütfen tüm maddeleri cevaplandırınız. Bu ankette doğru ya da yanlış cevap bulunmamaktadır.

	Kesinlikle katılmıyorum	Kısmen katılmıyorum	Kısmen katılıyorum	Kesinlikle katılıyorum
1. Endişelenmek gelecekteki problemlerden kaçınmama yardımcı olur.	(1)	(2)	(3)	(4)
2. Endişelenmem benim için tehlikelidir.	(1)	(2)	(3)	(4)
3. Aklımdan geçenlerle çok uğraşırım.	(1)	(2)	(3)	(4)
4. Endişe ede ede kendimi hasta edebilirim.	(1)	(2)	(3)	(4)
ÖRNEK MADDE				
6. Eğer beni endişelendiren bir düşünceyi kontrol edemezsem ve bu gerçekleşirse, benim hatam olur.	(1)	(2)	(3)	(4)
ÖRNEK MADDE				
9. Ne kadar engellemeye çalışırsam çalışayım, endişe verici düşüncelerim devam eder.	(1)	(2)	(3)	(4)
10. Endişelenmek kafamdaki düşünceleri düzene sokmama yardım eder.	(1)	(2)	(3)	(4)
ÖRNEK MADDE				
12. Düşüncelerimi izlerim.	(1)	(2)	(3)	(4)
13. Düşüncelerimi her zaman kontrol altında tutmalıyım.	(1)	(2)	(3)	(4)
14. Belleğim zaman zaman beni yanıltır.	(1)	(2)	(3)	(4)
15. Belirli düşüncelerimi kontrol etmediğim için cezalandırılacağım.	(1)	(2)	(3)	(4)
16. ÖRNEK MADDE				
17. Zayıf bir belleğim vardır.	(1)	(2)	(3)	(4)
19. Dikkatim zihnimin nasıl çalıştığıyla meşguldür.	(1)	(2)	(3)	(4)
20. Endişelenmek bir şeylerin üstesinden gelmeme yardım eder.	(1)	(2)	(3)	(4)
ÖRNEK MADDE				
23. Endişelenmek problemleri çözmeye bana yardımcı olur.	(1)	(2)	(3)	(4)
24. Bir yerleri hatırlama konusunda belleğime pek güvenmem.	(1)	(2)	(3)	(4)
ÖRNEK MADDE				
27. Eğer düşüncelerimi kontrol edemezsem işlerimi sürdüremem.	(1)	(2)	(3)	(4)
28. İyi çalışabilmek için endişelenmeye ihtiyacım vardır.	(1)	(2)	(3)	(4)
29. ÖRNEK MADDE				
30.				

© MCQ-30 Questionnaire telif hakkı sahiplerinin izniyle araştırma amaçlı kullanılmaktadır [Kaynak: Wells, A & Cartwright-Hatton, S. (2004). *Beh. Res. and Therapy*, 42, 385-396.]. Türkçe geçerlik ve güvenilirlik çalışması için Tosun, A., & Irak M. (2008). Üstbiliş Ölçeği-30'un Türkçe uyarlanması, geçerliliği, güvenilirliği, kaygı ve obsesif-kompulsif belirtilerle ilişkisi. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 19(1), 67-80.