



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

**18-45 YAŞ ARASI YETİŞKİNLERDE
MÜKEMMELİYETÇİLİK, ÖZ-ELEŞTİREL
RUMİNASYON VE OLUMSUZ OTOMATİK
DÜŞÜNCELERİN YETERSİZLİK DUYGUSU İLE
İLİŞKİLERİNİN İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

ESRA SUNA

İSTANBUL, 2023



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

**18-45 YAŞ ARASI YETİŞKİNLERDE
MÜKEMMELİYETÇİLİK, ÖZ-ELEŞTİREL
RUMİNASYON VE OLUMSUZ OTOMATİK
DÜŞÜNCELERİN YETERSİZLİK DUYGUSU İLE
İLİŞKİLERİNİN İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**ESRA SUNA
210133020**

**Danışman
(Doç. Dr. İtir Tarı Cömert)**

İSTANBUL, 2023

LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

Psikoloji Anabilim Dalı Klinik Psikoloji tezli yüksek lisans programı öğrencisi 210133020 numaralı **Esra SUNA**'nın hazırladığı "**18-45 Yaş Arası Yetişkinlerde Mükemmeliyetçilik, Özeleştirel Ruminasyon ve Olumsuz Otomatik Düşüncelerin, Yetersizlik Duygusu ile İlişkinin İncelenmesi**" konulu Yüksek Lisans tezi ile ilgili Tez Savunma Sınavı, 24.07.2023 Pazartesi günü saat 14.00'da yapılmış, sorulara alınan cevaplar sonunda adayın tezinin **Kabulüne Oy Birliği** ile karar verilmiştir.

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

Jüri Üyesi	Karar
1. Doç. Dr. İtir TARI CÖMERT (Danışman)	Kabul
2. Doç. Dr. Şahide Güliz KOLBURAN	Kabul
3. Dr. Öğr. Üyesi Zeynep TEMEL	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.

Esra Suna

TEŐEKKÜR

Bu alıŐma sűresince destekleri ile yanımda olan değerli danıŐman hocam Doç. Dr. İtir TARI CÖMERT'e ve tez çalıŐmamın analiz ve bulgular kısmında sorularımı yanıtlayarak desteklerini esirgemeyen değerli hocam Doç. Dr. Melek ASTAR'a çok teŐekkűr ediyorum.

Ayrıca bugűnlere gelmemi saęlayan, destekleriyle her zaman yanımda olan aileme ve araŐtırmaya katılım saęlayarak destek olan tűm gűnűllű katılımcılara çok teŐekkűr ederim.

Esra Suna

18-45 YAŞ ARASI YETİŞKİNLERDE MÜKEMMELİYETÇİLİK, ÖZ-ELEŞTİREL RUMİNASYON VE OLUMSUZ OTOMATİK DÜŞÜNCELERİN YETERSİZLİK DUYGUSU İLE İLİŞKİLERİNİN İNCELENMESİ

Esra Suna

ÖZET

Bu çalışmanın amacı yetişkinlerde mükemmeliyetçilik, öz-eleştirel ruminasyon ve olumsuz otomatik düşüncelerin yetersizlik duygusu ile ilişkilerinin incelenmesidir. Bu doğrultuda 243 kadın 112 erkek olmak üzere toplam 355 katılımcıdan veri toplanmıştır. Araştırmada veri toplama aracı olarak demografik bilgi formu ile birlikte Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği, Öz-Eleştirel Ruminasyon Ölçeği, Otomatik Düşünceler Ölçeği, Yetersizlik Duygusu Ölçeği kullanılmıştır. Yetersizlik duygusu ile mükemmeliyetçilik, öz-eleştirel ruminasyon ve otomatik düşünceler arasındaki ilişki Pearson Korelasyon Analizi ile incelenmiştir. Yetersizlik duygusunun tüm örnekleme ve çeşitli demografik değişken gruplarındaki yordayıcılarını belirlemek üzere Çoklu Doğrusal Regresyon modelleri tasarlanmıştır. Analiz sonucunda yetişkinlerde öz-eleştirel ruminasyon, sosyal beklentilere yönelik mükemmeliyetçilik, kendine yönelik negatif duygu/düşünce ve kişisel uyumsuzluk/değişme istekleri değişkenlerinin yetersizlik duygusu üzerinde etkili olduğu ve çeşitli demografik değişken gruplarında bu sonuçların farklılaştığı görülmüştür. Bulgular ilgili literatür kapsamında yorumlanmıştır.

Anahtar kelimeler; mükemmeliyetçilik, olumsuz otomatik düşünceler, öz-eleştirel ruminasyon, yetersizlik duygusu

**INVESTIGATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN
PERFECTIONISM, SELF-CRITICAL RUMINATION,
NEGATIVE AUTOMATIC THOUGHTS AND INFERIORITY
FEELINGS IN ADULTS AGED 18-45 YEARS**

Esra Suna

ABSTRACT

The aim of this study is to examine the relationship between perfectionism, self-critical rumination and negative automatic thoughts and inferiority feelings in adults. In this direction, data were collected from a total of 355 participants, 243 women and 112 men. In the study, the Multidimensional Perfectionism Scale, Self-Critical Rumination Scale, Automatic Thoughts Scale, and Sense of Inferiority Feeling Scale were used as data collection tools along with the demographic information form. The relationship between inferiority feeling, perfectionism, self-critical rumination and automatic thoughts was examined by Pearson Correlation Analysis. Multiple Linear Regression models were designed to determine the predictors of inferiority feeling in the whole sample and in various demographic variable groups. As a result of the analysis, it was seen that self-critical rumination, socially prescribed perfectionism, maladjustment/desire for change and negative feelings/thoughts towards oneself were effective on inferiority feeling in adults and these results differed in various demographic variable groups. The findings were interpreted within the scope of the relevant literature.

Keywords; perfectionism, negative automatic thoughts, self-critical rumination, inferiority feeling

ÖNSÖZ

Bu çalışma ile günümüzün rekabete dayalı dünyasında bireylerde artan yetersizlik duygusu ve bu duruma etki ettiği düşünülen mükemmeliyetçilik, öz-eleştirel ruminasyon ve olumsuz otomatik düşünceler ile arasındaki ilişkilerin incelenmesi amaçlanmaktadır. Ayrıca yetersizlik duygusunun çeşitli demografik gruplarda yordayıcıları incelenecektir. Araştırma sonucu elde edilen bulguların alana katkıda bulunacağı düşünülmektedir.

Haziran, 2023

Esra Suna

İÇİNDEKİLER

ÖZET	v
ABSTRACT	vi
ÖNSÖZ	vii
TABLO LİSTESİ	xi
BİRİNCİ BÖLÜM	4
1. KURAMSAL ÇERÇEVE.....	4
1.1. MÜKEMMELİYETÇİLİK.....	4
1.1.1. Mükemmeliyetçilik Kavramı.....	4
1.1.2. Mükemmeliyetçiliğin Boyutları.....	5
1.1.3. Kuramsal Açıdan Mükemmeliyetçilik.....	8
1.1.4. Mükemmeliyetçiliğin Nedenleri.....	9
1.2. ÖZ ELEŞTİREL RUMİNASYON.....	10
1.2.1. Ruminasyon Kavramı.....	10
1.2.2. Öz Eleştiri Kavramı.....	13
1.2.3. Öz Eleştirel Ruminasyon.....	17
1.2.4. İlgili Değişkenle İlgili Yapılmış Araştırmalar.....	18
1.3. OLUMSUZ OTOMATİK DÜŞÜNCELER.....	18
1.3.1. Bilişsel Model.....	20
1.3.2. Şemalar.....	22
1.3.3. Temel İnançlar.....	23
1.3.4. Ara İnançlar.....	24
1.3.5. Otomatik Düşünceler.....	25
1.4. YETERSİZLİK DUYGUSU.....	26
1.4.1. Yetersizlik Duygusu İle İlgili Kuramsal Çerçeve.....	29
1.4.2. Yetersizlik Duygusunun Kaynağı.....	32
1.4.3. Mükemmeliyetçilik ve Yetersizlik Duygusu.....	33
1.5. AMAÇ.....	34
İKİNCİ BÖLÜM	35
2. YÖNTEM.....	35

2.1. KATILIMCILAR	35
2.2. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI.....	35
2.2.1. Demografik Bilgi Formu	35
2.2.2. Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği (ÇBMÖ).....	35
2.2.3. Öz-Eleştirel Ruminasyon Ölçeği	36
2.2.4. Otomatik Düşünceler Ölçeği	36
2.2.5. Yetersizlik Duygusu Ölçeği.....	36
2.3. UYGULAMA.....	37
2.4. VERİ ANALİZİ	37
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM	39
3. BULGULAR.....	39
DÖRDÜNCÜ BÖLÜM	62
4. TARTIŞMA	62
SONUÇ VE ÖNERİLER.....	71
KAYNAKÇA	72
EKLER.....	90

SEMBOLLER

B	: Eğim Katsayısı
F	: F Testi İstatistiği
k	: Madde sayısı
n	: Kişi sayısı
p	: Olasılık değeri
r	: Korelasyon katsayısı
R²	: Belirlilik katsayısı
SS	: Standart Sapma
SH_B	: Eğim Katsayısı'nın Standart Hatası
t	: t testi istatistiği

TABLO LİSTESİ

Tablo 1 Katılımcıların Sosyo-Demografik Değişkenlerine Ait Sayı ve Yüzde Dağılımları.....	39
Tablo 2 Ölçeklerin ve Alt Boyutlarının Betimleyici İstatistik Değerleri ve İç Tutarlılık Katsayıları.....	40
Tablo 3 Ölçek ve Alt Boyut Puanları için Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları....	43
Tablo 4 Yetersizlik Duygusu Puanlarının Tüm Örneklem için Mükemmeliyetçilik Ölçeği Alt Boyutları, Otomatik Düşünceler Ölçeği Alt Boyutları ve Öz-Eleştirel Ruminasyon Ölçeği Tarafından Yordanmasına Yönelik Regresyon Analizi Sonuçları	46
Tablo 5 Yetersizlik Duygusu Puanlarının Cinsiyet Gruplarına Göre Mükemmeliyetçilik Ölçeği Alt Boyutları, Otomatik Düşünceler Ölçeği Alt Boyutları ve Öz-Eleştirel Ruminasyon Ölçeği Tarafından Yordanmasına Yönelik Regresyon Analizi Sonuçları	47
Tablo 6 Yetersizlik Duygusu Alt Boyutlarının Medeni Duruma Göre Mükemmeliyetçilik Ölçeği Alt Boyutları, Otomatik Düşünceler Ölçeği Alt Boyutları ve Öz-Eleştirel Ruminasyon Ölçeği Tarafından Yordanmasına Yönelik Regresyon Analizi Sonuçları	48
Tablo 7 Yetersizlik Duygusu Puanlarının Eğitim Düzeylerine Göre Mükemmeliyetçilik Ölçeği Alt Boyutları, Otomatik Düşünceler Ölçeği Alt Boyutları ve Öz-Eleştirel Ruminasyon Ölçeği Tarafından Yordanmasına Yönelik Regresyon Analizi Sonuçları	50
Tablo 8 Yetersizlik Duygusu Puanının Gelir Düzeyine Göre Mükemmeliyetçilik Ölçeği Alt Boyutları, Otomatik Düşünceler Ölçeği Alt Boyutları ve Öz-Eleştirel Ruminasyon Ölçeği Tarafından Yordanmasına Yönelik Regresyon Analizi Sonuçları	52
Tablo 9 Yetersizlik Duygusu Puanlarının Yaş Gruplarına Göre Mükemmeliyetçilik Ölçeği Alt Boyutları, Otomatik Düşünceler Ölçeği Alt Boyutları ve Öz-Eleştirel Ruminasyon Ölçeği Tarafından Yordanmasına Yönelik Regresyon Analizi Sonuçları	54
Tablo 10 Yetersizlik Duygusu Puanlarının Kardeş Sayısına Göre Mükemmeliyetçilik Ölçeği Alt Boyutları, Otomatik Düşünceler Ölçeği Alt Boyutları ve Öz-Eleştirel Ruminasyon Ölçeği Tarafından Yordanmasına Yönelik Regresyon Analizi Sonuçları	56
Tablo 11 Yetersizlik Duygusu Puanlarının Doğum Sırasına Göre Mükemmeliyetçilik Ölçeği Alt Boyutları, Otomatik Düşünceler Ölçeği Alt Boyutları ve Öz-Eleştirel Ruminasyon Ölçeği Tarafından Yordanmasına Yönelik Regresyon Analizi Sonuçları	58
Tablo 12 Yetersizlik Duygusu Puanlarının Psikolojik Yardım Alma Durumuna Göre Mükemmeliyetçilik Ölçeği Alt Boyutları, Otomatik Düşünceler Ölçeği Alt	

Boyutları ve Öz-Eleştirel Ruminasyon Ölçeği Tarafından Yordanmasına Yönelik Regresyon Analizi Sonuçları	60
--	----

KISALTMALAR

akt.	Aktaran
B	Eğim Katsayısı
ÇBMÖ	Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği
çev	Çeviren
DYM	Diğerlerine Yönelik Mükemmeliyetçilik
KYM	Kendine Yönelik Mükemmeliyetçilik
KYNDD	Kendine Yönelik Negatif Duygu ve Düşünce
KUDİ	Kişisel Uyumsuzluk ve Değişim İstekleri
ODÖ	Otomatik Düşünceler Ölçeği
Ort	Ortalama
SBYM	Sosyal Beklentilere Yönelik Mükemmeliyetçilik
SPSS	Statistical Package for Social Sciences
vd.	Çok yazarlı eserlerde ilk yazardan sonrakiler
YDÖ	Yetersizlik Duygusu Ölçeği

GİRİŞ

Günümüzün rekabete dayalı dünyası, yaşamın birçok alanında insanların sıklıkla yetkinlik ve becerilerini sorgulama yönünde baskı hissetmelerine yol açmakta ve bu durumun bireylerin mükemmellik çabalarına olumlu ve olumsuz yansımaları görülmektedir.

Araştırmanın değişkenlerinden biri olan mükemmeliyetçilik; kusursuz olma isteği, kişinin kendisi için belirlediği ulaşılması güç, hatta imkânsız hedeflere ulaşma çabası ve başarısız olmaktan korkma örüntüleriyle şekillenen bir kişilik özelliği olarak tanımlanmaktadır (Hewitt ve Flett, 1991; Frost, Marten vd., 1990). Tarihsel olarak bakıldığında mükemmeliyetçi davranış, uyum ve başarıda pozitif bir faktör olarak düşünülmüş olsa da tipik olarak yaygın bir nevrotik tarz ve uyumsuz bir özellik olarak kabul edilmiştir (Flett ve Hewitt, 1989). Günümüze gelindiğinde ve çok boyutlu bir yapı olarak yeniden tanımlandığında ise kavramsal olarak daha geniş anlamlara ulaştığı görülmektedir. Çok boyutlu yapısı itibariyle mükemmeliyetçiliğin farklı alt boyutları incelendiğinde bireyler için hem uyumlu hem de uyumsuz özellikler taşıdığı görülmektedir. Uyumsuz mükemmeliyetçi kişilik özelliklerine sahip kişiler en küçük hatalara karşı bile aşırı duyarlıdırlar ve bu hataların kendilerini başarısızlığa götüreceğine dair duydukları endişeden dolayı eylemlerine öz eleştiri ve yetersizlik duygularının sık sık eşlik ettiği görülür (Patch, 1984).

Mükemmeliyetçilik, bireyselleşme ve rekabetin giderek daha fazla önem kazandığı günümüz dünyasında yaygınlaşmakta ve bireylerin psikolojik iyi oluşları üzerinde etkin rol oynamaktadır. Yapılan meta-analiz çalışmasında da, kendine yönelik mükemmeliyetçiliğin %10, diğerlerine yönelik mükemmeliyetçiliğin %16 ve sosyal beklentilere yönelik mükemmeliyetçiliğin son 20 yılda %32 oranında yükseldiği sonucuna ulaşılarak mükemmeliyetçiliğin geçmişten günümüze artış gösterdiği doğrulanmıştır (Curran ve Hill, 2019).

Öz eleştirinin psikoloji alanyazında kabul gören güncel tanımına bakıldığında; bireylerin kendilerine yönelik yıkıcı ve şiddetli eleştirilerde bulunması, kendileri için

belirlemiş oldukları yüksek hedeflere ulaşamadıkları ve kişisel bir başarısızlık algıladıkları takdirde yaşanan utanç ve suçluluk duygularıyla kendilerini acımasızca değerlendirip yargıladıkları bir içsel diyalog olarak açıklandığı görülmektedir (Gilbert vd., 2004 ; Kopala-Sibley ve Zuroff, 2010 ; Shahar, 2015). Öz eleştirinin bireylerin hem kendilerini sağlıklı ve bilinçli bir şekilde değerlendirmelerine yardımcı olan bir süreç olduğunu savunan Kannan ve Levitt (2013) hem de bireyler için birtakım olumsuz sonuçlara neden olabileceğini ifade etmişlerdir.

Thompson ve Zuroff (2004) ise öz eleştirinin kişinin psikolojik sağlığının olumsuz etkileyen boyutunu, bireyin kendisine sürekli bir biçimde eleştiride bulunması, kendisinden ulaşılması zor ve yetkinliğini aşan beklentilerin içine girmesi ve aynı zamanda başkaları tarafından onaylanamama korkusunu sürekli hissetmesi şeklinde ifade etmişlerdir. Patolojiye götüren öz eleştiride, bireylerin kendilerine aşırı derecede yüklenmeleri, olma ihtimali zor ya da olması imkânsız beklentiler içerisine girme durumu söz konusudur. Araştırmanın değişkenlerinden biri olan öz eleştirel ruminasyon kavramı ise Smart, Peters ve Baer (2016) tarafından ortaya atılmıştır. Öfke, kaygı ve depresif ruminasyon gibi diğer ruminasyon türlerinden farklı olarak öz-eleştirel ruminasyonda bireylerin dikkatinin kontrol edilmesi zor ve tekrarlayıcı bir biçimde özellikle kendiliğin kusurları, algılanan başarısızlık ve yetersizlik düşünceleri üzerine yoğunlaştığı görülmektedir (Kolubinski vd., 2017). Öz-eleştirel ruminasyonda bireyin geçmişte deneyimlemiş olduğu olayların zihnin akışında devamlılığı ve bunun sonucunda kişinin kendine yönelik geliştirmiş olduğu tekrarlı olumsuz düşüncelerin varlığı söz konusudur (Smart vd., 2016). Bireylerin var olan problemi çözmek için harekete geçmedikleri, geçmiş başarısızlıklara ve yetersizliklere odaklandıkları bir süreç olarak bilinmektedir (Kolubunksi vd., 2021). Ruminasyonu oluşturan bileşenlerden birinin de olumsuz düşünceler olduğu görülmektedir (Nolen-Hoeksema, 2000). Kendi düşünce ve duygularını tekrarlı bir biçimde inceleyen bireylerin bu zihinsel uğraşları, kendileri hakkındaki düşüncelerini de olumsuz yönde etkilemektedir (Elliot ve Coker, 2008). Araştırma değişkenlerinden bir diğerini oluşturan olumsuz otomatik düşünceler, aniden ortaya çıkan ve bilinçli bir yargılama süzgecinden geçirilmeden doğru olarak kabul edilen, bireylerin davranışları ve duyguları üzerinde doğrudan etkisi olan zihinsel işlevlerdir (Beck, 2011).

Her bir bireyin yaşamında karşılaştığı problemlerle baş etme becerisi farklıdır ve bireylerin karşılaştıkları olayları yorumlama biçimleri düşünce hatalarına sebebiyet verebilir. Her bireyde görülebilecek olan bu düşünce hataları, olumsuz otomatik düşünceler olarak tanımlanmaktadır (Özakkaş, 2014). Olumsuz otomatik düşüncelere sahip olan bireyler, kendilerini genelde başarısız olarak görme eğilimindedirler. Dolayısıyla bu tarz otomatik düşüncelere sahip bireylerde özyeterliliğin sorgulanması ve yetersiz hissetme gibi bazı problemlerle karşılaşılabilir (Köroğlu ve Türkçapar, 2009). Adler (2016) herkesin mevcut konumuna ilişkin bir yetersizlik algısının olduğunu dolayısıyla herkesin bulunduğu konumu düzeltmek ve iyileştirmek amaçlarının bulunduğunu belirtmektedir. Bireyi daha iyi hedefleme noktasında motive eden ve itici bir güç kaynağı olan yetersizlik duygusu, kişilerin kendilerini tamamlamaya doğru hareket ettirmeye, diğer bir ifade ile üstünlük sağlamaya yönelmektedir (Adler, 1927; Sweeney, 1989). Fakat yetersizlik duygusu normalden daha uzun süreli ve yoğun yaşandığında ve bireyi her koşulda diğerlerinden üstün gelmeye yönelttiğinde bireyin yaşam karşısındaki motivasyonunu sağlayan doğal ve istendik bir duygu olmaktan uzaklaşmaktadır (Adler, 2012b). Adler genel olarak yetersizlik duygusunu herkeste bulunan, insanların iyilik haline ve gelişim düzeyine katkıda bulunan bir kavram olarak tanımlasa da mevcut araştırmada yetersizlik duygusu işlevsellikten uzak bir baş etme mekanizması olarak ele alınacaktır. Bu doğrultuda mevcut çalışmada yetişkinlerde mükemmeliyetçiliğin, öz eleştirel ruminasyonun ve olumsuz otomatik düşüncelerin yetersizlik duygusu ile ilişkilerinin incelenmesi hedeflenmiştir ve yapılan çalışmanın alanyazına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

BİRİNCİ BÖLÜM

1. KURAMSAL ÇERÇEVE

Bu bölümde mükemmeliyetçilik, öz eleştirel ruminasyon, olumsuz otomatik düşünceler ve yetersizlik duygusu ile ilgili genel bilgilere yer verilecektir.

1.1. MÜKEMMELİYETÇİLİK

1.1.1. Mükemmeliyetçilik Kavramı

Tarih boyunca mükemmeliyetçilik, araştırmacıların ilgisini çeken bir kavram olmuştur ve mükemmeliyetçiliğe dair birçok çalışma yapılmıştır (Flett ve Hewitt, 1991; Hollander, 1965). 1970’li yıllarda ilgi gören bir kavram olan ve rekabetçi, başarıya odaklı, sabırsız kişi olarak tanımlanan A tipi kişilik yapısına sahip kişilerin de yüksek oranda mükemmeliyetçi inançlar taşıdıkları bildirilmiştir (Burns, 1980). Günümüzde de mükemmeliyetçiliğin araştırmalara konu olmaya devam ettiği görülmektedir. Ancak bu kavramla ilgili tüm araştırmacıların üzerinde uzlaştığı tek bir tanımdan ziyade, farklı zamanlarda mükemmeliyetçiliğin benzer anlamlarını içerecek şekilde ortak tanımlamaların yapıldığını söylemek mümkündür (Bieling vd., 2004).

Bu kavramı tanımlayan ilk araştırmacılarından biri olan Hollander (1965) mükemmeliyetçiliği, “kendisinden veya diğerlerinden durumun gerektirdiğinden daha yüksek bir performans kalitesi talep etme” olarak tanımlamıştır. Ayrıca mükemmeliyetçiliğin gelişiminin çocukluğa kadar uzandığını belirten Hollander, derin bir güvensizlik içerisinde yaşayan çocuğun, başarıları ve hatasız davranışları üzerinden ebeveynlerinden takdir ve kabul görme motivasyonu ile hareket ettiğini ifade etmektedir.

Burns (1980) mükemmeliyetçi insanların gerçekçilikten uzak, erişilemeyecek veya mantığın ötesinde yüksek standartlar belirlediklerini, zorlayıcı bir şekilde ve aralıksız olarak ulaşılması mümkün olmayan hedeflere doğru çabalayıp bu hedeflere katı bir şekilde bağlı kaldıklarını, olayları çarpık bir şekilde yorumladıklarını ve kendi öz değerlerini yalnızca amaçlarına ulaşma, başarı ve üretkenlikleri açısından tanımladıklarını belirtmektedir. Kişilerin üstün olma dürtüsü ise verimliliklerini etkileyerek kendileri için yıkıcı sonuçlara yol açmaktadır (Burns, 1980).

Pacht (1984) ise, mükemmeliyetçilerin sevilmeye değer olduklarını kanıtlamak için gerçekçi olmayan yüksek hedefler koyduklarını ileri sürmüştür. Bu hedefler genellikle ulaşılamaz olduğu için mükemmeliyetçilerin kendilerinin başarısız ve sevilmeye değer olmadıkları görüşüne vardıklarını söylemiştir.

Frost ve ark. (1990), mükemmeliyetçi kişinin performansına dair yüksek standartlara sahip olduğunu ve davranışlarına ilişkin aşırı öz-eleştirel değerlendirme eğilimlerinin eşlik ettiğini ifade etmişlerdir. Bu kişilerin eylemleriyle ilgili hatalara ve şüphelere ilişkin yoğun endişelere sahip olduklarını vurgulamışlardır. Ayrıca, mükemmeliyetçilerin ebeveyn beklentilerine ve eleştirilerine büyük önem verdiklerini öne sürmüşlerdir.

Görüldüğü üzere mükemmeliyetçiliğin literatürde birçok önemli özelliği vurgulanmış olmakla birlikte, çeşitli araştırmacılar tarafından yapılan ortak vurgu, mükemmeliyetçi bireylerin performans üzerinde aşırı yüksek kişisel standartlara sahip olmasıdır (Stöber ve Joorman, 2001; Bencik, 2006). Ayrıca, mükemmeliyetçi insanların, başarılarına oranla algıladıkları başarısızlıklara özellikle dikkat ettikleri konusunda da bir fikir birliği vardır (Shafran vd., 2002). Bu kişilerin neyin yanlış olduğuna dair sürekli tetikte oldukları ve nadiren neyin doğru olduğuna odaklandıkları görülür (Hollander, 1965).

1.1.2. Mükemmeliyetçiliğin Boyutları

Tarihsel olarak mükemmeliyetçilik kavramına bakıldığında yapılan ilk çalışmalarda, Hollander, Burns ve Patch gibi araştırmacıların kavramın olumsuz sonuçlarına ve tek boyutlu yönüne odaklandıkları görülmektedir (Kilber, Rohling, Soito, 2005). Mükemmeliyetçiliğe dair yapılan ilk kavramsallaştırmalarda mükemmeliyetçiliğin tek boyutlu bir yapı olarak ileri süren Burns (1980) mükemmeliyetçiliğin ampirik olarak ölçümlerinin geliştirilmesi yolunda ilk adımları atan teorisyenlerden biri olmuştur. Geliştirdiği Mükemmeliyetçilik Ölçeği, yüksek kişisel standartları ve depresyon ve kaygıdan yakınan bireylerde yaygın olarak görülen birtakım tutumları ölçen bir ölçeğe dayanıyordu. Artan yeni çalışmalarla birlikte mükemmeliyetçiliğin tek boyutuna odaklanmanın kavramı açıklamada yetersiz kaldığı sonucuna varılmıştır.

Hamacheck (1978) mükemmeliyetçiliğin normal ve nevrotik olmak üzere iki boyutta incelenebileceğini savunan araştırmacılardan biridir. Nevrotik mükemmeliyetçilik, aşırı özeleştirme ve kişisel yüksek performans standartlarına ulaşmada ısrarlı bir başarısızlık duygusuyla ilişkilirken normal mükemmeliyetçilik, bu yüksek standartlar karşılanmadığında yıkıcı özeleştirmeler yapmadan kişisel yüksek standartlara doğru çabalamayla, gerektiğinde ise hedefleri daha gerçekçi olanlarla değiştirmekle ilişkilendirilmiştir. Ayrıca nevrotik mükemmeliyetçilerin hata yapmaya karşı toleransları olmadığı için hiçbir şeyin tam olarak veya yeterince iyi yapıldığını hissetmedikleri üzerinde durulmuştur.

Kavramı iki boyutta inceleyen araştırmacılardan olan Slade ve ark. (1995) ise mükemmeliyetçiliğin olumlu ve olumsuz mükemmeliyetçilik şeklinde iki boyuttan oluştuğundan söz etmişlerdir. Olumlu mükemmeliyetçilik hedeflenen sonuçlara ulaşabilmek için gösterilen çabayı ifade ederken olumsuz mükemmeliyetçilik, başarısızlık korkusuyla birlikte olumsuz sonuçlardan kaçınma çabasını ifade eder (Terry-Short vd., 1995 ; Slade ve Owens, 1998).

Stoeber ve Otto (2006), mükemmeliyetçiliği sağlıklı ve sağlıksız olmak üzere iki boyutta incelemiştir. Ek olarak sağlıklı mükemmeliyetçiliği *mükemmeliyetçi çabalarla* ilişkilendirirken sağlıksız mükemmeliyetçiliği *mükemmeliyetçi endişelerle* (hata yapmaya dair duyulan kaygı) ilişkilendirmişlerdir. Olumlu duygusal deneyimler, etkin başa çıkma stratejileri daha yüksek performanslara ulaşabilme mükemmeliyetçi çabaların istedik ve pozitif sonuçlarıdır. Buna karşılık mükemmeliyetçi kaygılar, mükemmeliyetçi çabaların tersine olumsuz duygusal deneyimlerin devamını sağlayan kaçınmacı ve etkisiz başa çıkma stratejilerinin kullanımını içerir (Stoeber ve Childs, 2010).

Dunkley, Zuroff ve Blankstein (2003) mükemmeliyetçiliğin boyutlarını uyumsuz olarak gördükleri öz eleştirel mükemmeliyetçilik ve görece daha uyumlu gördükleri kişisel standartlara göre mükemmeliyetçilik olarak adlandırmışlardır. Öz eleştirel mükemmeliyetçi kişilerin kendilerine karşı katı ve sert davranış ve değerlendirmelerde buldukları görülmektedir. Amaçlarına ulaşamayıp çevreleri üzerindeki kontrolü kaybetmeye dair korkuları olan bu kişilerin kendilerinin veya başkalarının beklentilerini karşılayamayacağına dair olan inançları, yüksek

standartlara ulaşmak için olan çabalarına ket vurmaktadır. Her ne kadar bu bireyler için başarı önemli ve ulaşılması gereken bir konum olsa da bunun için yeterli çabayı göstermedikleri görülmektedir. Diğer yandan kişisel standartlara göre mükemmeliyetçilik, belirlenen yüksek standartlara ulaşmak için aktif bir çabayı içermekle birlikte psikolojik esneklik ve uyumlu başa çıkma ile ilişkilidir (Dunkley vd., 2003).

Mükemmeliyetçiliği iki boyutlu olarak ele alan diğer modeller ise aktif ve pasif mükemmeliyetçilik (Adkins ve Parker, 1996), uyumlu ve uyumsuz mükemmeliyetçilik (Rice vd., 1998), işlevsel ve işlevsiz mükemmeliyetçilik (Rheume vd., 2000) şeklindedir.

İlgili alanyazın incelendiğinde 1990'ların başında yapılan çalışmalarla birlikte, mükemmeliyetçilik kavramının tek boyutlu olarak ileri sürülmesinin kavramı açıklamada yetersiz kaldığının ve doğası gereği mükemmeliyetçilik kavramının çok boyutlu bir yapıya sahip olduğunun üzerinde durulmaya başlanmıştır (Frost vd., 1990; Hewitt ve Flett, 1991; Terry-Short vd., 1995). Mükemmeliyetçiliğin çok boyutlu doğası, ilk olarak Frost ve arkadaşları olmak üzere Hewitt ve Flett gibi farklı teorisyenler tarafından ele alınmıştır. Çeşitli fikirler çerçevesinde şekillenen, aynı isimde ancak farklı alt boyutlara sahip olan Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği (ÇBMÖ)'ni geliştirmişlerdir. Frost ve arkadaşlarının çok boyutlu mükemmeliyetçi ölçeği altı alt boyuttan oluşmaktadır

Hatalara karşı aşırı endişe: Başarısızlık korkusuyla en ufak hatalara karşı olan yoğun hassasiyet durumu

Yüksek kişisel standartlar: Ulaşılması imkansız standartlar belirleme

Yüksek ebeveyn beklentileri: Kişinin, ebeveynlerinin kendisinden yüksek beklentileri olduğuna dair taşıdığı inançtır.

Ebeveyn eleştirileri: Ebeveynlerin çocuklarının hatalarına yönelik eleştirel tutumda bulunması.

Yaptığından emin olamama: Ortaya konan performansın doğruluğuna dair duyulan şüphe ve sonuçtan memnun olmama.

Düzen: Gösterilen performansın organize ve düzenli bir biçimde gerçekleştirilme eğilimi (Frost vd., 1990).

Alt boyutlar incelendiğinde, özellikle yaptığından emin olamama ve hatalara karşı aşırı endişe alt boyutunun (Frost vd., 1990) olumsuz duygulanım ve durumlarla birlikte psikopatoloji için daha fazla risk faktörü oluşturduğu sonucuna ulaşılmıştır (Muyan ve Chang, 2015; Shafran ve Mansell, 2001).

Hemen hemen aynı zamanlarda Hewitt ve Flett (1991) tarafından geliştirilen çok boyutlu mükemmeliyetçilik ölçeği ise mükemmeliyetçiliği üç alt boyutta ele almıştır. Bunlar, kendine yönelik mükemmeliyetçilik (kişinin kendisinin mükemmel olması gerektiği inancına sahip olması), diğerlerine yönelik mükemmeliyetçilik (kişinin başkalarından gerçekçilikten uzak bir şekilde yüksek beklentiler içerisinde olması) ve sosyal beklentilere yönelik mükemmeliyetçilik (diğerlerinin kişinin kendisinden mükemmel olmasını beklediğine inanması) olarak adlandırılmıştır (Hewitt vd., 1991).

1.1.3. Kuramsal Açıdan Mükemmeliyetçilik

Sigmund Freud'un yapısal kişilik kuramı, kişiliği alt-benlik (id), benlik (ego) ve üst benlik (süperego) ayırmıştır. İd, haz ilkesine göre hareket ederken ego, gerçeklik ilkesine göre hareket etmektedir. Süperego ise toplumun ve ebeveynlerin ahlaki değer yargılarını ve standartlarını temsil etmekte ve bu değer yargılarının birey tarafından içselleştirilmesiyle oluşmaktadır. Çok katı ve çok ahlakçı bir süperegoya sahip olan kişiler, kendileri için ulaşılması imkansız standartlara sahip olduğundan mükemmelliğe ulaşma arzusunda olup benliği zor duruma sokmaktadırlar (Limburg vd., 2017). Sürekli başarı ihtiyacına sahip, hata yapmaya tahammülü olmayan katı süperego, bireyde mükemmeliyetçi yapıyı ortaya çıkarmaktadır. Belirlemiş oldukları standartlara ulaşamadığında kendini başarısız olarak nitelendiren kişiler, devamlı olarak suçluluk hissiyle karşı karşıya kalmaktadır (Burger, 2016). Freud ayrıca psikoseksüel gelişim dönemlerinden biri olan anal dönemde yaşanan bir sorunun gelişim sürecini sekteye uğratarak bireyde mükemmeliyetçi yapıya neden olabileceğini ileri sürmüştür. Bunun da saplantılı nevrozun bir göstergesi olduğunu vurgulamıştır (Geçtan, 2022).

Adler'e göre mükemmeliyetçi yapı ve mükemmele ulaşma arzusu nevrotik bir kavram olmayıp insanların doğuştan sahip oldukları yetersizlik duygularıyla baş edebilmek için geliştirdikleri üstünlük çabası ile ilişkilidir. Yaşamının ilk dönemlerinden itibaren bireylerin yetersizlik duygusunu yoğun biçimde deneyimlediklerini söyleyen Adler, kişilerin kendilerini mükemmel ve üstün hissetme arzusuna ve hedefine sahip olduklarını savunur (Adler, 2012a).

Horney' e göre, gelişimin ilk yıllarında çocuğa sağlanan çevre, onun kişilik yapısında önemli rol oynamaktadır. Mükemmeliyetçiliği yalnızca olumsuz boyutta açıklayan ve nevrotik bir ihtiyaç olarak gören Karen Horney (1950), kendilerine güveni olmayan kişilerin, zihinlerinde kendilerini idealize ettiklerini ve bu idealize edilmiş benliğe ulaşma çabasının, bireyleri kusursuz olma amacına yönelttiğini ileri sürmüştür. Ayrıca düşük benlik saygısına sahip kişiler için kusursuz ve herkesten üstün olma çabasının kaçınılmaz hale geldiğini vurgulamıştır.

Davranışçı yaklaşıma göre, bir davranışın sıklığı olumlu pekiştireç verildiğinde artarken, olumsuz pekiştirildiğinde azalmaktadır. Bu yönden bakıldığında mükemmeliyetçiliğin gelişimini de davranışçı boyutta açıklamak mümkündür (Egan vd., 2014). Kişi yalnızca hatasız bir performans gösterdiğinde ve mükemmele ulaştığında çevresi tarafından ilgi gördüğünde, ödülle ulaşmanın yalnızca mükemmele ulaşmayla mümkün olacağını düşünecektir.

Ellis (2002), bireylerin yaşadığı olumsuz durumların akla yatkın olmayan inançlar sebebiyle yaşandığını savunur. Bu inançlarsa, kişinin erken çocukluk dönemlerindeki yaşanmışlıklarıyla oluşur. Birey, ancak mükemmel olduğu takdirde değer göreceği gibi işlevsellikten uzak bir inanca sahip olduğunda kişinin tüm çabası kusursuz olmak ve hiç hata yapmamak üzerine olacaktır (Burger, 2006).

1.1.4. Mükemmeliyetçiliğin Nedenleri

Mükemmeliyetçiliğin önemi göz önüne alındığında, çeşitli araştırmalar tarafından bu yapının kökenleri hakkında teoriler geliştirildiği görülmektedir. Her durumda, mükemmeliyetçilik, öncelikle kişinin bakım verenleriyle olan etkileşimlerinden doğan kişilerarası bir stil olarak görülmüştür. Missildine (1963),

mükemmeliyetçiliğin “sürekli ebeveyn talebinden” ve “ebeveyn onayının eksikliğinden kaynaklandığını” söylemiştir (Vieth ve Trull, 2010).

Hollender (1965) de benzer bir şekilde ebeveynlerin çocuklardan beklentilerinin mükemmeliyetçiliği teşvik ettiğini, çocukların yeterince gayret gösterdikleri takdirde ebeveynlerinin onları tam olarak kabul edeceklerine dair inançlarının oluşmaya başladığını ifade etmiştir.

Barrow ve Moore (1983), mükemmeliyetçi yapının, diğerleri tarafından kabul edilmenin her daim bir koşula bağlı olduğu veya kişinin öz-değerinin yalnızca başarıyla ölçüldüğü durumlarda oluştuğunu öne sürmüştür.

Burns (1980), mükemmeliyetçiliğin kökenlerinin mükemmeliyetçi ebeveynlerle kurulan ilişkiyle meydana geldiğini ileri sürmüştür. Çocuk, mükemmel performans için desteklenirken herhangi bir başarısızlık durumunda ebeveynler bu başarısızlığı kendi çocuk yetiştirme becerilerindeki bir kusur olarak görme eğiliminde olmaktadır. Çocuğa güven verilip rahatlatıldığı bir ortamın aksine ebeveynlerin ajite davranışlar sergilemeleri sonucunda ise çocuk hatalardan korkmayı öğrenir.

Flett ve arkadaşları (1995), ebeveyn otorite stilleri ile öğrencilerin mükemmeliyetçilik puanları arasındaki ilişkiye odaklandıkları çalışmada erkek öğrencilerin sosyal olarak belirlenmiş mükemmeliyetçilik puanlarının (başkalarının kendileri için gerçekçi olmayan yüksek standartlar belirlediklerini düşünme eğilimi) hem annelerin hem de babaların otoriterlik düzeyleriyle (kısıtlayıcı, cezalandırıcı ve aşırı kontrolcü) önemli ölçüde ilişkili olduğunu bulmuşlardır.

1.2. ÖZ ELEŞTİREL RUMİNASYON

1.2.1. Ruminasyon Kavramı

ICD-10'da (1999) obsesif kompulsif bozukluğun altında “obsesyonel düşünceler ve ruminasyonların baskın olduğu tip” başlığı altında bulunan ruminasyon kavramı, bireyin yaşadığı sorunların veya sorunlara neden olduğu düşünülen koşulların çözümüne dair herhangi aktif bir adım atmaksızın sabit bir şekilde soruna odaklanıp sürekli olarak yaşadığı olumsuz durumun nedeni ve olası sonuçlarını zihninde tekrarlaması olarak ifade edilmektedir (Nolen- Hoeksema, 1987 ; Nolen-

Hoekema vd., 2008). Tüm odak noktaları yaşanan olumsuzluklar ve bu durumun getirmiş olduğu sıkıntılı ruh halinde olan bireyler, çözüm yolu üretmeler bile üretmiş oldukları bu çözüm yolunu hayata geçirememektedirler (Nolen-Hoeksema ve Morrow, 1991). Trapnell ve Campbell (1999) ruminasyon sürecini, bireyin dikkatinin maruz kaldığını iddia ettiği haksızlıklar, çevresi tarafından kendisine yönelik olarak algılamış olduğu tehditler ve bununla ilgili duymuş olduğu endişe ve sıkıntılar üzerinde yoğunlaşan nevrotik bir durum olarak tanımlamışlardır.

Sahip olunan olumsuz duyguları anlamlandırmada yardımcı olacağı düşünüldükçe bireyler tarafından bir duygu düzenleme becerisi olarak kullanılan ruminasyon, işlevsellikten uzak bir duygu düzenleme stratejisi olması sebebiyle bireylerde depresif duygudurumunu artırarak uyumsuz başa çıkma stratejilerinin gelişimine ve olumsuz düşünce tarzının devamına neden olmaktadır (Kierkegaard Thomsen, 2006 ; Nolen-Hoeksema vd., 2008 ; Aldao vd., 2010).

Olumsuz düşünce tarzının devamı ve uyumsuz başa çıkma stratejilerinin gelişimi ise kişinin maruz kaldığı stresli yaşam olaylarına sağlıklı yollardan çözüm geliştirmesine engel olarak psikopatoloji geliştirmesine ya da halihazırda var olan psikopatolojinin şiddetlenmesine sebep olmaktadır (Selby vd., 2008).

Ruminasyonun tam olarak ne anlama geldiği ve öncelikli olarak hangi problemlere neden olduğu konusunda çeşitli görüşler bulunsa da genel kanı ruminasyonun birey için olumsuz sonuçlara yol açtığı yönündedir (Hasking vd., 2019 ; O'Conner ve Noyce, 2008 ; Watkins, 2008).

Kişinin kontrol edemediği ve yineleyici biçimde odak noktasının geçmişte yaşadıkları üzerine olması ruminasyonun depresyonla birlikte anılmasını sağlayan temel özelliklerindedir (Arslan ve Oral, 2017 ; Brinker ve Dozois, 2009). Ruminasyonun daha çok depresyondaki bireyler tarafından sergilenen bir düşünce özelliği olduğu bilindiği için zaman zaman depresif ruminasyon olarak da adlandırılmaktadır (Papageorgiou ve Wells, 2004). Depresif ruminasyon olarak adlandırılan ruminasyon türünde bireyin göstermiş olduğu depresif bazı belirtiler ve bunların neden ve sonuçlarına tekrarlı bir biçimde odaklandığı görülmektedir (Nolen-Hoeksema, 1991). Kaygıya yönelik belirtilerin neden ve sonuçlarına odaklanıldığında

kaygı ruminasyonu (Calmes ve Roberts, 2007) öfke ile ilgili yaşantılar zihinde yoğun olarak tekrarlandığında öfke ruminasyonu (Baer ve Sauer, 2011), ve tekrarlayan düşünceler bireyin algıladığı kusurları ve yetersizlikleri üzerinde yoğunlaştığında öz-leştiril ruminasyon olarak adlandırılmaktadır (Kolubinski vd., 2017 ; Smart vd., 2016).

Üzücü bir deneyime maruz kalan ve halihazırda ruminasyona yatkınlığı olan bireylerin ruminatif düşünme tarzı ile birlikte ruminasyona daha az eğilimli olan kişilere oranla daha fazla olumsuz etki yaşadıkları (Moberly ve Watkins, 2008), yaşanan üzücü deneyimle ilgili olumsuz düşünce biçimlerinin artarak devam ettiği ve kişinin gündelik işlevselliğinde bozulmaya yol açtığı bilinmektedir (Nolen-Hoeksema, 2004 ; Nolen-Hoeksema vd., 2008 ; Papageorgiou ve Wells, 2004 ; Wisco vd., 2008). Depresif ruh hallerine ruminasyonla yanıt veren yetişkinlerin, yaşadıkları sıkıntılara dikkatini farklı odaklara kaydırarak cevap verenlere göre depresif ruh halini daha yoğun ve uzun bir süre sergilemeleri olasıdır (Nolen- Hoeksema ve Morrow, 1993).

Ruminasyonu farklı açılardan ele almak ve daha iyi kavramsallaştırılmasına yardımcı olmak amacıyla geliştirilen ve alanyazında ilgili araştırmalarda sıklıkla kullanılan kuramlardan biri olan tepkli stilleri kuramına göre ruminatif düşünce sürecinde kişi, problemin ortadan kalkmasına yönelik bir adım atmaksızın tekrar tekrar olayın nedenleri ve sonuçları üzerinde olumsuz düşünceyi sürdürmektedir (Nolen-Hoeksema, 1991). Bu süreç, bireylerin olumsuz ve karamsar düşünme eğilimlerinin artmasına sebep olarak stresli durumlara karşı kişilerin savunmasız kalmasına, etkili baş etme becerilerinde azalmaya yol açmaktadır (Nolen-Hoeksema, 1991). Nolen Hoeksema vd. (2008) tepki stilleri teorisinde, ruminasyon yapan bireylerde problemle baş etme süreçlerinin engellenmesi ve sosyal destek mekanizmalarının zarar görmesinin depresyonun alevlenerek devamına yol açtığını belirtmişlerdir.

Wells ve Mathews (1996) tarafından geliştirilen bir diğer kuram olan Öz Düzenleyici Yürütücü İşlev Kuramı'na göre ise ruminasyona yatkınlığı tetikleyen şey temelde yetersizlik, çaresizlik gibi inançlara sahip olmaktır (Papageorgiou ve Wells, 2004). Burada kişinin yeterlilik algısında ve benlik saygısında oluşan azalmalarla ruminasyon sürecinin karakterize olduğu ve işlevsellikten uzak olan bir baş etme

mekanizması olarak kullanıldığında ruh sağlığı üzerinde olumsuz izler bırakacağı vurgulanmaktadır (Smith ve Alloy, 2009).

Ruminasyonla ilişkilendirilen kavramlardan biri de olumsuz otomatik düşüncelerdir. Benzer süreçler olarak gösterilen ruminasyon ve olumsuz otomatik düşünceler içerikleri yönünden incelendiğinde ruminasyonda daha çok yaşanan olayın nedenleri ve sonuçları üzerine odaklanıldığı görülürken olumsuz otomatik düşünceler, algılanan başarısızlık, tehdit/tehlike gibi durumların kısa yoldan değerlendirmesini içermektedir. Ruminasyon, ortaya çıkan olumsuz düşünceleri takiben tekrarlayıcı ve uzun süreli düşünce süreçlerine karşılık gelirken otomatik düşünceler durumla paralel olarak anlık zihinde uçuşan ve değişen kısa süreli düşünceleri ifade eder (Papageorgiou ve Wells, 2004).

Kendine odaklı, uzun süreli, işlevsellikten uzak ve tekrarlayıcı ruminatif düşünce içeriği, benlik saygısında yaşanan kayıplar, depresif duygudurum, devam eden kaygı gibi durumlara zemin hazırlayarak çeşitli duygusal ve psikolojik problemleri karakterize etmektedir (Nolen-Hoeksema vd., 2008 ; Smart vd., 2016).

1.2.2. Öz Eleştiri Kavramı

Özellikle kişinin kendini suçlamasıyla ve saldırgan düşünceleri kendiliğe yöneltmesiyle karakterize olan öz eleştiri, bireylerin kendileri için belirlemiş oldukları yüksek hedeflere ulaşamadıkları ve kişisel bir başarısızlık algıladıkları takdirde yaşanan utanç ve suçluluk duygularıyla kendilerini acımasızca değerlendirip yargıladıkları içsel bir diyalog olarak tanımlanmıştır. (Gilbert vd., 2004; Kopala-Sibley ve Zuroff, 2010; Shabar, 2015)

TDK (2023) öz eleştiriye; “Bir kişinin kendi davranışları üzerine yönelttiği yargı, otokritik.” olarak tanımlamaktadır. Bireyin yüksek standartlarına ulaşmaya yönelik olan ihtiyacı karşılanmadığında kendine dönük düşmancıl içsel diyaloglar görülmektedir. (Shabar, 2015).

Öz eleştirinin bireylerin kendilerini sağlıklı ve bilinçli bir şekilde değerlendirmelerine yardımcı olan bir süreç olduğunu savunan Kannan ve Levitt (2013) aynı zamanda bireyler için birtakım olumsuz sonuçlara da neden olabileceğini ifade etmişlerdir.

Yapılan çalışmalarda depresyon (Blatt ve Zuroff 1992), sosyal kaygı (Iancu vd., 2015), travma sonrası stres bozukluğu (Harman ve Lee 2010), yeme bozuklukları (Fennig vd., 2008) gibi birçok ruh sağlığı bozukluğu ile özeleştirel olma eğilimi ilişkili bulunmuştur.

zeleştirel bir tutuma sahip olmanın psikopatoloji doğurmasının ana sebeplerini Thompson ve Zuroff (2004), kişinin sürekli olarak kendisine yönelik düşmanca eleştirilerde bulunması ve hedeflerine ulaşamadığında başarısızlıkla yargılanacağına ve kabul görmeyeceğine dair duyduğu endişe olarak ifade etmişlerdir. Hedeflerine ulaşamadığında utanç, suçluluk ve kendini suçlama gibi durumlara yönelme eğilimine sahip olan özeleştirel bireylerin tedavi süreçlerinde müdahalelerde zorlukların yaşanması ve tedavi sonuçlarından olumsuz yanıt alınma olasılıkları özeleştirel olmayan bireylere göre daha yüksek bulunmuştur (Hermanto vd., 2016; Kopala-Sibley ve Zuroff, 2010).

z eleştiriye iki boyutta inceleyen Thompson ve Zuroff (2004), bu boyutlara karşılaştırmaya dayalı öz eleştiri ve içsel öz eleştiri adını vermişlerdir. Karşılaştırmaya dayalı öz eleştiri, bireyin kendisini sürekli olarak daha üstün ve yetenekli olarak gördüğü diğerleriyle kıyasladığı ve bu kıyaslama sonucunda kendi becerilerini diğerlerinden düşük gördüğü ve kendilik algısının olumsuz düzeyde etkilendiği öz eleştiri biçimidir. İçsel z eleştiri ise bireyin kendi standartlarına göre kendisini değerlendirmesi ve belirlemiş olduğu ulaşılması g standartlar başarısızlıkla sonuçlandığında kendisine yönelik olumsuz benlik algısına sahip olması olarak ifade edilmektedir. Bunların sonucunda ise birey kullandığı öz eleştiri boyutuna göre ya kendisine ya da çevresine karşı negatif ve aşağılayıcı tutumlar geliştirmektedir.

Deniz ve Erözkan (2017), z eleştiriye farklı bir açıdan bakarak kişinin kendini tanınması ve bunun sonucunda öz saygı ve özgüvene sahip olabilmesi için yapıcı öz eleştiri becerisinin gerekliliğini savunmuşlardır. Yapıcı z eleştirinin söz konusu olmadığı durumda bireyin objektif bir pencereden yeterliliklerini ve eksikliklerini görmesi mümkün olmayacaktır. Yapıcı olmayan aşırı öz eleştiri ise bireyleri çeşitli psikopatolojiler için kırılğan hale getirmektedir. Özellikle bireylerin mükemmeliyetçi eğilimlerini artırarak depresyona zemin hazırladığı bilinmektedir (Malekpour vd., 2017).

Öz eleştiri, içeriğinde utanç ve aşağılık duygularıyla birlikte kendini değersiz hissetmeye ve benlik saygısında azalmaya yol açan olumsuz düşünceleri barındırarak baş etme becerilerinin işlevselliğini olumsuz yönde etkilemektedir (Tangney vd., 2007). Algıladıkları başarısızlıklar sebebiyle özeleştiri eğilimi yüksek olan kişilerde yoğun kendini suçlama eylemi ve suçluluk hissi görülmektedir (Kopala-Sibley ve Zuroff, 2010). Blatt ve Homann (1992) bu şekilde özeleştirel bir karaktere sahip olmanın olumsuz duygularla baş etmeyi sekteye uğratarak özellikle depresyon için önemli bir risk faktörü doğurduğunu savunmuşlardır.

Her ne kadar öz eleştiri evrensel bir deneyim olsa da yoğunluğu ve sonuçları bireyden bireye farklılık gösterebilir (Whelton ve Henkelman, 2002). Yüksek düzeyde kişisel standartlara sahip olan ve değerli oldukları inancını sürdürme ihtiyacından doğan çabayla yapmış oldukları görevlere yoğun bir şekilde odaklanan bireylerde, belirledikleri standartlara ulaşamama durumunda başarısızlık hissi, kendilerine yönelik büyük bir kızgınlık, aşırı öz eleştiri durumlarının yaşanması mümkündür (Doğan vd., 2013 ; Blatt, 2004).

Yapılan çeşitli araştırmalar öz eleştiriye erken dönem çocukluk deneyimleriyle ilişkilendirmiştir. Blatt (2004), kendine yönelik yoğun eleştirilerde bulunan kişilerin büyük çoğunluğunun ebeveynleri tarafından kısıtlanan, baskılanan ve reddedilen bireylerden oluştuğunu ifade etmiştir. Thompson ve Zuroff (1999), ebeveynleriyle yakın ilişki içerisinde ve güvenli bağlanmaya sahip olan ergenlerin özeleştiri eğilimlerinin daha az olduğunu ifade etmişlerdir.

Gilbert ve ark. (2006) tarafından yürütülen çalışma sonucunda, gelişim süreçlerini reddedici veya aşırı korumacı bakım verenlerle sürdüren bireylerde, öz eleştiri seviyelerinin yüksek olmasına ek olarak yetersizlik duygusu ve depresyon düzeyleri de öz eleştiri ile ilişkili bulunmuştur.

Baskıcı ve eleştirel ebeveyn tutumuyla yetişen bireyler introjektif kişilik yapısını beraberinde getirebilmektedir (Layne vd., 2006). İntrojektif kişilik olarak adlandırılan kişilik yapısına sahip kişilerin diğer insanlara duygusal yakınlık göstermekten kaçınan, bağımsızlığına düşkün ve ilişkilerinde derinlikten uzak oldukları gözlemlenmektedir (Blatt, 1974). Reddedilmenin ve yetersiz olarak

görülmenin ciddi bir kaygı sebebi olduğu, benlik saygısı düşük olan bu kişiler için ilişkilerinde onaylandığını ve kabul edildiğini bilmek son derece önem taşımaktadır. Reddedilmekten duydukları yoğun endişe onları onaylanmak için çabalayan mükemmeliyetçi bireyler haline getirmektedir. Ayrıca değerlilik duygusunu başarıyla eşdeğer tutan ve başarısızlıktan kaçınmak isteyen bu kişilerin kendilerine karşı yargılayıcı oldukları bilinmektedir. Başarıya ulaştıklarında bile yaşayacakları tatmin duygusu kısa süreli olan bu kişilerin özeleştirel kişilik olarak da adlandırılmasının sebebi başarısızlıktan kaçınmak ve mükemmel ulaşmak amacıyla hayatın her alanında kendilerine yönelik yoğun ve katı eleştirilerde bulunmalarıdır (Blatt vd., 2001).

Gerçekçi olmayan yüksek standartlar belirleme ve kusurlar için kendilerini acımasızca yargılamayı içeren öz eleştirel olma eğiliminin mükemmeliyetçilikle yakından ilişkili olabileceğini düşünmek de yanlış olmaz. James ve ark. (2015), yaptıkları çalışmada öz-eleştirel kişilik eğiliminin işlevsel olmayan mükemmeliyetçilik ile yakından ilişkili olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Mükemmeliyetçilik düzeyi yüksek ve öz şefkat eksikliği yaşayan öz eleştirel bireylerin ruminasyon sürecine girme olasılıkları yüksektir. Olumsuz duygulanıma yol açan ruminasyon olumsuz düşüncelerin de sürmesine sebep olacaktır.

Öz eleştiri ve ruminasyon, çeşitli ruh sağlığı bozuklukları için iki risk ve sürdürme faktörü olarak anılmaktadır (Blatt ve Zuroff 1992; Nolen-Hoeksema, 2000). Duygudurum bozuklukları, anksiyete bozuklukları, uyku bozuklukları gibi farklı duygusal ve psikolojik sorunlar yaşayan bireylerin mevcut endişeleri, geçmiş deneyimleri ya da gelecek hakkında aşırı ve tekrarlayan düşünmeye eğilimli oldukları bilinmektedir. Hem öz eleştiri hem de ruminasyon esas olarak depresyonla ilişkilendirilmiş olsa da çeşitli problemlerde görülmeleri ve farklı psikopatolojilere zemin hazırlamaları sebebiyle bazı araştırmacılar tarafından bilişsel transdiagnostik süreçler olarak değerlendirilmiştir (Harvey vd., 2004 ; Ehring ve Watkins, 2008).

Öz eleştiri ve ruminasyon arasındaki ilişkinin araştırıldığı çeşitli çalışmalarda öz eleştirinin tekrarlayan ruminatif düşünce tarzı şeklinde görüldüğü durumlarda, yani öz eleştirel ruminasyon adı verilen düşmanca iç diyaloga dönüştüğünde daha fazla

olumsuz sonuca neden olduğu öne sürülmüştür (Dunn ve Luchner, 2022 ; Iancu vd., 2015 ; Kolubinski vd., 2016 ; Smart vd., 2016).

1.2.3. Öz Eleştirel Ruminasyon

Alanyazında daha çok depresif ruminasyon hakkında yapılan çalışmalar olduğu görülmektedir fakat, diğer ruminasyon türlerinin de çeşitli psikopatoloji biçimleriyle ilişkiler gösterdiğini belirten çalışmalar mevcuttur. (Baer ve Sauer, 2011).

Mevcut ruminasyon ölçeklerinin genel olarak depresif belirtileri içermesinin, depresyon kriterlerini karşılamayan fakat kendilerine karşı yoğun öz eleştirilerde bulunan kişilerin ruminasyon süreçlerini tam olarak açıklayamamasına sebep olduğu görülmüştür (Smart vd., 2016). Görece yeni çalışılmaya başlanmış olan ve içeriğinde öz eleştiriye barındıran ve öz eleştirel düşüncelere odaklanan bir ruminasyon türü olan öz-eleştirel ruminasyon, bireylerin kendileri için belirlemiş oldukları yüksek standartlara ulaşamamaları durumunda kendilerine yönelik acımasız değerlendirme biçimini yansıtan öz eleştirinin, yaşanan olumsuz durumun sürekli olarak zihinde yinelenmesi olarak anılan ruminatif düşünce tarzına dönüşmesi durumudur (Moreira ve Canavarro, 2018 ; Kolubinski vd., 2017; Smart vd., 2016). Yapılan son çalışmalarda farklı bir ruminasyon türü olarak önerilen öz-eleştirel ruminasyon için geliştirilen öz-eleştirel ruminasyon ölçeğinin Türkçeye uyarlaması İngeç ve ark. (2021) tarafından yapılmıştır.

Öfke, kaygı ve depresif ruminasyon gibi diğer ruminasyon türlerinden farklı olarak öz eleştirel ruminasyonda bireylerin dikkatinin kontrol edilmesi zor ve tekrarlayıcı bir biçimde özellikle kendiliğin kusurları, algılanan başarısızlık ve yetersizlik düşünceleri üzerine yoğunlaştığı görülmektedir (Kolubinski vd., 2017). Kolubinski ve ark. (2021), ruminasyon sürecini etkinleştiren ve devamına yol açan durumu anlamlandırmanın öz eleştirel düşüncenin ruminasyona dönüşme sürecini açıklamada faydalı olacağını savunmuşlardır.

Yapılan bazı çalışmalarda, bireylerin özeleştirel ruminasyon döngüsüne girmesinin, salt öz eleştirel düşünmeden farklı olarak, durumun kontrolleri dışında gerçekleştiği ve engelleyemeyeceklerine dair inançlarıyla güçlü ilişkilere sahip olduğu bulunmuştur (Kolubinski vd., 2021).

Öz eleştiriye sürdürmede etkin rol oynayan öz-eleştirel ruminasyon, bireylerin var olan problemi çözmek için harekete geçmedikleri, geçmiş başarısızlıklara ve yetersizliklere odaklandıkları bir süreçtir (Kolubunski vd., 2021). Tekrarlayıcı öz eleştirel düşüncelere sahip olan bireyler, kendilerini soyutlayarak ve özellikle başarısızlık örneklerine odaklanarak bir çözüm yolu bulmak için uğraştıkları inançlarını desteklemektedir. Fakat gerçekte olan eleştirdikleri durumu iyileştirme veya geliştirme çabasının aksine, odak noktalarının kendiliği değersizleştiren genel yetersizlik ve algılanan hatalar üzerinde yoğunlaşmasıdır. Duygu düzenleme zorluklarıyla birlikte utanç ve suçluluk duygularını beraberinde getiren bu süreç, olumsuz yaşantıların birey üzerinde bırakacağı etkinin daha uzun süre deneyimlenmesine yol açmaktadır (Nolen-Hoeksema ve Morrow 1991 ; Smart vd., 2016).

1.2.4. İlgili Değişkenle İlgili Yapılmış Araştırmalar

Pamuk ve Gökçe (2020) tarafından rehber öğretmenlerin psikolojik sağlamlıklarının öz eleştirel ruminasyon, sıkıntıyı tolere etme ve psikolojik kırılma bağlamında incelenmesi amacıyla yürütülen çalışmaya 306 rehber öğretmen katılım sağlamıştır. Rehber öğretmenlerin öz eleştirel ruminasyon ve sıkıntıyı tolere etme durumlarının, psikolojik sağlamlıklarını anlamlı düzeyde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır (Pamuk ve Gökçe, 2020).

445 üniversite öğrencisinin katılımıyla gerçekleşen ve ortorektik eğilimlerin gelişiminde algılanan anne reddi, mükemmeliyetçilik ve öz eleştirel ruminasyonun etkilerinin incelendiği çalışmanın bulguları, kişilerde ortoreksiya eğilimlerinin gelişiminde algılanan anne reddinin, mükemmeliyetçiliğin ve öz eleştirel ruminasyonun rolü olduğunu göstermiştir (Yayın ve Ergun, 2023).

Kocalar (2019) tarafından öz eleştirel ruminasyonun uyumlu ve uyumsuz mükemmeliyetçilik ile akademik erteleme arasındaki ilişkilerinin incelenmesi amacıyla yapılan çalışmada uyumsuz mükemmeliyetçilik ile öz eleştirel ruminasyon arasında anlamlı düzeyde pozitif bir ilişkinin bulunduğu sonucuna ulaşılmıştır.

1.3. OLUMSUZ OTOMATİK DÜŞÜNCELER

Beck, olumsuz otomatik düşünceleri bireyin kendisi, diğerleri ve dünya hakkında sahip olduğu olumsuz düşünce kalıpları olarak karakterize etmiştir (Beck, 1967 akt. Irfan ve Zulkefly, 2021).

“Biliş” kavramı bilinç akışını oluşturan sözel ya da imgesel bileşenler olarak ifade edilmektedir. Daha çok stresli yaşam olayları sonucunda ve duygusal zorlanma anında bilinç akışı içerisinde oluşan bilişler olumsuz otomatik düşünceler olarak adlandırılmaktadır (Türkçapar, 2021). Bilinç akışında istemsiz olarak beliren olumsuz otomatik düşünceler, işlevsiz temel ve ara inançların bir ürünü olarak ortaya çıkmaktadır. Çarpıtılmış olan temel ve ara inançların başta depresyon ve anksiyete bozuklukları gibi birçok psikolojik rahatsızlıkla ilişkili olduğu bilinmektedir (Beck, 1976 ; Beck vd., 1979).

Kişinin zihninde yaşanan duruma bağlı olarak birdenbire ortaya çıkan olumsuz otomatik düşünceler, olayla bağlantılı, varlığını yineleyici bir biçimde sürdüren olumsuz düşünceler olarak adlandırılabilir (Duran vd., 2017). Duygusal sıkıntı anlarında ortaya çıkan ve durumun uygunluğu sorgulanmadan kabul edilen olumsuz otomatik düşüncelerin oluşmasında bilginin hatalı işlenmesinin etkisi vardır (Türkçapar, 2021). Bireyleri gerçeklikten ve işlevsellikten uzaklaştıran bu düşünceler duygusal olarak da yoğun tepkilere yol açarak kişiye sıkıntı verici düzeydedir. Ellis ve Dryden (1997) yaptıkları çalışmada olumsuz otomatik düşüncelerin iyi oluşla negatif ilişkili olduğu sonucuna ulaşmışlardır.

Olumsuz otomatik düşüncelere sahip bireyler, dünyayı ve çevreyi mutsuzluk kaynağı ve geleceklerini ümitsiz olarak görmekte, özyeterlik algıları olumsuz etkilenen kişiler ise kendilerini başarısız ve yetersiz olarak tanımlamaktadırlar (Schniering ve Rapee, 2004; Beck ve Haigh, 2014).

Duygusal ve davranışsal problemler açısından bakıldığında insanların sahip olduğu olumlu ve olumsuz düşünce yapılarının önemli rol oynadığı görülmektedir (Ellis, 1991). Beck (1963) olumsuz otomatik düşüncelerin, psikolojik rahatsızlıkların başlamasının, sürdürülmesinin ve tekrarlanmasının öncülleri olan uyumsuz düşünce kalıpları olduğunu ve bilişsel kırılganlık yarattığını öne sürmektedir.

Bilişsel yaklaşım ve şema yaklaşımında (Beck vd., 1979) psikopatolojilerin çoğu formu için dünya ve benlikle ilgili olumsuz düşünce ve inançların içeriğine merkezi bir önem verilmektedir.

1.3.1. Bilişsel Model

Bilişsel modelin temel öğretisi Epiktetos'a kadar dayanmaktadır. Olaylardan ziyade bireylerin olayları algılama ve yorumlama tarzlarının davranışlar ve duygular üzerinde etkili olduğunu savunan Epiktetos "İnsanları şeyler değil, onları nasıl gördükleri rahatsız eder," demiştir. Burada maruz kalınan dış gerçekliğin değil bireyin gerçekliği anlamlandırışının ancak kişi için zarar verici bir etkisinin olabileceğini ifade etmektedir (Türkçapar, 2021).

İnsan duygularını belirlemede bilişlerin merkezi bir öneme sahip olduğunu savunan Ellis (1958), kapsamlı bir bilişsel model geliştirmek için çalışmalar yapan ilk araştırmacıdır. Psikopatolojiye ve duygusal sıkıntıya abartma, aşırı genelleme gibi hatalı varsayımları içeren ve mantıksız bir inanç sistemine göre düzenlenen düşünce süreçlerinin sebep olduğunu öne sürmüştür. Uyumsuz davranışların üretilmesinde kişinin zihninde sahip olduğu -meli, -malı tarzındaki zorunluluk ifadelerinin rolünün altını çizen Ellis'in önermiş olduğu modelde, mantık dışı inançları tetikleyen ve uygunsuz tepkilere (sonuçlara) yol açan dış uyaranlarla (harekete geçirici olaylar) başlayan bir dizi olay vurgulanmaktadır.

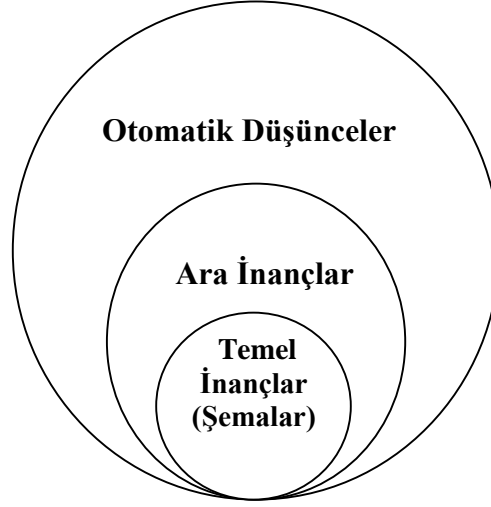
Ellis'in ABCDE modeline dayanan Akılcı-Duygusal Davranış Terapisi (REBT), insanların istenmeyen olaylar karşısında rasyonel (yani, uyumlu veya işlevsel) ve irrasyonel (yani, uyumsuz veya işlevsiz) inançlara (B) sahip olduklarını bu inançların duygusal, davranışsal ve bilişsel bazı sonuçlara neden olduklarını savunur(C). Rasyonel inançlar işlevsel sonuçlara yol açarken, irrasyonel inançlar işlevsiz sonuçlara yol açar. İnsanların temel hedeflerine ulaşmasını engelleyen akılcı olmayan inançlar, mantıksız, gerçekliğe dayalı olmayan ve katı inançlardır. Bu katı inançlar, çekirdek şemaların bir parçası olarak, gerçeklik hakkında çarpıtılmış çıkarımlara yol açar. REBT, bilişsel katılığı duygusal ve psikolojik sorunların temel nedeni olarak görür. Ellis'in modelinde kişiler, irrasyonel inançları yeniden

yapılandırmaya (D) ve olumlu yönde daha verimli ve rasyonel inançları (E) özümsemeye teşvik edilir (DiLorenzo vd., 2007).

50 yıldan fazla süredir psikopatolojileri kavramsallaştıran ve kanıta dayalı tedavi yöntemlerini uygulayan Beck'in bilişsel modeli bir dizi ortak ilkeleri vurgulamaktadır (Beck ve Haigh, 2014). Bilişsel, duygusal, motivasyonel ve davranışsal sistemler, bireylerin temel ihtiyaçlarını karşılamak ve fiziksel veya kişiler arası zarar görmemeleri için koruyucu ve uyum sağlayıcı birtakım stratejilerle donatılmıştır.

Hatalı bilgi işleme süreci uyum sistemlerinin yaşam olayları karşısında adaptif bir şekilde işleme sürecini sekteye uğratarak düşünce hatalarına yol açabilmektedir. Hatalı düşünme ya da deneyimleri olumsuz ve katı bir şekilde yorumlama ise uygunsuz duygulanım ve davranış ile sonuçlanabilmektedir (Yığman vd., 2020). Beck'in bilişsel modeli, psikolojik rahatsızlıkların olumsuz otomatik düşünceler denen çarpıtılmış düşüncelerle ortaya çıktığını ve düşünce sürecindeki hatalarla sürdürüldüğünü ileri sürmektedir (Beck ve Haigh, 2014 ; Beck, 1976). Erken dönem olumsuz yaşantılar deneyimlemiş olmak bireyleri olumsuz inançlara sahip olmaya açık hale getirmektedir (Beck, 1987).

Bilişsel kurama göre, bilişleri temel olarak iki başlıkta incelemek mümkündür. Otomatik düşünceler ve şemalar olarak ayrılan bu iki düzeyden şemalar ise ara inançlar ve temel inançlar şeklinde iki alt gruba ayrılır. Çekirdek inançlar olan temel inançlar en derinde olup ulaşılması en zor inanç düzeyini temsil etmektedir. Bunun üstünde ara inançlar yer alırken en yüzeyde bulunan ulaşılması görece kolay bilişler ise otomatik düşünceler olarak adlandırılmaktadır (Türkçapar, 2021).



Şekil 1 : Bilişsel Yapı

Kaynak: Beck, J. S. (2019). Bilişsel Terapi: Temelleri ve Ötesi. Nobel Akademik Yayıncılık.

1.3.2. Şemalar

Bilişsel davranışçı bazı teorisyenler “şema” ve “temel inanç” kavramlarını eş anlamlı olarak kullansalar da şema kavramı ilk olarak Piaget (1926) tarafından ortaya atılıp dünyanın algılanışını düzenleyen temel yapı olarak tanımlanmıştır.

Yunanca kökenli olan şema kavramı “düzenleyici çerçeve” anlamını taşımaktadır (Rafaeli vd., 2021). Dışarıdan gelen uyarıcıları taramak, değerlendirmek, kodlamak veya düzenlemek ve deneyimleri anlamlı bir şekilde kategorize etmek için var olan aynı zamanda bilişsel yapının ana ögesini oluşturan şemalar, algılanan uyaranlara uygun davranışlar sergilenmesinde rol almaktadırlar. Kişilerin şema yapılarının oluşmasında genetik, biyolojik yapı, erken dönem yaşantılar gibi birçok faktör etkili olmaktadır (Ak vd., 2021; Beck, 1991). Hayatta tekrar tekrar karşılaşılan özellikle olumsuz ve stresli yaşam olayları sahip olunan şemaların güçlenmesine neden olur. Güçlenen şemaların aktive olması ve sürdürülmesi kolaylaşmaktadır (Wenzel, 2012).

Beck’in bilişsel teorisi, bireylerin erken dönemlerde hem bakım verenleri hem de çevresi tarafından maruz kaldığı olumsuz deneyimler sonucu uyumsuz bilişsel şemalar geliştirdiğini savunmaktadır. Bu işlevsellikten uzak olan bilişsel şemalar

aktive olduğunda, kişinin günlük hayatında kendisi ve dünya hakkında zihninden geçen olumsuz otomatik düşünceler aracılığıyla ortaya çıkmakta ve sosyal etkileşimler de dahil olmak üzere birçok bağlamda insanların davranışlarını yönlendirdiği varsayılmaktadır (Beck vd., 1979; Sungur, 2007; Rush ve Beck, 1988, akt. Balan vd., 2018).

1.3.3. Temel İnançlar

Bazı kaynaklarda şemalar olarak da yer verilen temel inançlar, kişilerin şemalarının göstergesi olan bilişsel içeriklerdir (Wenzel, 2012).

Temel inançların oluşmasında erken çocukluk dönemi yaşantılarının önemi vurgulanmaktadır. Özellikle yaşanan stresli ve travmatik yaşam olayları olumsuz temel inançların şekillenmesinde etkin rol oynamaktadır. Her ne kadar kişinin geçmiş yaşantılarından getirmiş olduğu deneyimler temel inançlarının şekillenmesinde etkin rol oynasa da hayat boyu yaşanan olayların bu inançları beslemesiyle bireylerin temel inançları pekişmektedir (Türkçapar, 2021).

Bireylerin bilişsel yapılarında temel inançların yalnızca olumsuz formları bulunmaz. Kişilerde temel inançların olumlu ve olumsuz biçimleri birlikte yer alırlar. Örneğin bireyde hem “yetersizim” hem de “yeterliyim” temel inançları birlikte yer alabilir. Hangi temel inancın kişi için aktif hale geleceği ise yaşam olaylarına ve kişinin psikolojik durumuna göre değişiklik gösterebilir.

Temel işlevsiz inançlar, bireyin önceki deneyimlerine bağlı olarak ortaya çıkan benliği, başkaları ve dünya hakkında sahip olduğu olumsuz inançlarıdır. Bu işlevsiz inançlar, bireylerin davranışlarını etkileyerek duygusal sıkıntıların ortaya çıkmasına zemin oluşturur. Bilişsel davranışçı terapisinin temel ilkesini de oluşturan benzer durumları deneyimlemiş iki kişinin farklı otomatik düşünce kalıplarına sahip olmasına neden olan şey bu kişilerin birbirinden farklı temel ve ara inanç yapılarına sahip olmalarıdır (Türkçapar, 2021).

Bilişsel yapının en derinde bulunan ve köklü inançlar olarak tanımlanan temel inançlar, esnek olmayan genelleşmiş inançlardan meydana gelmektedir ve değişime dirençli oldukları bilinmektedir (Curwen vd., 2000; Beck, 2019). Herhangi bir koşul

ifadesi içermemesi ile ara inançlardan, olaya bağlı olarak değil daha genel yargılarla zihnin derinliklerinde bulunmasıyla da otomatik düşüncelerden ayrılır (Özcan ve Çelik, 2017).

Temel inançlar tipik olarak üç kategoride sınıflandırılır: sevilebilirlik (örn. "sevilmiyorum"), yeterlilik ("Ben beceriksizim") ve/veya çaresizlik (örneğin, "Kapana kısıldım") temaları etrafında toplanır (Beck, 2019). "Ben değersizim" gibi yargılayıcı bir temel inanca sahip olmak kişinin benlik saygısı ve öz yeterliliği üzerinde zedeleyici etkiler bırakabilmektedir (Wenzel, 2012). Temel inanç düzeyindeki uyum bozucu yargılar, ara inançlar düzeyinde düşünce hatalarına neden olarak olumsuz otomatik düşünceler düzeyine de yansır. Strese neden olan belirli durumların veya olayların varlığında, bireyin temel işlevsiz inançları harekete geçerek olumsuz otomatik düşünceler ortaya çıkmasına sebep olabilir. Olumsuz otomatik düşünceler istemsiz olarak etkinleştirilir ve depresif semptomların ortaya çıkmasında ve alevlenmesinde önemli bir role sahiptir (Beck, 1976; Knapp ve Beck, 2008).

Judith Beck (2019) şemalar ve buna karşılık gelen temel inançların kişilerin zihninde tutum ve kurallar olarak tanımlanan ara inançların oluşmasına zemin hazırladığını savunmaktadır. İnsanların yaşam tarzları üzerinde büyük önemi olan ara inançlar bireylerin hayatlarını nasıl yaşadıklarını şekillendirmektedir (Beck, 2011).

1.3.4. Ara İnançlar

Ara inançlar birçok durumda birey için yerine getirilmesi gereken kurallar olarak karşımıza çıkar. Kurallar ve önermeler şeklinde olan ara inançlar çoğunlukla "eğer", "o zaman" gibi koşullu ifadelerden meydana gelirler. Kişi sahip olduğu bir temel inançtan kendisini korumak ve baş edebilmek amaçlı ara inançlar geliştirir. Örneğin başarısızlık temel inancına sahip bir kişi "hiç hata yapmazsam o zaman başarılı sayılırım" gibi bir ara inanç taşıyabilir iken bu yetersizlik temel inancına sahip bir kişi için ise "eğer hata yaparsam bu başarısız olduğum anlamına gelir" şeklinde olabilir. Genellikle dile getirilmeyen ara inançlar, gün içerisinde kişilerin zihninden geçmese de bireylerin hayatlarını yaşama biçimlerini ve davranışlarını oldukça etkiler (Beck, 2019). Ara inançların oldukça katı olması ve esneklik göstermemesi bireyler için sıkıntı yaratan kısmı oluşturmaktadır (Özcan ve Çelik, 2017; Wenzel, 2012).

Bireylerin otomatik düşünceleri incelendiğinde sık gözlemlenen tema, ara inançlarına dair bilgi verici olmaktadır (Türkçapar, 2021).

1.3.5. Otomatik Düşünceler

Beck (1964) tarafından geliştirilen bilişsel model, iyi oluşun düşünce süreçlerinden kaynaklandığını öne sürmektedir. Bu düşünce süreçlerinin en yüzeysel düzeyini ise aniden zihinde belirdikleri için “otomatik” olarak adlandırılan otomatik düşünceler oluşturmaktadır. Herhangi bir duruma tepki olarak bir kişinin düşünmesine rehberlik eden hızlı, çoğunlukla üzerinde düşünülmemiş fikirler, diyaloglar veya görüntülere denmektedir.

Hızla ortaya çıkan, sözel ya da imgesel biçimde olan bilişsel yapılardır ve bireyler tarafından kapsamlı bir değerlendirme yapılmadan doğru kabul edilir. Çoğu zaman gerçekçilikten uzak olan otomatik düşünceler, bireyin dünyayı algılama ve yorumlama tarzıyla yakından ilişkilidir. Kişinin yaşadığı duygusal, düşünsel ve davranışsal süreçler dünyayı algılayışında önemli rol oynamaktadır (Parmaksız, 2021).

Temelde yer alan şemaları yansıtan otomatik düşünceler, kişinin zihninde hızla akan sözel veya imgesel parçalar olduğu için kişiler dikkatini vermediği durumlarda bu bilişlerin farkında olmayabilir. Fakat genellikle beraberinde gelişen ve eşlik eden duygu fark edilir. Hissedilen duygularla birlikte birtakım davranışlar geliştirilir. Bu davranışlar ise çoğu zaman var olan bilişsel yapının korunmasına ve sürdürülmesine katkı sağlar (Türkçapar, 2021).

Kişinin zihninden geçen otomatik düşünceler, ara ve temel inançlarını destekler niteliktedir. Bu sebeple kişinin olumsuz temel ve ara inanç durumunun sürdürülmesine sebep olmaktadır (Clark ve Beck, 2011).

Bilişsel süreçlerin normal bir parçasını oluşturan otomatik düşüncelerin işlevsiz bir hale dönüşmesinin sebebi karşılaşılan durumun kişinin kendi bilişsel altyapısı çerçevesinde objektiflikten uzak taraflı bir şekilde değerlendirilmesidir. Otomatik düşüncelerin tekrarlayıcı ve uyum bozucu özellik kazanması halinde kişiyi işlevselliğinden uzaklaştıracak duygu ve davranışların ortaya çıkmasına sebep olmaktadır (Yığman vd., 2020; Kepenek, 2022; Wright vd., 1993)

1.4. YETERSİZLİK DUYGUSU

Yıllar boyunca, yetersizlik duyguları, başarısızlık, değersizlik, düşük aidiyet duygusu, düşük benlik saygısı, kıskançlık, depresif semptomlar, kendinden şüphe duyma ve toplum tarafından kabul edilmeme duyguları ile ilişkilendirilmiştir (Abramson, 2015 ; Dreikurs, 1990). Adler'in geliştirmiş olduğu bireysel psikoloji kuramının temel kavramlarından olan yetersizlik duygusunun çeşitli kaynaklar tarandığında aşağılık duygusu, aşağılık kompleksi gibi isimlerle de adlandırıldığı görülmektedir. Hauck (1997), düşük benlik saygısı ve yetersizlik duygusunun dünyada çok yaygın bir şekilde görüldüğünü ifade etmektedir.

Yetersizlik duygusu, bireyin kendisini diğerlerinden ve olmak istediği konumdan daha aşağıda hissetmesi olarak tanımlanmaktadır. Adler, insanın yapı itibarıyla aşağı dereceden bir organizma olduğunu ve bu sebeple zihninde yetersizlik duygularını sürekli taşıdığını savunur. Çevresine uyum sağlamak, bulunduğu durumu iyileştirmek ve daha kaliteli hayat şartlarına sahip olmak için yetersizlik duygularının bireyleri uyardığını ifade eder (Adler, 2012). Özellikle rekabetçi sosyal ortamların doğasında bulunan sosyal karşılaştırma ve kıyas durumu çeşitli yetersizlik kaygılarının uyanmasına neden olarak bireylerde reddedilme duyarlılığının oluşmasına zemin hazırlayabilir. Bunun sonucunda diğerleri tarafından eleştirilmekten ve reddedilmekten kaçınmak isteyen kişilerin, sosyal ortamlarda var olmak amacıyla onay ve takdir kazanmak için üstünlük çabası geliştirmeye başlamaları söz konusu olmaktadır (Gilbert vd., 2009).

Bebekler doğdukları andan itibaren kendilerinden büyük ve güçlü yetişkinlerin olduğu bir ortamda doğup onların bakımına muhtaç olduklarından kendilerini yetersiz ve güçsüz görme eğilimindedirler. Bebek büyüdükçe sahip olduğu yetersizlik hisleri, çevresi tarafından tanınma, çevresi üzerinde güç kazanma çabasına dönüşmektedir (Adler, 1927). Yetersizlik duygusu olumsuz bir duygu olarak adlandırılmaktan ziyade gelişim için normal ve gerekli bir duygu olarak görülmüştür (Mosak vd., 1994). Adler (2012a), evrensel bir duygu olarak tanımladığı yetersizlik duygularını, kişiyi motive edici özelliği olan duygular olarak görmektedir. Her insanın sahip olabileceği bazı eksikliklerin, kusur ya da olumsuzlukların kaynağı olarak görülmemesi gerektiğini, birey, sahip olduğu yetersizlik duygularını başarıya ulaşmak için bir ilham kaynağı

olarak kullandığında kendisini bulunduğu konumdan ileriye taşıyacak bir nitelik taşıdığını savunmaktadır.

Herkes tarafından deneyimlenen, kişilerin gelişim süreçlerine katkıda bulunan bir duygu olmakla birlikte kişilerin günlük işlevselliğini etkileyerek olumsuz sonuçlara da neden olabilmektedir. (Adler, 1929 akt Hirao, 2014). Bireyi daha iyiyi hedefleme noktasında motive eden ve itici bir güç kaynağı olan yetersizlik duygusu aynı zamanda mutsuzluğa ve çaresizliğe de sebebiyet verebilmektedir.

Golfried (1963) yetersizlik duygusunu temelde nevrotik ve nevrotik olmayan olarak sınıflandırmıştır. Bireylerin yaşadıkları zorluklar karşısında sergilemiş oldukları tavırların nevrotik ve nevrotik olmayan arasındaki ayrımı belirlediğini öne sürmüştür. Üstün olma arzusuyla karşısındakini aşağılayan bir birey için nevrotik bir hal almış yüksek düzeyde yetersizlik duygusuna sahip olduğunu söylemek mümkündür (Golfried, 1963).

Adler, bireylerin yetersizlik duygularıyla baş edebilmek için kullandıkları iki yolu yüzleşme ve kaçınma olarak ifade etmektedir. Yetersizlik hisleriyle yüzleşmeye hazır olmayan kişiler karşılaştıkları problemler karşısında çaresizliğe kapılarak çözüm yolunu problemden kaçınmakta bulurken hayattaki yaşam olaylarını yüzleşilmesi gereken güçlükler olarak kabul eden kişiler doğrudan problemi çözme yolunu seçerler. Yetersiz olduklarını düşündükleri alanda ise kendilerini geliştirmek için çaba gösterme eğiliminde olurlar (Farsi, 2022).

Bireyin yetersizlik duygularıyla baş edemediği ve bu duyguları motive edici yönde kullanmadığı takdirde bu durum kişinin ruh sağlığı ve yaşam kalitesi açısından risk oluşturmaktadır (Adler, 1956 akt Fırat ve Güngör, 2021; Akdoğan ve Ceyhan, 2014).

Her bireyde az veya çok yetersizlik duyguları olduğunu söyleyen Adler (1927), doğal olarak üstünlük çabasının da kişilerde doğuştan itibaren bulunduğunu ifade etmektedir. Bireyin diğerleriyle değil kendisiyle yarış halinde olmasını içeren üstünlük çabası, sağlıklı ve olması gereken bir gelişim süreci olarak görülmektedir. Bu bağlamda yetersizlik duygusu ve üstünlük çabasının birbirlerini tamamlayan iki kavram olduğu söylenebilir. Bireyler, hayatta eksik olduklarını düşündükleri yönlerini

telafi edebilmek amacıyla üstünlük için çaba gösterirler (Adler, 2016). Aşağılık kompleksine sahip bireylerde ise üstünlük çabasının aksine üstünlük kompleksine dönüşen bir durumdan bahsetmek mümkündür. Yetersizlik duygularını telafi etmek amacıyla gösterilen aşırı çaba istendik şekilde sonuçlanmadığında üstünlük kompleksine neden olmaktadır (Yazgan İnanç ve Yerlikaya, 2014). Kişi hiçbir zaman yeterli olamayacağını düşünecek kadar şiddetli bir aşağılık duygusuna kapıldığında ve bu duruma çaresizlik duyguları eşlik ettiğinde kişinin yeterli olmaya yönelik çabası patolojik bir hal almaya başlamaktadır. Burada kendisini daha iyi bir konuma ulaştırmaya yönelik çabalardan ziyade yeterli olmanın ancak diğerlerinden üstün olmayla elde edileceğinin kabul edildiği herkesten üstün olma isteğine yönelik çabalardan bahsetmek mümkündür. Bu şekilde yaşanan bir yetersizlik duygusu bireyin güçlüklerle baş edemeyip psikopatolojik belirtilere yol açmasına sebep olacaktır (Adler, 2012a). Aşağılık duygusuna sahip bireylerde görülen üstünlük çabası bireyi istendik ve toplumsal bir amaca yönlendirirken; aşağılık kompleksiyle birlikte var olan üstünlük kompleksi toplumsallıktan ve istendik amaçlardan uzaklaştırmaktadır (Şahin, 2020).

Yetersizlik duygusu, aşağılık duygusu ve aşağılık kompleksi kavramlarının alanyazında birbirleri yerine kullanıldığı fakat aralarındaki anlam farklarının ayırt edilmesinin önem taşıdığı görülmektedir. Yetersizlik (aşağılık) duygusu insanı ileriye taşıyan gerekli ve doğal bir duyguyken bu duygu normal seviyelerden daha güçlü ve uzun süreli deneyimlendiğinde kişinin hayat kalitesini etkileyerek istenen bir duygu olmaktan uzaklaşmakta ve aşağılık kompleksine evrilebilmektedir. Yetersizlik inancına sahip kişilerin bu duyguyla baş edebilmek ve daha iyiye ulaşmak için gösterdikleri çabaya üstünlük çabası adı verilmektedir. Her bireyde az veya çok yetersizlik duyguları olduğunu söyleyen Adler, doğal olarak üstünlük çabasının da kişilerde doğuştan itibaren bulunduğunu ifade etmektedir. Aşağılık kompleksine sahip bireylerde ise üstünlük çabasının aksine üstünlük kompleksine dönüşen bir durumdan bahsetmek mümkündür. Yetersizlik duygularını telafi etmek amacıyla gösterilen aşırı çaba, istendik şekilde sonuçlanmadığında üstünlük kompleksine neden olmaktadır (Yazgan İnanç ve Yerlikaya, 2014). Kişi hiçbir zaman yeterli olamayacağını düşünecek kadar şiddetli bir aşağılık duygusuna kapıldığında ve bu duruma çaresizlik

duyguları eşlik ettiğinde kişinin yeterli olmaya yönelik çabası patolojik bir hal almaya başlamaktadır. Burada kendisini daha iyi bir konuma ulaştırmaya yönelik çabalardan ziyade yeterli olmanın ancak diğerlerinden üstün olmayla elde edileceğinin kabul edildiği, herkesten üstün olma isteğine yönelik çabalardan bahsetmek mümkündür. Bu şekilde yaşanan bir yetersizlik duygusu, bireyin güçlüklerle baş edemeyip psikopatolojik belirtilere yol açmasına sebep olacaktır (Adler, 2012). Aşağılık duygusuna sahip bireylerde görülen üstünlük çabası bireyi istedik ve toplumsal bir amaca yönlendirirken; aşağılık kompleksiyle birlikte var olan üstünlük kompleksi toplumsallıktan ve istedik amaçlardan uzaklaştırmaktadır (Şahin, 2020). Sağlıklı ruh haline sahip bireylerin hissettiği yetersizlik duygusu kişinin içerisinde bulunduğu güçlükleri gözden geçirmesine ve bunlarla savaşmasına zemin hazırlarken yetersizlik duygusunun çok yoğun yaşandığı durumlarda nevrotik belirtilere rastlanabilmektedir (Adler, 1983). Kişinin aşağılık duygularını gizlemeye yönelik gösterdiği yoğun çabanın ise psikopatolojinin önemli bir yordayıcısı olduğu, yapılan bazı çalışmalarda yetersizlik duygusunun insomnia, düşük benlik saygısı, depresyon, saldırganlık ve intihar düşünceleriyle ilişkili olduğu bulunmuştur (Lung ve Lee, 2008; Petersen vd., 2000; Hauck, 1997).

1.4.1. Yetersizlik Duygusu İle İlgili Kuramsal Çerçeve

Adler *bireysel psikoloji* adını verdiği kuramında her bireyin hayata karşı kendine özgü, benzersiz tutumlara sahip olduğunun altını çizip kişinin biricikliğini vurgulamaya çalışmıştır. Adler kişisel faktörlerin önemini vurgularken aynı zamanda sosyal etkilerin göz ardı edilmemesi gerektiğini, bireylerin ancak toplumla bir araya gelerek birey özelliğini kazanabileceğini ifade etmektedir. Orijinali “gemeinschaftsgefühl” olan ve Türkçe’ye toplumsal (sosyal) ilgi olarak çevrilen kavram, Adler’in kuramında önem verdiği kavramlar arasındadır. Toplulukla kaynaşma, dayanışma gibi anlamlara gelen kavram, Adler’in insanın doğuştan sosyal bir varlık olduğu ve diğerlerine ihtiyaç duyduğu düşüncesini yansıtmaktadır (Yazgan-İnanç ve Yerlikaya, 2012). Kişilerin bir gruba aidiyet duymaları anlamına gelen sosyal ilgi, toplumsal hayatta gösterilen davranışları kapsamaktadır. Bireysel psikolojinin en önemli katkılarından biri olan toplumsal ilginin temelinde insanların sahip oldukları yetersizlik duygularını diğerleriyle giderme ihtiyacı bulunmaktadır. Adler’e (1927)

göre birtakım kusur ve yetersizliklerle dünyaya gelen birey, kişilerarası faktörler tarafından şekillenip çevresindekilerle olan iletişimiyle birlikte gelişim gösterir. Bu gelişim aynı zamanda bireyin dünyaya uyum sağlama sürecini de içermektedir. Çevreye uyum sağlama sürecinde sosyal ilgi, kişilerin çevreleriyle ortak bir paydada buluşabilmesi, iş birliğinde bulunması ve sağlıklı ilişkiler yürütebilmesi adına belli bir düzeyde sahip olunması gereken bir kavram olarak karşımıza çıkmaktadır (Johnson vd., 2003).

Toplumsal yaşama adapte olamayan ve toplum içerisinde kendisine yer edinemeyen kişi yetersizlik duygularıyla savaşılmaktadır. Birey ancak değerli ve gerekli olduğunu hissedebildiğinde yetersizlik duygularıyla baş edebilecek gücü kendisinde bulacaktır. Bu koşulu sağlayabilmek içinse bireyin toplumsal hayatta var olması ve topluma katkıda bulunması gereklidir (Adler, 2012b). Sosyal ilginin gelişimi yetersizlik duygularının üstünlük veya aşağılık kompleksine evrilmesinin engellenmesine ve daha sağlıklı bir düzeyde ilerlemesine katkıda bulunur (Yazgan İnanç ve Yerlikaya, 2012).

İnsanın hayatta sahip olduğu nihai hedeflerinden birinin yeterliliğe ulaşmak olduğunu savunan Adler, bunu “mükemmellik” ya da “üstünlük” için çabalamak olarak adlandırmıştır “Çabalamayı” bir topluluk duygusu ile ilişkilendirmiş ve aynı zamanda kişilerin üstün olmak için göstermiş oldukları çabanın ilişkisel bir bağlamda gerçekleşmesi gerektiğini savunmuştur. Hem bireysel hem de toplumsal düzeyde gerçekleşen bu çaba, insanın tabiatında olan, algılanan olumsuz ve aşağı konumdan olumlu olana kişiyi taşıyabilmek için gerekli bir duygudur (Watts ve Ergüner-Tekinalp, 2017). Bireyin hem kendisi hem de toplumun yararına olacak şekilde daha ileriye gitmek için uğraşması anlamına gelmektedir (Adler, 2012; Watts, 2015). İnsanların sosyal bağlamından ayrı olarak incelenmesinin mümkün olmadığını savunan Adler (2012a), insancıl bakış açısından yararlanarak bireylerin davranışlarının geçmişe yönelik nedenlerle değil geleceğe yönelik amaçlarının çerçevesinde incelenmesi gerektiğini ifade etmektedir.

Bireysel Psikolojinin bir diğer önemli görüşü ise insanları doğdukları andan itibaren ne iyi ne de kötü olarak nitelendirmesidir. İnsanların hem iyi hem de kötü parçaları kendisinde taşıdığını söyleyen bireysel psikoloji, insan doğasına tarafsız bir

bakış açısıyla bakmaktadır ve bireyleri bütünlüğü olan varlıklar olarak değerlendirmektedir (Sommers-Flanagan ve Sommers-Flanagan, 2004).

Çevresel etkenler tarafından tetiklenmedikleri ve engellenmedikleri sürece çevreyle ilişkilerinin olumlu ve iyimser olduğunu vurgulayan Adler (2012b), bireyi iyi veya kötü olarak sınıflandırmada belirleyici olanın ise kişinin seçimleri olduğunu öne sürmektedir. İnsanların hayat karşısında pasif varlıklar oldukları fikrine karşı çıkan bireysel psikoloji, kişilerin hayatta bir amaca sahip olduklarını ve bu amaç doğrultusunda bilinçli olarak ortaya konan davranışlardan bahseder. Bireysel psikoloji insanların yaşamlarında aktif rol oynadığını ve davranışlarıyla hayatlarını şekillendirdiklerini öne sürer. Bu sebeple bireylerin hedefleri doğrultusunda bilinçli olarak ortaya koymuş oldukları davranışlarla ilgilenir (Gladding, 2022). Kişinin hayattaki hedef veya ideali, kişi için hayat boyu önemli bir itici güç oluşturmakta ve her bireyin nihai amaçlarındaki farklılıklar, onların bireyselliğini ortaya koymaktadır. (Ünverdi, 2022).

Bilişsel model incelendiğinde bireyin erken çocukluk dönemlerinden itibaren bakım verenleriyle olan ilişkilerinin bireyin kendisini ve çevresini değerlendirmede temel oluşturduğu aynı zamanda temel inançlarının şekillenmesinde etkin rol oynadığı kabul edilir. Yetersizlik, sevilmezlik, değersizlik gibi duygular bu temel inançlardandır (Beck, 2019). Yetersizlik duygusunun yol açtığı kendini diğerleriyle kıyaslama ve aşağıda görme gerçekçilikten uzak bir biçimde bireyin kendi yapabileceklerine ve kapasitesine dair güvensizliğe yol açar. Aynı zamanda bireylerin kendilerini ve çevrelerini hatalı yorumlamalarına neden olabilmektedir (Türkçapar, 2021). Zihinlerinde kendi değerlerini belirledikleri ve doğru olduğuna inandıkları çeşitli hatalı düşüncelere sahip olan bireyler, hayatlarını bu düşüncelere göre şekillendirmektedirler (Watts, 2015).

Psikososyal gelişim kuramının öncüsü olan Erik Erikson, insanların bebeklik yıllarından itibaren başlayan ve hayatları boyunca geçtikleri belli gelişim aşamaları olduğunu savunur. Her bir gelişim dönemininse kendine ait çözülmesi gereken birtakım krizleri barındırdığının altını çizer. Hayatı boyunca kişi, toplamda sekiz evreden geçer. Bu evrelerden dördüncüsü başarıya karşı yetersizlik duygusu olarak karşımıza çıkmaktadır ve bireylerin okula başladıkları döneme denk gelir. Bu dönemin

çözülmesi gereken temel krizi başarıya ulaşmak ya da aşağılık duygusu geliştirme arasındadır. Ev ortamından farklı bir ortama adım atan çocuğun bu dönemle birlikte toplumla olan ilişkileri gelişmeye başlar. Sosyal ilişkileri başlatmak ve sürdürmek, yaş grubuna göre çeşitli sorumlulukları almak gibi girişimlerde bulunur. Aldıkları görevler sonucunda başarıya ulaşan, ebeveynleri ve öğretmenleri tarafından desteklenen çocuklarda başarı ve yeterlilik hisleri görülür. Başarılı hissetmenin önemli olduğu bu dönemde cesaretleri kırılan, yeterli sorumluluğun verilmediği ya da aldıkları görevi başarıyla tamamlayamayacağı hissettirilen çocuklar ise becerilerine dair şüphe duyarak kendilerini akranlarıyla kıyaslama yoluna giderler. Bunun sonucunda ise aşağılık duyguları geliştirmeye başladıkları görülür (Morgan, 2010).

1.4.2. Yetersizlik Duygusunun Kaynağı

Adler'e göre yetersizlik duyguları kaynağını çocukluktan almaktadır. Güçsüz ve zayıf olarak dünyaya gelen ve hayatta var olabilmek için kendinden üstün yetişkinlerin bakımına muhtaç olan çocukta yetersizlik duyguları gelişmektedir. Ayrıca Adler çocuklukta yaşanan bazı yaşam olaylarının da kişilerde aşağılık duygularının gelişimine zemin hazırladığını savunmuştur. Bunlar çocuğun kusurlu ya da eksik organlarla doğması, şımartılması ve ihmal edilmesidir (Adler, 1927; Yazgan İnanç ve Yerlikaya, 2012).

Organ eksikliği: Dünyaya organ yetersizlikleri ile gelen çocuklar yaşam boyu karşılaştıkları engeller sebebiyle herhangi bir organ yetersizliği olmayan çocukla kıyaslandığında daha dezavantajlı konumda olabilmektedir. Çocuğun doğuştan sahip olduğu eksik veya yeterli derecede işlev gösteremeyen organlar, kendisinden güçlü kişilere gereksinim duymasına ve yetersizlik hislerine sebebiyet verebilirler. Yaşamın ilk yıllarından itibaren hissedilen bu yetersizlik duygusu, bireyin kendisini ödünleme çabalarıyla birlikte daha başarı odaklı hislerle sonuçlanabilirken bireyin kendisini toplumdaki soyutlamasıyla da sonuçlanabilmektedir. Çevresinden olumsuz anlamda farklı görülmüş ve dışlanmış kişi sosyal ilgi eksikliğine maruz kalabilmektedir (Adler, 2002).

Şımartılma: Yaşamda karşılaştıkları tüm problemler kendi çabaları olmaksızın diğerleri tarafından çözüme kavuşturulan bireylerde aşağılık duyguları

gözlenebilmektedir. Sorumluluk almasına alan tanınmayan kişi hem kendi becerilerinin farkında olmayıp hem de başka bir insana bağımlılık duyarak kendisine inancı olmayacaktır. Çevresi tarafından sorunları çözülmediğinde ise bunu kendisine yapılan bir haksızlık olarak yorumlayacaktır (Adler, 2002)

İhmal Edilmişlik: İlgi ve sevgi görmeden büyüyen kişiler kendilerini sevilmeye değer olmayan, aşağı ve yetersiz bir varlık olarak görme eğilimindedirler. Ebeveyn veya bakım verenlerinden yeterli ilgiyi göremedikleri için çevrelerine karşı sosyal ilgi geliştirme noktasında da istekli olmadıkları görülür (Adler, 2002).

Adler'e göre aşağılık duygularına sahip olmada bir diğer önemli faktör çocuğun aile içerisindeki yeri ve konumudur. Adler, en küçük çocuğu yetersiz organlarla dünyaya gelmiş çocuğa benzetmektedir. Genelde daha büyük ve daha güçlü, görece bağımsızlığını kazanmış kardeşlerinden üstün olma ihtiyacı hisseder. Güçlü olmak için gösterilen çabanın ikinci çocuk için de geçerli olduğu görülür. Kendinden önce daha güçlü birinin oluşu çocuğu üstün olmak yönünde uyarmaktadır (Adler, 2012a).

1.4.3. Mükemmeliyetçilik ve Yetersizlik Duygusu

Dünyaya geldiği andan itibaren güçlü ve zayıf taraflara sahip olan bireyler, zayıf yönlerini geliştirme ve belirlediği hedeflerini gerçekleştirerek ideal benliğe ulaşma amacını taşırlar. İnsan davranışının temelini oluşturan ideal benliğe ulaşma motivasyonu üstünlük çabasını tetikleyerek bireylerin kendini gerçekleştirme yolculuğunda önemli bir rol oynar. Aynı zamanda kişileri mükemmele ulaşma yönünde güdüler (Sonstegard, 1998; Farsi, 2022).

Bireylerin yetersizlik duygularıyla baş etmek için geliştirdikleri üstünlük çabası, kusursuz, hatasız bir kişi olmaya yönelik bir çabaya dönüştüğünde her durumda eksiksiz olmak ve mükemmeliği amaçlamak gibi nevrotik özelliklere yol açabilmektedir. Nevrotik düzeyde üstünlük çabasına sahip kişiler, amaçlarına ulaşmak için gerekli beceri ve donanıma sahip oldukları gerçeğine inanmama eğiliminde olup hedeflerine ulaşma noktasında sıkıntılar yaşayabilmektedirler. Ancak mükemmele ulaştığında değerli olacağı düşüncesi bireylerde pekişmeye başladıkça istedikleri performansı ortaya koyamadıkları ya da en ufak bir başarısızlık durumunda yetersizlik

duyguları açığa çıkmakta ayrıca açığa çıkan bu yetersizlik duyguları bireyin benlik saygısında düşme ve hedeflediği amaçlardan uzaklaşma gibi durumlara neden olabilmektedir (Abramson, 2015).

Horney'in (1945) nevrotik güç ihtiyacı olarak adlandırmış olduğu kavram, yetersizlik duygularına sahip olmaktan korku duyan kişinin bu duyguları ödünlemek adına karşısındaki kişiyi aşağılaması ve diğer insanlar üzerinde güç kazanmaya çalışması anlamına gelmektedir. Kendini diğerleriyle bir yarış halinde gören kişi kendini insanlarla kıyaslamakta ve en üstün konuma ulaşma arzusu taşımaktadır. Hissedilen yetersizlik duygusunu ödünleme çabasıyla, bu yarış halindeyken en ufak bir hatadan duyulan yoğun korku ve kusursuzluğa duyulan ihtiyaç göze çarpmaktadır (Horney, 2006).

1.5. AMAÇ

Bu çalışmada yetişkinlerde mükemmeliyetçilik, öz-eleştirel ruminasyon ve otomatik düşüncelerin yetersizlik duygusu düzeyleri ile ilişkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. Aynı zamanda mükemmeliyetçilik, öz-eleştirel ruminasyon ve otomatik düşüncelerin yetersizlik duygusu düzeylerine etkisi ve katılımcıların sosyodemografik özelliklerine göre yetersizlik duygusunun yordayıcılarının değişiklik gösterip göstermeyeceği belirlenmeye çalışılacaktır.

İKİNCİ BÖLÜM

2. YÖNTEM

2.1. KATILIMCILAR

Çalışmaya gönüllü olarak katılım sağlamış olan 18-45 yaş aralığındaki yetişkin bireyler araştırmanın örneklemini oluşturmaktadır. 243'ü kadın (%68,5), 112'si erkek (%31,5) olmak üzere 355 kişiden oluşan katılımcıların yaş ortalaması 28,16'dır (SS = 5,76).

2.2. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

Araştırmada veriler, demografik bilgi formu ile “Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği” ve “Öz Eleştirel Ruminasyon Ölçeği”, “Otomatik Düşünceler Ölçeği” ve “Yetersizlik Duygusu Ölçeği” kullanılarak elde edilmiştir.

2.2.1. Demografik Bilgi Formu

Araştırmada kullanılmak üzere hazırlanan “Demografik Bilgi Formu” nda katılımcıların yaş, cinsiyet, medeni durum, ekonomik durum, eğitim durumu bilgilerini belirlemeye yönelik sorular yer almış ve katılımcılardan kendilerine en uygun yanıtı seçmeleri istenmiştir.

2.2.2. Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği (ÇBMÖ)

Hewitt ve Flett (1991) tarafından geliştirilen çok boyutlu mükemmeliyetçilik ölçeğinin Türkçe uyarlaması Oral (1999) tarafından yapılmıştır. Toplamda 45 maddeden oluşan ölçek içerisinde her biri 15 maddeden oluşan üç alt boyut bulundurmaktadır. Bu boyutlar “Kendine Yönelik Mükemmeliyetçilik”, “Diğerlerine Yönelik Mükemmeliyetçilik” ve “Sosyal Beklentilere Yönelik Mükemmeliyetçilik” şeklindedir. Maddeler 7’li likert tipinde (1: Hiç Katılmıyorum–7: Tamamen Katılıyorum) cevaplandırılmaktadır. Ölçeğin orijinal hali için yapılan güvenilirlik analizinde kendine yönelik mükemmeliyetçilik, diğerlerine yönelik mükemmeliyetçilik ve sosyal beklentilere yönelik mükemmeliyetçilik için iç tutarlılık katsayısı (Cronbach alpha) sırasıyla 0,86, 0,82 ve 0,87 olarak bulunmuştur.

Oral (1999) tarafından yapılan güvenilirlik analizi sonucunda ölçeğin Cronbach Alpha iç tutarlık katsayısı; "kendine yönelik mükemmeliyetçilik" alt ölçeği için 0,91, "diğerlerine yönelik mükemmeliyetçilik" alt ölçeği için 0,80, "Sosyal Beklentilere Yönelik Mükemmeliyetçilik" alt ölçeği için 0,73, ölçeğin toplam güvenilirlik katsayısı için ise 0,91 olarak bulunmuştur. Bu sonuçlara göre ölçeğin güvenilir bir ölçüm aracı olduğu söylenebilir.

2.2.3. Öz-Eleştirel Ruminasyon Ölçeği

Smart ve arkadaşları (2016) tarafından geliştirilen ölçek 10 maddeden oluşmaktadır. Maddeler 4'lü likert tipinde (1 = hiç tanımlamıyor, 2 = Çok az tanımlıyor, 3 = orta düzeyde tanımlıyor, 4 = çok fazla tanımlıyor) cevaplandırılmaktadır. Orjinal çalışmada ölçeğin iç tutarlık katsayısı 0,92 olarak belirlenmiş ve tek faktörlü bir yapıya sahip olduğu görülmüştür. İngeç, Akyüz ve Yılmaz (2021) tarafından Türkçeye uyarlanan ve geçerlik, güvenilirlik çalışması yapılan ÖERÖ'nün Cronbach Alpha iç tutarlık katsayısı 0,89 olarak bulunmuştur.

2.2.4. Otomatik Düşünceler Ölçeği

Otomatik Düşünceler Ölçeği bireylerin otomatik düşüncelerini ve kendilerine yönelik olumsuz değerlendirmelerinin sıklığını ölçmek için Hollon ve Kendal (1980) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek, içerisinde çeşitli olumsuz otomatik düşünceleri barındıran 30 maddeden oluşmaktadır ve kişinin kendine yönelik negatif duygu ve düşünceleri, şaşkınlık ve kaçma fantezileri, kişisel uyumsuzluk ve değişme istekleri, yalnızlık/izolasyon ve ümitsizlik olmak üzere beş alt boyuta ayrılmaktadır. Orijinal çalışmada iç tutarlılık katsayısı 0,94 ve 0,85 olarak elde edilmiştir.

Türkçe'ye uyarlanması Şahin ve Şahin (1992) tarafından yapılan ölçeğin iç tutarlılık katsayısı ise 0,93 olarak bulunmuştur. Ölçek, "Her zaman (5)", "Sık sık (4)", "Ara sıra (3)", "Nadiren (2)", "Hiçbir zaman (1)" aralığında beşli likert tipine uygun olarak derecelendirilmektedir.

2.2.5. Yetersizlik Duygusu Ölçeği

Yetersizlik Duygusu Ölçeği Akdoğan ve Ceyhan (2014) tarafından geliştirilmiştir. Toplam 20 madde ve 3 alt boyuttan oluşmaktadır. Alt boyutlar

Cesaretin Kırılması, Kendi Değerini Yadsıma ve Yararsız Üstünlük Çabası olarak adlandırılmıştır. “Her zaman (5)”, “Sık sık (4)”, “Ara sıra (3)”, “Nadiren (2)”, “Hiçbir zaman (1)” aralığında beşli likert tipine uygun olarak derecelendirilmektedir. Alınan puanın artması bireylerin yetersizlik duygusundaki artışı göstermektedir. İç tutarlılık katsayısı ölçek toplamı için 0,86, alt boyutları için ise sırasıyla 0,80, 0,71 ve 0,73 olarak bulunmuştur. Bu sonuçlar ölçeğin geçerli ve güvenilir bir ölçüm aracı olduğunu göstermektedir. (Akdoğan, Ceyhan, 2014).

2.3. UYGULAMA

Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi Etik Kurulundan gerekli yasal izinlerin alınmasının ardından çalışmada veri toplamak amacıyla kullanılan anket formu katılımcılara çevrimiçi platformlar üzerinden ulaştırılmıştır. Ölçeklerin katılımcılar tarafından cevaplanması ortalama olarak 10 dakika sürmüştür. Anket formu gönüllülük esasına dayalı olarak doldurulmuş, katılımcılardan kimlik bilgileri istenmemiştir. 18-45 yaş arası katılımcılara ulaştırılan anket formunda Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği, Öz-Eleştirel Ruminasyon Ölçeği, Otomatik Düşünceler Ölçeği ve Yetersizlik Duygusu Ölçeği bulunmaktadır. 355 katılımcıdan elde edilen veriler ile analizler yürütülmüştür.

2.4. VERİ ANALİZİ

Araştırma için katılımcılardan toplanan verilerin istatistiksel analizinde SPSS 25.0 programı kullanılmıştır.

İlk olarak katılımcılardan elde edilen ölçekler ve alt boyutlara ait toplam puanların normal dağılıp dağılmadığını belirlemek için Kolmogrov-Smirnov Testi sonucu, çarpıklık/basıklık değerleri, ortalama, medyan, değişim katsayıları, histogram ve kutu grafikleri incelenmiştir. Tüm bu değerler sonucu ve çarpıklık ve basıklık değerleri incelendiğinde değerlerin ± 1.5 arasında olmasından dolayı mükemmeliyetçilik, öz-eleştirel ruminasyon, otomatik düşünceler ve yetersizlik duygusu toplam ve alt boyut puanlarının normal dağılım gösterdiği varsayılmıştır (Tabachnick and Fidell, 2013). Normal dağıldığı varsayılan verilerin analizi için parametrik testlerden yararlanılmıştır. Katılımcıların sosyodemografik özelliklerini belirlemek amacıyla frekans dağılımı ve ölçek ve alt ölçeklere ait puanların betimleyici

istatistik değerleri hesaplanmıştır. Araştırmada kullanılan leklerin Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayılarını belirlemek için güvenirlik analizi uygulanmıştır. Ölçek toplam puanları ve ölçek alt boyutları arasındaki ilişki Pearson Korelasyon Analizi ile incelenmiştir. Mükemmeliyetçilik ve Otomatik Düşünceler alt ölçek puanlarının ve z-Eleştirel Ruminasyon puanlarının Yetersizlik Duygusu puanları üzerindeki etkisini incelemek için oklu Doğrusal Regresyon Analizi yapılmıştır. Ardından oklu Doğrusal Regresyon Modelleri demografik özelliklerin kategorileri için oluşturulmuştur. Regresyon analizleri için değişken seçiminde “Stepwise” metodu kullanılmıştır. Uygulanan analizlerde %95 güvenirlik düzeyi esas alınmıştır.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

3. BULGULAR

Bu bölümde veri analizinden elde edilen sonuçlara yer verilmiştir. Katılımcıların sosyo-demografik değişkenlerine ilişkin sayı ve yüzde değerleri Tablo 1.'de sunulmuştur.

Tablo 1 Katılımcıların Sosyo-Demografik Değişkenlerine Ait Sayı ve Yüzde Dağılımları

Değişkenler	Değişken Grupları	n	%
Cinsiyet	Kadın	243	68,5
	Erkek	112	31,5
Yaş	18-25 arası	142	40
	26-35 arası	167	47
	36-45 arası	46	13
Eğitim Düzeyi	Lise	30	8,5
	Üniversite	230	64,8
	Yüksek Lisans/ Doktora	95	26,8
Medeni Durum	Evli	88	24,8
	Bekar	267	75,2
Gelir Düzeyi	Düşük	64	18
	Orta	249	70,1
	Yüksek	42	11,8
Kardeş Sayısı	2	126	35,5
	3 ve üzeri	201	56,6
	Tek Çocuk	28	7,9
Doğum Sırası	İlk Çocuk	152	42,8
	Ortanca/Ortancalardan biri	89	25,1
	Son Çocuk	114	32,1
Psikolojik Yardım Geçmişi	Evet	95	26,8
	Hayır	260	73,2

Araştırmaya katılan 355 katılımcının %68,5'ini (243 kişi) kadınlar, %31,5'ini (112 kişi) erkekler oluşturmaktadır. Yaş gruplarına ilişkin bilgiye bakıldığında %40'ının 18-25 yaş, %47'sinin 26-35 yaş, %13'ünün 36-45 yaş aralığında olduğu saptanmıştır. Katılımcıların %8,5'inin (30 kişi) lise, %64,8'inin (230 kişi) üniversite ve %26,8'inin (95 kişi) yüksek lisans/doktora eğitim düzeyine sahip olduğu görülmektedir. %24,8'i (88 kişi) evli, %75,2'si (267 kişi) bekar olan katılımcıların %18'i (64 kişi) ekonomik durumlarını düşük, %70,1'i (249 kişi) orta ve %11,8'i (42

kişi) yüksek olarak belirtmiştir. Kardeş sayıları incelenen katılımcıların 2 kardeşi olanlar tüm katılımcıların %35,5'ini (126 kişi) oluştururken 3 ve üzerinde kardeşi olanlar %56,6 (201) ve tek çocuk olanlar katılımcıların %7,9'luk (28 kişi) kısmını oluşturmaktadır. Katılımcıların %42,8' (152 kişi) inin ilk çocuk, %25,1'inin (89 kişi) ortanca ortancalardan biri, %32,1'inin (114 kişi) son çocuk olduğunu belirttiği görülmektedir. Katılımcıların %26,8'inin (95 kişi) daha önce psikolojik yardım aldığı ve %73,2'sinin (260 kişi) psikolojik yardım geçmişi olmadığı saptanmıştır (Tablo 1).

Tablo 2 Ölçeklerin ve Alt Boyutlarının Betimleyici İstatistik Değerleri ve İç Tutarlılık Katsayıları

Ölçek İsimleri	En Düşük Değer	En Yüksek Değer	Ort.	SS	k	Cronbach Alfa
ÇBMÖ	105	299	193,05	33,57	45	0,905
KYM	31	102	72,30	15,35	15	0,888
DYM	21	98	59,39	12,76	15	0,773
SBYM	19	101	57,42	14,54	15	0,841
Öz Eleştirel Ruminasyon Ölçeği	10	40	23,29	7,29	10	0,919
Otomatik Düşünceler Ölçeği	30	143	67,80	20,02	30	0,975
KYND	10	50	20,04	9,65	10	0,938
Şaşkınlık/Kaçınma Fantezileri	6	30	14,49	6,59	6	0,892
KUDİ	3	15	8,22	3,33	3	0,789
Yalnızlık / İzolasyon	4	20	9,38	4,01	4	0,814
Ümitsizlik	4	20	8,94	4,53	4	0,883
Yetersizlik Duygusu Ölçeği	20	99	56,55	15,17	20	0,906
Cesaretin Kırılması	8	40	22,11	7,16	8	0,841
Kendi Değerini Yadsıma	6	30	15,03	5,22	6	0,784
Yararsız Üstünlük Çabası	6	30	19,41	4,96	6	0,755

ÇBMÖ'ye ait iç tutarlılık katsayısı 0,905 olarak saptanmıştır. En düşük puan 105, en yüksek puan ise 299 olarak saptanmıştır. Bu ölçekten alınan puanların ortalaması 193,05, standart sapması ise 33,57'dir. ÇBMÖ'nün 'Kendine Yönelik Mükemmeliyetçilik' alt boyutuna ait iç tutarlılık katsayısı 0,888 olarak saptanmıştır. En düşük puan 31, en yüksek puan ise 102 olarak bulunmuştur. Bu ölçekten alınan puanların ortalaması 72,30, standart sapması ise 15,35'tir. ÇBMÖ'nün 'Diğerlerine Yönelik Mükemmeliyetçilik' alt boyutuna ait iç tutarlılık katsayısı 0,773 olarak saptanmıştır. En düşük puan 21, en yüksek puan ise 98 olarak saptanmıştır. Bu ölçekten alınan puanların ortalaması 59,39, standart sapması ise 12,76'dır. ÇBMÖ'nün 'Sosyal Beklentilere Yönelik Mükemmeliyetçilik' alt boyutuna ait iç tutarlılık

katsayısı 0,841 olarak saptanmıştır. En düşük puan 19, en yüksek puan ise 101 olarak saptanmıştır. Bu ölçekten alınan puanların ortalaması 57,42, standart sapması ise 14,54'tür.

ÖERÖ'ye ait iç tutarlılık katsayısı 0,919 olarak saptanmıştır. En düşük puan 10, en yüksek puan ise 40 olarak saptanmıştır. Bu ölçekten alınan puanların ortalaması 23,29, standart sapması ise 7,29'dur.

ODÖ'ye ait iç tutarlılık katsayısı 0,975 olarak saptanmıştır. En düşük puan 30, en yüksek puan ise 143 olarak saptanmıştır. Bu ölçekten alınan puanların ortalaması 67,80, standart sapması ise 20,02'dir. ODÖ'nün 'Kendine Yönelik Negatif Duygu Düşünce' alt boyutuna ait iç tutarlılık katsayısı 0,938 olarak saptanmıştır. En düşük puan 10, en yüksek puan ise 50 olarak saptanmıştır. Bu ölçekten alınan puanların ortalaması 20,04, standart sapması ise 9,65'tir. ODÖ'nün 'Şaşkınlık ve Kaçınma Fantezileri' alt boyutuna ait iç tutarlılık katsayısı 0,892 olarak saptanmıştır. En düşük puan 6, en yüksek puan ise 30 olarak saptanmıştır. Bu ölçekten alınan puanların ortalaması 14,49, standart sapması ise 6,59'dur. ODÖ'nün 'Kişisel Uyumsuzluk ve Değişme İstekleri' alt boyutuna ait iç tutarlılık katsayısı 0,789 olarak saptanmıştır. En düşük puan 3, en yüksek puan ise 15 olarak saptanmıştır. Bu ölçekten alınan puanların ortalaması 8,22, standart sapması ise 3,33'dür. ODÖ'nün 'Yalnızlık/İzolasyon' alt boyutuna ait iç tutarlılık katsayısı 0,814 olarak saptanmıştır. En düşük puan 4, en yüksek puan ise 20 olarak saptanmıştır. Bu ölçekten alınan puanların ortalaması 9,38, standart sapması ise 4,01'dir. ODÖ'nün 'Ümitsizlik' alt boyutuna ait iç tutarlılık katsayısı 0,883 olarak saptanmıştır. En düşük puan 4, en yüksek puan ise 20 olarak saptanmıştır. Bu ölçekten alınan puanların ortalaması 8,94, standart sapması ise 4,53'dür.

YDÖ'ye ait iç tutarlılık katsayısı 0,906 olarak saptanmıştır. En düşük puan 20, en yüksek puan ise 99 olarak saptanmıştır. Bu ölçekten alınan puanların ortalaması 56,55, standart sapması ise 15,17'dir. YDÖ'nün 'Cesaretin Kırılması' alt boyutuna ait iç tutarlılık katsayısı 0,841 olarak saptanmıştır. En düşük puan 8, en yüksek puan ise 40 olarak saptanmıştır. Bu ölçekten alınan puanların ortalaması 22,11, standart sapması ise 7,16'dır. YDÖ'nün 'Kendi Değerini Yadsıma' alt boyutuna ait iç tutarlılık katsayısı 0,784 olarak saptanmıştır. En düşük puan 6, en yüksek puan ise 30 olarak

saptanmıştır. Bu ölçekten alınan puanların ortalaması 15,03, standart sapması ise 5,22'dir. YD'nn 'Yararsız stnlk çabası' alt boyutuna ait iç tutarlılık katsayısı 0,755 olarak saptanmıştır. En düşük puan 6, en yüksek puan ise 30 olarak saptanmıştır. Bu ölçekten alınan puanların ortalaması 19,41, standart sapması ise 4,96'dır.

Tablo 3 Ölçek ve Alt Boyut Puanları için Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları

Değişkenler (n=355)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1.KYM	1									
2.DYM	0,436**	1								
3.SBYM	0,399**	0,442**	1							
4.Öz-Eleştirel Ruminasyon	0,193**	0,166**	0,435**	1						
5.KYNDD	0,064	0,065	0,358**	0,662**	1					
6.Şaşkınlık/Kaçınma	0,070	0,037	0,302**	0,645**	0,843**	1				
7.KUDİ	0,101	0,043	0,296**	0,587**	0,773**	0,832**	1			
8.Yalnızlık /İzolasyon	0,106*	0,101	0,371**	0,652**	0,849**	0,821**	0,825**	1		
9.Ümitsizlik	0,074	0,034	0,307**	0,606**	0,853**	0,878**	0,821**	0,848**	1	
10. YDÖ Toplam	0,167**	0,166**	0,448**	0,682**	0,651**	0,625**	0,600**	0,628**	0,593**	1

YDÖ*: Yetersizlik Duygusu Ölçeği, KYM*: Kendine Yönelik Mükemmeliyetçilik, DYM*: Diğerlerine Yönelik Mükemmeliyetçilik, SBYM*: Sosyal Beklentilere Yönelik Mükemmeliyetçilik, KYNDD*: Kendine Yönelik Negatif Duygu ve Düşünce, KUDİ*: Kişisel Uyumsuzluk ve Değişme İstekleri
*p <0,05; **p <0,01

Ölçek ve alt boyut puanları arasındaki ilişkileri incelemek için yapılan Pearson Korelasyon analizi sonucuna göre Kendine Yönelik Mükemmeliyetçilik alt boyut puanı ile Diğerlerine Yönelik Mükemmeliyetçilik alt boyut puanı ($r=0,436$, $p<0,01$), Sosyal Beklentilere Yönelik Mükemmeliyetçilik alt boyut puanı ($r=0,399$, $p<0,01$) arasında istatistiksel olarak anlamlı, doğrusal, pozitif yönde ve orta düzeyde bir ilişki bulunmuştur. Öz-Eleştirel Ruminasyon ($r=0,193$, $p<0,01$), Yalnızlık/İzolasyon ($r=0,106$, $p<0,01$) ve YDÖ toplam ($r=0,167$, $p<0,01$) puanları arasında doğrusal, pozitif yönde, düşük düzeyde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu gözlenmiştir. Kendine Yönelik Mükemmeliyetçilik alt boyut puanı ile Kendine Yönelik Negatif Duygu ve Düşünce ($r=0,064$, $p>0,05$), Şaşkınlık ve Kaçınma Fantezileri ($r=0,070$, $p>0,05$), Kişisel Uyumsuzluk ve Değişme İstekleri ($r=0,101$, $p>0,05$), Ümitsizlik ($r=0,074$, $p>0,05$) puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı doğrusal bir ilişki bulunamamıştır.

Diğerlerine Yönelik Mükemmeliyetçilik alt boyut puanları ile Sosyal Beklentilere Yönelik Mükemmeliyetçilik ($r=0,442$, $p<0,01$) arasında istatistiksel olarak anlamlı, doğrusal, pozitif yönde ve orta düzeyde bir ilişki bulunurken Öz-Eleştirel Ruminasyon ($r=0,166$, $p<0,01$), YDÖ toplam ($r=0,166$, $p<0,01$) puanları arasında doğrusal, pozitif yönde, düşük düzeyde, istatistiksel olarak anlamlı ilişki gözlenmiştir. Diğerlerine Yönelik Mükemmeliyetçilik puanları ile Kendine Yönelik Negatif Duygu ve Düşünce ($r=0,065$, $p>0,05$), Şaşkınlık ve Kaçınma Fantezileri ($r=0,037$, $p>0,05$), Kişisel Uyumsuzluk ve Değişme İstekleri ($r=0,043$, $p>0,05$), Yalnızlık/İzolasyon ($r=0,101$, $p>0,05$) ve Ümitsizlik ($r=0,034$, $p>0,05$) puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı doğrusal bir ilişki bulunamamıştır.

Sosyal Beklentilere Yönelik Mükemmeliyetçilik alt boyut puanları ile Öz-Eleştirel Ruminasyon ($r=0,435$, $p<0,01$), Kendine Yönelik Negatif Duygu ve Düşünce ($r=0,358$, $p<0,01$), Şaşkınlık ve Kaçınma Fantezileri ($r=0,302$, $p<0,01$), Yalnızlık/İzolasyon ($r=0,371$, $p<0,01$), Ümitsizlik ($r=0,307$, $p<0,01$), YDÖ Toplam ($r=0,448$, $p<0,01$) puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı, doğrusal, pozitif yönde orta düzeyde bir ilişki görülürken Kişisel Uyumsuzluk ve Değişme İstekleri ($r=0,296$, $p<0,01$) puanları arasında doğrusal, pozitif yönde, düşük düzeyde, istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Öz-Eleştirel Ruminasyon puanları ile Kendine Yönelik Negatif Duygu ve Düşünce ($r=0,662$, $p<0,01$), Şaşkınlık ve Kaçınma Fantezileri ($r=0,645$, $p<0,01$), Kişisel Uyumsuzluk ve Değişme İstekleri ($r=0,587$, $p<0,01$), Yalnızlık/İzolasyon ($r=0,652$, $p<0,01$), Ümitsizlik ($r=0,606$, $p<0,01$) ve YDÖ toplam ($r=0,682$, $p<0,01$) puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı, doğrusal, pozitif yönde ve orta düzeyde bir ilişki bulunmuştur.

Kendine Yönelik Negatif Duygu ve Düşünce alt boyut puanları ile Şaşkınlık ve Kaçınma Fantezileri ($r=0,843$, $p<0,01$), Kişisel Uyumsuzluk ve Değişme İstekleri ($r=0,773$, $p<0,01$), Yalnızlık/İzolasyon ($r=0,849$, $p<0,01$), Ümitsizlik ($r=0,853$, $p<0,01$) alt boyut puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı, doğrusal, pozitif yönde, yüksek düzeyde bir ilişki bulunmuştur. YDÖ Toplam ($r=0,651$, $p<0,01$) puanları ile istatistiksel olarak anlamlı, doğrusal, pozitif yönde, orta düzeyde bir ilişki gözlenmiştir.

Şaşkınlık ve Kaçınma Fantezileri alt boyut puanları ile Kişisel Uyumsuzluk ve Değişme İstekleri ($r=0,832$, $p<0,01$), Yalnızlık/İzolasyon ($r=0,821$, $p<0,01$) ve Ümitsizlik ($r=0,878$, $p<0,01$) alt boyut puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı, doğrusal, pozitif yönde ve yüksek düzeyde bir ilişki bulunmuştur. YDÖ Toplam ($r=0,625$, $p<0,01$) puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı, doğrusal, pozitif yönde ve orta düzeyde bir ilişki bulunmuştur.

Kişisel Uyumsuzluk ve Değişme İstekleri alt boyut puanları ile Yalnızlık/İzolasyon ($r=0,825$, $P<0,01$) ve Ümitsizlik ($r=0,821$, $P<0,01$) alt boyut puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı, doğrusal, pozitif yönde ve yüksek düzeyde bir ilişki saptanmıştır. YDÖ Toplam ($r=0,600$, $p<0,01$) puanları arasında orta düzeyde, doğrusal, pozitif yönde, istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki saptanmıştır.

Yalnızlık/İzolasyon alt boyut puanları ile Ümitsizlik ($r= 0,848$, $p<0,01$) alt boyut puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı, doğrusal, pozitif yönde ve yüksek düzeyde bir ilişki bulunmuştur. YDÖ Toplam ($r=0,628$, $p<0,01$) puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı, doğrusal, pozitif yönde ve orta düzeyde bir ilişki bulunmuştur.

Ümitsizlik alt boyut puanları ile YDÖ Toplam ($r=0,593$, $p<0,01$) puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı, doğrusal, pozitif yönde ve orta düzeyde bir ilişki bulunmuştur (Tablo 3).

Tablo 4 Yetersizlik Duygusu Puanlarının Tüm Örneklem için Mükemmeliyetçilik Ölçeği Alt Boyutları, Otomatik Düşünceler Ölçeği Alt Boyutları ve Öz-Eleştirel Ruminasyon Ölçeği Tarafından Yordanmasına Yönelik Regresyon Analizi Sonuçları

Bağımsız Değişken	B	SH _B	t	R ²	F
Sabit	15,972	2,416	6,612***		
Öz-Eleştirel Ruminasyon	0,766	0,103	7,430***		
KYNDD	0,348	0,096	3,635***	0,561	8,662**
SBYM	0,167	0,041	4,063***		
KUDİ	0,753	0,256	2,943**		

Bağımlı Değişken: Yetersizlik Duygusu

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

Mükemmeliyetçilik Ölçeği alt boyutları, Öz-Eleştirel Ruminasyon Ölçeği ve Otomatik Düşünceler Ölçeği alt boyut puanlarının Yetersizlik Ölçeği puanlarının üzerindeki etkisini incelemek amacıyla Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi yapılmıştır. Yapılan Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi sonucuna göre sabit parametrenin ($t(355)=6,612$; $p<0,001$) ve Öz-Eleştirel Ruminasyon ($t(355)=7,430$; $p<0,001$), Kendine Yönelik Negatif Duygu ve Düşünce ($t(355)=3,635$; $p<0,001$), Sosyal Beklentilere Yönelik Mükemmeliyetçilik ($t(355)=4,063$; $p<0,001$), Kişisel Uyumsuzluk ve Değişme İstekleri ($t(355)=2,943$; $p<0,01$) puanlarına ait eğitim parametrelerinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu gözlenmiştir. Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığını belirlemek için yapılan F Testi sonucuna göre ($F(4,355)=8,662$; $p<0,01$) modelin genelinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ve belirlilik katsayısının 0,561 olduğu görülmüştür. Bu sonuca göre Yetersizlik Duygusu puanlarının yaklaşık olarak % 56'sının bu değişkenler tarafından açıklandığı gözlenmiştir. Bu sonuçlara göre diğer puanlar sabit tutulduğunda Öz-Eleştirel Ruminasyon puanındaki 1 birimlik artış Yetersizlik Duygusu puanını 0,766 birim arttıracak; Kendine Yönelik Negatif Duygu ve Düşünce puanındaki 1 birimlik artış 0,348, Sosyal Beklentilere Yönelik Mükemmeliyetçilik puanındaki 1 birimlik artış 0,167 ve Kişisel Uyumsuzluk ve Değişme İstekleri puanındaki 1 birimlik artış ise 0,753 birim arttıracaktır (Tablo 4).

Tablo 5 Yetersizlik Duygusu Puanlarının Cinsiyet Gruplarına Göre Mükemmeliyetçilik Ölçeği Alt Boyutları, Otomatik Düşünceler Ölçeği Alt Boyutları ve Öz-Eleştirel Ruminasyon Ölçeği Tarafından Yordanmasına Yönelik Regresyon Analizi Sonuçları

Cinsiyet	Bağımsız Değişken	B	SH _B	t	R ²	F
Kadın	Sabit	19,443	2,727	7,129***		
	Öz-Eleştirel Ruminasyon	0,868	0,120	7,229***		
	KYND	0,535	0,085	6,311***	0,586	6,306*
	SBYM	0,118	0,047	2,511*		
Erkek	Sabit	11,582	4,564	2,537*		
	Öz-Eleştirel Ruminasyon	0,498	0,188	2,643**		
	SBYM	0,329	0,082	4,120***	0,473	6,986**
	Şaşkınlık/Kaçınma	0,836	0,205	4,067***		

*p<0,5; **p<0,01; ***p<0,001

Bağımsız değişkenlerin kadın katılımcıların Yetersizlik Duygusu puanları üzerindeki etkisinin incelenmesi amacıyla yapılan Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi sonucuna göre sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ($t(243)=7,129$; $p<0,001$) ve Öz-Eleştirel Ruminasyon ($t(243)=7,229$; $p<0,001$), Kendine Yönelik Negatif Duygu ve Düşünce ($t(243)=6,311$; $p<0,001$) ve Sosyal Beklentilere Yönelik Mükemmeliyetçilik ($t(243)=2,511$; $p<0,05$) puanlarına ait eğim parametrelerinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığını belirlemek için yapılan F Testi sonucuna göre ($F(3,243)=6,306$; $p<0,05$) modelin genel olarak anlamlı olduğu ve belirlilik katsayısının 0,586 olduğu görülmüştür. Bu sonuca göre kadın katılımcıların Yetersizlik Duygusu puanlarının yaklaşık olarak %57'sinin Öz-Eleştirel Ruminasyon, Kendine Yönelik Negatif Duygu ve Düşünce, Sosyal Beklentilere Yönelik Mükemmeliyetçilik puanları tarafından açıklandığı gözlenmiştir. Bu sonuçlara göre diğer puanlar sabit tutulduğunda Öz-Eleştirel Ruminasyon puanındaki 1 birimlik artış kadınların Yetersizlik Duygusu puanını 0,868 birim arttıracak; Kendine Yönelik Negatif Duygu ve Düşünce puanındaki 1 birimlik artış 0,535 birim, Sosyal Beklentilere Yönelik Mükemmeliyetçilik puanındaki 1 birimlik artış ise 0,118 birim arttıracaktır. Aynı Çoklu Doğrusal Regresyon modeli erkek katılımcıların Yetersizlik Duygusu puanları için kurulduğunda ise sabit parametrenin ($t(112)=2,537$; $p<0,05$) ve Öz-Eleştirel Ruminasyon ($t(112)=2,643$; $p<0,01$), Sosyal Beklentilere Yönelik Mükemmeliyetçilik ($t(112)=4,120$; $p<0,001$) ve Şaşkınlık ve Kaçınma Fantezileri ($t(112)=4,067$; $p<0,001$) puanlarına ait eğim parametrelerinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu saptanmıştır. Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığını belirlemek için yapılan F Testi

sonucuna göre ($F(3,112)=6,986$; $p<0,01$) modelin genelinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ve belirlilik katsayısının 0,473 olduğu görülmüştür. Bu sonuca göre erkek katılımcıların Yetersizlik Duygusu puanlarının yaklaşık olarak %47'sinin Öz-Eleştirel Ruminasyon, Sosyal Beklentilere Yönelik Mükemmeliyetçilik ve Şaşkınlık ve Kaçınma Fantezileri puanları tarafından açıklandığı gözlenmiştir. Bu sonuçlara göre diğer puanlar sabit tutulduğunda Öz-Eleştirel Ruminasyon puanındaki 1 birimlik artış erkeklerin Yetersizlik Duygusu puanını 0,498 birim, Sosyal Beklentilere Yönelik Mükemmeliyetçilik puanındaki 1 birimlik artış 0,339 birim, Şaşkınlık ve Kaçınma Fantezileri puanındaki 1 birimlik artış ise 0,836 birim arttıracaktır (Tablo5).

Tablo 6 Yetersizlik Duygusu Alt Boyutlarının Medeni Duruma Göre Mükemmeliyetçilik Ölçeği Alt Boyutları, Otomatik Düşünceler Ölçeği Alt Boyutları ve Öz-Eleştirel Ruminasyon Ölçeği Tarafından Yordanmasına Yönelik Regresyon Analizi Sonuçları

Medeni Durum	Bağımsız Değişken	B	SH _B	t	R ²	F
Bekar	Sabit	16,225	2,731	5,941***	0,545	9,364**
	Öz-Eleştirel Ruminasyon	0,689	0,121	5,704***		
	KYNDD	0,325	0,107	3,053**		
	SBYM	0,187	0,047	3,939***		
Evli	KUDİ	0,886	0,289	3,060**	0,603	11,983**
	Sabit	20,683	3,501	5,907***		
	Öz-Eleştirel Ruminasyon	1,074	0,192	5,603***		
	KYNDD	0,509	0,147	3,462**		

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

Bekar katılımcılar için Öz-Eleştirel Ruminasyon puanları, Mükemmeliyetçilik alt ölçek puanları ve Otomatik Düşünceler Ölçeği alt boyut puanlarının Yetersizlik Duygusu puanı üzerindeki etkisini incelemek amacıyla yapılan Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi sonucuna göre sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ($t(267) = 5,941$; $p < 0,001$), Öz-Eleştirel Ruminasyon ($t(267)=5,704$; $p<0,001$), Kendine Yönelik Negatif Duygu ve Düşünce ($t(267)=3,053$; $p<0,01$), Sosyal Beklentilere Yönelik Mükemmeliyetçilik ($t(267)=3,939$; $p<0,001$), Kişisel Uyumsuzluk ve Değişme İstekleri ($t(267)=3,060$; $p<0,01$) puanlarına ait eğitim parametrelerinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir. Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığını belirlemek için yapılan F Testi sonucuna göre ($F(4,267)=9,364$; $p<0,01$) modelin genelinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ve belirlilik katsayısının 0,545 olduğu görülmüştür. Bu sonuca göre bekar katılımcıların

yetersizlik duygusu puanının yaklaşık olarak %55'inin Öz-Eleştirel Ruminasyon, Kendine Yönelik Negatif Duygu ve Düşünce, Sosyal Beklentilere Yönelik Mükemmeliyetçilik ve Kişisel Uyumsuzluk ve Değişme İstekleri tarafından açıklandığı gözlenmiştir. Bu sonuçlara göre diğer puanlar sabit tutulduğunda Öz-Eleştirel Ruminasyon puanındaki 1 birimlik artış bekar katılımcıların Yetersizlik Duygusu puanını 0,689 birim, Öz-Eleştirel Ruminasyon puanındaki 1 birimlik artış 0,291 birim, Kendine Yönelik Negatif Duygu ve Düşünce puanındaki 1 birimlik artış 0,325 birim, Sosyal Beklentilere Yönelik Mükemmeliyetçilik puanındaki 1 birimlik artış 0,187 birim ve Kişisel Uyumsuzluk ve Değişme İstekleri puanındaki 1 birimlik artış 0,886 birim arttıracaktır.

Evli katılımcılar için Öz-Eleştirel Ruminasyon puanları, Mükemmeliyetçilik alt ölçek puanları ve Otomatik Düşünceler Ölçeği alt boyut puanlarının Yetersizlik Duygusu puanı üzerindeki etkisini incelemek amacıyla yapılan Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi sonucuna göre sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ($t(88) = 5,907$; $p < 0,001$), Öz-Eleştirel Ruminasyon ($t(88)= 5,603$; $p<0,001$) ve Kendine Yönelik Negatif Duygu ve Düşünce ($t(88)=3,462$; $p<0,01$) puanlarına ait eğim parametrelerinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir. Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığını belirlemek için yapılan F Testi sonucuna göre ($F(2,88)=11,983$; $p<0,01$) modelin genelinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ve belirlilik katsayısının 0,603 olduğu görülmüştür. Bu sonuca göre evli katılımcıların yetersizlik duygusu puanının yaklaşık olarak %60'ının Öz-Eleştirel Ruminasyon ve Kendine Yönelik Negatif Duygu ve Düşünce tarafından açıklandığı gözlenmiştir. Bu sonuçlara göre diğer puanlar sabit tutulduğunda Öz-Eleştirel Ruminasyon puanındaki 1 birimlik artış evli katılımcıların yetersizlik duygusu puanını 1,074 birim, Kendine Yönelik Negatif Duygu ve Düşünce puanındaki 1 birimlik artış ise 0,509 birim arttıracaktır (Tablo 6).

Tablo 7 Yetersizlik Duygusu Puanlarının Eğitim Düzeylerine Göre Mükemmeliyetçilik Ölçeği Alt Boyutları, Otomatik Düşünceler Ölçeği Alt Boyutları ve Öz-Eleştirel Ruminasyon Ölçeği Tarafından Yordanmasına Yönelik Regresyon Analizi Sonuçları

Eğitim Düzeyi	Bağımsız Değişken	B	SH _B	t	R ²	F
Lise	Sabit	44,104	4,457	9,896***	0,260	11,184**
	KYNDD	0,692	0,207	3,344**		
Üniversite	Sabit	16,874	2,921	5,776***	0,556	16,495***
	KYNDD	0,419	0,090	4,663***		
	Öz-Eleştirel Ruminasyon	0,865	0,128	6,744***		
	SBYM	0,205	0,051	4,061***		
YL/Doktora	Sabit	19,401	3,278	5,918***	0,596	20,942***
	KYNDD	0,815	0,165	4,937***		
	Öz-Eleştirel Ruminasyon	0,825	0,180	4,576***		

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

Eğitim düzeyini lise olarak belirten katılımcılar için Öz-Eleştirel Ruminasyon puanları, Mükemmeliyetçilik alt ölçek puanları ve Otomatik Düşünceler Ölçeği alt boyut puanlarının Yetersizlik Duygusu puanı üzerindeki etkisini incelemek amacıyla yapılan yapılan Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi sonucuna göre sabit parametrenin ($t(30) = 9,896$; $p < 0,001$) ve Kendine Yönelik Negatif Duygu ve Düşünce puanına ait eğitim parametresinin ($t(30) = 3,344$; $p < 0,01$) istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir. Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığını belirlemek için yapılan F Testi sonucuna göre ($F(1,30)=11,184$; $p<0,01$) modelin genelinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ve belirlilik katsayısının 0,260 olduğu görülmüştür. Bu sonuca göre eğitim düzeyini lise olarak belirten katılımcılar için Yetersizlik Duygusu puanının yaklaşık %26'sı Kendine Yönelik Negatif Duygu ve Düşünce puanı tarafından açıklanmaktadır. Buna göre diğer puanlar sabit tutulduğunda Kendine Yönelik Negatif Duygu ve Düşünce puanındaki 1 birimlik artış Yetersizlik Duygusu puanını 0,692 birim arttıracaktır.

Eğitim düzeyini üniversite olarak belirten katılımcılar için Öz-Eleştirel Ruminasyon puanları, Mükemmeliyetçilik alt ölçek puanları ve Otomatik Düşünceler Ölçeği alt boyut puanlarının Yetersizlik Duygusu puanı üzerindeki etkisini incelemek amacıyla yapılan yapılan Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi sonucuna göre sabit parametresinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ($t(230) = 5,776$; $p < 0,001$) ve

Kendine Yönelik Negatif Duygu ve Düşünce ($t(230)=4,663$; $p<0,001$) , Öz-Eleştirel Ruminasyon ($t(230)=6,744$; $p<0,001$), Sosyal Beklentilere Yönelik Mükemmeliyetçilik ($t(230)=4,061$; $p<0,001$) puanlarına ait eğitim parametrelerinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir. Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığını belirlemek için yapılan F Testi sonucuna göre ($F(3,230)=16,495$; $p<0,001$) modelin genelini istatistiksel olarak anlamlı olduğu ve belirlilik katsayısının 0,556 olduğu görülmüştür. Bu sonuca göre eğitim düzeyini üniversite olarak belirten katılımcılar için Yetersizlik Duygusu puanının yaklaşık %56'sı Kendine Yönelik Negatif Duygu ve Düşünce, Öz-Eleştirel Ruminasyon ve Sosyal Beklentilere Yönelik Mükemmeliyetçilik puanları tarafından açıklanmaktadır. Buna göre diğer puanlar sabit tutulduğunda Kendine Yönelik Negatif Duygu ve Düşünce puanındaki 1 birimlik artış 0,419 birim, Öz-Eleştirel Ruminasyon puanındaki 1 birimlik artış 0,865 birim, Sosyal Beklentilere Yönelik Mükemmeliyetçilik puanındaki 1 birimlik artış ise Yetersizlik Duygusu puanını 0,205 birim arttıracaktır.

Eğitim düzeyini yüksek lisans/doktora olarak belirten katılımcılar için Öz-Eleştirel Ruminasyon puanları, Mükemmeliyetçilik alt ölçek puanları ve Otomatik Düşünceler Ölçeği alt boyut puanlarının Yetersizlik Duygusu puanı üzerindeki etkisini incelemek amacıyla yapılan yapılan Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi sonucuna göre sabit parametresinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ($t(95) = 5,918$; $p < 0,001$) ve Kendine Yönelik Negatif Duygu ve Düşünce ($t(95)=4,937$; $p<0,001$) , Öz-Eleştirel Ruminasyon ($t(95)=4,576$; $p<0,001$) puanlarına ait eğitim parametrelerinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir. Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığını belirlemek için yapılan F Testi sonucuna göre ($F(2,95)=20,942$; $p<0,001$) modelin genelini istatistiksel olarak anlamlı olduğu ve belirlilik katsayısının 0,596 olduğu görülmüştür. Bu sonuca göre eğitim düzeyini yüksek lisans/doktora olarak belirten katılımcılar için Yetersizlik Duygusu puanının yaklaşık %60'ı Kendine Yönelik Negatif Duygu ve Düşünce ve Öz-Eleştirel Ruminasyon puanları tarafından açıklanmaktadır. Buna göre diğer puanlar sabit tutulduğunda Kendine Yönelik Negatif Duygu ve Düşünce puanındaki 1 birimlik artış 0,815 birim, Öz-Eleştirel Ruminasyon puanındaki 1 birimlik artış ise Yetersizlik Duygusu puanını 0,825 birim arttıracaktır (Tablo 7).

Tablo 8 Yetersizlik Duygusu Puanının Gelir Düzeyine Göre Mükemmeliyetçilik Ölçeği Alt Boyutları, Otomatik Düşünceler Ölçeği Alt Boyutları ve Öz-Eleştirel Ruminasyon Ölçeği Tarafından Yordanmasına Yönelik Regresyon Analizi Sonuçları

Gelir Düzeyi	Bağımsız Değişken	B	SH _B	t	R ²	F
Düşük	Sabit	27,633	4,686	5,897***	0,479	6,382*
	KYNDD	0,678	0,187	3,620**		
	KUDİ	1,594	0,631	2,526*		
Orta	Sabit	16,067	2,764	5,812***	0,567	10,830**
	KYNDD	0,560	0,087	6,433***		
	ÖzEleştirel Ruminasyon	0,885	0,116	7,660***		
	SBYM	0,159	0,048	3,291**		
Yüksek	Sabit	13,815	6,402	2,158*	0,633	6,328*
	KUDİ	3,208	0,523	6,132***		
	SBYM	0,305	0,121	2,515**		

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

Gelir düzeyini düşük olarak belirten katılımcılar için Öz-Eleştirel Ruminasyon puanları, Mükemmeliyetçilik ve Otomatik Düşünceler Ölçeği alt boyut puanlarının Yetersizlik Duygusu puanı üzerindeki etkisini incelemek amacıyla yapılan yapılan Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi sonucuna göre sabit ($t(64) = 5,897$; $p < 0,001$) ve Kendine Yönelik Negatif Duygu ve Düşünce ($t(64) = 3,620$; $p < 0,01$), Kişisel Uyumsuzluk ve Değişme İstekleri ($t(64) = 2,526$; $p < 0,05$) puanlarına ait eğim parametrelerinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir. Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığını belirlemek için yapılan F Testi sonucuna göre ($F(2,64) = 6,382$; $p < 0,05$) modelin genelinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ve belirlilik katsayısının 0,479 olduğu görülmüştür. Bu sonuca göre gelir düzeyini düşük olarak belirten katılımcılar için Yetersizlik Duygusu puanının yaklaşık %48'inin Kendine Yönelik Negatif Duygu ve Düşünce ve Kişisel Uyumsuzluk ve Değişme İstekleri tarafından açıklandığı görülmüştür. Buna göre diğer puanlar sabit tutulduğunda Kendine Yönelik Negatif Duygu ve Düşünce puanındaki 1 birimlik artış 0,678 birim, Kişisel Uyumsuzluk ve Değişme İstekleri puanındaki 1 birimlik artış ise Yetersizlik Duygusu puanını 1,594 birim arttıracaktır.

Gelir düzeyini orta olarak belirten katılımcılar için Öz-Eleştirel Ruminasyon puanları, Mükemmeliyetçilik ve Otomatik Düşünceler Ölçeği alt boyut puanlarının Yetersizlik Duygusu puanı üzerindeki etkisini incelemek amacıyla yapılan yapılan Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi sonucuna göre sabit parametrenin istatistiksel

olarak anlamlı olduğu (t(249) = 5,812; p < 0,001) ve Kendine Yönelik Negatif Duygu ve Düşünce (t(249)=6,433; p<0,001), Öz-Eleştirel Ruminasyon (t(249)=7,660; p<0,001), Sosyal Beklentilere Yönelik Mükemmeliyetçilik (t(249)=3,291; p<0,01) puanlarına ait eğim parametrelerinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir. Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığını belirlemek için yapılan F Testi sonucuna göre (F(3,249)=10,830; p<0,01) modelin genelinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ve belirlilik katsayısının 0,567 olduğu görülmüştür. Bu sonuca göre gelir düzeyini orta olarak belirten katılımcılar için Yetersizlik Duygusu puanının yaklaşık %57'sinin ve Kendine Yönelik Negatif Duygu ve Düşünce, Öz-Eleştirel Ruminasyon ve Sosyal Beklentilere Yönelik Mükemmeliyetçilik tarafından açıklandığı görülmüştür. Buna göre diğer puanlar sabit tutulduğunda ve Kendine Yönelik Negatif Duygu ve Düşünce puanındaki 1 birimlik artış 0,560 birim, Öz-Eleştirel Ruminasyon puanındaki 1 birimlik artış 0,885 birim, Sosyal Beklentilere Yönelik Mükemmeliyetçilik puanındaki 1 birimlik artış ise Yetersizlik Duygusu puanını 0,159 birim arttıracaktır.

Gelir düzeyini yüksek olarak belirten katılımcılar için Öz-Eleştirel Ruminasyon puanları, Mükemmeliyetçilik ve Otomatik Düşünceler Ölçeği alt boyut puanlarının Yetersizlik Duygusu puanı üzerindeki etkisini incelemek amacıyla yapılan Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi sonucuna göre sabit (t(42) = 2,158; p < 0,05) ve Kişisel Uyumsuzluk ve Değişme İstekleri (t(42)=6,132; p<0,001), Sosyal Beklentilere Yönelik Mükemmeliyetçilik (t(42)=2,515; p<0,01) puanlarına ait eğim parametrelerinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir. Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığını belirlemek için yapılan F Testi sonucuna göre (F(2,42)= 6,328; p<0,05) modelin genelinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ve belirlilik katsayısının 0,633 olduğu görülmüştür. Bu sonuca göre gelir düzeyini yüksek olarak belirten katılımcılar için Yetersizlik Duygusu puanının yaklaşık %63'ünün Kişisel Uyumsuzluk ve Değişme İstekleri ve Sosyal Beklentilere Yönelik Mükemmeliyetçilik tarafından açıklandığı görülmüştür. Buna göre diğer puanlar sabit tutulduğunda Kişisel Uyumsuzluk ve Değişme İstekleri puanındaki 1 birimlik artış 3,208 birim, Sosyal Beklentilere Yönelik Mükemmeliyetçilik puanındaki 1 birimlik artış ise Yetersizlik Duygusu puanını 0,305 birim arttıracaktır (Tablo 8).

Tablo 9 Yetersizlik Duygusu Puanlarının Yaş Gruplarına Göre Mükemmeliyetçilik Ölçeği Alt Boyutları, Otomatik Düşünceler Ölçeği Alt Boyutları ve Öz-Eleştirel Ruminasyon Ölçeği Tarafından Yordanmasına Yönelik Regresyon Analizi Sonuçları

Yaş Grupları	Bağımsız Değişken	B	SH _B	t	R ²	F
18-25 yaş	Sabit	15,190	3,397	4,471***	0,561	10,303**
	Öz-Eleştirel Ruminasyon	0,953	0,149	6,382***		
	SBYM	0,225	0,057	3,984***		
	KUDİ	0,984	0,307	3,210**		
26-35 yaş	Sabit	17,970	3,709	4,846***	0,567	5,763*
	Öz-Eleştirel Ruminasyon	0,617	0,153	4,023***		
	SBYM	0,160	0,067	2,401*		
	KYND	0,725	0,111	6,540***		
36-45 yaş	Sabit	15,932	4,742	3,360**	0,600	7,895**
	Öz-Eleştirel Ruminasyon	1,143	0,251	4,564***		
	Yalnızlık/İzolasyon	1,299	0,462	2,810**		

*p<0,5; **p<0,01; ***p<0,001

Yaş grubunu 18-25 arası olarak belirten katılımcılar için Öz-Eleştirel Ruminasyon puanları, Mükemmeliyetçilik ve Otomatik Düşünceler Ölçeği alt boyut puanlarının Yetersizlik Duygusu puanı üzerindeki etkisini incelemek amacıyla yapılan Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi sonucuna göre sabit parametrenin ($t(142) = 4,471$; $p < 0,001$) ve Öz-Eleştirel Ruminasyon ($t(142) = 6,382$; $p < 0,001$), Sosyal Beklentilere Yönelik Mükemmeliyetçilik ($t(142) = 3,984$; $p < 0,001$), Kişisel Uyumsuzluk ve Değişme İstekleri ($t(42) = 3,210$; $p < 0,01$) puanlarına ait eğitim parametrelerinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir. Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığını belirlemek için yapılan F Testi sonucuna göre ($F(3,142) = 10,303$; $p < 0,01$) modelin genelini istatistiksel olarak anlamlı olduğu ve belirlilik katsayısının 0,561 olduğu görülmüştür. Bu sonuca göre yaş grubunu 18-25 arası olarak belirten katılımcılar için Yetersizlik Duygusu puanının yaklaşık %56'sının Öz-Eleştirel Ruminasyon, Sosyal Beklentilere Yönelik Mükemmeliyetçilik ve Kişisel Uyumsuzluk ve Değişme İstekleri tarafından açıklandığı görülmüştür. Buna göre diğer puanlar sabit tutulduğunda Öz-Eleştirel Ruminasyon puanındaki 1 birimlik artış Yetersizlik Duygusu puanını 0,953 birim, Sosyal Beklentilere Yönelik Mükemmeliyetçilik puanındaki 1 birimlik artış 0,225 birim ve Kişisel Uyumsuzluk ve Değişme İstekleri puanındaki 1 birimlik artış 0,984 birim arttıracaktır.

Yaş grubunu 26-35 arası olarak belirten katılımcılar için Öz-Eleştirel Ruminasyon puanları, Mükemmeliyetçilik ve Otomatik Düşünceler Ölçeği alt boyut

puanlarının Yetersizlik Duygusu puanı üzerindeki etkisini incelemek amacıyla yapılan Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi sonucuna göre sabit parametrenin ($t(167)=4,846$; $p<0,001$) ve Öz-Eleştirel Ruminasyon ($t(167)=4,023$; $p<0,001$), Sosyal Beklentilere Yönelik Mükemmeliyetçilik ($t(167)=2,401$; $p<0,05$), Kendine Yönelik Negatif Duygu ve Düşünce ($t(167)=6,540$; $p<0,001$) puanlarına ait eğim parametrelerinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir. Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığını belirlemek için yapılan F Testi sonucuna göre ($F(3,167)=5,763$; $p<0,05$) modelin genelinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ve belirlilik katsayısının 0,567 olduğu görülmüştür. Bu sonuca göre yaş grubunu 26-35 arası olarak belirten katılımcılar için Yetersizlik Duygusu puanının yaklaşık %57'sinin Öz-Eleştirel Ruminasyon, Sosyal Beklentilere Yönelik Mükemmeliyetçilik ve Kendine Yönelik Negatif Duygu ve Düşünce tarafından açıklandığı görülmüştür. Buna göre diğer puanlar sabit tutulduğunda Öz-Eleştirel Ruminasyon puanındaki 1 birimlik artış Yetersizlik Duygusu puanını 0,617 birim, Sosyal Beklentilere Yönelik Mükemmeliyetçilik puanındaki 1 birimlik artış 0,160 birim ve Kendine Yönelik Negatif Duygu ve Düşünce puanındaki 1 birimlik artış 0,725 birim arttıracaktır.

Yaş grubunu 36-45 arası olarak belirten katılımcılar için Öz-Eleştirel Ruminasyon puanları, Mükemmeliyetçilik ve Otomatik Düşünceler Ölçeği alt boyut puanlarının Yetersizlik Duygusu puanı üzerindeki etkisini incelemek amacıyla yapılan Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi sonucuna göre sabit parametrenin ($t(46)=3,360$; $p<0,01$) ve Öz-Eleştirel Ruminasyon ($t(46)=4,564$; $p<0,001$), Yalnızlık/İzolasyon ($t(46)=2,810$; $p<0,01$) puanlarına ait eğim parametrelerinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir. Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığını belirlemek için yapılan F Testi sonucuna göre ($F(2,46)=7,895$; $p<0,05$) modelin genelinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ve belirlilik katsayısının 0,600 olduğu görülmüştür. Bu sonuca göre yaş grubunu 36-45 arası olarak belirten katılımcılar için Yetersizlik Duygusu puanının yaklaşık %60'ının Öz-Eleştirel Ruminasyon ve Yalnızlık/İzolasyon tarafından açıklandığı görülmüştür. Buna göre diğer puanlar sabit tutulduğunda Öz-Eleştirel Ruminasyon puanındaki 1 birimlik artış Yetersizlik Duygusu puanını 1,143 birim, Yalnızlık/İzolasyon puanındaki 1 birimlik artış ise 1,299 birim arttıracaktır (Tablo 9).

Tablo 10 Yetersizlik Duygusu Puanlarının Kardeş Sayısına Göre Mükemmeliyetçilik Ölçeği Alt Boyutları, Otomatik Düşünceler Ölçeği Alt Boyutları ve Öz-Eleştirel Ruminasyon Ölçeği Tarafından Yordanmasına Yönelik Regresyon Analizi Sonuçları

Kardeş Sayısı	Bağımsız Değişken	B	SH _B	t	R ²	F
Tek	Sabit	31,790	5,312	5,985***	0,500	28,015***
Çocuk	KYND	1,167	0,221	5,293***		
2	Sabit	23,511	2,998	7,842***	0,562	15,031***
	Öz-Eleştirel Ruminasyon	1,099	0,156	7,065***		
	Ümitsizlik	0,966	0,249	3,877***		
3 ve üzeri	Sabit	11,731	3,267	3,590***		
	Öz-Eleştirel Ruminasyon	0,805	0,136	5,922***	0,559	20,514***
	SBYM	0,260	0,057	4,529***		

***p<0,001

Kardeş sayısını tek çocuk olarak belirten katılımcılar için Öz-Eleştirel Ruminasyon puanları, Mükemmeliyetçilik ve Otomatik Düşünceler Ölçeği alt boyut puanlarının Yetersizlik Duygusu puanı üzerindeki etkisini incelemek amacıyla yapılan Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi sonucuna göre sabit parametrenin ($t(28)=5,985$; $p<0,001$) ve Kendine Yönelik Negatif Duygu ve Düşünce ($t(28)=5,293$; $p<0,001$), puanlarına ait eğim parametrelerinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir. Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığını belirlemek için yapılan F Testi sonucuna göre ($F(1,28)=28,015$; $p<0,001$) modelin genelini istatistiksel olarak anlamlı olduğu ve belirlilik katsayısının 0,500 olduğu görülmüştür. Bu sonuca göre kardeş sayısını tek çocuk olarak belirten katılımcılar için Yetersizlik Duygusu puanının yaklaşık %50'sinin Kendine Yönelik Negatif Duygu ve Düşünce tarafından açıklandığı görülmüştür. Buna göre diğer puanlar sabit tutulduğunda Kendine Yönelik Negatif Duygu ve Düşünce puanındaki 1 birimlik artış Yetersizlik Duygusu puanını 1,167 birim arttıracaktır.

Kardeş sayısını 2 olarak belirten katılımcılar için Öz-Eleştirel Ruminasyon puanları, Mükemmeliyetçilik ve Otomatik Düşünceler Ölçeği alt boyut puanlarının Yetersizlik Duygusu puanı üzerindeki etkisini incelemek amacıyla yapılan Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi sonucuna göre sabit parametrenin ($t(126)=7,842$; $p<0,001$) ve Öz-Eleştirel Ruminasyon ($t(126)=7,065$; $p<0,001$), Ümitsizlik ($t(126)=3,877$; $p<0,001$) puanlarına ait eğim parametrelerinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir. Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığını

belirlemek için yapılan F Testi sonucuna göre ($F(2,126)=15,031$; $p<0,001$) modelin genelinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ve belirlilik katsayısının 0,562 olduğu görülmüştür. Bu sonuca göre kardeş sayısını 2 olarak belirten katılımcılar için Yetersizlik Duygusu puanının yaklaşık %56'sının Öz-Eleştirel Ruminasyon ve Ümitsizlik tarafından açıklandığı görülmüştür. Buna göre diğer puanlar sabit tutulduğunda Öz-Eleştirel Ruminasyon puanındaki 1 birimlik artış Yetersizlik Duygusu puanını 1,099 birim, Ümitsizlik puanındaki 1 birimlik artış ise 0,966 birim arttıracaktır.

Kardeş sayısını 3 ve üzeri olarak belirten katılımcılar için Öz-Eleştirel Ruminasyon puanları, Mükemmeliyetçilik ve Otomatik Düşünceler Ölçeği alt boyut puanlarının Yetersizlik Duygusu puanı üzerindeki etkisini incelemek amacıyla yapılan Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi sonucuna göre sabit parametrenin ($t(201)=3,590$; $p<0,001$) ve Öz-Eleştirel Ruminasyon ($t(201)=5,922$; $p<0,001$), Sosyal Beklentilere Yönelik Mükemmeliyetçilik ($t(201)=4,529$; $p<0,001$) puanlarına ait eğitim parametrelerinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir. Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığını belirlemek için yapılan F Testi sonucuna göre ($F(2,201)=20,514$; $p<0,001$) modelin genelinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ve belirlilik katsayısının 0,559 olduğu görülmüştür. Bu sonuca göre kardeş sayısını 3 ve üzeri olarak belirten katılımcılar için Yetersizlik Duygusu puanının yaklaşık %56'sının Öz-Eleştirel Ruminasyon ve Sosyal Beklentilere Yönelik Mükemmeliyetçilik tarafından açıklandığı görülmüştür. Buna göre diğer puanlar sabit tutulduğunda Öz-Eleştirel Ruminasyon puanındaki 1 birimlik artış Yetersizlik Duygusu puanını 0,805 birim, Sosyal Beklentilere Yönelik Mükemmeliyetçilik puanındaki 1 birimlik artış ise 0,260 birim arttıracaktır (Tablo 10).

Tablo 11 Yetersizlik Duygusu Puanlarının Doğum Sırasına Göre Mükemmeliyetçilik Ölçeği Alt Boyutları, Otomatik Düşünceler Ölçeği Alt Boyutları ve Öz-Eleştirel Ruminasyon Ölçeği Tarafından Yordanmasına Yönelik Regresyon Analizi Sonuçları

Doğum Sırası	Bağımsız Değişken	B	SH _B	t	R ²	F
İlk Çocuk	Sabit	14,630	3,907	3,842***	0,553	6,440*
	Öz-Eleştirel Ruminasyon	0,757	0,166	4,552***		
	KYNDD	0,674	0,128	5,273***		
	SBYM	0,175	0,069	2,538*		
Ortanca/ Ortancalardan Biri	Sabit	19,729	4,957	3,980***	0,480	4,301*
	Öz-Eleştirel Ruminasyon	0,384	0,185	2,074*		
	SBYM	0,254	0,080	3,178**		
	Şaşkınlık/Kaçınma	0,898	0,185	4,863***		
Son Çocuk	Sabit	21,795	2,890	7,542***	0,638	7,602**
	Öz-Eleştirel Ruminasyon	1,273	0,166	7,654***		
	KYNDD	0,314	0,114	2,757**		

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

Doğum sırasını ilk çocuk olarak belirten katılımcılar için Öz-Eleştirel Ruminasyon puanları, Mükemmeliyetçilik ve Otomatik Düşünceler Ölçeği alt boyut puanlarının Yetersizlik Duygusu puanı üzerindeki etkisini incelemek amacıyla yapılan Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi sonucuna göre sabit parametrenin ($t(152)=3,842$; $p<0,001$) ve Öz-Eleştirel Ruminasyon ($t(152)=4,552$; $p<0,001$), Kendine Yönelik Negatif Duygu ve Düşünce ($t(152)=5,273$; $p<0,001$), Sosyal Beklentilere Yönelik Mükemmeliyetçilik($t(152)=2,538$; $p<0,05$) puanlarına ait eğim parametrelerinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir. Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığını belirlemek için yapılan F Testi sonucuna göre ($F(3,152)=6,440$; $p<0,05$) modelin genelinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ve belirlilik katsayısının 0,553 olduğu görülmüştür. Bu sonuca göre doğum sırasını ilk çocuk olarak belirten katılımcılar için Yetersizlik Duygusu puanının yaklaşık %55'inin Öz-Eleştirel Ruminasyon, Kendine Yönelik Negatif Duygu ve Düşünce ve Sosyal Beklentilere Yönelik Mükemmeliyetçilik tarafından açıklandığı görülmüştür. Buna göre diğer puanlar sabit tutulduğunda Öz-Eleştirel Ruminasyon puanındaki 1 birimlik artış Yetersizlik Duygusu puanını 0,757 birim, Kendine Yönelik Negatif Duygu ve Düşünce puanındaki 1 birimlik artış 0,674 birim ve Sosyal Beklentilere Yönelik Mükemmeliyetçilik puanındaki 1 birimlik artış ise 0,175 birim arttıracaktır.

Doğum sırasını ortanca/ortancalardan biri olarak belirten katılımcılar için Öz-Eleştirel Ruminasyon puanları, Mükemmeliyetçilik ve Otomatik Düşünceler Ölçeği alt boyut puanlarının Yetersizlik Duygusu puanı üzerindeki etkisini incelemek amacıyla yapılan Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi sonucuna göre sabit parametrenin ($t(89) = 3,980$; $p < 0,001$) ve Öz-Eleştirel Ruminasyon ($t(89) = 2,074$; $p < 0,05$), Sosyal Beklentilere Yönelik Mükemmeliyetçilik ($t(89) = 3,178$; $p < 0,01$), Şaşkınlık ve Kaçınma Fantezileri ($t(89) = 4,863$; $p < 0,001$) puanlarına ait eğitim parametrelerinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir. Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığını belirlemek için yapılan F Testi sonucuna göre ($F(3,89) = 4,301$; $p < 0,05$) modelin genelini istatistiksel olarak anlamlı olduğu ve belirlilik katsayısının 0,480 olduğu görülmüştür. Bu sonuca göre doğum sırasını ortanca/ortancalardan biri olarak belirten katılımcılar için Yetersizlik Duygusu puanının yaklaşık %48'inin Öz-Eleştirel Ruminasyon, Sosyal Beklentilere Yönelik Mükemmeliyetçilik ve Şaşkınlık ve Kaçınma Fantezileri tarafından açıklandığı görülmüştür. Buna göre diğer puanlar sabit tutulduğunda Öz-Eleştirel Ruminasyon puanındaki 1 birimlik artış Yetersizlik Duygusu puanını 0,384 birim, Sosyal Beklentilere Yönelik Mükemmeliyetçilik puanındaki 1 birimlik artış 0,254 birim Şaşkınlık ve Kaçınma Fantezileri puanındaki 1 birimlik artış ise 0,898 birim arttıracaktır.

Doğum sırasını son çocuk olarak belirten katılımcılar için Öz-Eleştirel Ruminasyon puanları, Mükemmeliyetçilik ve Otomatik Düşünceler Ölçeği alt boyut puanlarının Yetersizlik Duygusu puanı üzerindeki etkisini incelemek amacıyla yapılan Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi sonucuna göre sabit parametrenin ($t(114) = 7,542$; $p < 0,001$) ve Öz-Eleştirel Ruminasyon ($t(114) = 7,654$; $p < 0,001$), Kendine Yönelik Negatif Duygu ve Düşünce ($t(114) = 2,757$; $p < 0,01$) puanlarına ait eğitim parametrelerinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir. Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığını belirlemek için yapılan F Testi sonucuna göre ($F(2,114) = 7,602$; $p < 0,01$) modelin genelini istatistiksel olarak anlamlı olduğu ve belirlilik katsayısının 0,638 olduğu görülmüştür. Bu sonuca göre doğum sırasını son çocuk olarak belirten katılımcılar için Yetersizlik Duygusu puanının yaklaşık %64'ünün Öz-Eleştirel Ruminasyon ve Kendine Yönelik Negatif Duygu ve Düşünce

tarafından açıklandığı görülmüştür. Buna göre diğer puanlar sabit tutulduğunda Öz-Eleştirel Ruminasyon puanındaki 1 birimlik artış Yetersizlik Duygusu puanını 1,273 birim, Kendine Yönelik Negatif Duygu ve Düşünce puanındaki 1 birimlik artış 0,314 birim arttıracaktır (Tablo 11).

Tablo 12 Yetersizlik Duygusu Puanlarının Psikolojik Yardım Alma Durumuna Göre Mükemmeliyetçilik Ölçeği Alt Boyutları, Otomatik Düşünceler Ölçeği Alt Boyutları ve Öz-Eleştirel Ruminasyon Ölçeği Tarafından Yordanmasına Yönelik Regresyon Analizi Sonuçları

Psikolojik Yardım Alma	Bağımsız Değişken	B	SH _B	t	R ²	F
Evet	Sabit	14,040	3,808	3,687***	0,633	9,990**
	Öz-eleştirel Ruminasyon	1,345	0,143	9,370***		
	SBYM	0,196	0,062	3,161**		
Hayır	Sabit	18,741	3,064	6,118***	0,510	6,857**
	Öz-eleştirel Ruminasyon	0,740	0,123	6,019***		
	SBYM	0,143	0,055	2,619**		
	KYND	0,615	0,091	6,742***		

**p<0,01

Psikolojik yardım aldığını belirten katılımcılar için Öz-Eleştirel Ruminasyon puanları, Mükemmeliyetçilik ve Otomatik Düşünceler Ölçeği alt boyut puanlarının Yetersizlik Duygusu puanı üzerindeki etkisini incelemek amacıyla yapılan Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi sonucuna göre sabit parametrenin ($t(95) = 3,687$; $p < 0,001$) ve Öz-Eleştirel Ruminasyon ($t(95) = 9,370$; $p < 0,001$), Sosyal Beklentilere Yönelik Mükemmeliyetçilik ($t(95) = 3,161$; $p < 0,01$) puanlarına ait eğim parametrelerinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir. Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığını belirlemek için yapılan F Testi sonucuna göre ($F(2,95) = 9,990$; $p < 0,01$) modelin genelini istatistiksel olarak anlamlı olduğu ve belirlilik katsayısının 0,633 olduğu görülmüştür. Bu sonuca göre psikolojik yardım aldığını belirten katılımcılar için Yetersizlik Duygusu puanının yaklaşık %63'ünün Öz-Eleştirel Ruminasyon ve Sosyal Beklentilere Yönelik Mükemmeliyetçilik tarafından açıklandığı görülmüştür. Buna göre diğer puanlar sabit tutulduğunda Öz-Eleştirel Ruminasyon puanındaki 1 birimlik artış Yetersizlik Duygusu puanını 1,345 birim, Sosyal Beklentilere Yönelik Mükemmeliyetçilik puanındaki 1 birimlik artış 0,196 birim arttıracaktır.

Psikolojik yardım almadığını belirten katılımcılar için Öz-Eleştirel Ruminasyon puanları, Mükemmeliyetçilik ve Otomatik Düşünceler Ölçeği alt boyut puanlarının Yetersizlik Duygusu puanı üzerindeki etkisini incelemek amacıyla yapılan Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi sonucuna göre sabit parametrenin ($t(260) = 6,118$; $p < 0,001$) ve Öz-Eleştirel Ruminasyon ($t(260) = 6,019$; $p < 0,001$), Sosyal Beklentilere Yönelik Mükemmeliyetçilik ($t(260) = 2,619$; $p < 0,01$) ve Kendine Yönelik Negatif Duygu ve Düşünce ($t(260) = 6,742$; $p < 0,001$) puanlarına ait eğim parametrelerinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir. Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığını belirlemek için yapılan F Testi sonucuna göre ($F(3,260) = 6,857$; $p < 0,01$) modelin genelini istatistiksel olarak anlamlı olduğu ve belirlilik katsayısının 0,510 olduğu görülmüştür. Bu sonuca göre psikolojik yardım almadığını belirten katılımcılar için Yetersizlik Duygusu puanının yaklaşık %51'inin Öz-Eleştirel Ruminasyon, Sosyal Beklentilere Yönelik Mükemmeliyetçilik ve Kendine Yönelik Negatif Duygu ve Düşünce tarafından açıklandığı görülmüştür. Buna göre diğer puanlar sabit tutulduğunda Öz-Eleştirel Ruminasyon puanındaki 1 birimlik artış Yetersizlik Duygusu puanını 0,740 birim, Sosyal Beklentilere Yönelik Mükemmeliyetçilik puanındaki 1 birimlik artış 0,143 birim, Kendine Yönelik Negatif Duygu ve Düşünce puanındaki 1 birimlik artış 0,615 birim arttıracaktır (Tablo 12).

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

4. TARTIŞMA

Bu bölümde araştırmaya ait tartışma, sonuç ve önerilere yer verilecektir. Elde edilen sonuçlar literatürde bulunan benzer araştırma sonuçlarıyla karşılaştırılmış ve tartışılmıştır.

Araştırmanın başlangıcında tüm ölçeklerin ve alt faktörlerin birbiri ile ilişkili olup olmadıklarını ve ilişki düzeylerini öğrenebilmek için Pearson Korelasyon Analizi yapılmıştır. İkinci adım olarak Mükemmeliyetçilik ve Otomatik Düşünceler alt boyutları ile Öz-Eleştirel Ruminasyonun Yetersizlik Duygusunu yordayıp yordadığını belirlemek için Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi yapılmıştır.

Yetişkinlerde öz-eleştirel ruminasyon düzeyi ile yetersizlik duygusu düzeyleri arasındaki ilişkiler incelendiğinde yetersizlik duygusu puanlarının öz-eleştirel ruminasyon puanlarıyla pozitif düzeyde ilişkili olduğu görülmüştür. Katılımcıların öz-eleştirel ruminasyon seviyesi arttıkça yetersizlik duyguları artmaktadır. Çimşir (2019) tarafından yapılan çalışmada yetersizlik duygusunun kişilerarası hataya ilişkin ruminasyonu yordadığı bulunmuştur. Bu sonuç, mevcut araştırmada değişkenlerin arasında bulunan anlamlı pozitif ilişkiyle tutarlı görünmektedir.

Yetersizlik duygusu ve mükemmeliyetçilik arasındaki ilişkiler incelendiğinde işlevsel olmayan mükemmeliyetçilik olarak kabul gören sosyal beklentilere yönelik mükemmeliyetçiliğin, yetersizlik duygusu puanıyla pozitif düzeyde anlamlı ilişkilere sahip olduğu görülmüştür. Şahin (2021) yapmış olduğu çalışmada işlevsel olmayan mükemmeliyetçilik ve yetersizlik duygusunun yüksek düzeyde ilişkili olduğu sonucuna ulaşmıştır. Mükemmeliyetçilik ve öz yeterlik arasındaki ilişkileri inceleyen bir başka çalışmada uyumlu mükemmeliyetçilik ve öz yeterlik arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunurken uyumsuz mükemmeliyetçilik ve öz yeterlik arasında olumsuz anlamlı ilişkiler bulunmuştur (Akar vd., 2018). Bahtiyar (2019), üniversite öğrencileriyle yapmış olduğu çalışmada mükemmeliyetçi özellikler ile yetersizlik duyguları arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğunu bulmuştur.

Aydın (2017) yürütmüş olduğu çalışmada yetersizlik duygusu alt boyutları olan cesaretin kırılması, kendi değerini yadsıma ve yararsız üstünlük çabası ile mükemmeliyetçilik arasında pozitif yönde ve anlamlı korelasyonlar bulmuştur.

Otomatik düşünceler toplam ve alt boyutlarıyla yetersizlik duygusu arasındaki ilişkiler incelendiğinde orta düzeyde anlamlı pozitif ilişkiler bulunmuştur. Aysan ve Bozkurt (1998) yapmış oldukları çalışmada yetersizlik duygusu ve otomatik düşünceler arasında anlamlı ilişkiler bulmuşlardır. Hem mükemmeliyetçilik hem de öz-eleştirel ruminasyon ve olumsuz otomatik düşünceler yetersizlik duygusu üzerinde etkili kavramlar olarak bulunmuştur.

Tüm örneklemin yetersizlik duygusu puanlarının yordanması için yapılan regresyon analizi sonucunda yetersizlik duygusunun öz-eleştirel ruminasyon, kendine yönelik negatif duygu ve düşünce, sosyal beklentilere yönelik mükemmeliyetçilik ve kişisel uyumsuzluk ve değişme istekleri tarafından pozitif yönde yordandığı görülmektedir. Değişkenler arasındaki en yüksek yordayıcının ise öz-eleştirel ruminasyon olduğu görülmektedir. Bu değişkenler birlikte yetersizlik duygusunun yaklaşık %56'sını açıklamaktadır. Buna göre yetersizlik duygusunun gelişiminde bu değişkenlerin oldukça önemli olduğunu söylemek mümkündür. Literatürde yetersizlik duygusunun genellikle düşük benlik saygısı ile ilişkilendirildiği görülmüştür. Olumsuz mükemmeliyetçilik durumunda kişinin öz eleştirel ruminatif düşünme tarzı ile birlikte kendine yönelik negatif algılarının yetersizlik düşüncelerinin temelini oluşturarak benlik saygısında azalmalara yol açabileceği düşünülmektedir.

Alanyazın incelendiğinde mükemmeliyetçiliğin boyutlarının bireyler üzerinde uyumlu ve uyumsuz yönlerinin olabileceği tartışmalı bir konu olmaya devam ediyor olsa da diğer alt boyutlarla karşılaştırıldığında işlevsiz mükemmeliyetçilik özelliklerini içeren sosyal beklentilere yönelik mükemmeliyetçilik alt boyutunun kişiler için zararlı ve olumsuz sonuçlar doğurduğuna dair fikir birliğine varılmış olduğu görülmektedir (Flett vd., 2022; Lahey, 2009). Yapılan çalışmalarda depresyon, kaygı, intihar, suçluluk gibi kişiler için olumsuz sonuçlar doğuran psikolojik durumların mükemmeliyetçiliğin kendine yönelik mükemmeliyetçilik boyutuyla değil sosyal beklentilere yönelik mükemmeliyetçilik alt boyutuyla ilişkili olduğu saptanmıştır (Kosaka, 2008; Klibert vd., 2005). Sosyal beklentilere yönelik

mükemmeliyetçiliğe sahip olan kişilerin yoğun şekilde çevrelerindeki baskın beklentilerini ve aşırı standartlarını karşılayamadıkları düşünceleriyle karşı karşıya kaldıkları bilinmektedir (Flett vd., 2022). İşlevsel olmayan mükemmeliyetçilik söz konusu olduğunda bireylerin diğerlerinin onayını almaya aşırı önem verdikleri görülmektedir. Nevrotik olarak adlandırılan işlevsel olmayan mükemmeliyetçilerin işlevsel ve normal mükemmeliyetçilere oranla daha yüksek düzeyde yetersizlik duygusuna sahip oldukları bulgulanmıştır (Ashby ve Kottman, 1996). Mevcut araştırmada da sosyal kaynaklı mükemmeliyetçilik arttıkça yetersizlik duygusunun artışının literatürle uyumlu olduğu gözlemlenmiştir. Dunkley ve ark. (2012), sosyal beklentilere yönelik mükemmeliyetçiliğin benlik saygısı ile ilişkili olduğunu bulmuşlardır. Alanyazında mevcut araştırma bulgularından farklı olarak kendine yönelik mükemmeliyetçilik özelliği gösteren bireylerin yetersizlik duygusuna sahip olduğunu gösteren çalışmaya da rastlanılmıştır (Wyatt ve Gilbert, 1998).

Kişinin kendine yönelik negatif duygu/düşünceleri alt boyutunun içeriğinde bulunan “Değersiz bir insanım.”, “Başarısızım.”, “Hiçbir zaman başaramayacağım.” gibi maddeleri içeren otomatik düşünceler alt boyutlarından kişinin kendine yönelik negatif duygu/düşünceleri beklenildiği üzere yetersizlik duygusunu yordamaktadır. Bireylerin kendine yönelik olumsuz inançları arttıkça yetersizlik duyguları artmaktadır. Shambaugh (2008) öğretmenlerle yapmış olduğu çalışmada, bireylerin negatif inanç düzeylerindeki artışın özyeterliliklerini azalttığı sonucuna ulaşmıştır. Konu ile ilgili üniversite öğrencileriyle yapılmış olan başka bir çalışmada olumsuz otomatik düşünce puanlarındaki artışın özyeterlilik algısını negatif yönde yordadığı bulunmuştur (Rai ve Naz, 2017). Hiçdurmaz ve ark. (2017) olumsuz otomatik düşüncelerin benlik saygısını en yüksek düzeyde yordayan değişken olduğu sonucuna ulaşmışlardır.

Türkgil (2021) tarafından yapılan ruminatif düşünme ile umutsuzluk arasındaki ilişkilerin incelendiği çalışmada ruminatif düşünme ile umutsuzluk arasında anlamlı bir ilişki olduğu ve ruminasyonun umutsuzluk düzeyi üzerinde etkili olduğu bulunmuştur. Bireylerin karşılaştıkları herhangi bir başarısızlık durumunda ruminasyona başvurmalarının kendilerini olduğundan daha fazla başarısız hissetmelerine ve yetersizlik duygularına yol açtığı düşünülmektedir. Ruminatif

düşünmenin yol açtığı harekete geçememe ve olumsuz olayın zihinde dönüp durması, bireyi eylemsiz bırakarak yetersizlik hislerinin ortaya çıkışını hızlandırıyor gibi görünmektedir. Ruminasyon puanlarındaki artışla birlikte ise bireylerin cesaret kırılması yaşayarak özgüvenlerinde düşüşe yol açtığı ve bunun sonucunda değersizlik ve yetersizlik duygularının arttığı görülmektedir.

Cinsiyet grupları açısından incelendiğinde kadın katılımcıların yetersizlik duygularının Öz-Eleştirel Ruminasyon, Kendine Yönelik Negatif Duygu/Düşünce ve Sosyal Beklentilere Yönelik Mükemmeliyetçilik tarafından pozitif yönde anlamlı bir şekilde yordandığı görülmektedir. Erkek katılımcılar için yetersizlik duygusunun Öz-Eleştirel Ruminasyon, Sosyal Beklentilere Yönelik Mükemmeliyetçilik ve Şaşkınlık/Kaçınma tarafından açıklandığı saptanmıştır. Kadınlarda öz-eleştirel ruminasyonun yetersizlik duygusunu yordayıcılığı erkeklerden fazla iken erkeklerde ise sosyal beklentilere göre mükemmeliyetçiliğin yetersizlik duygusunu açıklama oranının kadınlardan fazla olduğu görülmüştür. Literatürde öz-eleştirel ruminasyon ve yetersizlik duygusu arasındaki ilişkinin incelendiği bir çalışmaya rastlanmamış olsa da kadınların erkeklere oranla daha çok ruminasyona başvurduğunu gösteren çalışmalar mevcuttur (Nolen-Hoeksema, 1987; Baker vd., 2009). Neziroğlu (2010) üniversite öğrencileriyle yapmış olduğu çalışmada kadınların erkeklere göre daha çok ruminasyon sergilediğini gözlemlemiştir. Öz-eleştirel düşünce tarzına sahip kadınlarda kendilerinden beklenileni karşılayamadıkları endişesiyle olumsuz öz değerlendirmeye başvurdukları ve yetkinliklerini olduğundan daha az olarak kabul ettikleri bilinmektedir (Pedro vd., 2019). Kadınların kendine yönelik negatif duygu ve düşünceleri yetersizlik duygularını yordarken, erkek katılımcıların şaşkınlık/kaçınma fantezilerinin yetersizlik duygularını yordadığı görülmektedir. Alanyazında da kadın katılımcıların erkeklerden daha fazla kendilerine yönelik olumsuz inançlara sahip olduğunu bulgulayan çalışmalar göze çarpmaktadır (Gül vd., 2013; Serin ve Aydınoğlu, 2011). Bireylerin yetersizlik duygularıyla baş edebilmek için kullanmış oldukları iki yol yüzleşme ve kaçınma olarak açıklanmaktadır (Farsi, 2022). Araştırma sonucuna göre erkek katılımcılar için şaşkınlık/kaçınma fantezileri arttıkça yetersizlik duygusunun da artış gösterdiği görülmektedir. Kapıcı (2010) ise yaptığı çalışmada

şaşkınlık/kaçınma fantezilerinde kadınlar için daha yüksek oranlar söz konusu olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Araştırma sonuçlarıyla tutarlı olarak alanyazında erkeklerin kadınlara oranla daha fazla mükemmeliyetçilik özelliği gösterdiğini vurgulayan çalışmalar (Flett vd., 1991; Curran vd., 2017) olmakla birlikte özellikle ailesel eleştiri, aile beklentileri, hatalara aşırı ilgi gibi sosyal beklentilere yönelik mükemmeliyetçilik ile özdeşleştirilen mükemmeliyetçilik alt boyutlarında erkeklerin kadınlara göre daha yüksek puan ortalamalarına sahip olduğu çalışmalar da mevcuttur (Mısırlı-Taşdemir, 2003; Bahtiyar, 2019). Ülkemizdeki ataerkil yapı ve toplumsal cinsiyet rolleri düşünüldüğünde toplum tarafından erkeklerden beklenen başarı ve statü baskılarının kadınlara göre daha fazla olmasının erkeklerdeki sosyal kaynaklı mükemmeliyetçiliğin yüksekliğini açıkladığı düşünülmektedir. Türk toplumunda erkeklerden beklenen liderlik ve yeterlilik vasfının fazla olması göze çarpan bir gerçek olmakla birlikte toplumun erkeklerden beklentisinin yüksek olmasının birçok kültürde karşılaşılan ortak bir durum olduğunu da söylemek mümkündür (Siegle ve Schuler, 2000).

Medeni duruma göre yetersizlik duygusu incelendiğinde medeni durumunu “bekar” olarak belirten katılımcılarda yetersizlik duygusunun yaklaşık %55’inin öz-eleştirel ruminasyon, kendine yönelik negatif duygu/düşünce, sosyal beklentilere yönelik mükemmeliyetçilik ve kişisel uyumsuzluk ve değişme istekleri tarafından açıklandığı görülmektedir. Evli katılımcıların yetersizlik duygusunun yaklaşık %60’ının ise öz-eleştirel ruminasyon ve kendine yönelik negatif duygu/düşünce tarafından yordandığı saptanmıştır. Çetin (2022) öğretmenlerle yapmış olduğu çalışmada evli ya da bekar olmanın bireylerin yeterlilik algılarını farklılaştırmadığı sonucuna ulaşmıştır.

Gelir durumlarına göre yetersizlik duygusunu açıklayan değişkenler incelendiğinde gelir durumu düşük olan yetişkinlerde yetersizlik duygusunun, otomatik düşünceler alt boyutlarından kendine yönelik negatif duygu/düşünce ve kişisel uyumsuzluk/değişme istekleri ile açıklandığı görülmüştür. Orta gelir düzeyindeki katılımcıların yetersizlik duygusunu kendine yönelik negatif duygu/düşünce, öz-eleştirel ruminasyon ve sosyal beklentilere yönelik

mükemmeliyetçilik açıklamaktadır. Düşük ve orta gelir düzeyindeki katılımcılar için ortak olarak kendine yönelik negatif duygu/düşünce değişkeninin yetersizlik duygusunu yordadığı görülmektedir. Gelir düzeyini yüksek olarak belirten katılımcılar için ise yetersizlik duygusu, kişisel uyumsuzluk ve değişim istekleri ve sosyal beklentilere yönelik mükemmeliyetçilik tarafından yordandığı görülmektedir. Ekonomik durumunu iyi olarak belirten yetişkinlerde yetersizlik duygusunun uyumsuzluk ve değişim istekleri tarafından oldukça yüksek bir oranla açıklanması dikkat çekici bir bulgudur. Ekonomik durumdaki iyileşmeyle birlikte kişinin yaşam konforunun artacağı düşünüldüğünden negatif düşüncelerde azalma beklenmesine rağmen literatürde benzer bir sonuç olarak Hiçdurmaz ve arkadaşları (2017) tarafından üniversite öğrencileriyle yapılan çalışmada da algılanan gelir düzeyinin yükselmesiyle negatif düşüncelerde artış olduğu görülmüştür. Gelir düzeyi yükseldikçe sosyal beklentilere yönelik mükemmeliyetçiliğin yetersizlik duygusunu yordama oranının da yükseldiği dikkat çekmektedir.

Eğitim düzeyleri açısından incelendiğinde eğitim düzeyini lise olarak belirten beliren yetişkinler için yetersizlik duygusunun kendine yönelik negatif duygu/düşünce tarafından yordandığı görülmüştür. Eğitim düzeyi üniversite olan yetişkinlerde kendine yönelik negatif duygu/düşünce, öz-eleştirel ruminasyon ve sosyal beklentilere yönelik mükemmeliyetçilik yetersizlik duygusunu yordamaktadır. Eğitim düzeyi yükseldikçe bireylerde toplum tarafından kendilerinden beklenen mükemmellik inancının yükseldiği görülmektedir.

Eğitim düzeyi yüksek lisans/doktora olan yetişkinlerde kendine yönelik negatif duygu/düşünce ve öz-eleştirel ruminasyonun yetersizlik duygusu puanlarının yaklaşık %60'ını açıkladığı gözlenmiştir. İlgili alanyazın taramasında yetersizlik duygusunun eğitim düzeylerine göre farklılık göstermediğine dair bulgulara rastlanılmıştır (Kılıç ve Öksüz, 2020).

Yaş grupları açısından bakıldığında 18-25 yaş grubunda bulunan katılımcıların yetersizlik duygusunun öz-eleştirel ruminasyon, sosyal beklentilere yönelik mükemmeliyetçilik ve kişisel uyumsuzluk/değişim istekleri tarafından açıklandığı görülmektedir. Dunkley ve arkadaşları (2006) bu yaş grubundaki üniversite öğrencileriyle yapmış oldukları çalışmada kendine karşı eleştirel olan kişilerin işlevsel

olmayan mükemmeliyetçi özellikler sergiledikleri ve birçok konuda yetersizlik duygusu deneyimledikleri sonucuna ulaşmışlardır. Usta (2017) 654 öğrencinin katılımı ile yürüttüğü araştırmasında öğrencilerin olumsuz otomatik düşünce miktarının artmasıyla benlik saygısı düzeyinin azaldığı sonucuna ulaşmıştır.

26-35 yaş grubunda öz-eleştirel ruminasyon, sosyal beklentilere yönelik mükemmeliyetçilik ve kendine yönelik negatif duygu/düşünce yetersizlik duygusunu yordamaktadır. 36-45 yaş grubunda yetersizlik duygusunu açıklayan değişkenlerin azaldığı ancak açıklama oranlarının diğer yaş gruplarına göre daha yüksek düzeyde olduğu görülmektedir. Bu grupta yetersizlik duygusunu açıklayan değişkenler öz-eleştirel ruminasyon ve yalnızlık/izolasyondur. Alanyazın incelendiğinde, yetersizlik duygusuna sahip olan bireylerin sosyal çevrelerinden uzaklaşarak kendi iç dünyalarına çekildiklerine ilişkin bulgulara rastlanabildiği gibi yetersizlik duygusu ile yalnızlık arasında doğrudan pozitif yönde anlamlı ilişkiler bildiren çalışmaların da mevcut olduğu görülmektedir (Akdoğan, 2017; Çimşir ve Akdoğan, 2019). Kişilerin sosyal ilişkileriyle yetersizlik duyguları arasındaki negatif ilişki, arkadaşlık ilişkileri arttıkça yetersizlik duygusunun azalacağını vurgulamaktadır (Okur ve Ümmet, 2021). Toplumsal ilişki ağları zayıf olan kişilerin ise çok daha fazla yetersizlik duygusu yaşadıkları görülmektedir (Akdoğan ve Ceyhan, 2014). Katılımcıların yaş grubundaki artışla birlikte mükemmeliyetçiliğin yetersizlik duygusunu yordamayışı Stoeber ve Stoeber'in (2009) artan yaşla birlikte bireylerde mükemmeliyetçiliğin etkisinin azaldığı bulgusuyla tutarlı görünmektedir.

Her üç yaş grubunda da ortak olarak öz-eleştirel ruminasyonun yetersizlik duygusunu yordadığı gözlenmiştir. Literatürde yetersizlik duygusunun yaş değişkenine göre herhangi bir farklılaşma göstermediğini vurgulayan çalışmalar olduğu gibi (Bugay ve Erdur-Baker, 2011; Demir, 2017; Erten, 2017; Ümmet vd., 2019) artan yaşla birlikte bireylerin ruminasyon düzeylerinde azalmalar olduğunu gösteren çalışmalar da mevcuttur (Sütterlin vd., 2016).

Kardeş sayısına göre incelendiğinde tek çocuk olduğunu belirten katılımcıların yetersizlik duygusu puanlarının %50'sinin kendine yönelik negatif duygu/düşünce puanları tarafından açıklandığı görülmektedir. 2 kardeş olduğunu belirten katılımcıların yetersizlik duyguları öz-eleştirel ruminasyon ve ümitsizlik tarafından

açıklanırken 3 ve üzeri sayıda kardeşe sahip olan katılımcıların yetersizlik duyguları öz-eleştirel ruminasyon ve sosyal beklentilere yönelik mükemmeliyetçilik tarafından açıklanmaktadır. İlgili alanyazın taramasında ümitsizlik ve yetersizlik duygusu arasındaki anlamlı ilişkileri vurgulayan çalışmalara rastlanılmıştır (Çoban ve Karaman, 2013). Geleceğe dair ümitsiz olan bireylerin benlik saygılarında düşüş gözlenmektedir (Çelikel-Çam ve Erkokmaz 2008). Katılımcıların kardeş sayılarının artmasının sosyal beklentilere yönelik mükemmeliyetçilik değişkeninin yetersizlik duygusunu yordayıcılığında etkili bir faktör olarak görünmektedir. Benk (2006) yaptığı çalışmada tek çocuk olanlara kıyasla üç veya daha fazla kardeşe sahip olan katılımcıların sosyal odaklı mükemmeliyetçilik düzeylerinin daha yüksek olduğunu saptamıştır. Mısırlı-Taşdemir (2003) tarafından yapılan çalışmada ise kardeş sayısındaki artış mükemmeliyetçilik düzeyindeki düşüşle ilişkilendirilmiştir.

Doğum sırasına göre incelendiğinde ilk çocuk olduğunu belirten katılımcıların yetersizlik duygusu puanlarının öz-eleştirel ruminasyon, kendine yönelik negatif duygu/düşünce, sosyal beklentilere yönelik mükemmeliyetçilik tarafından açıklandığı görülmektedir. Ortanca olan katılımcılar için yetersizlik duygusu puanları öz-eleştirel ruminasyon, sosyal beklentilere yönelik mükemmeliyetçilik ve şaşkınlık/kaçınma fantezileri tarafından açıklanırken kendisini son çocuk olarak belirten katılımcıların yetersizlik duygusu puanları öz-eleştirel ruminasyon ve kendine yönelik negatif duygu/düşünce tarafından açıklanmaktadır. Adler (1927), ebeveynlerin ilk çocukları için daha fazla beklentiye sahip olduklarını belirtmiştir. Bu durumun ilk çocuklara daha fazla sorumluluk yüklediğini ve ailelerinden takdir görme amacıyla mükemmeliyetçiliğe yönelttiğini savunan Adler, beklentileri karşılayamadıklarında ise yetersizlik duygusu hissedebileceklerinin altını çizmiştir.

Psikolojik destek görüp görmeme durumuna göre incelendiğinde psikolojik yardım aldığını belirten katılımcıların yetersizlik duygusu puanlarının öz-eleştirel ruminasyon ve sosyal beklentilere yönelik mükemmeliyetçilik tarafından yordandığı sonucuna ulaşılmıştır. Psikolojik yardım almadığını belirten katılımcılar için ise yetersizlik duygusunu öz-eleştirel ruminasyon ve sosyal beklentilere yönelik mükemmeliyetçiliğe ek olarak kendine yönelik negatif duygu ve düşünce tarafından açıklandığı görülmüştür. Literatürde benzer bir bulgu ya da çalışmaya

rastlanılmamıştır. Daha önce psikolojik yardım alan veya almaya devam eden bireylerin negatif duygu ve düşüncelerinin yetersizlik duygusunu yordamayışı, psikolojik destek almanın olumsuz otomatik düşüncelerle başa çıkmada yardımcı olmasından kaynaklı olabileceği düşünülmektedir.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu çalışma, 18-45 yaş grubundaki 243 kadın, 112 erkek olmak üzere toplam 355 katılımcı ile yürütülmüştür. Araştırmaya ilişkin bulgulara göre mükemmeliyetçilik, öz-eleştirel ruminasyon ve olumsuz otomatik düşünceler ile yetersizlik duygusu arasında pozitif yönlü anlamlı derecede doğrusal bir ilişki olduğu bulunmuştur. Yine araştırmadan elde edilen sonuçlar yetişkinlerin mükemmeliyetçilik, öz-eleştirel ruminasyon ve olumsuz otomatik düşüncelerinin yetersizlik duygusu düzeylerini anlamlı bir şekilde yordadığını göstermiştir. Bu sonuçlardan hareketle bu değişkenlerdeki artışın yetersizlik duygusu puanlarını arttırdığını söylemek mümkündür.

Araştırma sonuçları değerlendirilirken bazı sınırlılıkların dikkate alınmasında yarar vardır. Çevrimiçi ortamda gerçekleştirilen araştırma ölçeklerinin katılımcılar tarafından içtenlikle yanıtlandığı varsayılmıştır. Fakat ölçek maddelerinin uzunluğunun katılımcılarının dikkat düzeyini ve maddelerin anlaşılabilirliğini etkilemiş olabileceğini dikkate almakta yarar vardır. Katılımcıların çoğunluğunun gelir düzeyinin orta olması ve örneklem sayısındaki kadın katılımcı sayısının erkek katılımcı sayısına göre daha fazla olması araştırmanın bir diğer sınırlılığı olarak kabul edilebilir. Erkek ve kadın katılımcı sayılarının birbirine daha yakın olduğu daha geniş bir örneklem grubuyla tekrarlanmasının sonuçların genellenebilirliği açısından faydalı olacağı düşünülmektedir. Mevcut araştırmada çok boyutlu mükemmeliyetçilik ölçeği kullanılmıştır fakat güncel araştırmalarda uyumlu ve uyumsuz iki boyutlu mükemmeliyetçilik özelliklerinin ele alındığı ölçüm aracının sıklıkla kullanıldığı görülmüştür. Gelecek araştırmalarda kullanımının faydalı olacağı düşünülmektedir.

KAYNAKÇA

Abramson, Z. (2015). The meaning of neurosis according to Adler. *Journal of Individual Psychology*, 71(4), 426–439

Adler, A. (1927). The Feeling of Inferiority and the Striving for Recognition. *Section of Psychiatry*, 25-30.

Adler, A. (2002). *Sosyal duygunun gelişiminde bireysel psikoloji*. (2. Basım). (Çev: H. Özgü). İstanbul: Hayat Yayınları.

Adler, A. (2012a). *İnsan tabiatını tanıma* (Çev: A. Yörükân). İstanbul: Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları.

Adler, A. (2012b). *Yaşamın anlam ve amacı* (Çev: K. Şipal). Say Yayınları.

Adler, A. (2016). *Yaşama sanatı* (Çev: K. Şipal). İstanbul: Say Yayınları.

Adkins, K. K. ve Parker, W. (1996). Perfectionism and suicidal preoccupation. *Journal of personality*, 64(2), 529-543.

Ak, M., Kırpınar İ., Atmaca M., Erkan Yüce, A., Güler Ö., Kesici, Ş. ve Kumsar, N. (2021). *Klinik Uygulamada Bilişsel Davranışçı Terapi*. (2.basım). Ankara : Nobel Yayınevi.

Akar, H., Dogan, Y. B. ve 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.

Akdoğan, R., ve Ceyhan, E. (2014). Adleryen grupla psikolojik danışmanın yetersizlik duygusu ve psikolojik belirtiler üzerindeki etkisi. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 5(42).

Akdoğan, R. (2017). A model proposal on the relationships between loneliness, insecure attachment, and inferiority feelings. *Personality and Individual Differences*, 111, 19-24.

Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S. ve Schweizer, S. (2010). Emotionregulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*, 30,217–237.

Ashby, J. S. ve Kottman, T. (1996). Inferiority as a distinction between normal and neurotic perfectionism. *Individual Psychology*, 52(3), 237.

Baer, R. A. ve Sauer, S. E. (2011). Relationships between depressive rumination, anger rumination, and borderline personality features. *Personality Disorders: Theory, Research, and Treatment*, 2(2), 142.

Bahtiyar, M. (2019). *Üniversite Öğrencilerinde Mükemmeliyetçilik Özellikleri ve Yetersizlik Duygusu Arasındaki İlişkinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi* [Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi.

Baker, Ö. E., Özgülük, S. B., Turan, N., ve Danışık, N. D. (2009). Ergenlerde görülen psikolojik belirtilerin yordayıcıları olarak ruminasyon ve öfke/öfke ifade tarzları. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 4(32), 45-53.

Balan, R., Dobrean, A. ve Balazsi, R. (2018). Indirect effects of parental and peer attachment on bullying and victimization among adolescents: The role of negative automatic thoughts. *Aggressive behavior*, 44(6), 561-570.

Barrow, J. C. ve Moore, C. A. (1983). Group interventions with perfectionistic thinking. *Personnel & Guidance Journal*, 61(10).

Beck, A. T. (1963). Thinking and depression: I. Idiosyncratic content and cognitive distortions. *Archives of general psychiatry*, 9(4), 324-333.

Beck, A. T. (1964). Thinking and depression: II. Theory and therapy. *Archives of general psychiatry*, 10(6), 561-571.

Beck, A.T. (1976). *Cognitive Therapy and The Emotional Disorders*. New York, NY: Guilford Press.

Beck, A. T. (1991). Cognitive therapy: A 30-year retrospective. *American psychologist*, 46(4), 368.

Beck, A. T. Haigh, E. A. (2014). Advances in cognitive theory and therapy: The generic cognitive model. *Annual review of clinical psychology*, 10, 1-24.

Beck, A. T., Rush, A., Shaw, B. ve Emery, G. (1979). *Cognitive Therapy of Depression*. New York: The Guilford Press.

Beck, J. S. (2011). Cognitive-behavioral therapy. *Clinical textbook of addictive disorders*, 491, 474-501.

Beck, J. S. (2019). *Bilişsel davranışçı terapi: Temelleri ve ötesi* (Çev. Ed. M. Şahin). Ankara: Nobel Yayınevi.

Bencik, S. (2006). *Üstün yetenekli çocuklarda mükemmeliyetçilik ve benlik algısı arasındaki ilişkinin incelenmesi*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Hacettepe Üniversitesi.

Blatt, S. J. (1974). Levels of object representation in anaclitic and introjective depression. *The psychoanalytic study of the child*, 29(1), 107-157.

Blatt, S. J. (2004). *Experiences of depression: Theoretical, clinical, and research perspectives*. American Psychological Association.

Blatt, S. J. ve Homann, E. (1992). Parent-child interaction in the etiology of dependent and self-critical depression. *Clinical psychology review*, 12(1), 47-91.

Blatt, S. J., Shahar, G. ve Zuroff, D. C. (2001). Anaclitic (sociotropic) and introjective (autonomous) dimensions. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, 38(4), 449-454. doi:10.1037/0033-3204.38.4.449

Blatt, S. J. ve Zuroff, D. C. (1992). Interpersonal relatedness and self-definition: Two prototypes for depression. *Clinical psychology review*, 12(5), 527-562.

Bieling, P. J., Israeli, A. L., ve Antony, M. M. (2004). Is perfectionism good, bad, or both? Examining models of the perfectionism construct. *Personality ve Individual Differences*, 36(6), 1373.

Brinker, J. K. ve Dozois, D. J. (2009). Ruminative thought style and depressed mood. *Journal of clinical psychology*, 65(1), 1-19

Burger, J. M. (2006). *Kişilik*. İstanbul: Kaknüs Yayınları.

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

Calmes, C. A. ve Roberts, J. E. (2007). Repetitive thought and emotional distress: Rumination and worry as prospective predictors of depressive and anxious symptomatology. *Cognitive Therapy and Research*, 31, 343-356.

Clark, D. A. ve Beck, A. T. (2011). *Cognitive therapy of anxiety disorders: Science and practice*. Guilford Press.

Çimşir, E. ve Akdoğan, R. (2019). Yalnızlık ve yetersizlik duygusu arasındaki ilişkide kendini saklamannın aracı rolü. *Anadolu Journal of Educational Sciences International*, 9(1), 111-128.

Cooks, J. A. (2017). *The impact of perfectionism, rumination, performance feedback, and stress on affect and depressive symptoms* [Yayımlanmamış doktora tezi]. Kent State University.

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

Curran, T., Hill, A. P. ve Williams, L. J. (2017). The relationships between parental conditional regard and adolescents' self-critical and narcissistic perfectionism. *Personality and Individual Differences*, 109, 17-22.

Çelikel, Ç. F. ve Erkorkmaz, Ü. (2008). Üniversite öğrencilerinde depresif belirtiler ve umutsuzluk düzeyleri ile ilişkili etmenler. *Nöropsikiyatri Arşivi*, 45(4), 122-129.

Çetin, A. A. (2022). *Öğretmenlerin olumsuz otomatik düşünceleri ve boyun eğici davranışlarının özyeterlik düzeylerine etkisinde benlik saygısının aracı rolü*. [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. İstanbul Topkapı Üniversitesi

Cimsir, E. (2019). The roles of dispositional rumination, inferiority feelings and gender in interpersonal rumination experiences of college students. *The Journal of general psychology*, 146(3), 217-233.

Çoban, A. E. ve Karaman, N. G. (2013). Üniversite öğrencilerinin umutsuzluk, kaygı ve ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaları. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 2(2), 78-88.

Demir, S. (2017). *Üniversite öğrencilerinin bağlanma stilleri ile kaygı düzeyleri ve yetersizlik duyguları arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Beykent Üniversitesi.

Deniz, M. E. ve Erözkan, A. (2019). *Psikolojik danışma ve rehberlik* (13. Baskı). Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.

DiLorenzo, T. A., David, D. ve Montgomery, G. H. (2007). The interrelations between irrational cognitive processes and distress in stressful academic settings. *Personality and individual differences*, 42(4), 765-776.

Di Schiena, R., Luminet, O., Philippot, P. ve Douilliez, C. (2012). Adaptive and maladaptive perfectionism in depression: Preliminary evidence on the role of adaptive and maladaptive rumination. *Personality and Individual Differences*, 53(6), 774-778.

Doğan, T., Sapmaz, F. ve Çötök, N. A. (2013). Öz-eleştiri ve mutluluk. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 21(1), 391-400.

Dunn, N. A. ve Luchner, A. F. (2022). The emotional impact of self-criticism on self-reflection and rumination. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 95(4), 1126-1139.

Dunkley, D. M., Berg, J. L. ve Zuroff, D. C. (2012). The role of perfectionism in daily self-esteem, attachment, and negative affect. *Journal of Personality*, 80(3), 633-663.

Dunkley, D. M., Sanislow, C. A., Grilo, C. M. ve McGlashan, T. H. (2006). Perfectionism and depressive symptoms 3 years later: Negative social interactions,

avoidant coping, and perceived social support as mediators. *Comprehensive psychiatry*, 47(2), 106-115.

Dunkley, D. M., Zuroff, D. C. ve Blankstein, K. R. (2003). Self-critical perfectionism and daily affect: dispositional and situational influences on stress and coping. *Journal of personality and social psychology*, 84(1), 234.

Duran, S., Karadaş, A., ve Kaynak, S. (2017). Hemşirelik öğrencilerinin olumsuz otomatik düşünceleri ve akademik başarıları arasındaki ilişki. *Kocaeli Tıp Dergisi*, 6(2), 30-37.

Egan, S. J., Shafran, R., Wade, T. D. ve Antony, M. M. (2014). Cognitive Behavioral Treatment of Perfectionism. The Guilford Press, USA.

Elliot, I. ve Coker, S. (2008). Independent self-construal, self-reflection, and self-rumination: A path model for predicting happiness. *Australian Journal of Psychology*, 60(3), 127-134.

Ellis, A. (1958). Rational psychotherapy. *The Journal of General Psychology*, 59(1), 35-49.

Ellis, A. (1991). The revised ABC's of rational-emotive therapy (RET). *Journal of rational-emotive and cognitive-behavior therapy*, 9(3), 139-172.

Ellis, A. (2002). *The role of irrational beliefs in perfectionism. Perfectionism: Theory, research, and treatment*. Washington, DC: American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/10458-009>

Ellis, A. ve Dryden, W. (1997). *The practice of rational emotive behavior therapy*. New York: Springer.

Erten, M. F. (2017). *Çağrı merkezinde çalışan bireylerin tükenmişlik düzeyleri ile sosyal ilişki düzeyleri ve yetersizlik duygusu arasındaki ilişki* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Üsküdar Üniversitesi.

Farsi, I. (2022). The Basic Principles of Alfred Adler's Individual Psychology. *The Review of Contemporary Scientific and Academic Studies*, 2(7). <https://doi.org/10.55454/rcsas.2.7.2022.004>

Fennig, S., Hadas, A., Itzhaky, L., Roe, D., Apter, A. ve Shahar, G. (2008). Self-criticism is a key predictor of eating disorder dimensions among inpatient adolescent females. *International Journal of Eating Disorders*, 41(8), 762-765.

Fırat, İ. ve Güngör, A. (2021). Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumları üzerinde yetersizlik duygusunun yordayıcı etkisi: Sosyal ilginin aracı rolü. *TEBD*, 19(1), 487-504.

Flett, G. L., Hewitt, P. L. ve Dyck, D. G. (1989). Self-oriented perfectionism, neuroticism and anxiety. *Personality and individual differences*, 10(7), 731-735.

Flett, G. L., Hewitt, P. L., Blankstein, K. R. ve Mosher, S. W. (1991). Perfectionism and self-actualization, and personal adjustment. *Journal of social Behavior and Personality*, 6(5), 147.

Flett, G. L., Sawatzky, D. L. ve Hewitt, P. L. (1995). Dimensions of perfectionism and goal commitment: A further comparison of two perfectionism measures. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 17, 111-124.

Flett, G. L., Hewitt, P. L., Nepon, T., Sherry, S. B. ve Smith, M. (2022). The destructiveness and public health significance of socially prescribed perfectionism: A review, analysis, and conceptual extension. *Clinical Psychology Review*, 93, 102130.

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

Geçtan, E. (2002). *Psikanaliz ve sonrasi*. İstanbul: Metis Yayınları.

Gilbert, P., Baldwin, M. W., Irons, C., Baccus, J. R. ve Palmer, M. (2006). Self-criticism and self-warmth: An imagery study exploring their relation to depression. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 20(2), 183-200.

Gilbert, P., Clarke, M., Hempel, S., Miles, J. N. ve Irons, C. (2004). Criticizing and reassuring oneself: An exploration of forms, styles and reasons in female students. *British Journal of Clinical Psychology*, 43(1), 31-50.

Gilbert, P., McEwan, K., Bellew, R., Mills, A. ve Gale, C. (2009). The dark side of competition: How competitive behaviour and striving to avoid inferiority are

linked to depression, anxiety, stress and self-harm. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 82(2), 123-136.

Goldfried, M. R. (1963). Feelings of inferiority and the depreciation of others: A research review and theoretical reformulation. *Journal of Individual Psychology*, 19(1), 27.

Gül, A. I., Keskin, D. ve Bozkurt, G. (2014). Tükenmişlik sendromu ile otomatik düşünceler arasındaki ilişki/The relationship between burnout syndrome and automatic thoughts. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 15(2), 93.

Halamová, J., Kanovský, M., Gilbert, P., Troop, N. A., Zuroff, D. C., Hermanto, N. ve Kupeli, N. (2018). The factor structure of the forms of self-criticising/attacking & self-reassuring scale in thirteen distinct populations. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 40, 736-751.

Hamachek, D. E. (1978). Psychodynamics of normal and neurotic perfectionism. *Psychology: A journal of human behavior*, 15, 27-33.

Harman, R. ve Lee, D. (2010). The role of shame and self-critical thinking in the development and maintenance of current threat in post-traumatic stress disorder. *Clinical Psychology & Psychotherapy: An International Journal of Theory & Practice*, 17(1), 13-24.

Harris, P. W., Pepper, C. M. ve Maack, D. J. (2008). The relationship between maladaptive perfectionism and depressive symptoms: The mediating role of rumination. *Personality and Individual Differences*, 44(1), 150-160.

Harvey, A. G., Watkins, E. ve Mansell, W. (2004). *Cognitive behavioural processes across psychological disorders: A transdiagnostic approach to research and treatment*. Oxford University Press, USA.

Hasking, P., Boyes, M. E., Finlay-Jones, A., McEvoy, P. M. ve Rees, C. S. (2019). Common pathways to NSSI and suicide ideation: The roles of rumination and self-compassion. *Archives of Suicide Research*, 23(2), 247-260.

Hauck, P. A. (1997). Three ways to overcome inferiority feelings. *Journal of rational-emotive and cognitive-behavior therapy*, 15(1), 57-69.

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

Hewitt, P. L., Flett, G. L., Turnbull-Donovan, W. ve 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.

Hiçdurmaz, D., Inci, F. ve Karahan, S. (2017). Predictors of mental health symptoms, automatic thoughts, and self-esteem among university students. *Psychological Reports, 120*(4), 650-669.

Hirao, K. (2014). Comparison of feelings of inferiority among university students with autotelic, average, and nonautotelic personalities. *North American journal of medical sciences, 6*(9), 440.

Hollander, M. H. (1965). Perfectionism. *Comprehensive Psychiatry 6*, 94-103.

Hollon, S. D., ve Kendall, P. C. (1980). Cognitive self-statements in depression: Development of an automatic thoughts questionnaire. *Cognitive therapy and research, 4*, 383-395.

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

Iancu, I., Bodner, E. ve Ben-Zion, I. Z. (2015). Self esteem, dependency, self-efficacy and self-criticism in social anxiety disorder. *Comprehensive psychiatry, 58*, 165-171.

Irfan, S. ve Zulkefly, N. S. (2021). Parent-peer attachment, negative automatic thoughts and psychological problems among Pakistani adolescents: A moderated mediation model. *Current Psychology, 1-17.*

Kapıcı, L. (2010). *Olumsuz otomatik düşünceler ve yaratıcılık ile öğrenilmiş çaresizlik arasındaki ilişkiler.* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi], Kara Harp Okulu Savunma Bilimleri Enstitüsü.

Karjalainen, A., & World Health Organization. (1999). *International statistical classification of diseases and related health problems (ICD-10) in occupational health*. World Health Organization.

Kepek, S. Z. (2022). *Yetişkin Bireylerde Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar, Otomatik Düşünceler ve Bilişsel Esneklik Arasındaki İlişki* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Kent Üniversitesi.

Klibert, J. J., Langhinrichsen-Rohling, J. ve Saito, M. (2005). Adaptive and maladaptive aspects of self-oriented versus socially prescribed perfectionism. *Journal of College Student Development*, 46(2), 141-156.

Kılıç, S. ve Öksüz, Y. (2020). Üniversite öğrencilerinin yetersizlik duygusu ile genel aidiyet düzeyleri arasındaki ilişki. *Ondokuz Mayıs University Journal of Education Faculty*, 39(2), 216-225.

Kirkegaard Thomsen, D. (2006). The association between rumination and negative affect: A review. *Cognition and Emotion*, 20(8), 1216-1235.

Knapp, P. ve Beck, A. T. (2008). Cognitive therapy: foundations, conceptual models, applications and research. *Brazilian Journal of Psychiatry*, 30, s54-s64.

Kocalar, H.E. (2019). *Öz eleştirel ruminasyon ölçeğinin psikometrik özelliklerinin incelenmesi ve üniversite öğrencilerindeki mükemmeliyetçilik ile akademik erteleme ilişkilerinde öz eleştirel ruminasyonun aracılık rolü*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi.

Kolubinski, D. C., Nikčević, A. V. ve Spada, M. M. (2021). The Effect of State and Trait Self-Critical Rumination on Acute Distress: An Exploratory Experimental Investigation. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 39(3), 306-321. <https://doi.org/10.1007/s10942-020-00370-3>

Kolubinski, D. C., Nikčević, A. V., Lawrence, J. A. ve Spada, M. M. (2017). The metacognitions about self-critical rumination questionnaire. *Journal of affective disorders*, 220, 129-138.

Kopala-Sibley, D. C. ve Zuroff, D. C. (2010). Proximal predictors of depressive symptomatology: perceived losses in self-worth and interpersonal domains

and introjective and anaclitic mood states. *Cognitive Behaviour Therapy*, 39(4), 270-282.

Kosaka, Y. (2008). Inferiority feeling and self-oriented perfectionism in adolescence. *The Japanese Journal of Personality*, 17(1), 101-103.

Köroğlu E, Türkçapar M. H. (2009) *Psikoterapi Yöntemleri: Kuramlar ve Uygulama Yönergeleri*. Ankara: Hekimler Yayın Birliği.

Lahey, B. B. (2009). Public health significance of neuroticism. *American Psychologist*, 64, 241–256.

Layne, J. A., Porcerelli, J. H. ve Shahar, G. (2006). Psychotherapy of self-criticism in a case of mixed anaclitic-introjective depression. *Clinical Case Studies*, 5(5), 421-436.

Limburg, K., Watson, H. J., Hagger, M. S. ve Egan, S. J. (2017). The relationship between perfectionism and psychopathology: A meta- analysis. *Journal of Clinical Psychology*, 73(10), 1301–1326.

Lung, F. W. ve Lee, M. B. (2008). The five-item Brief-Symptom Rating Scale as a suicide ideation screening instrument for psychiatric inpatients and community residents. *BMC Psychiatry*, 53, 1-8.

Malekpour, F., Mehrabizadeh, M. ve Rahimi, M. (2017). The causal relationship of types of self-absorption and maladaptive perfectionism with depression through the mediating role of self-criticism in university students. *Journal of Psychological Studies*, 13(3), 25-42.

Manaster, GJ. ve Corsini, R.I. (1982). *Individual psychology : Theory and Practise*. Itasca, IL: F.E. Peacock.

Mathew, M., Sudhir, P. M. ve Mariamma, P. (2014). Perfectionism, interpersonal sensitivity, dysfunctional beliefs, and automatic thoughts: The temporal stability of personality and cognitive factors in depression. *International Journal of Mental Health*, 43(1), 50.

Mısırlı-Taşdemir, Ö. ve Özbay, Y. (2003). *Üstün yetenekli çocuklarda, mükemmeliyetçilik, sınav kaygısı, benlik saygısı, kontrol odağı, öz yeterlilik ve*

problem çözme becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Karadeniz Teknik Üniversitesi.

Moberly, N. J. ve Watkins, E. R. (2008). Ruminative self-focus, negative life events, and negative affect. *Behaviour research and therapy*, 46(9), 1034-1039.

Moreira, H. ve Canavarro, M. C. (2018). The association between self-critical rumination and parenting stress: The mediating role of mindful parenting. *Journal of Child and Family Studies*, 27, 2265-2275.

Morgan, C. T. (2010). *Psikolojiye giriş*. İstanbul: Eğitim Yayınevi.

Mosak, H. H., Brown, P. R. ve Boldt, R. M. (1994). Various purposes of suffering. *Individual Psychology: Journal of Adlerian Theory, Research & Practice*.

Muyan, M. ve Chang, E. C. (2015). Perfectionism as a predictor of suicidal risk in Turkish college students: Does loneliness contribute to further risk?. *Cognitive Therapy and Research*, 39(6), 776-784.

Neziroğlu, G. (2010). *Ruminasyon, yaşantısal kaçınma ve problem çözme becerileri ile depresif belirtiler arasındaki ilişkilerin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Hacettepe Üniversitesi.

Nolen-Hoeksema, S. (1987). Sex differences in unipolar depression: evidence and theory. *Psychological bulletin*, 101(2), 259.

Nolen-Hoeksema, S. (1991). Responses to depression and their effects on the duration of depressive episodes. *Journal of abnormal psychology*, 100(4), 569.

Nolen-Hoeksema, S. (2000). The role of rumination in depressive disorders and mixed anxiety/depressive symptoms. *Journal of abnormal psychology*, 109(3), 504.

Nolen-Hoeksema, S. ve Morrow, J. (1991). A prospective study of depression and posttraumatic stress symptoms after a natural disaster: The 1989 Loma Prieta Earthquake. *Journal of personality and social psychology*, 61(1), 115.

Nolen-Hoeksema, S. ve Morrow, J. (1993). Effects of rumination and distraction on naturally occurring depressed mood. *Cognition & emotion*, 7(6), 561-570.

Nolen-Hoeksema, S., Wisco, B. E. ve Lyubomirsky, S. (2008). Rethinking rumination. *Perspectives on psychological science*, 3(5), 400-424.

O'Connor, R. C. ve Noyce, R. (2008). Personality and cognitive processes: Self-criticism and different types of rumination as predictors of suicidal ideation. *Behaviour Research and Therapy*, 46(3), 392-401.

Okur, S. ve Ümmet, D. (2021). The Relationship Between Psychological Resilience and Perceived Stress in Adults: The Mediating Role of General Self Efficacy. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 11(60), 67-84.

Oral, M. (1999). *The relationship between dimensions of perfectionism, stressful life events and depressive symptoms in university students'a test of diathesis-stress model of depression* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Orta Doğu Teknik Üniversitesi.

Oral, T. ve Arslan, C. (2017). The Investigation of University Students' Forgiveness Levels in Terms of Self-Compassion, Rumination and Personality Traits. *Universal Journal of Educational Research*, 5(9), 1447-1456.

Özakkaş, T. (2014). *Anksiyete Bozuklukları ve Tedavisi*. İstanbul: Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları.

Pacht, A. R. (1984). Reflections on perfection. *American psychologist*, 39(4), 386.

Papageorgiou, C. ve Wells, A. (2004). *Depressive rumination: Nature, theory and treatment*. Chichester, West Sussex: John Wiley & Sons.

Parmaksız, İ. (2021). Erişkin dönemde belirsizliğe tahammülsüzlük üzerinde otomatik düşünceler ve stresle başa çıkma mekanizmalarının etkisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 13, 1-11.

Pedro, L., Branquinho, M., Canavarro, M. C. ve Fonseca, A. (2019). Self-criticism, negative automatic thoughts and postpartum depressive symptoms: The

buffering effect of self-compassion. *Journal of reproductive and infant psychology*, 37(5), 539-553.

Petersen, L. E., Stahlberg, D. ve Dauenheimer, D. (2000). Affective and Cognitive Reactions to. *Genetic, social, and general psychology monographs*, 126(1), 25-42.

Piaget, J. (1926). *The language and thought of the child*. Psychology Press.

Rafaeli, E., Bernstein, D. P. ve Young, J. E. (2021). *Şema Terapi Ayırıcı Özellikler*. (11. Basım). İstanbul :Psikonet Yayınları

Rai, K. ve Naz, S. (2017). Self efficacy as a predictor of negative automatic thoughts and depression. *International Journal for Innovative Research in Multidisciplinary Field*, 3(7), 402-412.

Rheume, J., Freeston, M. H., Ladouceur, R., Bouchard, C., Gallant, L. ve Talbot, F. (2000). Functional and dysfunctional perfectionists: Are they different on compulsive-like behaviors? *Behaviour Research and Therapy*, 38, 119-128.

Rice, K. G., Ashby, J. S. ve Slaney, R. B. (1998). Self-esteem as a mediator between perfectionism and depression: A structural equations analysis. *Journal of counseling psychology*, 45(3), 304.

Ruddell, P., Palmer, S. ve Curwen, B. (2018). Brief cognitive behaviour therapy. *Brief Cognitive Behaviour Therapy*, 1-232.

Curwen, B., Ruddell, P. ve Palmer, S. (2018). *Brief cognitive behaviour therapy* (2. Basım). London: SAGE.

Schniering, C. A. ve Rapee, R. M. (2004). The relationship between automatic thoughts and negative emotions in children and adolescents: a test of the cognitive content-specificity hypothesis. *Journal of Abnormal Psychology*, 113(3), 464.

Selby, E. A., Anestis, M. D. ve Joiner, T. E. (2008). Understanding the relationship between emotional and behavioral dysregulation: Emotional cascades. *Behaviour research and therapy*, 46(5), 593-611.

Serin, N. B. ve Aydınöğlu, N. (2011). Relationships among life satisfaction, anxiety and automatic thoughts of candidate teachers. *Education Sciences*, 6(1), 1335-1343.

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

Shafran, R. ve Mansell, W. (2001). Perfectionism and psychopathology: A review of research and treatment. *Clinical psychology review*, 21(6), 879-906.

Shahar, G. (2015). *Erosion: The psychopathology of self-criticism*. Oxford University Press, USA.

Shambaugh, R. W. (2008). *Teacher self-efficacy, collective teacher efficacy, automatic thoughts, states of mind, and stress in elementary school teachers* [Yayımlanmamış Doktora Tezi]. Philadelphia College of Osteopathic Medicine

Siegle, D. ve Schuler, P. A. (2000). Perfectionism differences in gifted middle school students. *Roeper Review*, 23(1), 39-44.

Slade, P. D. ve Owens, R. G. (1998). A dual process model of perfectionism based on reinforcement theory. *Behavior modification*, 22(3), 372-390.

Smith, J. M. ve Alloy, L. B. (2009). A roadmap to rumination: A review of the definition, assessment, and conceptualization of this multifaceted construct. *Clinical psychology review*, 29(2), 116-128.

Stoeber, J. ve Childs, J. H. (2010). The assessment of self-oriented and socially prescribed perfectionism: Subscales make a difference. *Journal of personality assessment*, 92(6), 577-585.

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

Stöber, J. ve Joormann, J. (2001). Worry, procrastination, and perfectionism: Differentiating amount of worry, pathological worry, anxiety, and depression. *Cognitive therapy and research*, 25, 49-60.

Strano, D. A. ve Petrocelli, J. V. (2005). A Preliminary Examination of the Role of Inferiority Feelings in the Academic Achievement of College Students. *Journal of individual psychology*, 61(1).

Sommers-Flanagan, J. ve Sommers-Flanagan, R. (2004). *Counseling and psychotherapy theories in context and practice*. John Wiley ve Sons. **

Sonstegard, M. A. (1998). The theory and practice of Adlerian group counseling and psychotherapy. *Individual Psychology*, 54(2), 217.

Sungur, M.Z. (2007). *Bilişsel davranışçı terapiler: Temel ilke ve özellikleri, uygulamada dikkat edilmesi gereken konular. Psikiyatri temel kitabı* (2. baskı). Ankara : HYB Yayıncılık

Sütterlin, S., Paap, M., Babic, S., Kübler, A. ve Vögele, C. (2016). Rumination and age: some things get better. *Journal of aging research*, 2012.

Sweeney, T. J. (1989). *Adlerian counseling: A practical approach for a new decade*. (3.Basım.). USA: Accelerated Development Inc.

Şahin, E. E. (2021). *Üniversite Öğrencilerinde Bağlanma ve Sosyal Bağlılık Arasındaki İlişkide Yetersizlik Duygusu ve Mükemmeliyetçiliğin Aracı Rolü* [Yayımlanmamış Doktora Tezi]. Anadolu Üniversitesi.

Şahin, N. H. ve Şahin, N. (1992). Reliability and alidity of the Turkish version of the Automatic Thoughts Questionnaire. *Journal of Clinical Psychology*, 48(3), 334-340.

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

Tangney, J. P., Stuewig, J. ve Mashek, D. J. (2007). Moral Emotions and Moral Behavior. *Annual Review of Psychology*, 58(1), 345-372. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.56.091103.070145>

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

Trapnell, P. D. ve Campbell, J. D. (1999). Private self-consciousness and the five-factor model of personality: distinguishing rumination from reflection. *Journal of personality and social psychology*, 76(2), 284.

Türkçapar, M. H. (2021). *Bilişsel Davranışçı Terapi: Temel İlkeler ve Uygulama*. (19. Basım). İstanbul: Epsilon Yayınevi.

Türkgil, B. (2021). *Çocukluk çağı travmaları olan yetişkinlerde çocukluk çağı travmaları, ruminatif düşünce biçimi ve umutsuzluk düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Kent Üniversitesi.

James, K., Verplanken, B. ve Rimes, K. A. (2015). Self-criticism as a mediator in the relationship between unhealthy perfectionism and distress. *Personality and Individual Differences*, 79, 123-128

Ümmet, D., Tekiner, B. ve Eriştiren, İ. (2019). Üniversite Öğrencilerinde Arkadaşlık Kalitesi ve Yetersizlik Duygularının Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi , *Bildiriler Kitabı*, 91-95.

Ünverdi, B. (2022). A Review of the Relationship Between Individual Psychology and Spirituality. *Spiritual Psychology and Counseling*, 7(2), 221-244.

Vieth, A. Z. ve Trull, T. J. (1999). Family patterns of perfectionism: An examination of college students and their parents. *Journal of personality assessment*, 72(1), 49-67.

Watkins, E. R. (2008). Constructive and unconstructive repetitive thought. *Psychological bulletin*, 134(2), 163.

Watts, R. E. (2015). Adler's individual psychology: The original positive psychology. *Revista de psicoterapia*, 26(102), 123-131.

Watts, R. E. ve Ergüner-Tekinalp, B. (2017). Positive psychology: A neo-Adlerian perspective. *The Journal of individual psychology*, 73(4), 328-337.

Wells, A. ve Matthews, G. (1996). Modelling cognition in emotional disorder: The S-REF model. *Behaviour research and therapy*, 34(11-12), 881-888.

Wenzel, A. (2012). Modification of Core Beliefs in Cognitive Therapy. In: Standard and Innovative Strategies in Cognitive Behavior Therapy. Rijeka, Croatia: Intech. <https://doi.org/10.5772/30119>

Whelton, W. J. ve Henkelman, J. J. (2002). A verbal analysis of forms of self-criticism. *Alberta Journal of Educational Research*, 48(1).

Wright, F. D., Beck, A. T., Newman, C. F. ve Liese, B. S. (1993). Cognitive therapy of substance abuse: theoretical rationale. *NIDA research monograph*, 137, 123-123.

Wyatt, R., & Gilbert, P. (1998). Dimensions of perfectionism: A study exploring their relationship with perceived social rank and status. *Personality and individual differences*, 24(1), 71-79.

Johnson, P., Smith, A. J. ve Nelson, M. D. (2003). Predictors of Social Interest in Young Adults. *Journal of Individual Psychology*, 59(3).

Yığman, F., Özdel, K., ve Efe, C. (2020). Investigation of the relationship between disease severity and automatic thought and dysfunctional schemes in patients with depression and non-clinical group: A structural equation modeling study. *Current Psychology*, 41(1), 55-63. <https://doi.org/10.1007/s12144-020-01023-5>

EKLER

Evrak Tarih ve Sayısı: 25.11.2022-208



FATİH SULTAN MEHMET VAKIF ÜNİVERSİTESİ BİLİMSEL ARAŞTIRMA VE YAYIN ETİĞİ KURULU KARARI

Karar Tarihi	24/11/2022	Karar Sayısı	19/02
--------------	------------	--------------	-------

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 2022-19/02 Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı Öğrencisi Esra SUNA'nın "Yetişkinlerde Mükemmeliyetçilik, Öz Eleştirel Ruminasyon ve Olumsuz Otomatik Düşüncelerin Yetersizlik Duygusu ile İlişkisinin İncelenmesi" isimli araştırmasında kullanacağı anket ve ölçeklerinin etik yönden uygunluğuna,

Toplantıya katılan Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu üyelerinin oy birliği ile karar verildi.

e-İmzalıdır
Prof. Dr. Fahameddin BAŞAR
Başkan

e-İmzalıdır
Prof. Dr. Hasan BACANLI
Üye

e-İmzalıdır
Prof. Dr. Erol KILIÇ
Üye

e-İmzalıdır
Prof. Dr. Sefa SAYGILI
Üye

e-İmzalıdır
Prof. Dr. İbrahim KOCABAŞ
Üye

e-İmzalıdır
Prof. Dr. Esra AKGÜL
Üye

Katılmadı
Prof. Dr. Fatma ALİSİNANOĞLU
Üye

Doküman No: ED.FR-201; İlk Yayın Tarihi: 07.03.2019; Revizyon Tarihi: 20.07.2020; Revizyon No: 01; Sayfa: 1 / 1

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

