

GENÇ ERİŞKİNLERDE BİLİŞSEL DUYGU DÜZENLEMENİN
MÜKEMMELİYETÇİLİK VE DEPRESYON İLİŞKİSİNDEKİ
ROLÜ

GİZEM İŞGÖREN

İŞIK ÜNİVERSİTESİ

2018

GENÇ ERİŞKİNLERDE BİLİŞSEL DUYGU DÜZENLEMENİN
MÜKEMMELİYETÇİLİK VE DEPRESYON İLİŞKİSİNDEKİ ROLÜ

GİZEM İŞGÖREN

İstanbul Bilim Üniversitesi, Fen-Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Bölümü, 2014
Işık Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Klinik Psikoloji Yüksek Lisans
Programı, 2018

Bu tez, Işık Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü'ne Yüksek Lisans (MA) derecesi
için sunulmuştur.

İŞIK ÜNİVERSİTESİ
2018

İŞIK UNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
KLİNİK PSİKOLOJİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

GENÇ ERİŞKİNLERDE BİLİŞSEL DUYGU DÜZENLEMENİN
MÜKEMMELİYETÇİLİK VE DEPRESYON İLİŞKİSİNDEKİ ROLÜ

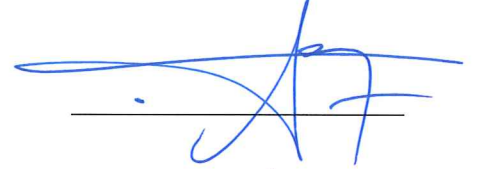
GİZEM İŞGÖREN

ONAYLAYANLAR:

Dr. Öğr. Üyesi Nazlı Balkır İşık Üniversitesi
Neftçi (Tez Danışmanı)



Prof. Dr. Feryal Çam Çelikel İşık Üniversitesi



Dr. Öğr. Üyesi İtir Tarı FSM Vakıf Üniversitesi
Cömert



ONAY TARİHİ: 04.06.2018

THE ROLE IN THE RELATIONSHIP BETWEEN PERFECTIONISM AND DEPRESSION OF COGNITIVE EMOTION REGULATION IN YOUNG ADULTS

Abstract

Objective: This research aims to analyze the effect of emotion regulation strategies on perfectionism and depression among young adults.

Method: The research consist of 192 students who have graduated from Istanbul Bilim University and Işık University. In data addition stage; Informed Consent Form, Sociodemographic Data and Information Form, Cognitive Emotion Regulation Scale, Beck Depression Inventory and Multidimensional Perfectionism Scale are applied.

Results: When the findings of the research were examined, a significant relationship between perfectionism and depression was observed. There is a significant relationship between high perfectionism scores and cognitive emotional regulation strategies among the sub-dimensions of reducing the value of the phenomenon, catastrophizing and blaming others. In addition, high depression scores showed a significant correlation with self-balme, acceptance, rumination, refocus on planning, positive reappraisal, catastrophization and blaming others from cognitive emotion regulation strategies. Perfectionism is observed to be provided by strategies to blame others and to catastrophizing on the effect of depression.

Conclusion: According to findings from the research, emotion regulation strategies; self blame, acceptance, rumination, refocusing to plan, positive reappraisal was associated with depression, but not perfectionism. The strategies of blaming others, catastrophizing are also triggered by perfectionism, affecting depression

Key Words: Cognitive Emotion Regulation, Perfectionism, Depression

GENÇ ERİŞKİNLERDE BİLİŞSEL DUYGU DÜZENLEMENİN MÜKEMMELİYETÇİLİK VE DEPRESYON İLİŞKİSİNDEKİ ROLÜ

Özet

Amaç: Bu araştırma, genç erişkinlerde bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin mükemmeliyetçilik ve depresyon ilişkisindeki rolünün incelenmesini amaçlamıştır.

Yöntem: Araştırma İstanbul Bilim Üniversitesi ve Işık Üniversitesi öğrencileri ve mezunları olmak üzere 192 kişiden oluşmaktadır. Veri toplama aşamasında örneklem grubuna sırasıyla, Gönüllü Olur Formu, Sosyodemografik Bilgi Formu, Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği (BDDÖ), Beck Depresyon Envanteri (BDE) ve Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği (ÇBMÖ) uygulanmıştır.

Bulgular: Araştırmanın bulguları incelendiğinde mükemmeliyetçilik ile depresyon arasında anlamlı bir ilişki gözlenmiştir. Yüksek mükemmeliyetçilik skorları ile bilişsel duygu düzenleme stratejilerinden olayın değerini azaltma, felaketleştirme ve diğerlerini suçlama alt boyut skorları arasında anlamlı ilişkiler gözlenmektedir. Ayrıca yüksek depresyon skorları bilişsel duygu düzenleme stratejilerinden kendini suçlama, kabul, ruminasyon, plan yapmaya yeniden odaklanma, olumlu yeniden değerlendirme, felaketleştirme ve diğerlerini suçlama skorları arasında anlamlı bir ilişki göstermiştir. Mükemmeliyetçiliğin depresyon üzerindeki etkisinin felaketleştirme ve diğerlerini suçlama stratejileri tarafından sağlandığı gözlenmektedir.

Sonuç: Araştırmadan elde edilen bulgulara göre, duygu düzenleme stratejilerinden; kendini suçlama, kabul, ruminasyon, plan yapmaya yeniden odaklanma olumlu yeniden değerlendirme depresyon ile ilişkili bulunurken, mükemmeliyetçilik ile ilişkili bulunmamıştır. Felaketleştirme ve diğerlerini suçlama stratejileri de mükemmeliyetçilik tarafından tetiklenerek depresyonu etkilemektedir.

Anahtar Kelimeler: Bilişsel Duygu Düzenleme, Mükemmeliyetçilik Depresyon

TEŞEKKÜR

Yüksek lisans eğitimim boyunca kendisinden çok şey öğrendiğim, deneyim ve bilgilerinden yararlandığım, tez sürecim boyunca da beni her daim cesaretlendiren, yol gösteren, yanımda olan ve ne kadar şanslı olduğumu hissettiren Dr. Nazlı Balkır Neftçi'ye çok teşekkür ederim. Lisans döneminden hocam olan ve yüksek lisansta da benden yardımlarını ve hoşgörüsünü esirgemeyen Dr. Ferda Şule Kaya'ya teşekkürlerimi sunarım.

Yüksek lisans eğitimim boyunca kahrımı çeken, tez sürecinde de her daim yanımda yer alan Psikolog Mertcan Gündoğdu'ya; tez sürecim boyunca yardımseverliğini, cana yakınlığını her daim hissettiren Psikolog Umut Baydar'a; yüksek lisansın hayatıma dahil ettiği, yardımları, anlayışı, neşesiyle yaşamıma renk katan Psikolog Ecem Mizmizlioğlu'na ve hayatımın her aşamasında yanımda olan, benimle birlikte ağlayıp, gülen, bir olmanın ne demek olduğunu bana defalarca hissettiren dosttan, kardeşten öte olan Ece Bugey'e çok teşekkür ederim.

Son olarak, maddi manevi desteklerini, sınırsız anlayış ve hoşgörülerini her zaman yanımda hissettiğim, bugünlere gelmemin sebepleri olan aileme, annem Ayşegül İşgören, babam Selami İşgören ve anne yarısından çok daha fazlası olan teyzem Nazife Hantal'a sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

İÇİNDEKİLER

Kabul ve Onay.....	i
Abstract.....	ii
Özet.....	iii
Teşekkür.....	iv
İçindekiler.....	v
Kısaltmalar Dizini.....	viii
Tablolar Dizini.....	ix
Şekiller Dizini.....	x
Ekler Dizini.....	xi

BÖLÜM 1

1. Giriş.....	1
1.1. Problem.....	1
1.2. Araştırmanın Amacı ve Hipotezler.....	3
1.3. Tanımlar.....	5
1.3.1. Bilişsel Duygu Düzenleme.....	5
1.3.2. Depresyon.....	6
1.3.3. Mükemmeliyetçilik.....	7

BÖLÜM 2

2. Genel Bilgiler.....	8
------------------------	---

2.1. Mükemmeliyetçilik ve Depresyon	8
2.2. Mükemmeliyetçilik ve Bilişsel Duygu Düzenleme.....	12
2.3. Bilişsel Duygu Düzenleme ve Depresyon.....	15
2.4. Mükemmeliyetçilik, Bilişsel Duygu Düzenleme ve Depresyon Arasındaki İlişki.....	18

BÖLÜM 3

3. Yöntem.....	20
3.1. Araştırmanın Deseni.....	20
3.2. Katılımcılar.....	20
3.3. Veri Toplama Araçları.....	20
3.3.1. Sosyodemografik Bilgi Formu.....	20
3.3.2. Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği (BDDÖ).....	20
3.3.3. Beck Depresyon Envanteri (BDE).....	21
3.3.4. Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği (ÇBMÖ).....	21
3.4. Verilerin İstatistiksel Analizi.....	22

BÖLÜM 4

4. Bulgular.....	23
4.1. Mediasyon Analizleri.....	26
4.1.1. Olayın Değerini Azaltmanın Mükemmeliyetçilik ve Depresyon Arasındaki İlişkide Aracı rolü.....	27
4.1.2. Felaketleştirilenin Mükemmeliyetçilik ve Depresyon Arasındaki İlişkide Aracı Rolü.....	28
4.1.3. Diğerlerini Suçlamanın Mükemmeliyetçilik ve Depresyon Arasındaki İlişkide Aracı Rolü.....	29

BÖLÜM 5

5. Tartışma.....	31
------------------	----

5.1. Sınırlılıklar.....	36
-------------------------	----

Ekler

EK A: Bilgilendirilmiş Gönüllü Olur Formu

EK B: Sosyodemografik Özellikler ve Veri Formu

EK C: Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği

EK D: Beck Depresyon Envanteri

EK E: Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği

Özgeçmiş

KISALTMALAR DİZİNİ

BDD: Bilişsel Duygu Düzenleme

BDE: Beck Depresyon Envanteri

BDDÖ: Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği

ÇBMÖ: Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği

TABLolar DİZİNİ

Tablo 4.1: Katılımcıların sosyodemografik özellikleri.....	23
Tablo 4.2: Sosyodemografik özellikler, bilişsel duygu düzenleme ve depresyon puanlarının mükemmeliyetçilik puanlarına göre dağılımı.....	24
Tablo 4.3: Depresyon, bilişsel duygu düzenleme ve sosyodemografik verilerin ilişkisi.....	25
Tablo 4.4: Mükemmeliyetçilik, depresyon ve bilişsel duygu düzenleme stratejileri arasındaki ilişki.....	26
Tablo 4.5: Bilişsel duygu düzenleme stratejilerinden olayın değerini azaltmanın, mükemmeliyetçilik ve depresyon arasındaki ilişkide aracı rolü.....	27
Tablo 4.6: Bilişsel duygu düzenleme stratejilerinden felaketleştirmenin, mükemmeliyetçilik ve depresyon arasındaki ilişkide aracı rolü.....	29
Tablo 4.7: Bilişsel duygu düzenleme stratejilerinden diğerlerini suçlamanın, mükemmeliyetçilik ve depresyon arasındaki ilişkide aracı rolü.....	30

ŞEKİLLER DİZİNİ

Şekil 1.1: Mükemmeliyetçilik düzeyi ve depresyon arasındaki ilişkinin, bilişsel duygu düzenleme stratejileri tarafından açıklanması.....	5
---	---

BÖLÜM 1

1. GİRİŞ

1.1. Problem

Bugün depresyon olarak tanımladığımız durum yüzyıllar önce tanımlanan “melankoli” sınıflandırmasıyla açıklanmaktadır. Melankolinin ilk klinik tanımı M.Ö. 4. yüzyılda Hipokrat tarafından yapılmıştır (Beck, 1967). Bu tanım depresyonun modern tanımlarıyla oldukça benzerlik göstermektedir. Depresyonu tanılamada kullanılan temel semptomlar bu eski açıklamalarda da bulunmaktadır: bozulmuş duygudurum (üzgün, dehşete düşmüş); kendini kınamalar; kendini küçük düşürücü davranışlar; ölme isteği; fiziksel ve vejetatif semptomlar ve affedilemeyecek günahlara sahip olma delüzyonları (Beck, 1967).

Depresyon şu temel özelliklerle tanımlanabilir:

1. Duygudurumda spesifik değişiklik: üzünlük, yalnızlık, apati.
2. Kendini suçlama ve kendini kınamayla ilişkili olumsuz kendilik konsepti.
3. Regresif ve kendini cezalandırıcı istekler: kaçma, gizlenme ya da ölme isteği.
4. Vejetatif değişiklikler: anoreksiya, uykusuzluk, libido kaybı.
5. Aktivite seviyesinde değişiklik: yetiyitimi veya ajitasyon (Beck, 1967).

Depresyondaki temel şikayetler çeşitli şekillerde görülebilir. Bunlar: rahatsız edici duygusal durum, hayata karşı tutumların değişmesi, depresyonun doğasına uygun somatik semptomlar ve depresyonun doğasına uymayan somatik semptomlardır. (Beck, 1967)

Yapılan bir çalışmada minör depresyon semptomları gösteren hastaların işlevsellik düzeylerine bakılmıştır. Bu çalışmaya göre minör depresyon semptomları gösteren hastaların göstermeyenlere oranla daha fazla hastalık izni kullandığı, gelecek depresif epizotlara daha yatkın olduğu ve sağlık hizmetlerine daha çok ihtiyaç duydukları belirlenmiştir (Jaffe, Froom, & Galambos, 1994).

Yapılan araştırmalarda depresyonu tetikleyen ya da oluşturan birçok etken olduğu ortaya konulmuştur. Bu etkenlerden ikisi mükemmeliyetçilik ve uyumsuz duygu düzenleme stratejileridir. Mükemmeliyetiliği içeren sık görüşlerin uyumsuz bilişsel duygu düzenleme eğilimleri, yanlış uyarılmış bilişsel duygu düzenleme eğilimleri ve uyarlanabilir bilişsel duygu düzenleme stratejileriyle ilişkilendirildiği yapılan araştırmalarca belirlenmiştir. (Rudolph, Flett, & Hewitt, 2007)

Depresyonun daha yüksek seviyelerinin mükemmeliyetçilik bilgileri, sosyal olarak öngörülen mükemmeliyetçilik ve bilişsel duygu düzenlemesindeki sonuçlar ile ilişkili olduğu da geçmişten günümüze gelen bilgiler arasındadır (Rudolph, Flett, & Hewitt, 2007).

Mükemmeliyetçilik ile depresyonun arasındaki ilişkiyi inceleyen birçok çalışma bulunmaktadır. Bu alışmalar incelendiğinde mükemmeliyetçiliğin birçok farklı ölçeğe göre oluşturulan alt boyutları ile depresyonun temel semptomları arasında güçlü bir ilişki olduğu gözlemlenebilir (Hewitt & Flett, 1991) (Accordino, 2000) (Sumi & Kanda, 2002).

Mükemmeliyetçi tutumlar genel olarak başarım ve kazanımlarla ilişkilendirilse de detaylı analizi yapıldığında aynı zamanda nevrotik bir yaklaşım tarzı olduğu görülmektedir (Flett, Hewitt & Dyck, 1989). Mükemmeliyetçi bireylerin başarısızlık durumunda kendini suçlayıcı bir tutum içinde bulunup depresif semptomları yaşadıkları görülmektedir (Hewitt & Flett, 1991).

Mükemmeliyetçilik ve depresyon ilişkisini inceleyen araştırmalara bakıldığında, mükemmeliyetçiliğin her üç alt boyutunun da depresyonla ilişkisi görülebilir (Enns & Cox, 1999). Aynı zamanda mükemmeliyetçilik alt boyutlarının depresyonu öngördüğü göze çarpmaktadır (Hewitt, Flett, & Ediger, 1996). Bu çalışmaya göre kendine yönelik mükemmeliyetçilik depresyonu açıkça öngörmektedir. Aynı zamanda sosyal düzene yönelik mükemmeliyetçiliğin de depresyonu öngördüğü, kendine yönelik mükemmeliyetçiliğin depresyonu 3 aylık süreyle yordadığı belirtilmiştir.

Bu bilgiler ışığında mükemmeliyetçilik ile depresyon arasındaki ilişkinin güçlü bir ilişki olduğu söylenebilir. Hatta bu iki terim o kadar i içedir ki mükemmeliyetçiliğin hangi alt boyutunun baskın olduğu, depresyonun süreci hakkında öngörüde bulunabilir.

Duygu düzenleme stratejileri ile depresif semptomlar arasındaki ilişki incelendiğinde, uyumsuz duygu düzenleme stratejilerinin depresif semptomlara doğrudan katkı sağladığı gözlenmektedir (Garnefski, Kraaij, & Spinhoven, 2001). Bu uyumsuz duygu düzenleme stratejileri temel olarak ruminasyon, felaketleştirme ve kendini suçlama olarak tanımlanmıştır. Aynı zamanda bu çalışmada uyumlu duygu düzenleme stratejileri kullanan bireylerde depresif semptomların görülme sıklığının daha düşük olduğu belirtilmiştir.

Rudolph, Flett ve Hewitt (2007)'in yaptığı bir çalışmada olayın değerini azaltma, olumlu yeniden değerlendirme, odaklanma ve plana odaklanma stratejileri ile depresyon arasındaki ilişkiye bakıldığında aralarında ters yönde anlamlı bir ilişkinin bulunduğu görülmektedir. Bu araştırmaya göre uyumsuz duygu düzenleme stratejileri kullanan bireyler stresli bir olay sonrasında sorun yaşamaya eğilimlidirler. Aynı zamanda uyumsuz duygu düzenleme stratejilerini kullanan bireyler diğer bireylere göre çok daha fazla kendini suçlama tutumu bildirmişlerdir.

Bu bilgiler ışığında uyumsuz duygu düzenleme stratejilerinin depresif semptomlarla doğrudan ilişkisi olduğunu söylemek akılcı bir çıkarım olarak görülebilir. Aynı zamanda uyumlu duygu düzenleme stratejilerinin de tam tersine depresif semptomları azaltmada rol aldığı açıktır. Bu durumda duygu düzenleme strateji seçimlerini uyumsuz stratejilerden uyumlu stratejiler ile değiştirmek hem iyileştirici hem de önleyici bir etken olarak tanımlanabilir.

Bu bölümde öncelikle bilişsel duygu düzenleme tanımı ve stratejilerinden bahsedilmiştir. Ardından mükemmeliyetçilik ve depresyon kavramlarının açıklamaları yapılmış ve bu kavramların bilişsel duygu düzenleme stratejileriyle ilişkisine yer verilmiştir. Son olarak araştırmanın amacı ve öneminden bahsedilerek hipotezler aktarılmıştır.

1.2. Araştırmanın Amacı ve Hipotezler

Araştırmalar incelendiğinde ruhsal bozuklukların önemli bir kısmının uyumsuz duygu düzenleme içerdiği görülmektedir (Rudolph, Flett, & Hewitt, 2007) (Garnefski, Kraaij, & Spinhoven, 2001). Literatür incelendiğinde psikopatolojilerin ortaya çıkma ve ilerleme süreçlerinde duygu düzenlemenin rolü olduğu görülmektedir. Bu sebeple duygu düzenleme ile psikopatolojilerin ilişkisini öğrenmek bize psikopatolojilerin tanım ve tedavisinde yol gösterecektir. Örneğin, bazı kuramcılar,

günlük olaylara verdikleri duygusal tepkileri etkin bir biçimde yönetemeyen kişilerin depresyon olarak teşhis edilebilecek sıkıntıları daha uzun süre ve şiddetli olarak yaşadıklarını öne sürmüşlerdir (Nolen-Hoeksema, Wisco ve Lyubomirsky, 2008). Bu sebeple, duygu düzenleme çerçevesinde depresyonu anlamaya çalışmak, bu bozukluğun mekanizmalarını açıklamada yardımcı olacaktır.

Depresyonun prognozuna etki eden bir diğer bilişsel süreç ise mükemmeliyetçiliktir. Literatürdeki çalışmalara bakıldığında, sosyal düzene yönelik mükemmeliyetçilik ve kendine yönelik mükemmeliyetçilik ile depresyon arasında ilişki olduğu görülmüştür (Paul L. Hewitt, 2002).

Mükemmeliyetçilik ile bilişsel duygu düzenleme stilleri ilişkisi konusu da araştırılmış ve mükemmeliyetçilik düşüncelerinin; felaketleştirme, ruminasyon, kendini suçlama ve olumlu yeniden değerlendirmenin eksikliği gibi uyumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejileriyle ilişkili olduğu bulunmuştur (Rudolph, Flett, & Hewitt, 2007). Ancak bu üçünün ilişkisini tek seferde ölçen akademik makaleler bulunmakla birlikte kendi içlerinde çelişmektedirler. Bu araştırmanın amacı mükemmeliyetçi bireylerin olumsuz bilişsel duygu düzenleme kullanarak kendilerini depresyona yatkın hale getirip getirmediğini incelemektir.

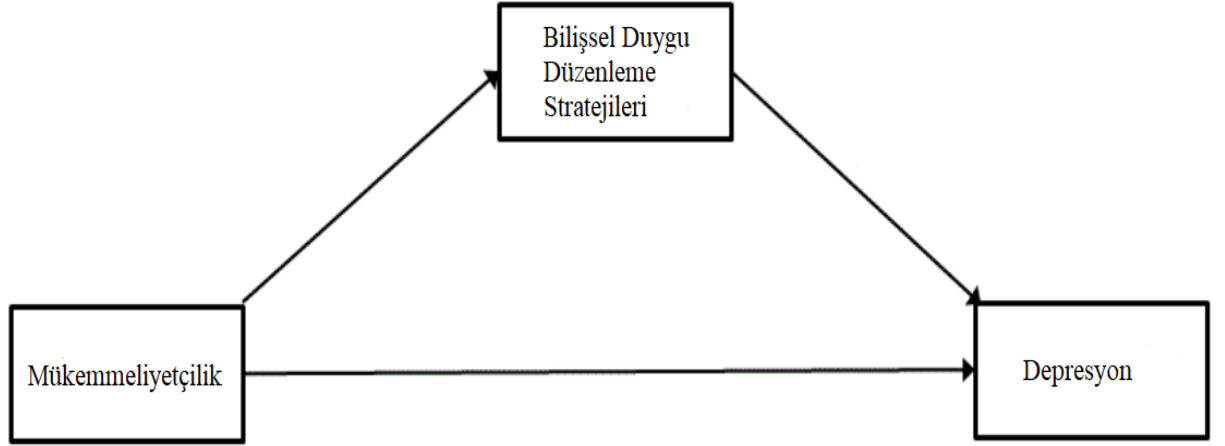
Bu çalışmayla birlikte mükemmeliyetçilik, bilişsel duygu düzenleme ve depresyon arasındaki ilişki analiz edilecek, literatürdeki eksiklik kısmen giderilmiş olacak ve bundan sonraki araştırmalara öncülük edilmiş olunacaktır. Buna göre de hipotezler aşağıda verilmiştir:

H₁ : Üniversite öğrencilerinde mükemmeliyetçilik düzeyi arttıkça depresyonda artış beklenmektedir.

H₂ : Mükemmeliyetçilik düzeyi arttıkça yetersiz bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin kullanımının daha sık olması beklenmektedir.

H₃ : Mükemmeliyetçilik düzeyi ve depresyon arasındaki ilişkinin, bilişsel duygu düzenleme stratejileri tarafından açıklanması beklenmektedir. (Mediasyon)

Şekil 1.1. Mükemmeliyetçilik düzeyi ve depresyon arasındaki ilişkinin, bilişsel duygu düzenleme stratejileri tarafından açıklanması



1.3. Tanımlar

1.3.1. Bilişsel Duygu Düzenleme (BDD); bireyin hayatıyla ilgili faaliyetlerde kendine bir hedef belirleyip buna ulaşabilmesi için, dışardan ve içerden gelen uyarılardan etkilenecek, duygularını gözleyebilmesi ve anlık tepkilerini düzenleyebilir ve değiştirebilir hale gelmesi olarak belirtilmektedir (Thompson, 1994). Garnefski ve arkadaşları (2002) dokuz adet strateji olduğundan bahsetmektedirler ve bu stratejiler şöyledir: (1) Kendini suçlama; (2) Kabul; (3) Ruminasyon; (4) Olumlu yeniden odaklanma; (5) Plan yapmaya yeniden odaklanma; (6) Olumlu yeniden değerlendirme; (7) Olayın değerini azaltma; (8) Felaketleştirme; (9) Diğerlerini suçlama.

Bilişsel duygu düzenleme stratejilerine bakıldığında kendi içinde uyumlu ve uyumsuz olmak üzere ikiye ayrılmaktadırlar. Uyumsuz stratejiler: diğerlerini suçlama, kendini suçlama, felaketleştirme, ruminasyon olarak belirtilirken; uyumlu olarak belirtilen stratejiler ise: kabul, plan yapmaya yeniden odak, olumlu yeniden değerlendirme, olumlu yeniden odaklanma ve bakış açısına yerleştirmedir (olayın değerini azaltma) (Garnefski vd., 2001; Thompson, 1991).

Bu stratejilerin içerikleri aşağıda verilmiştir:

- 1. Kendini Suçlama:** Negatif bir olayla karşı karşıya gelindiğinde kişilerin kendisini suçlamaya yönelik düşünceleri olarak tanımlanır (Anderson, Miller, Riger, Dill, & Sedikides, 1994).

2. **Kabul:** Deneyimlenen olumsuz olayın kabul edilmesi ve yine olan olaya kişinin kendini teslim etmesine yönelik düşünceler anlamına gelir (Carver, Scheier, & Weintraub, 1989).
3. **Ruminasyon:** Negatif bir olayla bağlantılı olarak duygu, düşüncelerin sürekli akla gelmesi, düşünülmesi olarak tanımlanmaktadır (Nolen-Hoeksema, Parker, & Larson, 1994).
4. **Olumlu yeniden odaklanma:** Gerçekleşen olayın düşünülmesinin yerine başka güzel, hoş olan konuların düşünülmesi anlamına gelir (Endler & Parker, 1990).
5. **Plan yapmaya yeniden odaklanma:** Deneyimlenen olumsuz olayın üstesinden gelmek için neler yapılması ve nasıl önlemlerin alınması gerektiğine yönelik düşünmeye işaret eder (Carver, Scheier, & Weintraub, 1989).
6. **Olumlu yeniden değerlendirme:** Deneyimlenen olayın olumlu taraflarına odaklanmak ve kişisel gelişime katkı yapacak düşünceler olduğuna işaret eder (Carver, Scheier, & Weintraub, 1989).
7. **Olayın değerini azaltma:** Diğer olaylarla karşılaştırıldığında yaşanan olayın ciddiyetini azaltmaya yönelik düşünceler (Allan & Gilbert, 1995).
8. **Felaketleştirme:** Yaşanan olayın olumsuz taraflarının üzerinde belirgin bir biçimde durmaya odaklanması (Sullivan, Bishop, & Pivik, 1995).
9. **Diğerlerini suçlama:** Yaşanan olayda suçun başkalarında veya çevrede olduğuna ilişkin düşünceler (Tennen & Affleck, 1990).

1.3.2. Depresyon; Depresyon kelimesi Latince kökenli olan “depressus” sözcüğünden türemiştir. Bu sözcük aşağı doğru çekilmek, hüzünlü olmak, bitkin düşmek, mutsuz ve durgun olmak anlamına gelmektedir. Depresyonun Türkçe’deki karşılığı ise çökkünlük, ruhsal çöküş olarak belirtilmektedir (Köknel, 1989).

Özmen ve arkadaşları (1997) günlük faaliyetlerde ilgi ve istekte azalmayı, hayattan zevk almak yerine mutsuz, kederli, hüzünlü, karamsar ve umutsuz olmayı depresyonun belirtisi olarak tanımlamışlardır.

Bireylerde mutsuzluk, çökkünlük, düşük yaşam doyumu, yeme ve uyuma gibi yaşamsal faaliyetlerde aşırılık ya da yetersizlik, motor becerilerde verimsizlik, sosyal ilişkilerde ve iş ve aile yaşamında problemler gibi semptomlar depresyonla karakterizedir.

1.3.3. Mükemmeliyetçilik; Mükemmeliyetçiliğin birçok farklı tanımı bulunmaktadır.

Mükemmeliyetçilik yüksek performans standartlarını barındırır, bu yüksek performans standartları da bireyin kendi davranışına karşı aşırı eleştirel olma eğilimini içerir (Frost, Marten, Lahart, & Rosenblate, 1990).

Kişinin kendisi için belirlediği hedeflere ulaşabilmek adına gerektiğinden fazla çaba göstermesi mükemmeliyetçiliği tanımlar (Ashby & Kottman, 1996).

Hollander (1965)'e göre ise mükemmeliyetçilik çocukluk çağında öğrenilen olumlu olmayan bir kişilik özelliğine işaret eder. Aynı zamanda kişinin ya da çevrenin ulaşılması zor hedeflerle belirleyip bunların gerçekleşmesini beklemesidir ve bu durum istenilmeyen bir kişilik özelliği olarak görülmektedir (Hollander, 1978).

Mükemmeliyetçilik üstün performans sergilemek için katı kurallar koyan, süper egonun yönlendirmesi olarak tanımlanmıştır (Freud, 1959).

Bir başka açıdan bakan Adler ve Maslow'un görüşleri ise mükemmeliyetçilik kavramının negatif yönlerine bakmak yerine pozitif taraflarına odaklanıp, bu kavramın sağlıklı olduğundan söz etmektedirler (Corey, 2005).

Kendine yönelik mükemmeliyetçilik: Mükemmel olmak için güçlü bir motivasyon, kendisi için gerçekçi olmayan standartlar koymak ve bunlara ulaşmaya çabalamak, kusurlara odaklanmak ve öz standartların genelleştirilmesiyle karakterizedir (Hewitt & Flett, 1991).

Başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik: kendine yönelik mükemmeliyetçilik ile benzer davranışları içerir, ancak bu davranışlar benliğe değil de diğerlerine yöneliktir (Hewitt & Flett, 1991).

Sosyal düzene yönelik mükemmeliyetçilik: başkalarının kendine mükemmeliyet beklentileri ve motivasyonlarına sahip olduğu inancını gerektirir (Hewitt & Flett, 1991)

BÖLÜM 2

2. GENEL BİLGİLER

2.1. Mükemmeliyetçilik ve Depresyon

Literatür incelendiğinde mükemmeliyetçilik ve depresyon arasında birçok araştırma yapılmış ve aralarında kuvvetli bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur (Hewitt & Dyck, 1986). Mükemmeliyetçi davranışlar aslında başarı ve kazanım için pozitif bir faktör olarak tanımlansa da (Hamachek, 1978) aynı zamanda yaygın bir nevrotik yaklaşım tarzıdır (Flett, Hewitt, & Dyck, 1989; Alden, Bieling & Wallace, 1994). Hewitt ve Flett (1991) mükemmeliyetçilerin başarısızlık durumlarında kendilerini yetersiz görerek, depresif semptomlardan sıkıntı çekebileceklerini belirtmişlerdir.

Mükemmeliyetçiliğin; suçluluk duygusu, başarısızlık hissi, kararsızlık, erteleme ve düşük özgüven gibi birçok olumsuz sonuçları olduğu ortaya konmuştur (Hollender, 1965; Hamachek, 1978; Solomon & Rothblum, 1984; Pacht, 1984; Sorotzkin, 1985). Aynı zamanda mükemmeliyetçiliğin; alkolizm, anoreksiya, depresyon ve kişilik bozuklukları gibi çok daha ileri psikopatoloji formlarıyla da ilişkisi olduğu bulunmuştur (Burns & Beck, 1978; Pacht, 1984).

Kendine yönelik, başkalarına yönelik ve sosyal düzene yönelik mükemmeliyetçiliğin depresyon ile ilişkisine bakılan araştırmalarda farklı sonuçlara ulaşılmıştır. Yurtdışında yapılan bir araştırmada ebeveynlerin çocukları üzerinde kontrolcü tutum sergiledikleri zaman, çocuklarda depresyon belirtilerini besleyebilecek mükemmeliyetçilik kaygıları geliştirme olasılıkları incelenmiştir. Sonuçlara bakıldığında kontrolcü tutum sergileyen ebeveynlerin çocuklarında mükemmeliyetçilik kaygılarının gelişmesinin yanında, kendine yönelik ve sosyal düzene yönelik mükemmeliyetçilik ile depresyon arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu belirtilmiştir (Kenney-Benson & Pomerantz, 2005). Öte yandan ülkemizde yapılan başka bir araştırmada kendine yönelik ve başkalarına yönelik

mükemmeliyetçilik skorları ile depresyon skorları arasında ters yönde bir ilişki saptanmış olup; sosyal düzene yönelik mükemmeliyetçilik skorları ve yüksek depresyon skorları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır (Oral, 1999).

Mükemmeliyetçilik ve depresyonun kendi aralarında olduğu gibi başka belirtilerle aralarındaki ilişkilere bakılmıştır. Yapılan bir çalışmada mükemmeliyetçiliğin depresyona ve düşük benlik saygısına neden olduğu görülmüştür (Accordino, 2000). Yine yapılan başka bir çalışmada nevrotik mükemmeliyetçiliğin depresyonu ve psikosomatik belirtileri anlamlı derecede yordadığı bulunmuştur (Sumi & Kanda, 2002).

Örneklem olarak üniversite öğrencileri ve mezunlarını konu alan bir araştırmada çok boyutlu mükemmeliyetçilik, akademik erteleme ve depresyon arasındaki ilişkiye bakılmış ve mükemmeliyetçiliğin alt boyutlarından olan sosyal düzene yönelik mükemmeliyetçilik skorları yüksek olanların, yüksek akademik erteleme davranışı gösterdikleri bulunmakla birlikte hem mükemmeliyetçilik hem akademik erteleme davranışlarının depresyonla ilişkili olduğu gözlenmiştir (Saddler & Sacks, 1993).

Mükemmeliyetçilik ve depresyon arasındaki ilişkide farklı değişkenlerin aracı rolü incelenmiştir. Black ve Reynold (2013)'un yaptığı bir çalışmada mükemmeliyetçilik ile depresyon arasındaki ilişkide iyimserliğe bakılmış ve aracı rolü olduğu bulunmuştur. Yine farklı bir araştırmada algılanan sosyal destek değişkenine bakılmış ve aracı rolü olduğu bulunmuştur. Ayrıca bu çalışmada bireylerin sosyal destek ve sosyal izolasyon durumları incelenmiş ve sosyal izolasyonla depresyonun ilişkili olduğu ortaya konmuştur ancak kendine yönelik ve başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik ve sosyal destek arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Bu çalışmada sosyal düzene yönelik mükemmeliyetçilikle bireylerin algıladıkları sosyal destek değişkeni arasında anlamlı bir ilişki bulunduğu gözlenmektedir. Aynı zamanda algılanan sosyal destek ile depresyon arasında yordayıcı bir ilişki olduğu da gözlemlenmiştir (Sherry, Law, Hewitt, Flett, & Besser, 2008). Bireyler diğer kişilerden izole hissetseler bile, sosyal düzene yönelik mükemmeliyetçilikleri yüksek olduğunda sosyal destek arayan davranışlardan kaçınırlar (Hewitt P. , ve diğerleri, 2003). Bu çalışmalar incelendiğinde mükemmeliyetçiliğin kişilerarası boyutu sosyal

izolasyona sebep olmaktadır ve bu durum dolaylı olarak depresif semptomlara katkı sağlamaktadır (Sherry, Law, Hewitt, Flett, & Besser, 2008).

Lisans öğrencileriyle yapılan bir çalışmada, sosyodemografik özellikler (yaş, cinsiyet), akademik başarı, mükemmeliyetçilik ve depresyonun akademik erteleme davranışını ne derece yordadığına bakılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre mükemmeliyetçilik alt boyutlarından kendine yönelik ve başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik, akademik başarı ve depresyonun, akademik erteleme davranışını anlamlı derecede yordadığı gözlenmektedir. Erkek öğrencilerde yordayıcı rolü olan değişkenin sadece kendine yönelik mükemmeliyetçiliğin, kız öğrencilerde ise kendine yönelik ve başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik, akademik başarı ve depresyonun, akademik erteleme davranışı yordadığı görülmektedir (Akkaya, 2007).

Depresyon ve mükemmeliyetçilik üzerine yapılan başka bir çalışmada kendine yönelik mükemmeliyetçilik alt boyutunun gerçek olmayan yüksek standartlar ve aşırı kendini eleştirmeye ilişkili olduğu bulunmuştur (Blatt, 1995). Aynı zamanda mükemmeliyetçilik ve kendini eleştirme değişkeni arasında anlamlı bir ilişki olduğu da gözlemlenmiştir (Enns & Cox, 1997). Bu sonuçlar ışığında kendini eleştirmenin, kendine yönelik mükemmeliyetçiliğin getirdiği uyumsuz bir tutum olduğu söylenebilir (Enns & Cox, 1999).

Literatürde yüksek mükemmeliyetçilik seviyelerinin kişiler arası ilişkilerde sorunlara yol açabileceğinin sonuçlarına ulaşıldığı araştırmalar mevcuttur (Ommundsen, Roberts, Lemyre, & Miller, 2005; Tuncay, 2006). Türk örnekleminde yapılan bir çalışmada mükemmeliyetçiliğin (kendine yönelik, başkalarına yönelik ve sosyal düzene yönelik mükemmeliyetçilik) evlilik uyumunu yordayıp yordamadığı araştırılmıştır. Araştırmada bu iki değişken ile ilgili olarak depresyon ve sürekli kaygı değişkenleri kontrol edildikten sonra yapılan analizlerde, kadınlarda sosyal düzene yönelik mükemmeliyetçiliğin yüksek olması, depresyon ve kaygının yüksek skorları ve çocuğunun olması, evlilik uyumundaki düşük skorlarla ilişkili bulunmaktadır. Diğer taraftan erkeklerin sosyal düzene yönelik mükemmeliyetçilik ve depresyon skorları yükseldikçe, evlilik uyumu skorlarının düştüğü gözlenmektedir (Tuncay, 2006).

Majör depresyon tanısı almış örnekleme yapılan bir çalışmada depresif semptomlar ile mükemmeliyetçiliğin farklı boyutları arasındaki ilişkiler incelenmiş olup her üç mükemmeliyetçilik boyutunun da depresyon ile ilişkili olduğu görülmüştür. Bu çalışmada hem öz bildirim hem de araştırmacıların gözlemlerine dayalı mükemmeliyetçilik ölçeklerinin sonuçlarıyla depresyon arasında bir ilişki olduğu bulunmuştur (Enns & Cox, 1999).

Mükemmeliyetçiliğin alt boyutları üzerine yapılan araştırmalara da literatürde sıkça rastlanmaktadır. Bir araştırmada araştırmacılar unipolar ve bipolar depresyon teşhisi almış hastalar üzerinde zaman içinde depresyonu öngörmek için mükemmeliyetçilik boyutlarının belirli bir stresle etkileşip etkileşmediğini araştırdılar. Kendine yönelik mükemmeliyetçiliğin depresyonu öngörmeye başarı stratejisiyle etkileşime girdiğini gözlemlemişlerdir. Ayrıca kendine yönelik mükemmeliyetçiliğin depresyona sebep olan başarı stresiyle yakından ilişkili olduğu vurgulanmıştır. Bunların haricinde sosyal düzene yönelik mükemmeliyetçiliğin stresle ilişkisi olmamasına rağmen ana etki olarak depresyonu yordadığı belirlenmiştir. Aynı çalışmada kendine yönelik ve sosyal düzene yönelik mükemmeliyetçiliğin hali hazırda bulunan depresif semptomlarla ilişkili olduğu; ancak sadece kendine yönelik mükemmeliyetçiliğin depresyonu 3 aylık periyotlarla yordadığı gözlemlenmiştir (Hewitt, Flett, & Ediger, 1996).

Lisans öğrencileriyle gerçekleştirilen bir çalışmada uyumlu ve uyumsuz mükemmeliyetçilik, stres, depresyon ve yaşamdan memnuniyet arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmacılar uyumsuz mükemmeliyetçilerin yaşamla stres ve depresyon puanlarının uyumlu mükemmeliyetçilere oranla daha yüksek olduğunu buldular. Sonuçlar stresin uyumsuz mükemmeliyetçilik ile depresyon arasındaki ilişkiye hem uyumsuz hem uyumlu mükemmeliyetçilik ile yaşamdan tatmin arasında aracılık ettiğine işaret etmiştir (Ashby, Noble, & Gnilka, 2012).

Rice ve Mirzadeh (2000)'in üniversite öğrencileri üzerinde yaptıkları bir araştırmada mükemmeliyetçilik boyutları arasındaki farkları ve mükemmeliyetçilik ile bağlanma, akademik entegrasyon ve depresyon arasındaki ilişkiye bakılmıştır. Araştırma sonuçlarına bakıldığında uyumsuz mükemmeliyetçilerin uyumlu mükemmeliyetçilere oranla klinik depresyonu daha fazla bildirdikleri gözlenmiştir. Bu çalışmada uyumsuz mükemmeliyetçilerin depresyon skorlarının depresyon

ölçeğindeki eşiğin üzerinde olduğu ve klinik depresyon tanısı konulabileceği bulunmuştur. Öte yandan uyumlu mükemmeliyetçilerin depresyon skorları klinik tanı eşiğinin altında kalmıştır. Bu çalışmanın sonuçları ışığında uyumlu mükemmeliyetçilerin uyumsuz mükemmeliyetçilere göre akademik entegrasyonda daha başarılı oldukları söylenebilir.

Rudolph ve Flett (2007)'in öğrenci örneklemiyle yaptığı bir çalışmada kendine yönelik mükemmeliyetçilik ile depresyon arasındaki ilişki incelenmiştir. Bu çalışmada mükemmeliyetçilik seviyesi yüksek olan bireylerin ruminasyon ve felaketleştirme tutumları da yüksek olarak bulunmuştur. Ruminasyon ve felaketleştirmenin depresyonu yüksek oranda yordadığı gözlemlenmiştir. Ancak bu çalışmanın tersine ilişkinin kanıtlanamadığı çalışmalar da literatürde mevcuttur (Chang & Sana, 2001) (Flett, Russo, & Hewitt, 1994).

2.2. Mükemmeliyetçilik ve Bilişsel Duygu Düzenleme

Literatür incelendiğinde mükemmeliyetçiliğin birçok araştırmacının ilgisini çektiği açıkça görülmektedir. Hewitt ve Flett(1991)'in araştırmasına göre sosyal düzene yönelik ve başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik, daha düşük toplumsal arzulanabilirlik ile ilişkilidir. Kendini suçlama ve diğerlerini suçlamanın, başkalarına yönelik, kendine yönelik, sosyal düzene yönelik mükemmeliyetçilik ile ilişkisini incelemişlerdir. Bu çalışmada kendine yönelik ve topluma yönelik mükemmeliyetçiliğin, kendini suçlamayla ilişkisini ortaya koymuşlardır (Hewitt & Flett, 1991). Ancak Rudolph, Flett ve Hewitt (2007) başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik ile başkalarını suçlama arasında bir ilişki saptamamışlardır. Diğer araştırmalar, sosyal düzene yönelik mükemmeliyetçi düşüncelerin travmatik olayların deneyimini takiben ruminasyonla ilişkili olduğunu bulmuştur (Flett, Madorsky, Hewitt, & Heisel, 2002).

Rudolph ve Flett (2007) 'in yaptıkları korelasyonel analizler, mükemmeliyetçiliği içeren sık görüşlerin, felaketleştirme, kendini suçlama, ruminasyon ve olumlu yeniden değerlendirme eksikliği de dahil olmak üzere uyumsuz bilişsel duygu düzenleme eğilimleriyle ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Toplumsal olarak öngörülen mükemmeliyetçilik kendini suçlamanın, felaketleştirmenin ve ruminasyonun yanlış uyarılmış bilişsel duygu düzenleme stratejileri ile ilişkilendirilmiş ve perspektif içine girme ve pozitif yeniden değerlendirme yönündeki

uyarlanabilir bilişsel duygu düzenleme stratejileri ile olumsuz olarak ilişkilendirilmiştir. Kendine yönelik mükemmeliyetçilik özelliği kendinden sorumludur (Rudolph, Flett, & Hewitt, 2007). Bu araştırmada sosyal düzene yönelik mükemmeliyetçilik ile uyumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejileri arasında bulunan kendini suçlama, ruminasyon ve felaketleştirme stratejileri ile aralarında belirgin pozitif korelasyon olduğu bulunmuştur (Rudolph, Flett, & Hewitt, 2007).

Bir çalışmada Mükemmeliyetçi Biliş Ölçeğinden alınan yüksek puanların kendini suçlamayla ilişkili olduğu ancak başkalarını suçlama ile ilişkili olmadığı bulunmuştur. Mükemmeliyetçi Biliş Ölçeğini içeren en güçlü ilişki felaketleştirme stratejisi ile ilişkilendirilmiştir. Bilişsel duygu düzenlemenin uyumlu alt ölçekleriyle yapılan analizlerde daha sık karşılaşılan mükemmeliyetçi bilişlerin daha düşük olumlu yeniden değerlendirme düzeyleriyle ilişkili olduğu olarak saptanmıştır (Rudolph, Flett, & Hewitt, 2007).

Yapılan bir araştırmada mükemmeliyetçilik boyutları ve kaygı arasında olumlu düşüncelerin ve kendini suçlama tarzı başa çıkma stratejilerinin aracı rolü araştırılmıştır. Üç yüz yetmiş dokuz lisans öğrencisi üzerinde yapılan araştırmanın sonucunda mükemmeliyetçilik, depresyon ve bilişsel duygu düzenleme arasındaki ilişkiyi ortaya koydukları gibi duygu düzenleme stratejilerinin önleme ve müdahale için önemli bir işlevi olabileceğini de belirtmişlerdir (Kahriz, Khodapanahi, & Dehghani, 2012).

Dört yüz yirmi bir üniversite öğrencisiyle yapılan bir araştırmada kişilik yapılanmaları, stres ve duygu düzenleme ilişkisi incelenmiştir. Bu araştırmaya göre kişilerin beklentilerine göre yaşayamaması ile yüksek performans standartları; uyumsuz duygu düzenleme ve nevrotiklik düzeyinin yükselmesi sonuçlarını doğurmaktadır (Richardson, Rice, & Devine, 2014). Performansın yüksek olmasına dair beklenti, beklentilerine uygun şekilde yaşayamama anksiyetesi ortaya çıkmadığında, strese olumlu tepkiyle ilişkilidir.

Spor koçları ile yapılan bir araştırmada mükemmeliyetçiliğin alt boyutları ile duygu düzenleme stratejilerinin ilişkisi incelenmiştir (Hill & Davis, 2014). Bu araştırmaya göre mükemmeliyetçilikte kişisel standartlar ile yüksek seviyede yeniden odaklanma ve yüksek öfke kontrolü arasında ilişki olduğu saptanmıştır. Aynı zamanda

mükemmeliyetçilikte değerlendirilme kaygısı ile öfke kontrolünde düşük seviyeler arasında bir ilişki olduğu ortaya konulmuştur (Hill & Davis, 2014).

Mükemmeliyetçilikte kişisel standartların daha yüksek yeniden odaklanma ile ilişkili olması sebebiyle bu stratejiyi kullanan spor koçları öfke yönetiminde kullanmayanlara oranla daha başarılı olmuşlardır. Bu strateji her ne kadar sağlıklı olmasa da belirli duygu düzenleme alanlarında koçlara fayda sağlamaktadır. Öte yandan mükemmeliyetçilikte değerlendirilme kaygısı en zararlı tutum olarak görülmektedir. Çünkü bu tutum tamamen sosyal baskılarla ilişkilidir. Çalışmanın sonuçları incelendiğinde değerlendirilme kaygısı, öfke kontrolünde en çok sorun yaşatan tutum olarak göze çarpmaktadır. Sonuç olarak bu araştırmaya göre mükemmeliyetçiliğin duygu düzenleme stratejilerini doğrudan etkilediği söylenebilir. Aynı zamanda mükemmeliyetçiliğin alt boyutları hangi duygu düzenleme stratejisinin ne kadar etkilendiğini de yordar (Hill & Davis, 2014).

Sosyal fobi tanısı almış hastalarla yapılan bir çalışmada mükemmeliyetçilik ve duygu düzenleme stratejilerinin ilişkisi incelenmiştir (Rukmini, Sudhir, & Math, 2014). Bu araştırmaya göre sosyal fobi tanısı almış bireyler, almamış bireylere göre çok daha yüksek uyumsuz mükemmeliyetçilik tutumları göstermektedirler. Bu bireyler tanı almamış bireylere göre çok daha yüksek kişisel standartlar belirtmişlerdir. Aynı zamanda uyumsuz mükemmeliyetçilik alt boyutlarından hata yapma kaygısı ve aile tarafından eleştirilmek, sosyal kaygı ile ilişki göstermiştir. Araştırmanın sonuçlarına göre sosyal fobi tanısı almış bireylerin, sosyal ilişkilerinde hata yapmak konusunda çok daha katı oldukları gözlenmiştir; bu nedenle yüksek kaygı, yüksek kendilerine odaklanma ve yüksek derecede performanslarından memnunsuzluk yaşadıkları belirtilmiştir (Rukmini, Sudhir, & Math, 2014). Bunların haricinde sosyal fobi tanısı almış olan bireylerin çok daha yüksek ruminasyon seviyeleri, yansıtıcı düşünme seviyeleri, yüksek kaygılı düşünce seviyelerinde olduklarını bildirdikleri gözlenmiştir. Bu çalışmanın ışığında klinik örneklemin kontrol örneklemine göre olumlu yeniden değerlendirme stratejisini çok daha az kullandığı görülmektedir (Rukmini, Sudhir, & Math, 2014).

Ruminasyonun bu kadar sık kullanılması ve olumlu yeniden değerlendirme stratejisinin kullanılmaması sosyal kaygıyla bağlantılıdır. Ayrıca sosyal fobiye sahip kişilerin, olumlu yeniden değerlendirme stratejisini daha az kullandıkları

görülmektedir. Böylelikle sosyal fobi ile uyumlu duygu düzenleme stratejilerinin kullanılmaması birbirlerini beslemektedirler. İki örneklem de kabullenme stratejisini eşit seviyede kullanmıştır. Mükemmeliyetçiliğin ruminasyon ile ilişkisi incelendiğinde hata yapma kaygısının ruminasyon ile ilişkili olduğu görülmüştür. Duygu düzenleme stratejilerinin tamamı göz önüne alındığında olumlu yeniden değerlendirmenin kişisel standartlar ile pozitif yönde ilişkisi olduğu saptanmıştır (Rukmini, Sudhir, & Math, 2014).

2.3. Bilişsel Duygu Düzenleme ve Depresyon

Duygulanımların yönetimi için bilişsel başa çıkma stratejileri olarak kavramsallaştırılmış olan bilişsel duygu düzenleme stratejileri (Garnefski, Kraaij, & Spinhoven, 2001), depresif belirtilerle belirgin bir şekilde ilişkilendirilmiştir (Garnefski and Kraaij, 2006).

Literatürde bilişsel duygu düzenleme stratejileri ve depresyon arasındaki ilişkiyi inceleyen birçok araştırma bulunmaktadır. En güçlü ilişkiler, ruminasyon, felaketleştirme ve kendini suçlamanın bilişsel duygu düzenleme stratejileri ile depresyon semptomlarının bildirilmesi arasında bulunmuştur. Araştırmacılara göre bu stratejileri kullanarak olumsuz yaşam olaylarına tepki olarak diğerlerine göre psikopatoloji belirtileri geliştirmeye karşı daha savunmasız olunabileceği ima edilebilir (Garnefski, Kraaij, & Spinhoven, 2002). Lise öğrencileriyle yapılan başka bir araştırmada ruminasyon, kendini suçlama ve felaketleştirme depresyonu öngörürken, olumlu yeniden değerlendirme ve olumlu yeniden odaklanma daha düşük depresyon seviyeleriyle ilişkilendirilmiştir (Garnefski, Kraaij, & Spinhoven, 2001).

İranlıların örneklem olarak alındığı, bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin, depresyon ve kaygı ile ilişkisini araştıran bir çalışmada, felaketleştirme, kendini suçlama ve ruminasyon stratejilerinin yüksek depresyon ve kaygı skorlarıyla anlamlı derecede ilişkili olduğu; olumlu yeniden odaklanma, olumlu yeniden değerlendirme ve plan yapmaya yeniden odaklanma gibi stratejilerin ise düşük depresyon ve kaygı skorlarıyla aralarında anlamlı derecede ilişki bulunduğu gözlenmiştir (Omran, 2011).

Yapılan başka bir araştırmaya göre yüksek depresyon skorlarının olumlu yeniden değerlendirme, plan yapmaya yeniden odaklanma, olumlu yeniden odaklanma, ve olayın değerini azaltma stratejileri ile olumsuz ilişkilendirildiği görülmüştür (Rudolph, Flett, & Hewitt, 2007). Bu araştırmaya göre

mükemmeliyetçilik seviyesi yüksek olan bireyler stresli bir olay sonrasında sorunlar yaşama eğilimindedirler çünkü uyumsuz duygu düzenleme stratejilerini kullanırlar. Aynı zamanda mükemmeliyetçilik seviyesi yüksek olan bireyler daha yüksek kendini suçlama seviyesi bildirmişlerdir.

Mükemmeliyetçilik ile felaketleştirmenin gözlenen ilişkisi önemlidir çünkü felaketleştirme depresyonun en güçlü yordayıcılarından birisidir (Rudolph, Flett, & Hewitt, 2007). Depresyon ve kaygı ile en güçlü olumlu ilişkiyi gösteren duygu düzenleme stratejisi felaketleştirme olarak tanımlanmıştır (Leitenberg, Yost, & Carroll-Wilson, 1986). Rudolph, Flett ve Hewitt (2007)'in araştırmasına göre belirli mükemmeliyetçiler sorun yaşamaya eğilimlidir çünkü bu bireyler duygu düzenlemede bozukluklara sahiplerdir. Bu bozukluklar genel olarak uyumsuz duygu düzenleme stratejilerini kullanmaya eğilim göstermek ve yetersiz uyumlu duygu düzenleme stratejisi kullanmak olarak tanımlanabilir.

Kuramcılarının bazıları, günlük olaylara verilen duygusal tepkileri etkin bir biçimde yönetemeyen ya da düzenleyemeyen bireylerin depresyon ya da anksiyete gibi problemleri daha uzun süre ve şiddetli bir şekilde yaşadıklarını öne sürmüşlerdir (Mennin ve ark., 2007; Nolen-Hoeksema, Wisco, & Lyubomirsky, 2008).

Lilly ve Lim (2013)'in yaptığı bir çalışmada duygu düzenlemede yaşanan güçlüklerin depresyon, somatizasyon ve travma sonrası stres bozukluğuyla anlamlı derecede ilişkili olduğu belirlenmiştir. Bu çalışmaya göre duygu düzenleme stratejileri, incelenen bütün ruhsal bozukluklarda öncü yordayıcı olarak tanımlanabilir. Aynı zamanda duygu düzenleme ve çevreyi algılama tutumlarının ruhsal sağlık üzerindeki etkilerinin, kaygılı bağlanma tarzını ve somatizasyonu ortaya çıkardığı da belirtilmiştir.

Yapılan bir çalışmada kendini suçlama ile kendini suçlayan atıf tarzı, depresyonun yüksek seviyeleriyle ilişkilendirilmektedir (Anderson, Miller, Riger, Dill ve Sedikides, 1994). Yine başka bir çalışmada olumlu yeniden odaklanma ve kabul bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin depresyonu açıkladığı gözlemlendiği görülmüştür. Ayrıca bilişsel başa çıkma ile uyumlu bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin, depresyon ve kaygı skorlarıyla arasında negatif yönde bir ilişki; bilişsel başa çıkma ve uyumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejileri ile depresyon ve kaygı skorları arasında da pozitif yönde bir ilişki bulunmuştur (Ataman, 2011). Ayrıca bilişsel duygu düzenleme stratejilerinden ruminasyon, depresif duygu durumunun şiddetlenmesi ve süreğenliği ile ilişkili bulunmuştur (Nolen-Hoeksema, Parker, &

Larson, 1994; Morrow, & Nolen-Hoeksema, 1990; Nolen-Hoeksema, & Morrow,1993).

Yapılan bir çalışmada duygu düzenleme stratejilerinden olan kabul, kaçınma, problem çözme, yeniden değerlendirme, ruminasyon ve bastırma farklı psikopatolojilere göre incelenmiştir. Araştırmaya göre ruminasyon ve bastırma stratejileri depresyon ve anksiyeteye pozitif yönde ilişki gösterirken, yeniden değerlendirme ve problem çözme negatif yönde ilişki göstermiştir. Ayrıca kabul kaygı ve depresyonla anlamlı bir ilişki göstermezken, kaçınma ile depresyon arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur (Aldao, Hoaksema, & Schweizer, 2010).

Ruminasyon özellikle depresyonun epizotlarının uzatılmasına (Nolen-Hoeksema, Wisco, & Lyubomirsky, 2008) ve olumsuz etkilenmeyi sürdürebilen (Nolen-Hoeksema, 2000; Roberts et al., 1998) bir duygu düzenleme stratejisi olarak araştırılmış ve bu sürecin psikolojik sorunlara sebep olan içsel olaylarla baş edebilmek için daha geniş bir düşünce stiline bir bileşeni olarak görülmüştür (Wells, 2009; Wells and Matthews, 1994, 1996).

Yapılan bir araştırmada ergen ve erişkinlerin bilişsel başa çıkma stratejileri ve bunların depresyon ve kaygı arasındaki ilişkisine bakılmıştır. Sonuçlarında ergenlerin erişkinlerden daha az ölçüde bilişsel başa çıkma stratejisi kullandıklarını belirttiği yönünde olmuştur. Her iki grupta da semptomatolojinin açıklanmasında bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin kullanıldığını göstermiştir. Özellikle kendini suçlamanın, felaketleştirmenin, ruminasyonun, ve olumlu yeniden odaklanmanın psikopatoloji oluşumunda rolü olduğu belirtilmiştir (Garnefski, Legerstee, Kraaij, Kommer, & Teerds, 2002).

Kısırlık tanısı almış kişilerin örneklem olarak alındığı bir araştırmada bilişsel duygu düzenleme stratejileri ile depresyon belirtileri arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmanın sonucunda kullanılan ruminasyon, kendini suçlama, olumlu yeniden odaklanma ve felaketleştirme stratejilerinin depresyonun belirtileriyle arasında anlamlı derecede ilişki bulunduğu gözlenmiştir. Bu bilgilere ek olarak felaketleştirme stratejisi, iki yıl sonra da depresif belirtilerle ilişkilendirilmiştir (Kraaij, Garnefski, & Vliestra, 2008).

Majör depresif bozukluk teşhisi bulunan erişkin hastalarda bilişsel duygu düzenleme stratejilerini inceleyen bir çalışmanın sonuçlarına bakıldığında, majör

depresif bozukluğu olan katılımcıların kabul, kendini suçlama, ruminasyon, felaketleştirme ve başkalarını suçlama stratejilerinden daha yüksek puan aldıklarını göstermiştir (Lei, ve diğerleri, 2014).

Martin ve Dahlen (2005) CERQ alt ölçekleri ile depresyon, anksiyete ve stres arasındaki ilişkileri incelemiş ve önceki bulgular ile tutarlı sonuçlar elde etmişlerdir. Araştırma sonuçlarında kendini suçlamak, başkalarını suçlamak, ruminasyon ve felaketleştirmenin, depresyon, kaygı ve stres ile pozitif korelasyon gösterdiği belirtilmiştir. Buna ek olarak, olumlu yeniden değerlendirmeyi perspektif içine alanların depresyon ile ters orantılı olduğu bulunmuştur. Perspektif ve pozitif yeniden değerlendirme, kaygıyla ters orantılı, pozitif yeniden odaklanma ve pozitif yeniden değerlendirme de stresle ters orantılı olarak bulunmuştur.

2.4. Mükemmeliyetçilik, Bilişsel Duygu Düzenleme ve Depresyon Arasındaki İlişki

Literatür incelendiğinde mükemmeliyetçilik ile depresyonun doğrudan ilişkili olduğu ortaya konulan araştırmalar mevcuttur. Accordino (2000)'nin araştırmasına göre mükemmeliyetçilik ile depresyon ve kendini suçlama arasında doğrudan bir ilişki görülmektedir. Yapılan başka bir araştırmada mükemmeliyetçiliğin aşırı yüksek standartlar ve kendini eleştirme ile pozitif yönde bir ilişkisi olduğu saptanmıştır (Blatt, 1995). Ancak bu çalışmanın tam tersi olarak başka bir araştırmada depresyon belirtilerinin şiddeti ve intihar düşüncesi ile mükemmeliyetçiliğin; kendine, başkalarına ve sosyal düzene yönelik boyutları arasında bir ilişki bulunmadığını belirtmişlerdir (Gül, Yılmaz, & Berksun, 2009).

Mükemmeliyetçilik ve depresyonun ilişkisinde mükemmeliyetçilik alt boyutlarının birbirlerine göre farklı etkiler gösterdiği gözlemlenmiştir (Hewitt, Flett, & Ediger, 1996). Çalışmanın sonuçlarına göre sosyal düzene yönelik ve kendine yönelik mükemmeliyetçilik, var olan depresyon belirtileriyle bağlantılıdır. Diğer taraftan kendine yönelik mükemmeliyetçilik depresyonu 3 aylık bir süreçte öngörebilmektedir.

Bilişsel duygu düzenleme stratejileri ve depresyon arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmalara göre, en güçlü ilişkiler felaketleştirme, ruminasyon ve kendini suçlama stratejileri ile depresyon arasında görülmektedir (Garnefski, Kraaij, & Spinhoven,

2002). Aynı zamanda uyumlu duygu düzenleme stratejileri kullanıldığında depresif semptomlarda azalma görülmüştür (Rudolph, Flett, & Hewitt, 2007).

Mükemmeliyetçilik, BDD ve depresyon arasındaki ilişkiye dair literatür ele alındığında literatürdeki eksiklik göze çarpmaktadır. Rudolph, Flett ve Hewitt (2007) tarafından yapılan bir araştırmanın sonucunda depresyonun yüksek düzeylerinin; mükemmeliyetçi biliş, sosyal düzene yönelik mükemmeliyetçilik ve bilişsel duygu düzenlemedeki yetersizlik ile ilişkili olduğu bulunmuştur.

Bu bilgiler ışığında mükemmeliyetçilik ile depresyon arasında bir ilişki olduğu açıktır. Aynı zamanda bilişsel duygu düzenleme ve depresyonun ilişkisini inceleyen araştırmalara göre uyumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejileri depresif semptomlarda bir artışa sebebiyet vermekteyken, uyumlu duygu düzenleme stratejileri ise depresif semptomlarda azalmayla ilişkilidir. Sonuç olarak bu değişkenlerin birbirleriyle güçlü ilişkileri vardır ve bir değişkenin varlığı diğerinin varlığını öngörebilir.

BÖLÜM 3

3. YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Deseni

Uygulamalar İstanbul Bilim Üniversitesi ve Işık Üniversitesi'nde farklı bölümlerde okumakta olan lisans öğrencileriyle gruplar halinde gerçekleştirilmiştir. Araştırmada Bilgilendirilmiş Gönüllü Olur Formu başta olmak üzere Sosyodemografik Özellikler ve Veri Formu, Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği ve Beck Depresyon Envanteri katılımcılara sırasıyla verilmiştir. Yönergeler ölçeklerin başında bulunmaktadır. Katılımcılara uygulamanın başında araştırmayla ilgili bilgi verilmiş, gönüllülük esasına dayalı olduğu bildirilmiş, sözlü ve yazılı izinleri alınmıştır. Ayrıca araştırmacı sorulabilecek herhangi bir soru olma olasılığına karşı her daim orada hazır bulunulmuştur.

3.2. Katılımcılar

Araştırma örneklemini katılımcıların gönüllülük esasına dayanarak 18-30 yaş arasında değişen 118'i kadın, 74'ü erkek toplam 192 kişi olmak üzere İstanbul Bilim Üniversitesi ve Işık Üniversitesi öğrenci ve mezunlarından oluşturulmuştur.

3.3. Veri Toplama Araçları

3.3.1. Sosyodemografik Özellikler ve Veri Formu

Demografik Bilgi Formu, katılımcılara yönelik demografik bilgileri toplamak amacıyla yaş, cinsiyet, medeni durum, eğitim durumu, çalışma durumu ve süresi, geçmişte ve şu an psikiyatrik ya da psikolojik yardım alıp almadıklarına ilişkin sorulardan oluşmaktadır.

3.3.2. Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği (BDDÖ)

Ölçek Garnefski, Kraaij ve Spinhoven (2001) tarafından, bireylerin belli durumlarda ya da genel olarak kullandıkları bilişsel duygu düzenleme stratejilerini

değerlendirmek üzere geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkçe formunun geçerlik ve güvenilirlik çalışması Onat ve Otrar (2010) aracılığıyla gerçekleştirilmiştir. Test 36 maddeden oluşmaktadır. Maddeler 1 bana hiç uygun değil, 2 bana biraz uygun, 3 bana kısmen uygun, 4 bana çok uygun, 5 bana tamamıyla uygun olarak likert tipi ölçümlenmektedir.

Ölçek dokuz alt boyuttan oluşmaktadır, bu boyutlar; kabul, kendini suçlama, ruminasyon (düşünceye odaklanma), olumlu yeniden odaklanma, olumlu yeniden değerlendirme, plana yeniden odaklanma, felaketleştirme, olayın değerini azaltma ve diğerlerini suçlamak'tır.

Testin orijinal iç tutarlılık kat sayısı; .67-.81 arasında olurken, Türkçe geçerlik ve güvenilirliği iç tutarlılık kat sayısı; .78 olarak bulunmuştur. Alt ölçeklerin orijinal iç tutarlılık katsayısı; .75-86 arasındayken, Türkçe geçerlik ve güvenilirliğinde alt ölçekler iç tutarlılık kat sayısı ; .43-72 arasındadır. Bu araştırmada cronbach's alpha kat sayısı .792 olarak bulunmuştur.

3.3.3. Beck Depresyon Envanteri (BDE)

Ölçek Beck (1961) tarafından depresif belirtilerin düzeylerini belirlemek amacıyla geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkçe geçerlik ve güvenilirlik çalışması Hisli (1989) tarafından yapılmıştır. Test 21 maddeden oluşur. Maddeler 0 depresyonla ilgili olumlu ifadeleri, 3 depresyonla ilgili olumsuz ifadeleri gösterecek şekilde Likert tipi ölçümlenmektedir.

Ölçeğin kesme puanı 17'dir. Testten alınabilecek en yüksek puan 63 olmakla birlikte toplam puanın yüksekliği depresyonun şiddetini göstermektedir. Ölçeğin orijinal geçerlik ve güvenilirlik çalışmasında yarıya bölme güvenilirlik kat sayısı .93 olarak bulunurken, Türkçe geçerlik ve güvenilirlik çalışmasında yarıya bölme güvenilirlik kat sayısı .74, madde analizi sonucundan elde edilen iç tutarlılık kat sayısı .80 olarak belirtilmiştir. Bu araştırmada cronbach's alpha kat sayısı .867 olarak saptanmıştır.

3.3.4. Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği (ÇBMÖ)

Ölçeğin orijinali Hewitt & Flett (1991) tarafından mükemmeliyetçilikteki bireysel farklılıkları ölçmek için geliştirilmiş, Oral (1999) tarafından Türkçe geçerlik ve güvenilirlik çalışması yürütülmüştür. Ölçek likert tipi olup üç farklı alt ölçekten

oluşmaktadır. Bu alt ölçeklerin her biri 15 maddeden oluşmaktadır. Bu alt boyutlar; diğerlerine yönelik, kendine yönelik, sosyal düzene yönelik mükemmeliyetçiliktir.

Ölçek 45 maddeden oluşmaktadır ve maddeler 1 ile 7 puan arasında olmak üzere; (1) kesinlikle katılmıyorum, (2) katılıyorum, (3) bir miktar katılmıyorum, (4) kararsızım, (5) biraz katılıyorum, (6) katılıyorum, (7) kesinlikle katılıyorum olarak puanlanmaktadır. Ölçek toplam puan vermemektedir. Ölçeğin orijinal güvenirlik, geçerlik çalışmasında iç tutarlılık kat sayısı .79-.89 arasında bulunurken Türkçe geçerlik ve güvenirliğindeki iç tutarlılık kat sayısı .91 olarak bulunmuştur. Bu araştırmada cronbach's alpha kat sayısı .846 olarak bulunmuştur.

3.4. Verilerin İstatistiksel Analizi

Araştırma ilişkisel tarama modeline uygun olup kesitsel bir çalışma yapılmıştır. Veri analizleri SPSS for Windows 22. versiyonu ile gerçekleştirilmiştir.

Verilerin çözümlenmesinde frekans, yüzde, aritmetik ortalama, standart sapma gibi tanımlayıcı istatistiklerden faydalanılmıştır. Kategorik değişkenlerin bulunduğu korelasyon analizlerinde Spearman, diğer değişkenlerde ise Pearson korelasyon analizleri kullanılmıştır. Öte yandan ikiden fazla bağımsız grup karşılaştırılmasında One-way ANOVA ve Ki^2 testleri, birden fazla bağımlı değişkenin karşılaştırılmasında MANOVA, mediasyon analizini gerçekleştirmek üzere ise regresyon analizi kullanılmıştır.

BÖLÜM 4

4. BULGULAR

Katılımcıların ölçeklerden elde ettikleri puan ortalamaları ve demografik verilerinin, mükemmeliyetçilik puanlarına göre dağılımı Tablo 1’de verilmiştir. Gruplar katılımcıların mükemmeliyetçilik ölçeğinden aldıkları skorun medyan skoruna göre (63,66) ikiye ayrılmışlardır. 63,66 puanın altında kalanlar düşük mükemmeliyetçilik grubunu, 63,66 ve üzeri puan alanlar ise yüksek mükemmeliyetçilik grubunu oluşturmaktadır.

Tablo 4.1. Katılımcıların sosyodemografik özellikleri

	n	%	Ort.(ss)
Yaş			22,39(3,293)
Cinsiyet			
Kadın	118	61,5	
Erkek	74	38,5	
Eğitim Durumu			
Üniversite Öğrencisi	157	81,8	
Üniversite Mezunu	35	18,2	
Geçmişte Psikolojik/Psikiyatrik Destek			
Evet	58	30,2	
Hayır	134	69,8	
Şu an Psikolojik/Psikiyatrik Destek			
Evet	18	9,4	
Hayır	174	90,6	
Psikiyatrik İlaç Kullanımı			
Evet	18	9,4	
Hayır	174	90,6	

Tablo 4.2. Sosyodemografik özellikler, bilişsel duygu düzenleme ve depresyon puanlarının mükemmeliyetçilik puanlarına göre dağılımı

	Düşük Mükemmeliyetçilik (n=89)	Yüksek Mükemmeliyetçilik (n=94)	Düşük vs. Yüksek F/x2	p
Yaş (ort, ss)	22,74 (3,688)	22,05 (2,849)	2,009	a.d.
Cinsiyet (%)			,118	a.d.
	Kadın	60,2	62,6	
	Erkek	39,8	37,4	
Eğitim Durumu (%)			1,299	a.d.
	Üniversite Öğrencisi	78,5	84,8	
	Mezun	21,5	15,2	
Psikolojik Destek (%)			1,277	a.d.
	Evet	11,8	7,1	
	Hayır	88,2	92,9	
Psikiyatrik İlaç Kullanım (%)			,403	a.d.
	Evet	10,7	8,1	
	Hayır	88,3	91,9	
BDE toplam skor (ort, ss)	11,48 (9,032)	14,05 (9,085)	,144	p<0,05
Kendini Suçlama (ort, ss)	11,39 (2,367)	11,76 (2,785)	,088	a.d.
Kabul (ort, ss)	12,78 (2,687)	13,26 (3,199)	,028	a.d.
Ruminasyon (ort, ss)	14,33 (2,942)	15,01 (2,902)	,093	a.d.
Olumlu Yeniden Odak (ort, ss)	10,99 (3,171)	11,40 (3,194)	,040	a.d.
Plan Yapmaya Yeniden Odak (ort, ss)	14,99 (3,253)	15,60 (2,901)	,056	a.d.
Olumlu Yeniden Değerlendirme (ort, ss)	14,44 (3,212)	14,85 (3,076)	,041	a.d.
Olayın Değerini Azaltma (ort, ss)	12,74 (3,117)	14,11 (2,931)	,201	p<0,01
Felaketleştirme (ort, ss)	8,75 (3,170)	10,43 (3,469)	,241	p<0,01
Diğerlerini Suçlama (ort, ss)	9,89 (2,617)	10,88 (3,131)	,163	p<0,05

*Wilk's Lambda=0,886, F=2,172, p<0,05

*Yaş, eğitim durumu ve psikiyatrik ilaç kullanımı kontrol edilmiştir.

Düşük ve yüksek mükemmeliyetçilik skorları yaş, cinsiyet, eğitim durumu, psikolojik destek ve psikiyatrik ilaç kullanımı açısından karşılaştırıldığında iki grup arasında anlamlı fark gözlenmemiştir. Diğer değişkenler ele alındığında, düşük ve yüksek mükemmeliyetçilik skorları BDE'den alınan toplam skorlar ve Bilişsel Duygu Düzenleme stratejilerinden olan kendini suçlama, Olayın değerini azaltma, felaketleştirme ve diğerlerini suçlama alt ölçekleriyle anlamlı derecede farklılık göstermektedir.

Spearman korelasyon analizine göre, Depresyon ve Bilişsel Duygu Düzenleme stratejileri skorları yaş, eğitim durumu ve psikiyatrik ilaç kullanımı ile anlamlı derecede ilişkili bulunmuştur (Tablo2). Bundan sonraki tüm analizlerde yaş, eğitim durumu ve psikiyatrik ilaç kullanımı bağımlı değişken olan Depresyon ile anlamlı derecede korele çıktığı için bulgular kısmındaki tüm analizlerde kontrol edilmiştir (Tablo2).

Tablo 4.3. Depresyon, Bilişsel Duygu Düzenleme ve sosyodemografik verilerin ilişkisi

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
1.Yaş													
2.Cinsiyet	0,201**												
3.Psikolojik Destek	-0,047	0,034											
4.Psikiyatrik İlaç Kullanımı	0,009	-0,039	0,693***										
5.BDE	-0,280***	0,014	-0,098	-0,179*									
6.Kendini Suçlama	0,20	0,023	-0,001	-0,026	0,379***								
7.Kabul	-0,016	-0,020	-0,117	-0,107	0,177*	0,252***							
8.Ruminasyon	-0,052	-0,107	-0,038	-0,053	0,288***	0,386***	0,195**						
9.Olumlu Yeniden Odak	-0,121	0,066	0,128	0,140	-0,056	-0,157*	-0,008	-0,173*					
10.Plan Yapmaya Yeniden Odak	0,032	0,021	0,153*	0,175*	-0,256***	-0,026	0,036	0,119	0,270***				
11.Olumlu Yeniden Değerlendirme	0,016	-0,004	0,051	0,015	-0,257***	0,001	0,069	-0,049	0,308***	0,555***			
12.Olayın Değerini Azaltma	-0,128	-0,121	0,012	-0,049	-0,011	-0,064	0,085	0,146*	0,346***	0,350***	0,436***		
13.Felaketleştirme	-0,124	-0,014	0,056	-0,070	0,401***	0,270***	0,156*	0,299***	0,030	-0,121	-0,277***	0,039	
14.Diğerlerini Suçlama	0,047	-0,012	0,023	-0,080	0,223**	0,068	0,139	0,221**	0,060	0,048	-0,102	0,186**	0,385***

*p<0.05

** p<0.01

***p<0,001

Tablo 4.4. Mükemmeliyetçilik, Depresyon ve Bilişsel Duygu Düzenleme stratejileri arasındaki ilişki

	1	2	3	4
1. ÇBMÖ				
2. BDE	0,144*			
3. Olayın Değerini Azaltma	0,201**	0,004		
4. Felaketleştirme	0,241***	0,422***	0,045	
5. Diğerlerini Suçlama	0,163*	0,217**	0,403***	0,403***

*p<0.05

** p<0.01

***p<0,001

Pearson korelasyon analizine göre, Bilişsel Duygu Düzenleme stratejilerinden Felaketleştirme ve Diğerlerini suçlama hem Beck Depresyon Envanterinden alınan puanlarla hem de ÇBMÖ'den alınan puanlarla anlamlı derecede ilişkili bulunmuştur (Tablo 3). Bu bulgulara göre mükemmeliyetçilik ve depresyon arasında aracı rolü olduğu düşünülen bilişsel duygu düzenleme stratejilerinden olayın değerini azaltma, felaketleştirme ve diğerlerini suçlama alt boyutlarına ait üç mediasyon analizi yapılmıştır.

4.1. Mediasyon Analizleri

Bu araştırmada, mükemmeliyetçilik ve depresyon arasında bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin aracı rolü araştırılmıştır. Önerilen modeli test etmek için, katılımcıların ÇBMÖ' den aldıkları düşük ve yüksek mükemmeliyetçilik skorları, bilişsel duygu düzenleme stratejileri ve depresyon skorlarının yordanması için çoklu regresyon analizi uygulanmıştır. Araştırmada ÇBMÖ' den alınan puanlar yordayıcı değişken olarak belirlenmiştir. Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeğinin alt ölçeği olan felaketleştirme ve diğerlerini suçlama ise aracı değişkenler olarak alınmıştır. Araştırmada öncelikle aracı değişkenlerin rolünün incelenmesi için Baron ve Kenny (1986) tarafından belirlenen ön koşullar test edilmiştir. Bu ön koşullar şu şekildedir: (1) Yordayıcı değişken ve yordanan (bağımlı) değişken arasında anlamlı bir ilişkinin bulunması. (2) Aracı ve yordayıcı değişken arasında anlamlı bir ilişkinin bulunması. (3) Aracı ve yordanan değişken arasında anlamlı bir ilişkinin bulunması. (4) Son olarak aracı rolünün olması beklenen değişken ile yordayıcı olması beklenen değişkenin birlikte sokulduğu regresyon analizi sonuçlarına bakıldığında, yordayıcı değişken ve yordanan değişken arasında daha önceden gözlemlenen anlamlı ilişkinin, anlamlılılık düzeyi azalmalı veya anlamlılığını yitirmelidir (Baron & Kenny, 1986).

4.1.1 Olayın Değerini Azaltmanın, Mükemmeliyetçilik ve Depresyon Arasındaki İlişkide Aracı Rolü

Bilişsel duygu düzenleme stratejilerinden olayın değerini azaltmanın mükemmeliyetçilik ve depresyon ilişkisinde aracılık edip etmediğini test etmek için öncelikle yaş, eğitim durumu ve psikiyatrik ilaç kullanımı değişkenleri kontrol edilerek, mükemmeliyetçiliğin depresyonu yordayıp yordamadığı lineer regresyon analizi kullanılarak analiz edilmiş ve iki değişken arasında anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Mükemmeliyetçilik değişkeninin depresyon belirtilerini açıklamada anlamlı bir katkısı olduğu bulunmuştur.

İkinci adım olarak tekrar yaş, eğitim durumu ve psikiyatrik ilaç kullanıp kullanmama değişkenleri kontrol edilerek, mükemmeliyetçiliğin olayın değerini azaltma stratejisini yordayıp yordadığı analiz edilmiş ve iki değişken arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Mükemmeliyetçilik değişkeninin olayın değerini azaltmayı açıklamada anlamlı bir katkısı olmadığı tespit edilmiştir. Böylelikle mükemmeliyetçiliğin depresyon üzerindeki etkisinin olayın değerini azaltma stratejisiyle sağlanmadığı kanıtlanmıştır.

Tablo 4.5. Bilişsel Duygu Düzenleme stratejilerinden Olayın Değerini Azaltmanın, Mükemmeliyetçilik ve Depresyon arasındaki ilişkide aracı rolü

Aşama	Yordayıcılar	β	Depresyon Blok R ²	Blok F
1	Yaş	-,678**	,092	7,169***
	Eğitim Durumu	-,711		
	İlaç	-,5721**		
2	Yaş	-,672**	,104	6,287
	Eğitim Durumu	-,570		
	İlaç	-,5,800**		
	ÇBMÖ	,115		
3	Yaş	-,683	,100	5,053
	Eğitim Durumu	-,504**		
	İlaç	-,5,828**		
	ÇBMÖ	,121		
	Olayın Değerini Azaltma	-,101		

*p<0.05

** p<0.01

***p<0,001

4.1.2. Felaketleştirmenin, Mükemmeliyetçilik ve Depresyon Arasındaki İlişkide Aracı Rolü

Felaketleştirmenin mükemmeliyetçilik ve depresyon arasındaki ilişkiye aracılık edip etmediğini test etmek için öncelikle yaş, eğitim durumu ve psikiyatrik ilaç kullanımı değişkenleri kontrol edilerek, mükemmeliyetçiliğin depresyonu yordayıp yordamadığı lineer regresyon analizi kullanılarak test edilmiş ve iki değişken arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Mükemmeliyetçilik değişkeninin depresyonu açıklamada anlamlı bir katkısı olduğu bulunmuştur.

İkinci adım olarak tekrar yaş, eğitim durumu ve psikiyatrik ilaç kullanıp kullanmama değişkenleri kontrol edilerek, mükemmeliyetçiliğin felaketleştirmeyi yordayıp yormadığı analiz edilmiş ve iki değişken arasında anlamlı derecede ilişki olduğu bulunmuştur. Mükemmeliyetçilik değişkeninin felaketleştirmeyi açıklamada anlamlı bir katkısı olduğu bulunmuştur.

Üçüncü ve son adım olarak yaş, eğitim durumu, psikiyatrik ilaç kullanıp kullanmadığı ve ÇBMÖ' den alınan skorlar kontrol edilerek, felaketleştirmenin depresyon değişkenini yordayıp yordamadığı test edilmiş ve iki değişken arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur (Tablo5). Analizlerin sonucunda mükemmeliyetçiliğin depresyon üzerindeki etkisinin dolaylı olduğu, bu dolaylı etkinin ise bilişsel duygu düzenleme stratejilerinden felaketleştirme tarafından sağlandığı kanıtlanmıştır.

Tablo 4.6. Bilişsel Duygu Düzenleme stratejilerinden Felaketleştirmenin, Mükemmeliyetçilik ve Depresyon arasındaki ilişkide aracı rolü

Aşama	Yordayıcılar	β	Depresyon Blok R ²	Blok F
1	Yaş	-,678**	,092	7,169***
	Eğitim Durumu	-,711		
	İlaç	-,5721**		
2	Yaş	-,672**	,104	6,287***
	Eğitim Durumu	-,570		
	İlaç	-,5,800**		
	ÇBMÖ	,115		
3	Yaş	-,540*	,227	11,719***
	Eğitim Durumu	-,555		
	İlaç	-,4,583*		
	ÇBMÖ	,041		
	Felaketleştirme	,983***		

*p<0,05

**p<0,01

***p<0,001

4.1.3. Diğerlerinin Suçlamanın Mükemmeliyetçilik ve Depresyon ilişkisindeki aracı rolü

Diğerlerini Suçlama stratejisinin mükemmeliyetçilik ve depresyon arasındaki ilişkide aracı role sahip olup olmadığını test etmek için öncelikle yaş, eğitim durumu ve psikiyatrik ilaç kullanımı değişkenleri kontrol edilerek, mükemmeliyetçiliğin depresyonu yordayıp yordamadığı lineer regresyon analizi kullanılarak test edilmiş ve iki değişken arasında anlamlı bir ilişki gözlenmiştir. Mükemmeliyetçilik değişkeninin depresyonu açıklamada anlamlı bir etkisi olduğu gözlenmiştir.

İkinci adım olarak yaş, eğitim durumu ve psikiyatrik ilaç kullanıp kullanmama değişkenleri kontrol edilerek, mükemmeliyetçiliğin diğerlerini suçlama stratejisini yordayıp yordamadığı analiz edilmiş ve iki değişken arasında anlamlı bir ilişki gözlemlenmiştir. Mükemmeliyetçilik değişkeninin diğerlerini suçlama stratejisini açıklamada anlamlı bir katkısı olduğu bulunmuştur.

Üçüncü ve son adım olarak da yaş, eğitim durumu, psikiyatrik ilaç kullanıp kullanmadığı ve ÇBMÖ'den alınan puanlar kontrol edilerek, diğerlerini suçlamanın depresyonu yordayıp yordamadığı test edilmiş ve iki değişken arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur (Tablo6). Analizlerin sonucunda mükemmeliyetçiliğin depresyon

üzerindeki etkisinin dolaylı olduğu ve yine bu dolaylı etkinin ise bilişsel duygu düzenleme stratejilerinden diğerlerini suçlama tarafından sağlandığı kanıtlanmıştır.

Tablo 4.7. Bilişsel Duygu Düzenleme stratejilerinden Diğerlerini Suçlamanın, Mükemmeliyetçilik ve Depresyon arasındaki ilişkide aracı rolü

Aşama	Yordayıcılar	β	Depresyon Blok R ²	Blok F
1	Yaş	-,678**	,092	7,169***
	Eğitim Durumu	-,711		
	İlaç	-,5721**		
2	Yaş	-,672**	,104	6,287***
	Eğitim Durumu	-,570		
	İlaç	-,5,800**		
	ÇBMÖ	,115		
3	Yaş	-,665**	,133	6,595***
	Eğitim Durumu	-1,211		
	İlaç	-,5,091*		
	ÇBMÖ	,089		
	Diğerlerini Suçlama	,584**		

*p<0.05

** p<0.01

***p<0,001

BÖLÜM 5

5.TARTIŞMA

Araştırmanın amacı, genç erişkinlerde bilişsel duygu düzenlemenin mükemmeliyetçilik ve depresyon ilişkisindeki rolünü incelemektir. Araştırmanın katılımcıları 118'i kadın, 74'ü erkek olmak üzere toplam 192 üniversite öğrencisi ve mezunundan oluşmaktadır. Bu bölümde araştırmadan elde edilen bulgular literatür ışığında tartışılmış olup, araştırmanın sınırlılıklarına da yer verilmiştir.

Sosyodemografik değişkenler ile bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin mükemmeliyetçilik ve depresyon ilişkisindeki rolünü incelemek amacıyla yapılan analizlerde; yaş, cinsiyet, eğitim durumu, psikolojik destek ve psikiyatrik ilaç kullanımı gibi katılımcılardan alınan bilgiler kontrol edilmiştir. Sonuç olarak yaş, eğitim durumu ve ilaç değişkenlerinin etkileri tüm katılımcılar için eşit sayılmış ve analizler bu şekilde gerçekleştirilebilmiştir.

Araştırmanın bulguları incelendiğinde mükemmeliyetçi bireylerin bazı bilişsel duygu düzenleme stratejilerini kullandıkları görülmüştür. Olayın değerini azaltma, felaketleştirme ve diğerlerini suçlama stratejileri ile mükemmeliyetçilik arasında pozitif yönlü bir ilişki ortaya çıkmaktadır. Araştırmayla uyumlu olarak mükemmeliyetçilik ve bilişsel duygu düzenleme stratejileri ile ilgili yapılan bir araştırmada felaketleştirme ile mükemmeliyetçilik arasında belirgin pozitif korelasyon saptanmıştır. Diğer taraftan diğerlerini suçlama ile mükemmeliyetçilik arasında bir ilişki bulunmadığı gözlenmiştir (Rudolph, Flett, & Hewitt, 2007).

Literatür incelendiğinde ruminasyon ile mükemmeliyetçilik arasındaki ilişkiye dikkat çeken araştırmalar göze çarpmaktadır. Bir araştırmada bizim araştırmamızdan farklı olarak sosyal düzene yönelik mükemmeliyetçilik ile kendini suçlama, ruminasyon ve felaketleştirme stratejileri ile aralarında belirgin pozitif korelasyon olduğu bulunmuştur (Rudolph, Flett, & Hewitt, 2007). İki araştırmanında öğrenci

örneklemeden oluşması ve sonucundaki farklılıklar, farklı kültürlerde yapılmış olmasından kaynaklandığını akla getirmektedir.

Bu araştırmada depresyon düzeyleri ve bilişsel duygu düzenleme stratejileri karşılaştırıldığında depresyonun yüksek boyutları ile kabul, kendini suçlama, ruminasyon, diğerlerini suçlama, felaketleştirme alt boyutları arasında anlamlı ve pozitif yönde bir ilişki bulunmuştur. Diğer bir sonuç ise plan yapmaya yeniden odaklanma ve olumlu yeniden değerlendirme stratejilerine bakıldığında depresyon ile negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu gözlenmektedir. Literatür incelendiğinde İranlıları örneklem olarak alan bir çalışmanın sonuçlarında, felaketleştirme, kendini suçlama ve ruminasyon stratejilerinin yüksek depresyon ve kaygı skorlarıyla anlamlı derecede ilişkili olduğu; olumlu yeniden odaklanma, olumlu yeniden değerlendirme ve plan yapmaya yeniden odaklanma stratejilerinin ise düşük depresyon ve kaygı skorlarıyla anlamlı derecede ilişkili olduğu gözlenmektedir (Omran, 2011).

Majör depresif bozukluğu olan erişkinlerle yapılan başka bir çalışmanın sonuçları yüksek depresyon skorları ile pozitif yönde anlamlı bulunan bilişsel duygu düzenleme stratejileriyle birebir örtüşmektedir (Lei, ve diğerleri, 2014). Ayrıca bizim araştırmamızda olumlu yeniden odaklanma ve olayın değerini azaltma stratejileriyle depresyon arasında herhangi bir ilişki gözlenmemektedir. Plan yapmaya yeniden odaklanma ve olumlu yeniden değerlendirme stratejileri literatürde uyumlu bilişsel başa çıkma stratejileri olarak belirtilmektedir (Garnefski & Kraaij, 2016). Bu bulgulardan yola çıkılarak kişilerin uyumlu ya da uyumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejilerini kullanarak depresyon belirtileri gösterip göstermeyeceği kestirilebilir. Bu da akla bu stratejilerin kullanımında bireysel farklılıkların olabileceğini getirmektedir.

Uyumlu duygu düzenleme stratejilerinin depresyonla negatif yönde anlamlı bir ilişkiye sahip olması literatür tarafından desteklenmektedir (Ataman, 2011). Depresyonda genel olarak olumsuz duyguların yoğun olarak yaşanması uyumlu bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin kullanımının engellenmesi ya da azalmasını düşündürtebilir.

Bizim araştırmamızın sonuçlarıyla farklı olarak diğer çalışmalarda ruminasyonun depresif duygu durumunun şiddetlenmesi ve sürengiği ile ilişkili bulunduğu görülmektedir. (Morrow & Nolen-Hoeksema, 1990; Nolen-Hoeksema &

Morrow,1993; Nolen-Hoeksema, Parker, & Larson, 1994). Araştırmacıların mükemmeliyetçiliği üç alt boyuta (kendine yönelik, başkalarına yönelik ve sosyal düzene yönelik mükemmeliyetçilik) ayırıp incelemesi, bizim çalışmamızda ise mükemmeliyetçiliğin düşük ve yüksek olarak alınması sonuçların farklılık gösterebileceğini düşündürmektedir.

Kabul stratejisi ile depresyonun araştırıldığı çalışmalarda farklı sonuçlar elde edilmiştir. Kabul stratejisi yaşanan olayı olduğu gibi kabul etme, olaya kendini teslim etme olarak açıklanabilir. Yapılan araştırmalar uyumlu stratejiler arasında olan bu stratejinin iyimserlikle pozitif yönde anlamlı bir ilişkisi olduğunu göstermiştir (Garnefski & Kraaij, 2007).

Başka bir araştırmada kabul stratejisi depresyon ve kaygıyla ilişkili bulunmazken (Aldao, Hoaksema, & Schweizer, 2010), diğer çalışmada kabul stratejisinin depresyonu açıklamada önemli olduğu belirtilmiştir (Ataman, 2011). Bu bulgulardan yola çıkılarak kabul stratejisinin etkilerini değerlendirirken bireysel özellikler, olayların meydana geliş şekilleri, çevresel faktörler gibi birçok değişkenin de göz önüne alınması gerektiğini düşünülebilir.

Araştırmada ayrı ayrı analizleri yapıldığında hem mükemmeliyetçilik ile hem de depresyon ile pozitif yönde anlamlı derecede ilişki gösteren olayın değerini azaltma stratejisi literatür incelendiğinde araştırmayla farklılık göstermektedir Rudolph, Flett & Hewitt (2007)'in yaptığı bir çalışmanın analizlerinde daha sık karşılaşılan mükemmeliyetçi bilişlerlerin daha düşük olumlu yeniden değerlendirme stratejisi düzeyleriyle ilişkili olduğu gözlenmiştir.

Literatürde bilişsel duygu düzenleme stratejileri ile depresyon semptomları arasında en güçlü ilişkiler ruminasyon, felaketleştirme ve kendini suçlamayla ilişkili bulunmuştur (Garnefski, Kraaij, & Spinhoven, 2002). Bu bilgiler ışığında ruminasyon, felaketleştirme ve kendini suçlama stratejilerini kullanan kişilerin herhangi bir stres faktörüyle karşılaştıklarında depresyona karşı daha güçsüz oldukları söylenebilir.

Araştırmanın bulgularına göre literatürle uyumlu olarak depresyon ve mükemmeliyetçilik arasında anlamlı derecede ilişki bulunmuştur. Literatürde çalışmamızla tutarlılık gösteren birçok araştırma bulunmaktadır (Chang & Sanna, 2001; Enns & Cox, 1999; Kenney-Benson & Pomerantz, 2005). Mükemmeliyetçi bireylerin yüksek performans standartları olması ve davranışlara yönelik aşırı eleştirel

olmalarının depresyona sebebiyet verdiği söylenebilir. Bunun aksine kendine yönelik, başkalarına yönelik ve sosyal düzene yönelik mükemmeliyetçiliğin depresyon ile arasında anlamlı bir ilişki bulamayan araştırmalara da literatürde rastlamak mümkün. Kafkaslarla yapılan bir araştırmada bu iki değişken arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır (Park, 2004). Bu bulgular bize mükemmeliyetçilik özelliklerinin her zaman depresyon gibi sıkıntı verici, olumsuz durumlara yol açmadığını; bu noktada ise birçok faktörün yanı sıra kültürel faktörlerin rol oynadığını düşündürmektedir.

Mükemmeliyetçiliğin alt boyutları (kendine yönelik, başkalarına yönelik ve sosyal düzene yönelik mükemmeliyetçilik) ile depresyonun ilişkisine bakılan araştırmalarda da farklılıklar gözlenmektedir. Yurtdışında yapılan bir araştırmaya bakıldığında kendine yönelik ve sosyal düzene yönelik mükemmeliyetçilik ile depresyon arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki gözlemlenmektedir (Kenney-Benson & Pomerantz, 2005). Öte yandan ülkemizde yapılan bir araştırmada kendine yönelik ve başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik skorları ile depresyon skorları arasında ters yönde bir ilişki saptanmış olup; sosyal düzene yönelik mükemmeliyetçilik skorları ve yüksek depresyon skorları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır (Oral, 1999). Bizim araştırmamızdaki bulgular mükemmeliyetçilik ve depresyon arasında anlamlı bir ilişki olduğunu göstermektedir ancak mükemmeliyetçiliğin alt boyutlarını kapsamamaktadır.

Araştırmada mükemmeliyetçilik ile anlamlı derecede ilişki gösteren olayın değerini azaltma stratejisi, depresyonla anlamlı bir ilişki göstermediği gibi, mükemmeliyetçilik ve depresyon arasında da aracı bir role sahip olmadığı görülmektedir. Olayın değerini azaltma stratejisi kişilerin yaşadıkları olaylar karşısında, o olayın değerini azaltma düşüncesine sahip olmaları olarak açıklanır (Garnefski & Kraaij, 2006).

Araştırmalara bakıldığında bu stratejinin depresyon ve kaygıyla negatif yönde bir ilişkiye sahip olduğu gözlenmektedir (Garnefski & Kraaij, 2007).

Bu durumda uyumlu duygu düzenleme stratejilerinden olan olayın değerini azaltma stratejisi mükemmeliyetçi özelliklere sahip bireylerde var olmakla birlikte, bireyleri yaşanan olumsuz olayların değerini azaltma düşüncesine yönlendirerek olumlu yönde bir etkide bulunduğu söylenebilir.

Literatürde üç değişkenin bir arada ele alındığı araştırmaların sınırlı olmasının yanında Accordino (2000)'nin araştırmasının sonuçlarına göre mükemmeliyetçilik ile depresyon ve kendini suçlama arasında doğrudan bir ilişki olduğu gözlenmektedir. Bizim araştırmamızda kendini suçlama stratejisi depresyonla ilişkili bulunmakla birlikte, mükemmeliyetçilik ile arasında anlamlı bir ilişki gözlenmemektedir.

Hem mükemmeliyetçilik hem depresyon felaketleştirme ve diğerlerini suçlama stratejileriyle anlamlı derecede ilişkili çıkmıştır. Hatta felaketleştirme ve diğerlerini suçlama mükemmeliyetçilik ve depresyon arasındaki ilişkiyi açıklamaktadır. Diğer bir deyişle mükemmeliyetçilik felaketleştirmeyi artırarak depresyon seviyesinde olumsuz yönde etkilemektedir. Rudolph ve Flett (2007)'in çalışması bizim çalışmamızla tutarlılık göstermiş olup, mükemmeliyetçi olan bireylerin felaketleştirme stratejisini kullandıkları ve bu stratejinin depresyonu yordadığı gözlenmiştir. Aynı şekilde mükemmeliyetçilik diğerlerini suçlamayı arttırdığı (tetiklediği) için yine aynı şekilde depresyon skorlarını olumsuz yönde etkilemektedir. Bizim çalışmamız hem diğerlerini suçlama hem de felaketleştirme stratejilerinin mükemmeliyetçilik ve depresyonda aracı rol oynamasını destekler niteliktedir.

Bilişsel duygu düzenleme stratejilerinden ruminasyon, kendini suçlama, kabul, olumlu yeniden değerlendirme, plana yeniden odaklanma alt boyutları depresyonla anlamlı derecede ilişkili bulunduğu halde mükemmeliyetçilikle anlamlı ilişki gözlenmemiştir. Depresyondaki bireylerin duygularını yoğun bir şekilde yaşamaları, mükemmeliyetçi bireylerin ise duygulardan daha çok davranışlara önem vermeleri ve yapılan davranışlara karşı eleştirel olmaları bu sebeple duyguları arka plana atmalarına neden olduğunun bir göstergesi olabilir.

Bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin alt boyutları arasındaki ilişkiye de bakılan bir araştırmada, diğerlerini suçlama ve felaketleştirme stratejilerinin aralarında pozitif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğunu belirtmektedir (Altın, 2017). Bizim araştırmamızın sonuçlarında da mükemmeliyetçi bireyler bu stratejileri kullanarak depresyona yatkın hale gelmektedirler. Mükemmeliyetçi bireyler genellikle kendilerine veya başkalarına yönelik gerçekleşmesi zor olan standartlar koyar ve yüksek beklenti içerisine girerler. Bu bireylerin diğerlerini suçlama stratejisini kullanarak, başkaları için koydukları yüksek standartların ve beklentilerinin karşılanamaması durumunda sıkıntı içine girmeleri; kendileri için belirledikleri

standartları karşılayamadıkları zamanlarda ise durumu ve durumun içerisinde kendilerini olduğundan daha kötü, başarısız olarak gördüklerini ve bu gibi nedenler sonucunda depresyona yatkın hale geldiklerini düşündürmektedir.

Sonuç olarak literatürdeki birçok araştırmada gözlemlendiği gibi birçok duygu düzenleme stratejisi; kendini suçlama, kabul, ruminasyon, plan yapmaya yeniden odaklanma ve pozitif gözden geçirme depresyonla ilişkili bulunurken, mükemmeliyetçilik ile ilgili bulunmamıştır. Bu araştırmadan elde edilen bulgulara dayanarak mükemmeliyetçiliğin tetikleyerek depresyonun etkilendiği duygu düzenleme stratejileri sadece felaketleştirme ve diğerlerini suçlama olarak bulunmuştur.

5.1. Sınırlılıklar

Araştırmanın sınırlılıklarında öncelikle örneklemin sosyodemografik özellikleri ele alınmaktadır. Örneklemin İstanbul Bilim Üniversitesi ve Işık Üniversitesi öğrenci ve mezunlarından oluşması ve üniversitelerin çeşitliliğinin kısıtlı olması genelleme yapmak için yeterli değildir. Özellikle katılımcıların eğitim seviyesi üniversite öğrencisi ve mezunlarından oluştuğu için farklı eğitim seviyelerindeki kişileri kapsamamaktadır. Bununla birlikte yaş 18-30 olarak sınırlandırıldığı için diğer yaş gruplarına da genellenebilirliğini düşürür. Toplamda 192 kişiye ulaşılmış olduğundan katılımcı sayısının daha fazla olması beklenebilir. Buna ek olarak çalışmanın örnekleminde klinik gruba yer verilmemesi de genellenebilirlik açısından bir sınırlılıktır.

Araştırmada mükemmeliyetçilik değişkeni düşük ve yüksek olarak ele alındığından Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeğinin alt boyutları olan başkalarına yönelik, kendine yönelik ve sosyal düzene yönelik mükemmeliyetçiliğin ayrı ayrı ele alınmamış olması sınırlılık olarak görülebilir.

Duyguların üretilmesi ve düzenlenmesi otomatik süreçlerle de ilgili olabileceği için, bu süreçlerin hızlı bir şekilde gerçekleşmesi ve bilinç düzeyinin daha az ulaşılabilir alanlarında olması, kişilerin farkında olmasını etkilemekte ve bu değişkenlerin birbirinden ayrışabilmesini zorlaştırmaktadır (Mauss, Cook, & Gross, 2007).

Ayrıca araştırmada incelenen bilişsel duygu düzenleme, depresyon ve mükemmeliyetçilik değişkenlerinin verileri yine araştırmada kullanılan Bilişsel Duygu

Düzenleme Ölçeği (BDDÖ), Beck Depresyon Envanteri (BDE), Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği (ÇBMÖ) ile sınırlıdır. Kullanılan veri toplama araçlarına verilen yanıtların kişilerin kendini bildirmeye yönelik olması, bulguların yanlılık durumunu da düşündürebilir.

KAYNAKLAR

- Accordino, D. A. (2000). An investigation of perfectionism, mental health, achievement and achievement motivation in adolescents. *Psychology in the Schools*, 535-545.
- Akkaya, E. (2007). A Academic procrastination among faculty of education students: The role of gender, age, academic achievement, perfectionism and depression. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara: Orta Doğu Teknik Üniversitesi.
- Aldao, A., Hoaksema, S. N., & Schweizer, S. (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*, 217-237.
- Alden, L. E., Bieling, P. J., & Wallace, S. T. (1994). Perfectionism is an Interpersonal Context: A Self-Regulation Analysis of Dysphoria and Social Anxiety. *Cognitive Therapy and Research*, 297-316.
- Allan, S., & Gilbert, P. (1995). A social comparison scale: psychometric properties and relationship to psychopathology. *Personality and Individual Differences*, 293-299.
- Altın, M. O. (2017). Amatör düzeyde futbol oynayan sporcuların bilişsel duygu düzenleme ve saldırganlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Maltepe Üniversitesi.
- Anderson, C. A., Miller, R. S., Riger, A. L., Dill, J. C., & Sedikides, C. (1994). Behavioral and characterological attributional styles as predictors of depression and loneliness: Review, refinement, and test. *Journal of Personality and Social Psychology*, 549-558.
- Ashby, J. S., Noble, C. L., & Gnilka, P. B. (2012). Multidimensional perfectionism, depression, and satisfaction with life: differences among perfectionists and tests of a stress-mediation model. *Journal of College Counseling*, 130-143.
- Ashby, J., & Kottman, T. (1996). Inferiority as a distinction between normal and neurotic perfectionism. *Individual Psychology*, 237-245.
- Ataman, E. (2011). Stres veren yaşam olayları karşısında bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin depresyon ve kaygı düzeyini belirlemedeki rolü. Ankara.

- Baron, R. M., & Kenny, D. A. (1986). The moderator-mediator variable distinction in social psychological research: conceptual, strategic, and statistical considerations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1173-1182.
- Beck, A. T. (1961). An inventory for measuring depression. *Arch Gen Psychiatry*, 561-571.
- Beck, A. T. (1967). *Depression: clinical, experimental, and theoretical aspects*. Pennsylvania: University of Pennsylvania Press.
- Black, J., & Reynolds, W. M. (2013). Examining the relationship of perfectionism, depression, and optimism: Testing for mediation and moderation. *Personality and Individual Differences*, 426-431.
- Blatt, S. J. (1995). The destructiveness of perfectionism: implications for the treatment of depression. *American Psychologist*, 1003-1020.
- Burns, D. D., & Beck, A. T. (1978). Cognitive behavior modification of mood disorders. J. E. Foreyt, & D. E. Rathjen içinde, *Cognitive behavior therapy* (s. 109-134). New York: Plenum Press.
- Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: a theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 267-283.
- Chang, E. C., & Sanna, L. J. (2001). Negative attributional style as a moderator of the link between perfectionism and depressive symptoms: Preliminary evidence for an integrative model. *Journal of Counseling Psychology*, 490-495.
- Chang, E., & Sana, L. (2001). Negative attributional style as a moderator of the link between perfectionism and depressive symptoms: Preliminary evidence for an integrative model. *Journal of Counseling Psychology*, 490-495.
- Corey, G. (2005). *Theory and practice of counseling and psychotherapy*. Wadsworth: Thomson Brooks/Cole.
- Endler, N. S., & Parker, J. D. (1990). Multidimensional assessment of coping: a critical evaluation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 844-854.
- Enns, M. W., & Cox, B. J. (1997). Personality dimensions and depression: review and commentary. *Canadian Journal of Psychiatry*, 274-284.
- Enns, M. W., & Cox, B. J. (1999). Perfectionism and depression symptom severity in major depressive disorder. *Behaviour Research and Therapy*, 783-794.
- Flett, G. L., Hewitt, P. L., & Dyck, D. G. (1989). Self-oriented perfectionism, neuroticism, and anxiety. *Personality and Individual Differences*, 731-735.
- Flett, G. L., Madorsky, D., Hewitt, P. L., & Heisel, M. J. (2002). Perfectionism cognitions, rumination, and psychological distress. *Journal of Rational Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*, 33-47.

- Flett, G., Russo, F., & Hewitt, P. (1994). Dimensions of perfectionism and constructive thinking as a coping response. *Journal of Rational Emotive Cognitive-Behavior Therapy*, 163-179.
- Freud, S. (1959). Inhibitions, symptoms and anxiety. *The Standard edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud*. London: Hogarth.
- Frost, R. O., Marten, P., Lahart, C., & Rosenblate, R. (1990). The dimensions of perfectionism. *Cognitive Therapy and Research*, 449-468.
- Garnefski, N., & Kraaij, V. (2006). Relationships between cognitive emotion regulation strategies and depressive symptoms: A comparative study of five specific samples. *Personality and Individual Differences*, 1659-1669.
- Garnefski, N., & Kraaij, V. (2007). The cognitive emotion regulation questionnaire psychometric features and prospective relationships with depression and anxiety in adults. *European Journal of Psychological Assessment*, 141-149.
- Garnefski, N., & Kraaij, V. (2016). Specificity of relations between adolescents' cognitive emotion regulation strategies and symptoms of depression and anxiety. *Cognition and Emotion*, 1-8.
- Garnefski, N., Kraaij, V., & Spinhoven, P. (2001). Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems. *Personality and Individual Differences*, 1311-1327.
- Garnefski, N., Kraaij, V., & Spinhoven, P. (2002). *CERQ: Manual for the use of the Cognitive Emotion Regulation Questionnaire*. The Netherlands Leiderdorp: Datec.
- Garnefski, N., Legerstee, J., Kraaij, V., Kommer, T. V., & Teerds, J. (2002). Cognitive coping strategies and symptoms of depression and anxiety: a comparison between adolescents and adults. *Journal of Adolescence*, 603-611.
- Gül, E. Y. (2009). Mükemmeliyetçiliğin depresyon, antidepresana yanıt ve intihar düşüncesi ile ilişkisi. *Klinik Psikofarmakoloji Bülteni*, 48-54.
- Hamachek, D. E. (1978). Psychodynamics of normal and neurotic perfectionism. *Psychology: A Journal of Human Behavior*, 27-33.
- Hewitt, P. L., & Dyck, D. G. (1986). Perfectionism, stress and vulnerability to depression. *Cognitive Therapy and Research*, 137-142.
- Hewitt, P. L., & Flett, G. L. (1991). Perfectionism in the self and social contexts: Conceptualization, assessment, and association with psychopathology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 456-470.
- Hewitt, P. L., & Flett, G. L. (1991). Dimensions of perfectionism in unipolar depression. *Journal of Abnormal Psychology*, 98-101.

- Hewitt, P., Flett, G., & Ediger, E. (1996). Perfectionism and depression: Longitudinal assesment of a spesific vulnerability hypothesis. *Journal of Abnormal Psychology*, 276-280.
- Hewitt, P., Flett, G., Sherry, S., Habke, M., Parkin, M., & Lam, R. (2003). The interpersonal expression of perfectionism. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59-78.
- Hill, A. P., & Davis, P. A. (2014). Perfectionism and emotion regulation in coaches: A test of the 2 3 2 model of dispositional perfectionism. *Motiv Emot* , 715-726.
- Hisli, N. (1988). Beck Depresyon Envanterinin üniversite öğrencileri için geçerliği, güvenilirliği. *Psikoloji Dergisi*, 3-13.
- Hollander, M. (1965). Perfectionism. *Comprehensive Psychiatry*, 94-103.
- Hollender, M. H. (1978). Perfectionism, a neglected personality trait. *Journal of Clinical Psychiatry*, 384.
- Jaffe, A., Fromm, J., & Galambos, N. (1994). Minor depression and functional Impairment. *Arch Fam Med*, 1081-1086.
- Kahriz, B. M., Khodapanahi, M. K., & Dehghani, M. (2012). Positive thoughts coping strategy as a mediator variable between perfectionism and depression. *Psychology Research*, 499-505.
- Kenney-Benson, G. A., & Pomerantz, E. M. (2005). The role of mothers' use of control in children's perfectionism: Implications for the development of children's depressive symptoms . *Journal of Personality*, 23-46.
- Köknel, Ö. (1989). *Depresyon: Ruhsal çöküntü* . İstanbul: Yayınlanmış Doktora Tezi, 2. Basım Altın Kitaplar Yayınevi.
- Kraaij, V., Garnefski, N., & Vliestra, A. (2008). Cognitive coping and depressive symptoms in definitive infertility: a prospective study. *Journal of Psychosomatic Obstetrics & Gynecology*, 9-16.
- Lei, H., Zhang, X., Caia, L., Wanga, Y., Baia, M., & Zhu, X. (2014). Cognitive emotion regulation strategies in outpatients with major depressive disorder. *Psychiatry Research*, 87-92.
- Leitenberg, H., Yost, W. L., & Carroll-Wilson, M. (1986). Negative cognitive errors in children: Questionnaire development, normative data, and comparisons between children with and without self-reported symptoms of depression, low self-esteem, and evaluative anxiety. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 528-536.
- Lilly, M. M., & Lim, B. H. (2013). Shared Pathogeneses of Posttrauma Pathologies: Attachment, Emotion Regulation, and Cognitions. *Journal of Clinical Psychology*, 737-748.

- Martin, R. C., & Dahlen, E. R. (2005). Cognitive emotion regulation in the prediction of depression, anxiety, stress, and anger. *Personality and Individual Differences*, 1249-1260.
- Mauss, I. B., Cook, C. L., & Gross, J. J. (2007). Automatic emotion regulation during anger provocation. *Journal of Experimental Social Psychology*, 698-711.
- Mennin, D. S., Holaway, R. M., Fresco, D. M., Moore, M. T., & Heimberg, R. G. (2007). Delineating components of emotion and its dysregulation in anxiety and mood psychopathology. *Behavior Therapy*, 284-302.
- Morrow, J., & Nolen-Hoeksema, S. (1990). Effects of responses to depression on the remediation of depressive affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 519-527.
- Nolen-Hoeksema, S. (2000). The role of rumination in depressive disorders and mixed anxiety/depressive symptoms. *Journal of Abnormal Psychology*, 504-511.
- Nolen-hoeksema, S., & Morrow, J. (1993). Effects of rumination and distraction on naturally occurring depressed mood. *Journal Cognition and Emotion*, 561-570.
- Nolen-Hoeksema, S., Parker, L. E., & Larson, J. (1994). Ruminative coping with depressed mood following loss. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92-104.
- Nolen-Hoeksema, S., Wisco, B., & Lyubomirsky, S. (2008). Rethinking rumination. *Perspectives on Psychological Science*, 400-424.
- Ommundsen, Y., Roberts, G., Lemyre, P., & Miller, B. (2005). Peer Relationships in Adolescent Competitive Soccer: Associations to Perceived Motivational Climate, Achievement Goals and Perfectionism. *Journal of Sports Sciences*, 977-989.
- Omran, M. P. (2011). Relationships between cognitive emotion regulation strategies with depression and anxiety. *Open Journal of Psychiatry*, 106-109.
- Onat, O., & Otrar, M. (2010). Bilişsel duygu düzenleme ölçeğinin Türkçeye uyarlanması: geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları. *M.Ü. Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 123-143.
- Oral, M. (1999). The relationship between dimensions of perfectionism, stressful life events and depressive symptoms in university students: A test of diathesis-stress model. Ankara.
- Özmen, E., Aydemir, Ö., & Bayraktar, E. (1997). *Genel tıpta psikiyatrik sendromlar*. Ankara: Hekimler Yayın Birliği.
- Pacht, A. R. (1984). Reflections on perfection. *American Psychologist*, 386-390.

- Park, Y. (Jan 2004;10). Perfectionism and loneliness as predictors of depressive symptoms: a test of an integrative model. *Young Invest.*
- Paul L. Hewitt, G. L. (2002). Perfectionism and stress processes in psychopathology. G. L. Paul L. Hewitt içinde, *Perfectionism: Theory, Research and Treatment* (s. 255-284). Washington, DC: American Psychological Association.
- Rice, K. G., & Mirzadeh, S. A. (2000). Perfectionism, attachment and adjustment. *Journal of Counselling Psychology*, 238-250.
- Richardson, C. M., Rice, K. G., & Devine, D. P. (2014). Perfectionism, emotion regulation, and the cortisol stress response. *Journal of Counseling Psychology*, 110-118.
- Roberts, J. E., Gilboa, E., & Gotlib, I. H. (1998). Ruminative response style and vulnerability to episodes of dysphoria: gender, neuroticism, and episode duration. *Cognitive Therapy and Research*, 401-423.
- Rudolph, S., Flett, G., & Hewitt, P. (2007). Perfectionism and deficits in cognitive emotion regulation. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive Behavior Therapy*, 343-357.
- Rukmini, S., Sudhir, P. M., & Math, S. B. (2014). Perfectionism, emotion regulation and their relationship to negative affect in patients with social phobia. *Indian Journal of Psychological Medicine*, 239-245.
- Saddler, C. D., & Sacks, L. A. (1993). Multidimensional perfectionism and academic procrastination: relationships with depression in university students. *Psychological Reports*, 863-871.
- Sherry, S. B., Law, A., Hewitt, P. L., Flett, G. L., & Besser, A. (2008). Social support as a mediator of the relationship between perfectionism. *Personality and Individual Differences*, 339-344.
- Solomon, L. J., & Rothblum, E. D. (1984). Academic procrastination: Frequency and cognitive-behavioral correlates. *Journal of Counseling Psychology*, 503-509.
- Sorotzkin, B. (1985). The quest for perfection: Avoiding guilt or avoid- ing shame? *Psychotherapy*, 564-571.
- Sullivan, M. J., Bishop, S. R., & Pivik, J. (1995). The pain catastrophizing scale: development and validation. *Psychological Assessment*, 524-532.
- Sumi, K., & Kanda, K. (2002). Relationship between neurotic perfectionism, depression, anxiety, and psychosomatic symptoms: a prospective study among Japanese men. *Personality and Individual Differences*, 817-826.
- Tennen, H., & Affleck, G. (1990). Blaming others for threatening events. *Psychological Bulletin*, 209-232.
- Thompson, R. (1991). Emotional regulation and emotional development. *Educational Psychology Review*, 269-307.

- Thompson, R. (1994). Emotion regulation: A theme in search of definition. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 25-52.
- Tuncay, E. (2006). Mükemmeliyetçiliğin evlilik uyumu üzerindeki yordayıcı rolü (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Orta Doğu Teknik Üniversitesi.
- Tuzcuoğlu, S., & Korkmaz, B. (2001). Psikolojik danışma ve rehberlik öğrencilerinin boyun eğici davranış ve depresyon düzeylerinin incelenmesi. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 135-152.
- Wells, A. (2009). *Metacognitive therapy for anxiety and depression*. NY: Guilford Press.
- Wells, A., & Matthews, G. (1994). *Attention and emotion: A clinical perspective*. UK: Erlbaum.
- Wells, A., & Matthews, G. (1996). Modelling cognition in emotional disorder: The S-REF model. *Behav. Res. Ther.*, 881-888.

EKLER

EK A

BİLGİLENDİRİLMİŞ GÖNÜLLÜ OLUR FORMU

“Üniversite Öğrencilerinde Bilişsel Duygu Düzenlemenin Mükemmeliyetçilik ve Depresyon İlişkisindeki Rolü”

Başlıklı Tez/Proje Araştırması İçin

Katılımcı için Bilgiler:

Tarih:

...../...../.....

Bu araştırmanın amacı, mükemmeliyetçi bireylerin olumsuz bilişsel duygu düzenleme kullanarak kendilerini depresyona yatkın hale getirip getirmediğini incelemektir.

Araştırma için sizden yapmanızı istediğimiz, size ilettiğimiz formlardaki her soruyu tek tek okuyarak size en uygun yanıtları vermenizdir. Anlamadığınız sorularda araştırmacıdan yardım isteyebilirsiniz. Bu çalışmaya katılmak tamamen gönüllülük esasına dayanmaktadır. Araştırmaya katılmanız halinde kişisel bilgilerinizin gizliliğine saygı gösterilecek, araştırma sonuçlarının bilimsel amaçlarla kullanımı sırasında da özenle korunacaktır. Veriler, kimlik bilgileriniz gizli kalmak koşuluyla bu ve farklı araştırmalarda kullanılacaktır.

Bu formu okuyup onaylamanız, araştırmaya katılmayı kabul ettiğiniz anlamına gelecektir. Ancak, çalışmaya katılmama veya katıldıktan sonra herhangi bir anda çalışmayı bırakma hakkına da sahiptir.

Bu yazıyı okuduktan sonra araştırmamıza gönüllü olarak katılmak istiyorsanız aşağıdaki onay bölümünü doldurunuz ve imzalayınız.

Katılımcının Beyanı:

Işık Üniversitesi Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı'nda tarafından yürütülen bu çalışma hakkında verilen yukarıdaki bilgileri okudum. Yapılan tüm açıklamaları ayrıntıları ile anlamış bulunuyorum. Araştırma sonuçlarının eğitim ve bilimsel amaçlarla kullanımı sırasında kişisel bilgilerimin özenle korunacağı konusunda bana yeterli güven verildi.

Bu koşullarla söz konusu araştırmaya kendi isteğimle katılmayı kabul ediyorum.

Tarih:/...../.....

Katılımcı Adı Soyadı:

Adres / Tel:

İmza:

Araştırmacı Adı Soyadı:

Adres / Tel:

İmza:

EK B
Sosyodemografik Özellikler ve Veri Formu

Yaş :

Cinsiyet : Kadın
Erkek

Medeni Durum : Evli
Bekar
Boşanmış

Eğitim Durumu : Üniversite Öğrencisi
Mezun

Mezunsanız şu an çalışıyor musunuz ? Evet
Hayır

Ne zaman mezun oldunuz?

Toplam kaç yıl çalıştınız?

Geçmişte psikolojik/psikiyatrik yardım aldınız mı? Evet
Hayır

Şu an psikolojik/psikiyatrik yardım alıyor musunuz? Evet
Hayır

Halihazırda kullandığınız psikiyatrik bir ilaç var mı? Evet

Hayır

EK C

BİLİŞSEL DUYGU DÜZENLEME ÖLÇEĞİ

Hemen hepimizin yaşamında hoş olmayan kötü şeyler olabilmekte ve bu olaylara verdiğimiz tepkiler de birbirinden farklı olabilmektedir. Aşağıdaki cümlelere başınıza gelmiş olan olumsuz ya da nahoş olaylar karşısında genellikle **ne düşündüğünüz** sorulmaktadır. Her bir cümleyi okuduktan sonra *sizin* durumunuza en uygun seçeneği işaretleyerek yanıt vermeniz istenmektedir.

BAŞIMA KÖTÜ BİR OLAY GELDİĞİNDE		Hiç	Nadiren	Ara sıra	Sıklıkla	Her zaman
	1) Bunun suçlusu benim diye düşünürüm.	()	()	()	()	()
	2) Artık bu olayın olup bittiğini kabul etmek zorunda olduğumu düşünürüm.	()	()	()	()	()
	3) Bu yaşadığımla ilgili ne hissettiğimi düşünürüm.	()	()	()	()	()
	4) Yaşadıklarımın daha hoş olan şeyleri düşünürüm.	()	()	()	()	()
	5) Yapabileceğim en iyi şeyi düşünürüm.	()	()	()	()	()
	6) Bu olaydan bir şeyler öğrenebileceğimi düşünürüm.	()	()	()	()	()
	7) Her şey çok daha kötü olabilirdi diye düşünürüm.	()	()	()	()	()
	8) Yaşadığım olayın başkalarının başına gelenlerden daha kötü olduğunu düşünürüm.	()	()	()	()	()
	9) Bu olayda başkalarının suçu olduğunu düşünürüm.	()	()	()	()	()
10) Bu olayın tek sorumlusunun ben olduğumu düşünürüm.	()	()	()	()	()	

		Hiç	Nadiren	Ara sıra	Sıklıkla	Her zaman
	11) Durumu kabullenmek zorunda olduğumu düşünürüm.	()	()	()	()	()
	12) Zihnim yaşadığım olay hakkında ne düşündüğüm ve hissettiğimle sürekli meşgul olur.	()	()	()	()	()
	13) Olayla hiç ilgisi olmayan hoş şeyler düşünürüm.	()	()	()	()	()
	14) Bu durumla en iyi nasıl başa çıkabileceğimi düşünürüm.	()	()	()	()	()
	15) Başımdan geçenlerin bir sonucu olarak daha güçlü bir insan haline gelebileceğimi düşünürüm.	()	()	()	()	()
	16) Diğer insanların çok daha kötü tecrübeler geçirdiklerini düşünürüm.	()	()	()	()	()
	17) Başıma gelen olayın ne kadar korkunç olduğunu düşünüp dururum.	()	()	()	()	()
	18) Başımdan geçen olaydan başkalarının sorumlu olduğunu düşünürüm.	()	()	()	()	()
	19) Bu olayda yaptığım hataları düşünürüm.	()	()	()	()	()
	20) Bu olayla ilgili hiçbir şeyi değiştiremeyeceğimi düşünürüm.	()	()	()	()	()
	21) Bu olayla ilgili neden böyle hissettiğimi anlamak isterim.	()	()	()	()	()
	22) Başımdan geçen olay yerine hoş bir şeyler düşünürüm.	()	()	()	()	()
	23) Bu durumu nasıl değiştireceğimi düşünürüm.	()	()	()	()	()

		Hiç	Nadiren	Ara sıra	Sıklıkla	Her zaman
	24) Bu durumun olumlu yanlarının da olduğunu düşünürüm.	()	()	()	()	()
	25) Diğer şeylerle karşılaştırıldığında bunun o kadar da kötü olmadığını düşünürüm.	()	()	()	()	()
	26) Yaşadığım bu şeyin bir insanın başına gelebilecek en kötü şey olduğunu düşünürüm.	()	()	()	()	()
	27) Bu olayda diğerlerinin yaptığı hataları düşünürüm.	()	()	()	()	()
	28) Esas sebebin kendimle ilgili olduğunu düşünürüm.	()	()	()	()	()
	29) Bununla yaşamayı öğrenmem gerektiğini düşünürüm.	()	()	()	()	()
	30) Bu durumun bende uyandırdığı duygularla boğuşurum.	()	()	()	()	()
	31) Hoş olayları düşünürüm.	()	()	()	()	()
	32) Yapabileceğim en iyi şeyle ilgili bir plan düşünürüm.	()	()	()	()	()
	33) Bu durumun olumlu yanlarını ararım.	()	()	()	()	()
	34) Kendime hayatta daha kötü şeylerin de olduğunu söylerim.	()	()	()	()	()
	35) Sürekli bu durumun ne kadar korkunç olduğunu düşünürüm.	()	()	()	()	()
	36) Esas sebebin başkalarıyla ilgili olduğunu düşünürüm.	()	()	()	()	()

EK D
BECK DEPRESYON ENVANTERİ

Aşağıda gruplar halinde bazı cümleler yazılıdır. Her gruptaki cümleleri dikkatli okuyunuz. Bugün dahil, geçen hafta içinde kendinizi nasıl hissettiğinizi en iyi anlatan cümleyi seçiniz. Seçmiş olduğunuz cümlenin başındaki numarayı daire içine alınız.

0. Kendimi üzüntülü ve sıkıntılı hissetmiyorum.

1. Kendimi üzüntülü ve sıkıntılı hissediyorum.

2. Hep üzüntülü ve sıkıntılıyım..

3. O kadar üzüntülü ve sıkıntılıyım ki artık dayanamıyorum.

0. Gelecekte umutsuz ve karamsar değilim.

1. Gelecek için karamsarım.

2. Gelecekte hiçbir şey beklemiyorum.

3. Geleceğim hakkında umutsuzum ve sanki hiçbir şey düzelmeyecekmiş gibi geliyor.

0. Kendimi başarısız bir insan olarak görmüyorum.

1. Kendimi çevremdeki birçok insandan daha başarısız hissediyorum.

2. Geçmişe baktığımda başarısızlıklarla dolu olduğunu görüyorum.

3. Kendimi tümüyle başarısız biri olarak görüyorum.

0. Birçok şeyden eskisi kadar zevk alıyorum.

1. Her şeyden eskisi gibi hoşlanmıyorum.

2. Artık hiçbir şey bana tam anlamı ile zevk vermiyor.

3. Her şeyden sıkılıyorum.

0. Kendimi herhangi bir şekilde suçlu hissetmiyorum.

1. Kendimi zaman zaman suçlu hissediyorum.

2. Çoğu zaman kendimi suçlu hissediyorum.
3. Kendimi her zaman suçlu hissediyorum.

0. Bana cezalandırılmışım gibi gelmiyor.
1. Cezalandırılabilceğimi seziyorum.
2. Cezalandırılmayı bekliyorum.
3. Cezalandırıldığımı hissediyorum.

0. Kendimden hoşnutum.
1. Kendimden pek hoşnut değilim.
2. Kendime kızıyorum.
3. Kendimden nefret ediyorum.

0. Başkalarından daha kötü olduğumu sanmıyorum.
1. Zayıf yanlarım ve hatalarımdan dolayı kendi kendimi eleştiririm.
2. Hatalarımdan dolayı her zaman kendimi kabahatli bulurum.
3. Her aksilik karşısında kendimi hatalı bulurum.

0. Kendimi öldürmek gibi düşüncelerim yok.
1. Zaman zaman kendimi öldürmeyi düşündüğüm oluyor.
2. Kendimi öldürmek isterdim.
3. Fırsatını bulsam kendimi öldürürdüm.

0. İçimden her zamankinden fazla ağlamak gelmiyor.
1. Zaman zaman içinden ağlamak geliyor.
2. Çoğu zaman ağlıyorum.
3. Eskiden ağlayabilirdim, şimdi istesem de ağlayamıyorum.

0. şimdi her zaman olduğumdan daha sinirli değilim.
1. Eskisine göre daha kolay kızıyor veya sinirleniyorum.
2. şimdi hep sinirliyim.
3. Bir zamanlar beni sinirlendiren şeyler şimdi hiç sinirlendirmiyor.

0. Başkaları ile görüşmek, konuşmak isteğimi kaybetmedim.

1. Başkaları ile eskiden daha az konuşmak, görüşmek istiyorum.
2. Başkaları ile konuşma ve görüşme isteğimi kaybettim.
3. Hiç kimse ile görüşüp, konuşmak görüşmek istemiyorum

0. Eskiden olduğu gibi kolay karar verebiliyorum.

1. Eskiden olduğu kadar kolay karar veremiyorum.
2. Karar verirken eskisine göre çok güçlük çekiyorum.
3. Artık hiç karar veremiyorum.

0. Aynaya baktığımda kendimde bir değişiklik görmüyorum.

1. Daha yaşlanmış ve çirkinleşmişim gibi geliyor.
2. Görünüşümün çok değiştiğini ve daha çirkinleştiğimi hissediyorum.
3. Kendimi çok çirkin buluyorum.

0. Eskisi kadar iyi çalışabiliyorum.

1. Bir şeyler yapabilmek için gayret göstermem gerekiyor.
2. Bir şeyler yapabilmek için kendimi çok zorlamam gerekiyor.
3. Hiçbir şey yapamıyorum.

0. Her zamanki gibi iyi uyuyabiliyorum.

1. Eskiden olduğu gibi iyi uyuyamıyorum.
2. Her zamankinden 1-2 saat daha erken uyanıyorum ve yeniden uyuyamıyorum.
3. Her zamankinden çok daha erken uyanıyorum ve tekrar uyuyamıyorum.

0. Her zamankinden daha çabuk yorulmuyorum.

1. Her zamankinden daha çabuk yoruluyorum.
2. Yaptığım her şey beni yoruyor.
3. Kendimi hemen hiçbir şey yapamayacak kadar yorgun hissediyorum.

0. İştahım her zamanki gibi.

1. İştahım eskisi kadar iyi değil.
2. İştahım çok azaldı.
3. Artık hiç iştahım yok.

0. Son zamanlarda kilo vermedim.

1. İki kilodan fazla kilo verdim.
2. Dört kilodan fazla kilo verdim.
3. Altı kilodan fazla kilo verdim.

0. Sağlığım beni fazla endişelendirmiyor.

1. Ağrı, sancı, mide bozukluğu veya kabızlık gibi rahatsızlıklar beni endişelendiriyor.
2. Sağlığım beni endişelendirdiği için başka şeyleri düşünmem zorlaşıyor.
3. Sağlığımdan o kadar endişeliyim ki başka hiçbir şey düşünmüyorum.

0. Son zamanlarda cinsel konulara olan ilgimde bir değişme fark etmedim.

1. Cinsel konularla eskisinden daha az ilgiliyim.
2. Cinsel konularla şimdi çok daha az ilgiliyim.
3. Cinsel konulara olan ilgimi tamamen kaybettim.

EK E

APPENDICES

APPENDIX A

MULTIDIMENSIONAL PERFECTIONISM SCALE

(ÇOK BOYUTLU MÜKEMMELİYETÇİLİK ÖLÇEĞİ)

Aşağıda kişilik özellik ve davranışlarına ilişkin bir dizi ifade bulunmaktadır. Her ifadeyi okuduktan sonra o maddede belirtilen fikre katılma derecenizi 7 (kesinlikle katılıyorum) ve 1 (kesinlikle katılmıyorum) arasında değişen rakamlardan size uygun olanını işaretleyerek belirtiniz. (Örneğin; kesinlikle katılıyorsanız 7 ‘yi, katılıyorsanız 6’yı, biraz katılıyorsanız 5’i, kararsızsınız 4’ü, bir miktar katılmıyorsanız 3’ü, katılmıyorsanız 2’yi ve kesinlikle katılmıyorsanız 1 rakamını işaretleyiniz). Bu ölçek kişisel görüşlerinize ilgilidir, bunun için “doğru” ya da “yanlış” cevap vermek söz konusu değildir. Önemli olan işaretlediğiniz rakamın sizin gerçek düşüncenizi yansıtmasıdır.

1) Bir iş üzerinde çalıştığımda iş kusursuz olana kadar rahatlayamam.	1	2	3	4	5	6	7
2) Genelde kişileri, kolay pes ettikleri için eleştirmem.	1	2	3	4	5	6	7
3) Yakınlarımın başarılı olmaları gerekmez.	1	2	3	4	5	6	7
4) En iyisinden aşağısına razı oldukları için arkadaşlarımı nadiren eleştiririm.	1	2	3	4	5	6	7
5) Başkalarının benden beklentilerini karşılamakta güçlük çekerim.	1	2	3	4	5	6	7
6) Amaçlarımdan bir tanesi yaptığım her işte mükemmel olmaktır.	1	2	3	4	5	6	7
7) Başkalarının yaptığı her şey en iyi kalitede olmalıdır.	1	2	3	4	5	6	7
8) İşlerimde asla mükemmelliği hedeflemem.	1	2	3	4	5	6	7
9) Çevremdekiler benim de hata yapabileceğimi kolaylıkla kabullenirler.	1	2	3	4	5	6	7
10) Bir yakınımın yapabileceğinin en iyisini yapmamış olmasını önemli görmem.	1	2	3	4	5	6	7

11) Bir işi ne kadar iyi yaparsam çevremdekiler daha da iyisini yapmamı beklerler.	1	2	3	4	5	6	7
12) Nadiren mükemmel olma ihtiyacı duyarım.	1	2	3	4	5	6	7
13) Yaptığım bir şey kusursuz değilse çevremdekiler tarafından yetersiz bulunur.	1	2	3	4	5	6	7
14) Olabildiğim kadar mükemmel olmaya çalışırım.	1	2	3	4	5	6	7
15) Giriştiğim her işte mükemmel olmam çok önemlidir.	1	2	3	4	5	6	7
16) Benim için önemli olan insanlardan beklentilerim yüksektir.	1	2	3	4	5	6	7
17) Yaptığım her şeyde en iyi olmaya çalışırım.	1	2	3	4	5	6	7
18) Çevremdekiler yaptığım her şeyde başarılı olmamı beklerler.	1	2	3	4	5	6	7
19) Çevremdeki insanlar için çok yüksek standartlarım yoktur.	1	2	3	4	5	6	7
20) Kendim için mükemmelden daha azını kabul edemem.	1	2	3	4	5	6	7
21) Her konuda üstün başarı göstermesem de başkaları benden hoşlanacaktır.	1	2	3	4	5	6	7
22) Kendilerini geliştirmek için uğraşmayan kişilerle ilgilenmem.	1	2	3	4	5	6	7
23) Yaptığım işte hata bulmak beni huzursuz eder.	1	2	3	4	5	6	7
24) Arkadaşlarımdan çok şey beklemem.	1	2	3	4	5	6	7
25) Başarı, başkalarını memnun etmek için daha da çok çalışmam gerektiği anlamına gelir.	1	2	3	4	5	6	7
26) Birisinden bir şey yapmasını istersem, işin yapılmasını beklerim.	1	2	3	4	5	6	7

27) Yakınlarımla hata yapmasını görmeye tahammül edemem.	1	2	3	4	5	6	7
28) Hedeflerimi belirlemede mükemmeliyetçiyimdir.	1	2	3	4	5	6	7
29) Değer verdiğim insanlar beni hiç bir zaman hayal kırıklığına uğratmamalıdır.	1	2	3	4	5	6	7
30) Başarısız olduğum zamanlar bile başkaları yeterli olduğumu düşünürler.	1	2	3	4	5	6	7
31) Başkalarının benden çok şey beklediğini düşünüyorum.	1	2	3	4	5	6	7
32) Her zaman yapabileceğimin en iyisini yapmaya çalışmalıyım.	1	2	3	4	5	6	7
33) Bana göstermeseler bile, hata yaptığım zaman diğer insanlar çok bozulurlar.	1	2	3	4	5	6	7
34) Yaptığım her şeyde en iyi olmak zorunda değilim.	1	2	3	4	5	6	7
35) Ailem benden mükemmel olmamı bekler.	1	2	3	4	5	6	7
36) Kendim için yüksek hedeflerim yoktur.	1	2	3	4	5	6	7
37) Annem ve babam nadiren hayatımın her alanında en başarılı olmamı beklerler.	1	2	3	4	5	6	7
38) Sıradan insanlara saygı duyarım.	1	2	3	4	5	6	7
39) İnsanlar benden mükemmelden aşağısını kabul etmezler.	1	2	3	4	5	6	7
40) Kendim için yüksek standartlar koyarım.	1	2	3	4	5	6	7
41) İnsanlar benden verebileceğimden fazlasını beklerler.	1	2	3	4	5	6	7
42) Okulda veya işte her zaman başarılı olmalıyım.	1	2	3	4	5	6	7
43) Bir arkadaşımın elinden gelenin en iyisini yapmaya çalışmaması benim için önemli değildir.	1	2	3	4	5	6	7
44) Hata yapsam bile, etrafımdaki insanlar yeterli ve becerikli olduğumu düşünürler.	1	2	3	4	5	6	7
45) Başkalarının yaptığı her şeyde üstün başarı göstermelerini nadiren beklerim.	1	2	3	4	5	6	7

ÖZGEÇMİŞ

Gizem İşgören 20 Nisan 1992’de İstanbul’da doğdu. 2014 yılında İstanbul Bilim Üniversitesi Psikoloji bölümünden mezun oldu. Lisans eğitimi boyunca stajlarını Metin Sabancı Baltalimanı Kemik Hastalıkları Eğitim ve Araştırma Hastanesi, Bodrum Universal Hospital ve BJK Anaokulu’nda yapmıştır. 2015 yılında BrainFit Studio’da Psikolog olarak çocuklarla çalışmıştır. 2016 yılında Işık Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Klinik Psikoloji Yüksek lisansına burslu olarak kabul edilmiştir. Yüksek Lisans eğitimi süresince Bakırköy Ruh ve Sinir Hastalıkları Hastanesinde uzmanlık stajlarını tamamlamış olup yüksek lisansının son senesinde uzman eşliğinde danışan görmeye başlamıştır.

E-Mail: gizemisgorenn@gmail.com