

T.C.
BOLU ABANT İZZET BAYSAL ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMA EĞİTİMİ BİLİM DALI



TRAVMA YAŞAMIŞ ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE ÖZ
ŞEFKAT, MÜKEMMELİYETÇİLİK VE YAŞANTISAL KAÇINMA
DÜZEYİ ARASINDAKİ İLİŞKİLERİN İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

PAKİZE ZEHRA ÇEVİK

TEZ DANIŞMANI

Dr. Öğr. Üyesi Fatma Dilek TEL KARATAŞ

BOLU, TEMMUZ - 2024

KABUL VE ONAY SAYFASI

Pakize Zehra ÇEVİK tarafından hazırlanan “**TRAVMA YAŞAMIŞ ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE ÖZ ŞEFKAT, MÜKEMMELİYETÇİLİK VE YAŞANTISAL KAÇINMA DÜZEYİ ARASINDAKİ İLİŞKİLERİN İNCELENMESİ**” adlı tez çalışması jürimiz tarafından Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışma Eğitimi Bilim Dalı’nda Yüksek Lisans Tezi olarak oy birliğiyle kabul edilmiştir.
25/07/2024

Jüri Üyeleri

İmza

Tez Danışmanı
Dr. Öğr. Üyesi Fatma Dilek TEL KARATAŞ
Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi

Üye
Doç. Dr. Tuğba SARI
Akdeniz Üniversitesi

Üye
Doç. Dr. İbrahim UYSAL
Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Onayı

Prof. Dr. İbrahim KÜRTÜL
Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürü

ETİK BEYAN

Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Tez Yazım Kurallarına uygun olarak hazırladığım bu tez çalışmada;

- Tez içinde sunduğum verileri, bilgileri ve dokümanları akademik ve etik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi,
- Tüm bilgi, belge, değerlendirme ve sonuçları bilimsel etik ve ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu,
- Tez çalışmada yararlandığım eserlerin tümüne uygun atıfta bulunarak kaynak gösterdiğimi,
- Kullanılan verilerde herhangi bir değişiklik yapmadığımı,
- Bu tezde sunduğum çalışmanın özgün olduğunu bildirir,

aksi bir durumda aleyhime doğabilecek tüm hak kayıplarını kabullendiğimi beyan ederim.

Teze ilişkin Turnitin adlı programda enstitü müdürlüğünce belirlenen filtrelemeler uygulanarak alınmış olan benzerlik raporuna göre, tezin benzerlik oranı %30'u geçmemektedir.

Bu çalışma için Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi Sosyal Bilimlerde İnsan Araştırmaları Etik Kurulundan 2023/109 sayısı ile etik izin alınmıştır.

.....
PAKİZE ZEHRA ÇEVİK

ÖZET

**TRAVMA YAŞAMIŞ ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE ÖZ ŞEFKAT,
MÜKEMMELİYETÇİLİK VE YAŞANTISAL KAÇINMA DÜZEYİ
ARASINDAKİ İLİŞKİLERİN İNCELENMESİ**
YÜKSEK LİSANS TEZİ
PAKİZE ZEHRA ÇEVİK
BOLU ABANT İZZET BAYSAL ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMA EĞİTİMİ BİLİM DALI
(TEZ DANIŞMANI: DR. ÖĞR. ÜYESİ FATMA DİLEK TEL)
BOLU, TEMMUZ - 2024
XII + 138 sayfa

Bu araştırmada, travma yaşamış üniversite öğrencilerinde cinsiyete ve travmanın üzerinden geçen süreye göre yaşantısal kaçınma düzeylerinin farklılaşp farklılaşmadığının incelenmesi ve mükemmeliyetçiliğin boyutları (öz eleştirel, katı ve narsistik mükemmeliyetçilik) ile yaşantısal kaçınma arasındaki ilişkide öz şefkatin aracı rolünün test edilmesi amaçlanmıştır. Araştırmanın örneklemini lisans eğitimini sürdüren 228'i kadın, 110'u erkek olmak üzere toplam 338 travma yaşamış üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. İlişkisel araştırma yönteminin kullanıldığı çalışmada, veri toplama aracı olarak Demografik Bilgi Formu, Kabul Eylem Formu II, Öz Şefkat Ölçeği Kısa Formu ve Üç Büyük Mükemmeliyetçilik Ölçeği Kısa Formu uygulanmıştır.

Araştırmada elde edilen verilerin analizi için SPSS 26 ve Lisrel 8.80 yazılımları kullanılmıştır. Cinsiyete göre yaşantısal kaçınma düzeyinin farklılık gösterme durumunu incelemek için Bağımsız Örneklem için t Testi ve travmanın üzerinden geçen süreye göre yaşantısal kaçınma düzeyinin değişimini incelemek amacıyla Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) kullanılmıştır. Mükemmeliyetçilik ile yaşantısal kaçınma arasındaki ilişkide öz şefkatin aracı rolü oluşturulan aracılık modeli ile test edilmiştir.

Gerçekleştirilen analizler sonucunda yaşantısal kaçınmanın cinsiyet değişkenine ve travmanın üzerinden geçen süreye göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı belirlenmiştir. Araştırmada oluşturulan model sonucunda öz eleştirel mükemmeliyetçiliğin yaşantısal kaçınmayı pozitif yönde anlamlı düzeyde yordadığı ve öz şefkatin yaşantısal kaçınmayı negatif yönde anlamlı düzeyde yordadığı belirlenmiştir. Öz şefkatin yalnızca öz eleştirel mükemmeliyetçilik ile yaşantısal kaçınma arasındaki ilişkide kısmi aracı rolü olduğu tespit edilmiştir.

ANAHTAR KELİMELEER: Yaşantısal kaçınma, Öz eleştirel mükemmeliyetçilik, Öz şefkat, Travma yaşamış üniversite öğrencileri, Aracılık analizi, Travma

ABSTRACT

EXAMINING THE RELATIONSHIPS BETWEEN SELF-COMPASSION, PERFECTIONISM AND EXPERIENTIAL AVOIDANCE IN TRAUMATIZED UNIVERSITY STUDENTS

MSC THESIS

PAKİZE ZEHRA ÇEVİK

BOLU ABANT İZZET BAYSAL UNIVERSITY

INSTITUTE OF GRADUATE STUDIES

DEPARTMENT OF EDUCATIONAL SCIENCES

DEPARTMENT OF COUNSELING PSYCHOLOGY AND GUIDANCE

(SUPERVISOR: ASSIST. PROF. DR. FATMA DİLEK TEL)

BOLU, JULY 2024

XII + 138 Pages

The aim of this study is to examine whether the levels of traumatized university students differ according to gender and time elapsed since the trauma and to test the mediating role of self-compassion in the relationship between the dimensions of perfectionism (self-critical, rigid and narcissistic perfectionism) and experiential avoidance. The sample of the study consisted of a total of 338 traumatized undergraduate university students, 228 female and 110 male. In the study by using correlational research method, Demographic Information Form, Acceptance Action Form II, Self-Compassion Scale Short Form and Big Three Perfectionism Scale Short Form were applied as data collection tools.

SPSS 26 and Lisrel 8.80 software were used to analyze the data collected in the study. Independent Groups T test was used to examine how the level of experiential avoidance differs based on gender and One-Way Analysis of Variance (ANOVA) was used to examine the change in the level of experiential avoidance according to the time elapsed since the trauma. The mediating role of self-compassion in the relationship between perfectionism and experiential avoidance was tested with the mediation model.

The results showed that experiential avoidance did not differ significantly according to the gender variable and the time elapsed since the trauma. As a result of the model, it was determined that self-critical perfectionism positively predicts experiential avoidance and self-compassion negatively predicts experiential avoidance. It was determined that self-compassion only had a partial mediating role in the relationship between self-critical perfectionism and experiential avoidance.

KEYWORDS: Experiential avoidance, Self-critical perfectionism, Self-compassion, Traumatized university students, Mediation analysis, Trauma

İÇİNDEKİLER

Sayfa

KABUL VE ONAY SAYFASI	ii
ETİK BEYAN.....	iii
ÖZET.....	iv
ABSTRACT	v
İÇİNDEKİLER	vi
ŞEKİL LİSTESİ.....	viii
TABLO LİSTESİ	x
KISALTMA VE SEMBOLLER LİSTESİ	xi
TEŞEKKÜR	xii
1. GİRİŞ.....	1
1.1 Problem Durumu	1
1.2 Araştırmanın Amacı.....	11
1.3 Araştırmanın Önemi	13
1.4 Sayıtlar.....	17
1.5 Sınırlılıklar	17
1.6 Tanımlar.....	18
2. ARAŞTIRMANIN KURAMSAL TEMELİ VE İLGİLİ	
ARAŞTIRMALAR.....	19
2.1 Travmatik Olay ve Bireye Etkisi	19
2.2 Mükemmeliyetçilik.....	21
2.2.1 Mükemmeliyetçilik Kavramı.....	21
2.2.2 Mükemmeliyetçilik Kavramının Ortaya Çıkışı	22
2.2.3 Mükemmeliyetçiliğin Boyutları	23
2.2.4 Mükemmeliyetçiliğin Gelişimi.....	27
2.2.5 Mükemmeliyetçi Bireylerin Özellikleri	28
2.2.6 Mükemmeliyetçilik ile İlişkili Kavramlar	30
2.3 Yaşantısal Kaçınma	32
2.3.1 KKT'nin Kuramsal Temelleri	32
2.3.2 KKT Nedir?	33
2.3.3 Psikolojik Esneklik Modeli	35
2.3.4 Psikolojik Katılık Modeli	39
2.3.5 KKT'nin Amacı Nedir?	42
2.4 Öz Şefkat	43
2.4.1 Öz Şefkat Kavramı	43
2.4.2 Şefkatten Öz Şefkate	43
2.4.3 Öz Şefkat Nedir?	44
2.4.4 Öz Şefkatin Alt Boyutları	46
2.4.5 Öz Şefkat Ne Değildir?.....	49
2.4.6 Benliğe Karşı Alternatif Bir Yol Olarak Öz Şefkat.....	50

2.4.7 Öz Şefkat: Geliştirilebilir Bir Beceri	51
2.5 İlgili Araştırmalar	51
2.5.1 Mükemmeliyetçilik ile Yaşantısal Kaçınma Arasındaki İlişkiyi İnceleyen Araştırmalar	51
2.5.2 Mükemmeliyetçilik ile Öz Şefkat Arasındaki İlişkiyi İnceleyen Araştırmalar	53
2.5.3 Yaşantısal Kaçınma ile Öz Şefkat Arasındaki İlişkiyi İnceleyen Araştırmalar	55
2.5.4 Yaşantısal Kaçınma ile İlgili Araştırmalar	56
3. YÖNTEM.....	58
3.1 Araştırma Deseni	58
3.2 Evren ve Örneklem	58
3.3 Veri Toplama Araçları	62
3.3.1 Demografik Bilgi Formu	62
3.3.2 Travma Yaşantılarını Tarama Formu-16 Madde.....	63
3.3.3 Kabul Eylem Formu-II (KEF-II)	63
3.3.4 Kabul Eylem Formu-II (KEF-II) İçin Mevcut Araştırmadaki Geçerlik ve Güvenirlik Kanıtları.....	63
3.3.5 Öz Şefkat Ölçeği Kısa Formu (ÖŞÖ-KF)	67
3.3.6 Öz Şefkat Ölçeği Kısa Formu (ÖŞÖ-KF) İçin Mevcut Araştırmadaki Geçerlik ve Güvenirlik Kanıtları	67
3.3.7 Üç Büyük Mükemmeliyetçilik Ölçeği Kısa Formu.....	71
3.3.8 Üç Büyük Mükemmeliyetçilik Ölçeği Kısa Formu İçin Mevcut Araştırmadaki Geçerlik ve Güvenirlik Kanıtları	71
3.4 Verilerin Toplanması Süreci.....	76
3.5 Verilerin Analizi	76
4. BULGULAR	79
5. TARTIŞMA	89
5.1 Travma Yaşamış Üniversite Öğrencilerinde Mükemmeliyetçiliğin Alt Boyutları (Katı Mükemmeliyetçilik, Öz Eleştirel Mükemmeliyetçilik ve Narsist Mükemmeliyetçilik) Öz Şefkat ve Yaşantısal Kaçınma Düzeylerine İlişkin Bulguların Tartışılması.....	89
5.2 Travma Yaşamış Üniversite Öğrencilerinde Mükemmeliyetçiliğin Alt Boyutları (Katı Mükemmeliyetçilik, Öz Eleştirel Mükemmeliyetçilik ve Narsistik Mükemmeliyetçilik), Öz Şefkat ve Yaşantısal Kaçınma Düzeyleri Arasındaki İlişkiye Dair Bulguların Tartışılması	95
5.3 Travma Yaşamış Üniversite Öğrencilerinin Yaşantısal Kaçınma Düzeylerinin Cinsiyet Açısından İncelenmesine Dair Bulguların Tartışılması	103
5.4 Travma Yaşamış Üniversite Öğrencilerinin Yaşantısal Kaçınma Düzeylerinin Travmanın Üzerinden Geçen Süre (Son 6 Ay, Son 1 Yıl, 1 Yıl ve Üzeri) Açısından İncelenmesine Dair Bulguların Tartışılması	105
5.5 Travma Yaşamış Üniversite Öğrencilerinde Mükemmeliyetçiliğin Alt Boyutları (Katı Mükemmeliyetçilik, Öz Eleştirel Mükemmeliyetçilik ve Narsist Mükemmeliyetçilik) ve Yaşantısal Kaçınma Arasındaki İlişkide Öz Şefkatin Aracılık Rolüne İlişkin Bulguların Tartışılması	107
6. SONUÇ VE ÖNERİLER	116
6.1 Uygulamacılara Yönelik Öneriler.....	116
6.2 Araştırmacılara Yönelik Öneriler	117

7. KAYNAKLAR.....	118
8. EKLER.....	134



ŞEKİL LİSTESİ

Sayfa

Şekil 1. 1. Araştırmanın amacı doğrultusunda oluşturulan aracılık modeli.....	13
Şekil 2. 1. Psikolojik esneklik modeli (Harris, 2022).....	35
Şekil 2. 2. KKT'nin esnek üçgeni (Harris, 2023).....	37
Şekil 2. 3. Psikolojik katılık modeli (Yavuz, 2015).....	40
Şekil 2. 4. Öz şefkat bileşenleri	47
Şekil 3. 1. KEF-II için standardize edilmiş yol şeması.....	66
Şekil 3. 2. ÖŞÖ-KF için standardize edilmiş yol şeması.....	69
Şekil 3. 3. Üç büyük mükemmeliyetçilik ölçeği kısa formunun standardize edilmiş yol şeması	74
Şekil 4. 1. Yapısal modele ilişkin yol katsayılarının t değerleri	85
Şekil 4. 2. Öz eleştirel mükemmeliyetçiliğin yaşantısal kaçınmaya etkisini gösteren YEM modeli	86
Şekil 4. 3. Standartlaştırılmış regresyon katsayısına ilişkin nihai YEM modeli.....	87

TABLO LİSTESİ

Sayfa

Tablo 3.1. Katılımcıların demografik bilgileri	58
Tablo 3.2. Katılımcıların travmatik olay türlerine ilişkin görüşleri	60
Tablo 3.3. Kabul eylem formu doğrulayıcı faktör analizi uyum indeksleri	65
Tablo 3.4. Kabul eylem formu II'nin madde faktör yükleri, t ve R ² değerleri	66
Tablo 3.5. Öz şefkat ölçeği kısa formu doğrulayıcı faktör analizi uyum indeksleri	68
Tablo 3.6. Öz şefkat ölçeği kısa formunun madde faktör yükleri, t ve R ² değerleri	70
Tablo 3.7. Üç büyük mükemmeliyetçilik ölçeği doğrulayıcı faktör analizi uyum indeksleri	72
Tablo 3.8. Üç büyük mükemmeliyetçilik ölçeği kısa formunun madde faktör yükleri, t ve R ² değerleri	75
Tablo 4.1. Mükemmeliyetçiliğin alt boyutları, öz şefkat ve yaşantısal kaçınmaya ilişkin betimsel istatistikler	79
Tablo 4.2. Mükemmeliyetçiliğin alt boyutları, öz şefkat ve yaşantısal kaçınma arasındaki korelasyonlar	80
Tablo 4.3. Yaşantısal kaçınma düzeylerinin cinsiyete göre farklılığı için Bağımsız örneklem için t testi sonuçları	82
Tablo 4.4. Yaşantısal kaçınma puanlarının travmanın üzerinden geçen süreye göre karşılaştırılması	83
Tablo 4.5. Model veri uyum değerleri	84

KISALTMA VE SEMBOLLER LİSTESİ

ANOVA	: Analysis of Variance (Varyans Analizi)
BIG-3	: Big Three Perfectionism Scale
CFI	: Comparative Fit Index
KEF-II	: Kabul Eylem Formu
ML	: Maximum Likelihood
NNFI	: Non-normed Fit Index
ÖŞÖ-KF	: Öz Şefkat Ölçeği Kısa Formu
RMSEA	: Root Mean Square Error of Approximation
SRMR	: Standardized Root Mean Square Residuals
VIF	: Variance Inflation Factor
YEM	: Yapısal Eşitlik Modeli

TEŞEKKÜR

Bu yolda bana rehberlik eden sayın hocam Dr. Öğr. Üyesi F. Dilek TEL KARATAŞ'a teşekkür ediyorum. İstatistik konusunda içten yardımlarını esirgemeyen, sayın hocam Doç. Dr. İbrahim UYSAL'a, "*manevi ikinci danışmanıma*" ve analiz sürecindeki rehberliği için sayın Dr. Öğr. Üyesi Haydar KARAMAN'a teşekkür ediyorum. Tez savunma jürime katılma inceliğini göstererek beni onurlandıran sayın hocam Doç. Dr. Tuğba SARI'ya, harikulâde üslûbu ve kıymetli geri dönütleri için ve sayın Doç. Dr. İbrahim UYSAL'a oldukça detaylı ve kıymetli geri dönütleri için son kez teşekkür etmek istiyorum. Son olarak, dönem arkadaşım ve meslektaşım sevgili Emre GÜZ'e içtenlikle sergilediği yardımseverliği için teşekkür ederim.

Babama, ilk öğretmenime, bizim için verdiği kelimelerle ifade edemediğim emekleri ve daima gülen yüzü için candan teşekkür ederim. Günün birinde kendisi gibi bir anne olmayı ümit ettiğim kıymetli anneme, tasarımlarımın yegâne terzisine, bana olan inancını her zaman dile getirdiği için candan teşekkür ederim. Sevgili ağabeyim Musab'a, büyürken bana eşlik ettiği ve bu sırada bana kattığı tüm değerler için, en nihâyetinde bize verdiği üç elmas için candan teşekkür ederim. Rumeysa'ma... Şüphesiz bu hayattaki en büyük şansına, daima güçlüklerimi kolaylaştıran varlığı için candan teşekkür ederim. Üniversitede, dört yıl boyunca bana anne baba olan rahmetli anneannem ve rahmetli dedeme bana kattıkları tüm o güzel anılar için gönülden teşekkür ederim. Dayım Av. Ali KILIÇ'a, cömertliği ve şefkâti için gönülden teşekkür ederim. Ve diğer kıymetli yitiğime, rahmetli Selahaddin dedeme, teşekkür ederim. Güler yüzünü ve sohbetini esirgemeyen tüm dostlarıma... En çok da Dr. Ayşe KIRDAR'a ve Faten Mroosh'a kucak dolusu sevgiler!

Bu uzun ve meşakkatli tünelin gün ışığına açıldığı noktadayım... Bazen uykularımı, bazen sağlığımı, bazen ailemle ve arkadaşlarımla geçireceğim vakti benden alan tezimi bitirmenin haklı gururunu yaşıyorum. Bu yolda çektiğim sıkıntıları kucaklayan bir öz şefkatle "*Sevgili kendim, en kocaman teşekkür sana, düştükçe kalkmayı başararak yolun sonuna ulaştığın için!*"

Son olarak... O'nun izni ve yardımı ile muvaffak oldum. Bana bu başarıyı nasip eden Allah'a şükürler olsun.

1. GİRİŞ

Bu bölümde öncelikle travma, travmanın bireyler üzerindeki etkileri ve araştırma probleminin ortaya konması amaçlanmıştır. Daha sonra bu araştırmanın amacı ve araştırma soruları, araştırmanın önemi, sınırlılıkları, çalışmada ele alınan temel değişkenler ve tanımları, ardından ilgili literatürde kullanılan anahtar kavramların tanımları sırasıyla açıklanmıştır.

1.1 Problem Durumu

İnsanlar, yaşamları boyunca aniden gelişen, öngörülemeyen veya kontrol edilemeyen pek çok olayla karşı karşıya kalabilmektedir. Aniden gelişen, bireyler için beklenmedik ve olağandışı olaylar travmatik olay olarak adlandırılmaktadır (Tedeschi ve Calhoun, 1995). Latinceye yer alan ve ruh anlamına gelen “*psişe*” kavramı ile Yunancada yer alan ve yara anlamına gelen “*trauma*” kavramlarının bir araya gelmesi ile “*ruhsal yara*” veya “*psikolojik travma*” kavramları meydana gelmiştir (Harris, 2023). Travma ve travmatik olay kavramlarının literatürde farklı şekillerde tanımlandığı görülmektedir. Gerhart ve diğerleri (2015) bireylerin sağlık durumunu önemli ölçüde etkileyen, vücut bütünlüğünü tehdit eden veya yaşamını büyük ölçüde değiştiren olayları “*travmatik olay*” olarak değerlendirmektedir. Briere ve Scott (2015) ise travmayı, bireyi aşırı derece üzen, bireyin içsel kaynaklarını zorlayan ve kalıcı psikolojik belirtilere yol açan olaylar biçiminde değerlendirmektedir. DSM-V’e (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Mental Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı) göre bir olayın travmatik olay olarak değerlendirilebilmesi için karşılanması gereken bazı kriterler vardır. Buna göre, birey fiilen ölüm veya bir ölüm tehdidine veya cinsel içerikli şiddete maruz kalmış ya da ciddi şekilde yaralanmış olmalıdır. Bu olaylar ile ilgili kriterler ise şu şekilde sıralanmıştır: a). Bireyin olay veya olayları doğrudan deneyimlemesi, b). Diğerleri olayı yaşarken bizzat tanık olması, c). Aile üyesi veya bir yakın arkadaşın şiddet kaynaklı ya da bir kaza sonucu ölüm veya ölüm tehdidi altında kalması, d). Travmatik olayın insanı tiksindiren yönlerine tekrarlı olarak maruz kalması (APA, 2013). Bireyleri derinden etkileyerek travma yaşamalarına yol açan olaylar pek çok kaynakta ele alınmaktadır. Buna göre travmatik olaylar doğal afetler (deprem, yangın, sel vb.), savaş, kitleleri etkileyen şiddet (patlama vb.), rehin alınma, işkence görme, fiziksel saldırıya uğrama, vurulma, büyük ölçekli

ve can kaybı olan trafik kazaları, intihar, cinayet, çocuk istismarı (duygusal, fiziksel, cinsel), sevilen birinin aniden ölümü, yaşamı tehdit eden hastalık veya yaralanma durumu, tecavüze uğramak veya diğer istenmeyen cinsel içerikli girişimlere maruz kalma olarak ele alınmaktadır (Briere ve Scott, 2015; Gray vd., 2004; O'Brein, 1998).

Travmatik olaya maruz kalan bireylerin kendi benliklerini ve diğerlerini algılama biçimlerinde ve inançlarında büyük bozulmalar meydana gelmektedir. Travmatik olay gerçekleşikten sonra bireyde olumsuz bazı fiziksel ve ruhsal semptomlar görülebilmektedir. Benzer şekilde sonradan oluşan düşünce ve duygular ortaya çıkabilmektedir. Örneğin bireyde her an yeniden kötü bir şey olacağına ilişkin beklenti, güvensizlik hissi, aşırı uyarılmışlık, düş kırıklığı, çaresizlik ve tükenmişlik hissi, uyuşukluk, yabancılaşma oluşabilmektedir (Litz ve Roemer, 1996). Bireylerin travmaya verdiği tepkiler değerlendirildiğinde bireylerin tepkilerinin pek çok değişkenden etkilendiği söylenebilir. Örneğin söz konusu olayın doğası, şiddeti ve ne anlama geldiği, bireyin kişilik özellikleri, geçmiş yaşantıları, algıladığı destek vb. pek çok faktör başlıcaları olarak sıralanabilir (O'Brien, 1998). Travma yaşadıktan sonra, bireylerin zihinlerini sürekli meşgul eden istenmeyen, olumsuz anı ve düşünceler ortaya çıkabilmektedir. Bunlar bireyin günlük yaşamdaki işlevselliğini bozabilmekte, bireyin kendini yalnız hissetmesine ve hayatın devamlılığına dair olumlu inançlarını kaybetmesine yol açabilmektedir. Buna bağlı olarak birey, zihninde acılara neden olan ve işleyişini bozan bu hatırlatıcılardan kaçınmaya çalışabilmektedir (Büyükbaşoğlu, 2022).

Travmatik olaylar, bireyleri etkileme düzeyine, olayın süresi ve şiddetine veya bireyin yaşamında meydana geldiği döneme göre farklı türlere ayrılmaktadır. Literatürde genişçe yer verilen önemli travma türlerinden biri de bireylerin geçmişte deneyimledikleri olayları ifade eden çocukluk çağı travmalarıdır. Buna göre bireylerin çocukluk çağında duygusal, fiziksel veya cinsel anlamda istismar edilmiş olması, ihtiyacı olan sevgi veya ilginin yeteri kadar karşılanmaması sonucu duygusal olarak veya fiziksel ihtiyaçlarının yeteri kadar karşılanmaması sonucu fiziksel olarak ihmal edilmiş olması, bunlara ek olarak bireyin şiddet uygulayan, hapis cezası süren veya madde bağımlısı bir ebeveynle büyümesi gibi faktörler olumsuz çocukluk deneyimi olarak ele alınmaktadır (Chen vd., 2019; Felitti vd., 1998). Literatür incelendiğinde çocukluk çağında yaşanan olumsuz deneyimlerin, depresyon (Chang vd., 2021; Mandelli vd., 2015; Vitriol vd., 2014), borderline

(sınırdan) kişilik bozukluğu (Ball ve Links, 2009), bakım verene bağlanma biçimi (Erözkan, 2016), bilişsel çarpıtma (Browne ve Winkelman, 2007), kaygı bozukluğu (Hovens vd., 2009; Hovens vd., 2012; Huh vd., 2014), düşük öz şefkat (Barlow vd., 2017; Ross vd., 2019; Vettese vd., 2011), mükemmeliyetçilik (Chen vd., 2019; Dobos vd., 2021; Grad vd., 2023; Miller ve Vaillancourt, 2007; Verrastro vd., 2024) ve yaşantısal kaçınma (Barrett, 2010; Ghazanfari vd., 2018; Gratz vd., 2007; Hosseini-Ramaghani, vd., 2019; Reddy vd., 2006; Roche vd., 2018) gibi pek çok uyumsuz kişilik özelliği ve başa çıkma mekanizması ile ilişkili olduğu ortaya konmuştur.

Literatürde yer alan araştırmalardan elde edilen sonuçlar incelendiğinde önemli travma türlerinden biri olan ve olumsuz çocukluk yaşantılarından kaynaklanan travmanın mevcut araştırmada incelenen kavramlarla ilişkili olduğu ortaya konmuştur. Buna göre çocukluk çağındaki olumsuz yaşantıların yol açtığı travmanın katı ve yüksek standartlarla ilişkili olan mükemmeliyetçilik (Hamacheck, 1978) ve istenmeyen, olumsuz içsel yaşantılardan kaçınmayla ifade edilen yaşantısal kaçınma (Hayes vd., 1996) ile pozitif yönde ilişkili olduğu ve bireyin hataları ve başarısızlıkları karşısında kendisine karşı anlayışla yaklaşması ile ifade edilen öz şefkat (Neff, 2003) ile negatif yönde ilişkili olduğu ortaya konmuştur. İstenmeyen olumsuz duygu ve düşüncelerin bastırılması veya kontrol edilmeye çalışılması şeklinde ifade edilen yaşantısal kaçınmanın, olumsuz çocukluk çağı yaşantılarıyla olduğu gibi genel olarak travmanın varlığı ile de ilişkili olduğu ortaya konmuştur. Buna göre yaşantısal kaçınma düzeyi yüksek olan bireylerin, yaşadıkları travmaya ilişkin duygu, düşünce ve anılardan oluşan kişisel deneyimleriyle temas etme konusunda isteksiz oldukları ortaya konmuştur (Wang vd., 2023). Kaçınma davranışları bireyleri kısa süreli bir rahatlamaya götürse de uzun vadede travma belirtilerinin devam etmesine yol açabilmektedir (Tull vd., 2004). Bir diğer ifade ile travma semptomlarının bireylerde kaçınmayı artırabildiği ve bunun da travmanın etkilerinin sürmesine hizmet edebileceği böylece iki yönlü bir ilişkinin olabileceği öne sürülmektedir (Franz vd., 2021). Sonuç olarak yaşantısal kaçınma, travma ile ilişkili bozuklukların gelişmesi ve sürdürülmesinde önemli bir rol oynamaktadır (Tull vd., 2004; Wang vd., 2023). Yapılan araştırmalardan elde edilen bulgular da travma yaşantısı ile yaşantısal kaçınma arasındaki ilişkiyi doğrular niteliktedir (Balcı ve Kaya-Güler, 2023; Kashdan ve Kane, 2011; Roche vd., 2019).

Bireylerin çocukluk çağında yaşadığı duygusal, fiziksel veya sözel istismar ve ihmal yaşantıları, uzun süreli olarak değerlendirildiğinde pek çok istenmeyen durumun ortaya çıkmasında önemli bir risk faktörü olarak rol oynamaktadır (Çanakçı, 2023). Nitekim olumsuz geçmiş deneyimlerle ilişkili olduğu ortaya konan olgulardan biri de mükemmeliyetçi özelliklerdir. Bireylerin doğuştan gelen özellikleri ile çevresel koşulların etkileşimi sonucu kişilik özellikleri belirlenmektedir. Bireylerin sahip olduğu fiziksel koşullar, ailelerin yetiştirme biçimi, biyolojik ve kültürel faktörlerin değişmesi sonucu kişilik özellikleri de farklılaşmaktadır. Çeşitli unsurların etkisiyle oluşup gelişen özelliklerden biri de mükemmeliyetçi kişilik özellikleridir (Tuncer ve Voltan-Acar, 2006). Mükemmeliyetçi özellikler olaylar karşısında bir başa çıkma mekanizması olarak rol oynayabilmektedir. Nitekim travma deneyimini takip eden süreçte birey ilk zamanlardaki aşırı uyarılmış ve endişeli halden yavaş yavaş kaynakları koruma ve başa çıkmaya doğru uyum sağlamaya başlayabilmektedir (Selye, 1946). Ancak daha yaygın olarak bireyler, travmaya verilen bu ilk akut yanıtlardan hemen sonra uyum aşamasına geçememekte ve iyileşme süreci öncesinde travmayı istenmeyen duygu, düşünce ve anılar yoluyla tekrar tekrar deneyimleyebilmektedir (Cherry, 2015). Bu yolla travmanın neden olduğu acı, yetersizlik, çaresizlik gibi olumsuz duygular da yeniden deneyimlenmektedir. Diğer yandan söz konusu olumsuz duygulardan, acıdan, yetersizlikten, başarısızlıktan kaçınma ve hataya yer bırakmayan bir katılık ile problemlerle başa çıkmaya karşılık gelen mükemmeliyetçi özelliklerin (Hewitt ve Flett, 1990), travma yaşantılarının getirdiği bu olumsuz duygularla başa çıkma sürecinde önemli bir rol oynayacağı ifade edilebilir. Nitekim travma yaşantısının yol açtığı psikolojik belirtiler ile mükemmeliyetçi kişilik özelliklerinin ilişkisini inceleyen araştırmalar bu bulguyu doğrulamaktadır (Chen vd., 2019; Egan vd., 2014; Molnar vd., 2021). Mükemmeliyetçi kişilik özellikleri, geçmişte yaşanan utanç, suçluluk ve yetersizlik gibi duyguları besleyen olumsuz ebeveyn tutumuna maruz kalmaya bağlı olarak çocukluk çağı travma yaşantısı olan bireylerde daha sık gelişebilmektedir (Flett vd., 2002; Hewitt vd., 2017). Bir başka ifadeyle, diğerleri tarafından kötü muamele gören ve geçmişte travma yaşantısı olan bireylerde mükemmeliyetçi özellikler oluşabilmektedir. Birey travmatize olmasına neden olan istenmeyen tutumlara daha fazla maruz kalmamak için bunlardan kaçınmaya çalışmaktadır. Bu amaçla mükemmel olmaya çaba sarf edebilmektedir (Küçük, 2022).

Mükemmeliyetçilik literatürde farklı şekillerde tanımlanmaktadır. Frost ve diğerleri (1990) mükemmeliyetçiliği bireylerin kendileri için ulaşılması güç, aşırı yüksek standartlar belirlemesi ve bununla ilişkili olarak aşırı öz eleştiride bulunma eğilimleri olarak tanımlamaktadır. Hewitt ve diğerleri (1989) ise mükemmeliyetçiliği bireylerin gerçekçi olmayacak kadar yüksek hedeflere sahip olması ve bunların peşinden gitme eğilimine sahip olması şeklinde tanımlamaktadır. Bir başka ifadeye göre mükemmeliyetçilik, durmaksızın aşırı yüksek standartların peşinden gitme ve bu süreçte kaçınılmaz olarak yaşanan hayal kırıklığı nedeniyle bireyin kendine karşı aşırı eleştirel olmasına neden olan çok boyutlu bir kavram olarak tanımlanmaktadır (Limburg vd., 2017; Ong vd., 2021). Mükemmeliyetçiliğe ilişkin farklı tanımlar incelendiğinde katı standartlara sahip olma ve acı veren duygularla temas etmekten kaçınma gibi noktaların benzer olduğu görülmektedir. Mükemmeliyetçilikte yer alan ve acı veren duygularla temas etmekten kaçınmaya yol açan özelliklerin bireylerin travma sonrası sürecin getirdiği benzer duygulardan da kaçınmalarına yol açtığı görülmektedir (Egan vd., 2014; Molnar vd., 2021). Travmalar içinde önemli bir yere sahip olan ve yetişkinlik döneminde de pek çok olumsuz etkiyi beraberinde getiren çocukluk çağı travmaları, mükemmeliyetçi kişilik özelliklerinin oluşmasında da etkin rol oynamaktadır. Buna göre geçmişteki travma yaşantısı arttıkça mükemmeliyetçi özelliklerden olan bir görevde hata yapma endişesi, ebeveyninden olumsuz geri dönüt alma endişesi ve bir işi doğru yaptığından emin olamama gibi özelliklerde de artış olduğu ortaya konmuştur (Yıldız, 2020). Mükemmeliyetçi kişilik özellikleri ile olumsuz çocukluk yaşantıları arasındaki ilişki Chen ve diğerlerinin (2019) çalışmasında da ortaya konmuştur. Buna göre çocukluk çağında ihmal, istismar veya aile işlev bozukluğuna maruz kalan bireylerde hataları gizleme ve benliği mükemmel olarak sunma eğiliminin belirgin olarak yüksek olduğu ortaya konmuştur. Diğer bir ifade ile aniden gelişen ve bireyler için beklenmedik olan olaylar, erken dönemde maruz kalınan anne baba tutumu, olumsuz geri dönütler gibi bozucu işleve sahip travmatik unsurlar bireylerin ilerleyen süreçte mükemmeliyetçi kişilik özelliklerine sahip olmalarında önemli rol oynamaktadır.

Bireyler, geçmişte yaşadıkları olumsuz deneyimlerden kaynaklanan suçluluk, çaresizlik ve utanç gibi duyguları yaşamaktan veya tekrar kontrolü kaybetmekten, onaylanmamaktan veya daha fazla kötü muameleye maruz kalmaktan kaçınmak için mükemmel olma çabası içine girebilmektedir (Flett vd.,

2002; Hewitt vd., 2017). Benzer şekilde erken dönem olumsuz yaşantıların ilerleyen süreçte bireylerin mükemmeliyetçi özellikler geliştirmesine etkisi başka araştırma bulgularıyla da desteklenmektedir (Kempke vd., 2013; Kong ve Berstein, 2009; Miller ve Vaillancourt, 2007). Özetlemek gerekirse, bireylerin çocukluk çağında yaşadıkları sıkıntılar ile maruz kaldıkları işlevsel olmayan ebeveyn tutumları, yetişkinlik döneminde mükemmeliyetçi özelliklerin ve davranışların gelişmesi için önemli bir risk faktörüdür (Chen vd., 2019; Flett vd., 2002; Hewitt vd., 2017). Mükemmeliyetçilik kavramının yaşam sürecindeki gelişme seyri ve bireylerin davranışlarına yansımaları son yıllarda klinisyenlerin ve araştırmacıların çalışmalarına konu olmuştur (Ferrari vd., 2018; Fry ve Debats, 2009; Rice vd., 2007). Toplumun her kesimindeki kişileri etkileyebilecek olan travmatik olaylar, üniversite öğrencileri üzerinde de incelenmiştir. Buna göre pek çok üniversite öğrencisinin insan kaynaklı veya doğal afet olarak en az bir adet olmak üzere travma deneyimi olduğu ortaya konulmuştur (Boyras vd., 2013; Lauterbach ve Vrana, 2001). Dobos ve diğerlerinin (2021) üniversite öğrencileri üzerinde yaptıkları araştırma, literatürdeki bulguları desteklemektedir. Nitekim bu araştırmada da olumsuz çocukluk deneyimlerinin mükemmeliyetçi özelliklerin varlığını yordadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Bir kişilik özelliği olarak ele alınan mükemmeliyetçiliğin depresyon, obsesif-kompulsif bozukluk, anoreksiya, sınav kaygısı, performans kaygısı gibi pek çok psikolojik problemle ilişkili olduğu ortaya konmuştur (Burns, 1980; Frost ve Marten, 1990; Hewitt ve Flett, 1991; Pacht, 1984). Bunlara ek olarak literatür incelendiğinde mükemmeliyetçiliğin belirsizliğe tahammülsüzlük (Başcı ve Hamamcı, 2022), stresle başa çıkma (Güz, 2023), kaygı (Pirinççi, 2009; Ünlü, 2020), tükenmişlik (Çetiner ve Çelikkaleli, 2023; Sancar vd., 2021), benlik saygısı (Çelik ve Şenay-Güzel, 2018), öfke (Demirci vd., 2018), akademik erteleme (Odacı ve Kaya, 2019; Ünsal-Seydoğulları vd., 2023), depresyon (Alim, 2018; Azak, 2019), akademik stres (Bayram, 2019), yeme bozukluğu (Öz, 2024), kaçınmacı başa çıkma (Burns vd., 2000; Van der Kaap-Deeder, 2016; Weiner ve Carton, 2012) gibi pek çok kavramla da anlamlı ilişkisi ortaya konmuştur. Mükemmeliyetçilikle ilişkili bulunan kavramlardan biri de öz şefkattir (Ferrari vd., 2018; Linnett ve Kibowski, 2019; Stoeber vd., 2019). Öz şefkat önemli bir duygu düzenleme mekanizması olarak ele alınmaktadır (Gilbert, 2005). Buna göre öz şefkate yer alan ve bireyin zorlu deneyimlerle mücadele ettiği durumlarda, başarısız olduğunda,

yetersiz hissettiğinde veya acı duygusunu deneyimlediğinde devreye giren kendine yönelik kabullenici tutum, bu istenmeyen durumlara anlayışla yaklaşmasına yardımcı olarak, kusursuz olmayı hedefleyen, başarısızlık gibi istenmeyen durumlarda hatalardan kaçınmasına yol açan mükemmeliyetçi özelliklere maruz kalmasına engel olabilmektedir (Adams vd., 2023; Fletcher vd., 2019).

Mükemmeliyetçilikle ilişkili olduğu ortaya konan bir diğer kavram da *yaşantısal kaçınmadır* (Moroz ve Dunkley, 2015; Santanello ve Gardner, 2007). Dunkley ve diğerleri (2003), yüksek düzeyde öz eleştirel özelliklere sahip mükemmeliyetçi bireylerin başaramayacaklarını düşündükleri engellerle karşılaştıklarında çaresizlik hisleri yaşadığından ve bu hissin onları kaçınmacı başa çıkma yöntemlerine yönelttiğinden söz etmektedir. Santanello ve Gardner (2007) mükemmeliyetçilik kavramını yüksek düzeyde başarısız olmama arzusu duyma ile açıklarken mükemmeliyetçi bireylerin başarısızlık veya hayal kırıklığı ile sonuçlanması muhtemel durumlardan kaçınmalarının beklenen bir durum olduğunu ileri sürerek mükemmeliyetçi özellikler ile yaşantısal kaçınmayı ilişkilendirmektedir. Yüksek düzeyde öz eleştirel mükemmeliyetçi özellikler gösteren bireylerin sıkıntı veren duygusal durumlardan kaçmak için yaşantısal kaçınma eğiliminde olduklarını destekleyen başka bulgular da mevcuttur (Dunkley vd., 2014; Heatherton ve Baumeister, 1991; Richard ve Dunkley, 2024). Yaşantısal kaçınma, bireyin bedensel duyular, duygu, düşünce, anı ve davranışsal yatkınlıklar gibi kişisel deneyimlerini oluşturan durumlarla temas halinde kalmayı istememesi nedeniyle bunların biçimi ile sıklığına müdahale ederek bunları değiştirmek için girişimlerde bulunması ile kendini gösteren olgudur (Hayes vd., 1996). Sonuç olarak özellikle yüksek düzeyde kendilerine yönelik katı öz eleştiriye ve diğerlerinden algılanan eleştiriye sahip öz eleştirel mükemmeliyetçi bireylerin, bunlarla başa çıkmak için yaşantısal kaçınmayı kullandığı ortaya konmuştur (Moroz ve Dunkley, 2015; Santanello ve Gardner, 2007).

Hayes ve diğerlerinin (1996), yüksek öz eleştirel mükemmeliyetçi özelliklere sahip bireylerde deneyimsel kaçınmanın giderek artan bir grafikte seyretmesini bireylerin kısa süreli rahatlama amacıyla yaşantısal kaçınmayı tercih etmeleri ile ilişkilendirmektedir. Bir diğer ifade ile bireylerin başarısızlık, yetersizlik duyguları gibi istenmeyen içsel deneyimleri kontrol etme girişimleri olarak ifade edilen görevlere erken son verme, görevi erteleme gibi davranışlar yaşantısal kaçınma olgusunun davranışa yansıyan örneklerindendir (Hayes vd.,

2004; Weiner ve Carton, 2012). Bireyler yaşantısal kaçınmanın kısa süreli rahatlatıcı etkisinin uzun vadede etkili olmadığını farkına varmadan bunu sürdürmektedirler. Bununla birlikte bireyin temas halinde olmamak için çaba gösterdiği duygu ve düşünceleri çoğunlukla artış göstererek geri dönmektedir (Gold ve Wegner, 1995; Hayes vd., 1996). O'Connor ve O'Connor (2003) yüksek öz eleştirel mükemmeliyetçi özelliklere sahip bireylerin kaçınmacı başa çıkma stratejilerine başvurma düzeylerine göre giderek daha fazla sıkıntı verici belirtiler göstermeleri arasında bir ilişki olduğunu ortaya koymaktadır. Moroz ve Dunkley (2019) de bu bulgularla tutarlı olarak yaşantısal kaçınmanın, yüksek düzeyde öz eleştirel mükemmeliyetçi özelliklere sahip bireyler için psikopatolojinin gelişimi ve sürdürülmesinde merkezi bir role sahip olduğunu ileri sürmektedir.

Mükemmeliyetçi kişilik özelliklerinin beraberinde getirdiği katı standartlar, bireylerde yaşantısal kaçınmaya neden olmaktadır. Ancak uyumsuz mükemmeliyetçilik karşısında alternatif ve işlevsel başa çıkma stratejileri de mevcuttur. Bunlardan biri de öz şefkattir. Buna göre, öz şefkat bireyin başarısızlıkla sonuçlanan zorlu deneyimler karşısında kaçınmak ve kendisini sertçe eleştirmek yerine kendisine karşı yargılayıcı olmadan bu tür acı deneyimleri insan olma deneyiminin ortak bir parçası olarak görmesine ve kendisine karşı anlayışla yaklaşmasına yardımcı olabilmektedir (Barnard ve Curry, 2011; Neff vd., 2007). Neff'e göre (2003) öz şefkat, bireylerin yaşadıkları acı deneyimlere ve bunlardan etkilenmeye açık olmalarını, yetersizlik ve başarısızlık gibi olumsuz duygular karşısında da yargılayıcı olmadan bunlara anlayışla yaklaşmalarını, kendilerine karşı nazik ve şefkatli olmayı sürdürmelerini ve yaşadıkları olumsuz duygularda yalnız olmadıklarının, bunun insanlığın ortak deneyiminin bir parçası olduğunun bilincinde olmalarını ifade etmektedir. Öz şefkat üç temel bileşene sahiptir. Bunlar, bireyin yetersiz hissettiği anlarda kendini yargılamak ve eleştirmek yerine kendine sevecenlikle yaklaştığı *öz nezakete* sahip olması, olumsuz deneyimler sırasında kendini toplumdan izole etmek yerine diğer bireylerin de benzer deneyimlere sahip olduğunun bilincinde olarak *ortak paylaşım*a katılması ve son olarak acı veren deneyimler sırasında bireyin duygularıyla işlevsel düzeyde ilişki kurmasına yardımcı olan *farkındalığa* sahip olmasıdır. Buna göre öz şefkatli bir yaklaşım, olumlu deneyimlere olduğu kadar olumsuz deneyimlere de açık olmayı, benliğin hatalar karşısında hissedilen acıdan ve öz eleştiriden çok daha fazlası olduğunu kabul etmeyi içermektedir (Ong vd., 2021). Öz şefkatte olduğu gibi

mükemmeliyetçiliğin de alt boyutlara ayrılarak incelendiği görülmektedir. Mevcut çalışmada mükemmeliyetçilik, katı mükemmeliyetçilik, narsistik mükemmeliyetçilik ve öz eleştirel mükemmeliyetçilik olarak üç boyutta ele alınmaktadır (Smith vd., 2016). Buna göre katı mükemmeliyetçilik, kişinin kendisine ve başkalarına yönelik çok yüksek ve ulaşılması neredeyse imkânsız hedefler belirleyerek bunlara ulaşamaması durumunda katı ve aşırı eleştirel olması ile ifade edilmektedir. Diğer bir boyut olan narsistik mükemmeliyetçilik, bireylerin kendilerini diğerlerinden daha üstün, kusursuz ve mükemmel bulması, kendini aşırı beğenmesi ve övmesi ile ifade edilmektedir. Son olarak öz eleştirel mükemmeliyetçilik, kişinin yalnızca hatalarına odaklanması, kendisini her zaman yetersiz bulması ve kendisine karşı yargılayıcı ve aşırı eleştirel olması ile ifade edilmektedir (Smith vd., 2016). Katı mükemmeliyetçiliğin kusursuzluğu hedefleyen ve hataya yer vermeyen özellikleri, narsistik mükemmeliyetçiliğin kendini diğerlerinden üstün ve kusursuz gören özellikleri ve son olarak öz eleştirel mükemmeliyetçiliğin hatalara aşırı odaklanan ve yalnızca kusursuzluğun değerli olduğuna ilişkin katı özellikleri karşısında, bireylerin sahip olduğu kusurları ve başarısızlıkları da kabullenici bir tutum ve anlayışla karşılayan öz şefkatin birbiriyle negatif ilişkili olduğu görülmektedir (Abdollahi vd., 2020; Ferrari vd., 2018; Ong vd., 2019).

Öz şefkat, duygu düzenleme sürecinde de kritik bir kavram olarak değerlendirilmektedir (Gilbert, 2005, 2009). Öz şefkatte bireylerin kusurlar, başarısızlıklar veya zorlayıcı duygular karşısındaki kabullenici tutumu bireylerin kendilerine karşı, sert, katı, yargılayıcı ve öz eleştirel olmalarının önüne geçebilmektedir (Neff, 2003a). Sözü edilen katı ve öz eleştirel mükemmeliyetçi özellikler karşısında öz şefkatin koruyucu etkisinin aksine, bireyin kendisini diğerlerinden daha üstün, kusursuz ve biricik olarak değerlendirdiği, diğerlerinde hataya yer vermediği, diğerlerine yönelik katı ve yargılayıcı tutuma sahip olmaya karşılık gelen narsistik mükemmeliyetçilik karşısında literatürde yer alan çalışmalarda öz şefkatin herhangi bir etkisi olmadığı görülmektedir (Neff, 2003b; Neff ve Vonk, 2009). Bu doğrultuda öz şefkat, öz eleştirel mükemmeliyetçi özelliklerin bireyde neden olduğu sıkıntı durumları ile mücadele etmek için artırılması amaçlanan bir olgu olarak değerlendirilmektedir (Adams vd., 2023; Egan vd., 2014; Shafran vd., 2018). Yapılan çalışmalar, öz şefkat düzeyinin yüksek olmasının mükemmeliyetçi kişilik özelliklerinin olumsuz etkisini zayıflattığını

ortaya koymuřtur (Abdollahi vd., 2020; Adams vd., 2023; Ferrari vd., 2018). Benzer řekilde dűřűk űz řefkat dűzeyi yűksek dűzeyde műkemmeliyetűi űzellikler ile iliřkili bulunmuřtur (Barnett ve Sharp, 2016; Bergunde ve Dritschel, 2020; Ferrari vd., 2018; Fletcher vd., 2019; Mehr ve Adams, 2016; Ong vd., 2019; Richardson vd., 2018; Stoeber vd., 2020; Yeshua vd., 2018). Neff (2003), űz řefkati dođrudan űz eleřtirel davranıřın panzehiri olarak deđerlendirmektedir. űz eleřtiri, bireylerin hata yaptıkları veya bařarısızlıđı deneyimledikleri zamanlarda ortaya űıkmaktadır. Bu sűreűte űz řefkat, bireylerin hatalarını daha hafife almalarına ve kendilerine karřı bađıřlayıcı olmayı űđrenmelerine yardımcı olması bakımından en uygun sűreűlerden biri olarak deđerlendirilebilir.

Sonuc olarak, travmatik olaylar, meydana geldiđi sűreű, řiddeti ve kapsamı itibariyle bireyleri farklı dűzeylerde ve olumsuz yűnde etkilemektedir (O'Brien, 1998). Travmalar yoluyla maruz kaldıkları zorlu yařantılar, bireylerin farklı davranıř ve duygu dűzenleme mekanizmalarına bařvurmalarına yol aűmaktadır. Bu mekanizmalardan biri de zorlu yařantılar karřısında bireylerin acı duygusunu ve űaresizliđi yeniden deneyimlemekten kaűınmak amacıyla kusursuz olmaya űaba gűsterdiđi műkemmeliyetűiliktir (Stoeber, 2018). Műkemmeliyetűi birey, acı duygusunu tekrar deneyimlemekten kaűınmak űzere hata yapmamaya ve bařarısız olmamaya ařırı űaba gűsterir. Birey bu gayretleri esnasında zorlu deneyimlerle temas etmekten kaűınma yoluna gidebilmekte bir diđer ifade ile yařantısal kaűınmaya bařvurabilmektedir. Yařantısal kaűınma, bireyin olumsuz ve istenmeyen iűsel yařantıları ile temas etmede isteksiz oluřu ve olaya iliřkin dűřűnce, duygu ve anılardan űeřitli yollarla kaűınması ile ifade edilir (Hayes vd., 2004). Ancak diđer yandan bireyin zorlayıcı ve katı standartlar ile bař etmesine yardımcı olan daha iűlevsel mekanizmalar da mevcuttur. Bu iűlevsel duygu dűzenleme stratejilerinden biri de űz řefkattir (Barnard ve Curry, 2011). Buna gűre bireyler acıyı deneyimlediklerinde, yetersizlik ve bařarısızlık durumlarında kendilerini űrseleyen ve eleřtiren katı bir yaklařım yerine kendilerine daha anlayıřla ve kabulle yaklařtıkları űz řefkatli bir tutumu benimseyebilmektedirler (Neff ve Dahm, 2016). Bűylece travmatik olaylar gibi zorlu deneyimlerin bireyler űzerindeki olumsuz etkilerinin daha iűlevsel duygu dűzenleme stratejileri ve bař etme mekanizmaları yoluyla daha az hasar ile daha kısa sűrede atlatılması sađlanabilmektedir.

Literatürdeki çalışmalar incelendiğinde mükemmeliyetçilik ile yaşantısal kaçınma arasındaki ilişkiyi ele alan (Moroz ve Dunkley, 2015; Naghavi vd., 2018; Ramezanpour ve Jouzi, 2021; Richard ve Dunkley, 2024; Santanello ve Gardner, 2007; Soltanizadeh vd., 2023); mükemmeliyetçilik ile öz şefkat arasındaki ilişkiyi inceleyen (Adams vd., 2023; Barnett ve Sharp, 2016; Ferrari vd., 2018; Fletcher vd., 2019; Mehr ve Adams, 2016; Ong vd., 2019; Stoeber vd., 2019) ve öz şefkat ile yaşantısal kaçınma arasındaki ilişkiyi ele alan (Costa ve Pinto-Gouveia, 2013; Farr vd., 2021; Fuentes-Ferrada vd., 2023; Wang vd., 2023; Yela vd., 2021) çalışmalar bulunmaktadır. Buradan hareketle uluslararası literatürde yapılan araştırmalar incelendiğinde (Adams vd., 2023; Barnett ve Sharp, 2016; Farr vd., 2021; Karkhanehei vd., 2021; Moroz ve Dunkley, 2018; Santanello ve Gardner, 2007; Stoeber vd., 2019; Yela vd., 2020) mükemmeliyetçilik ve yaşantısal kaçınma kavramlarının genellikle depresyon, kaygı, psikolojik sıkıntı, yeme bozukluğu gibi psikopatolojik kavramlarla ilişkilendirildiği görülürken öz şefkat kavramının öznel iyi oluş, yaşamın anlamı, pozitif mental sağlık çıktıları gibi olumlu kavramlarla ilişkili olduğu görülmektedir. İncelenen ulusal ve uluslararası literatürde mükemmeliyetçilik, yaşantısal kaçınma ve öz şefkat değişkenlerinin birlikte ele alındığı bir araştırmaya rastlanmamıştır.

Bu bağlamda yukarıda dile getirilen kuramsal ilişkiler çerçevesinde, travma yaşamış bireyler üzerinde mükemmeliyetçiliğin bileşenleri olan katı mükemmeliyetçilik, öz eleştirel mükemmeliyetçilik ve narsistik mükemmeliyetçiliğin, yaşantısal kaçınma ile ilişkisinde öz şefkatle ilişkili olabileceği düşünülmektedir. Söz konusu çalışmada, bireylerin katı mükemmeliyetçi, öz eleştirel mükemmeliyetçi ve narsistik mükemmeliyetçi özellikleri ile yaşantısal kaçınma düzeyleri arasındaki ilişkide öz şefkatin aracılık rolünün olabileceği düşünülmekte ve bu varsayımın hipotetik model aracılığıyla incelenmesi amaçlanmaktadır. Ayrıca mevcut araştırmada yaşantısal kaçınma düzeyinin cinsiyete ve travmanın üzerinden geçen süreye göre değişiminin incelenmesi amaçlanmaktadır.

1.2 Araştırmanın Amacı

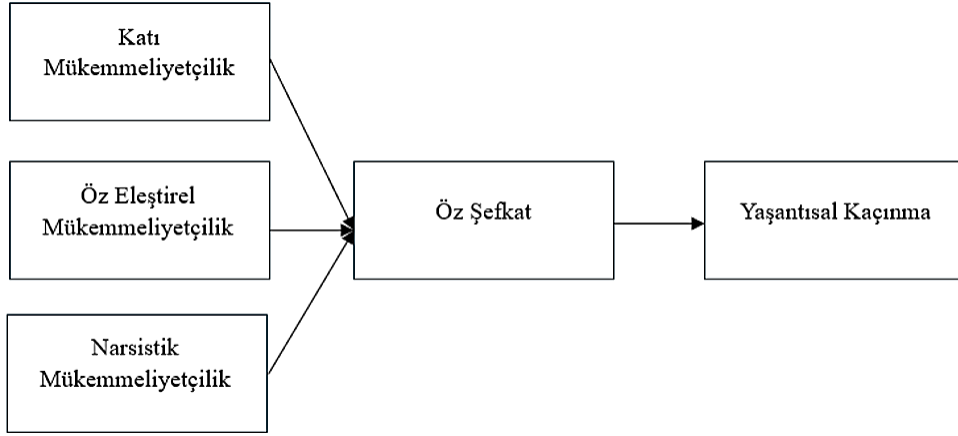
Araştırmanın temel amacı travma yaşantısı olan üniversite öğrencilerinde mükemmeliyetçiliğin alt boyutları olan katı mükemmeliyetçilik, öz eleştirel mükemmeliyetçilik ve narsistik mükemmeliyetçilik ile yaşantısal kaçınma

arasındaki ilişkide öz şefkatin aracılık rolünün test edilmesidir. Araştırmanın ikincil amacı ise travma yaşamış üniversite öğrencilerinde yaşantısal kaçınma düzeylerinin cinsiyete ve travmanın üzerinden geçen süreye göre farklılık gösterip göstermediğinin belirlenmesidir.

Bu çerçevede aşağıda verilen araştırma sorularının yanıtlanması amaçlanmaktadır:

1. Travma yaşamış üniversite öğrencilerinde mükemmeliyetçiliğin alt boyutları (katı mükemmeliyetçilik, öz eleştirel mükemmeliyetçilik, narsistik mükemmeliyetçilik), öz şefkat ve yaşantısal kaçınma ne düzeydedir?
2. Travma yaşamış üniversite öğrencilerinde mükemmeliyetçiliğin alt boyutları (katı mükemmeliyetçilik, öz eleştirel mükemmeliyetçilik, narsistik mükemmeliyetçilik), öz şefkat ve yaşantısal kaçınma düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki var mıdır?
3. Travma yaşamış üniversite öğrencilerinin yaşantısal kaçınma düzeyleri cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı şekilde farklılaşmakta mıdır?
4. Travma yaşamış üniversite öğrencilerinin yaşantısal kaçınma düzeyleri, travmanın üzerinden geçen süreye (son 6 ay, son 1 yıl, 1 yıl ve üzeri) göre istatistiksel olarak anlamlı şekilde farklılaşmakta mıdır?
5. Travma yaşamış üniversite öğrencilerinde mükemmeliyetçiliğin alt boyutları (katı mükemmeliyetçilik, öz eleştirel mükemmeliyetçilik, narsistik mükemmeliyetçilik) ve yaşantısal kaçınma arasındaki ilişkide öz şefkatin aracı rolü var mıdır?

Araştırmanın amacı doğrultusunda oluşturulan model Şekil 1.1’de yer almaktadır. Buna göre araştırmanın amacı doğrultusunda kurulan modelde mükemmeliyetçiliğin alt boyutları olan öz eleştirel mükemmeliyetçilik, katı mükemmeliyetçilik ve narsistik mükemmeliyetçilik bağımsız değişken, yaşantısal kaçınma bağımlı değişken ve öz şefkat aracı değişken olarak yer almaktadır.



Şekil 1. 1. Araştırmanın amacı doğrultusunda oluşturulan aracılık modeli

1.3 Araştırmanın Önemi

Travmatik olaylar yaşamın herhangi bir döneminde gelişebilen, doğası gereği öngörülemeyen, aniden gelişen ve kontrol edilemeyen, bireyin baş etme mekanizmalarını zorlayan olaylardır. Dolayısıyla travma, bireylere kendilerini çaresiz, güvensiz, tükenmiş ve güçsüz hissettirebilmekte ve hayatın devamlılığına ilişkin inancı sarsarak bireylerin günlük işlevselliğini bozabilmektedir (Büyükbaşoğlu, 2022; Litz ve Roemer, 1996). Ne zaman ve nasıl gelişeceği ön görülemeyen bu tür olaylar, tüm yaşam dönemlerindeki bireyleri etkileme gücüne sahiptir. Bu gruplardan birisi de üniversite öğrencileridir. Üniversite dönemi, kişilik gelişiminin büyük oranda tamamlandığı beliren yetişkinlik dönemine (Arnett, 2007) rastlaması nedeniyle, bireylerin kariyer gelişimi, bir mesleğe hazırlanma, evden ayrılma ve bireysel olarak yeni bir sosyal çevreye katılma, bu bağlamda ekonomik sorunlarla başa çıkma gibi pek çok akademik, sosyal, kişisel ve gelişimsel görevi içinde barındıran önemli bir dönüm noktasıdır (Avşaroğlu ve Üre, 2007; Gizir, 2005; Güz, 2023). Yapılan araştırmalarla, üniversite okuyan öğrencilerin doğal afete maruz kalma, kitleleri etkileyen salgınlara maruz kalma, ani kayıp yaşama, ölümcül hastalık tanısı alma (Boyraz vd., 2013), fiziksel veya cinsel saldırıya uğrama, erken yaşta ebeveynlerden kötü muameleye maruz kalma, olumsuz çocukluk deneyimleri gibi insan kaynaklı (Dobos vd., 2021) veya doğal afet kaynaklı (Lauterbach ve Vrana, 2001) olmak üzere en az bir tane travma öyküsü olduğu doğrulanmaktadır. Buradan hareketle, travmatik olayların üniversite öğrencilerini olumsuz etkileyen önemli faktörlerden biri olduğu söylenebilir. Dolayısıyla üniversite öğrenciliği dönemi, psikolojik olarak iyi oluşu, problemlerle

işlevsel olarak başa çıkmayı, günlük işlevleri yerine getirebilmeyi gerektiren çok sayıda gelişim görevi ve sosyal sorumluluğu içinde barındıran kritik bir dönemdir. Buradan hareketle, travma yaşantısının olumsuz etkilerine maruz kalan üniversite öğrencilerinin akademik, sosyal veya gelişimsel görevlerini yerine getirmede ciddi güçlükler yaşayabileceği söylenebilir. Bu çalışmada travma yaşamış üniversite öğrencileri üzerinde işlevselliği bozan başa çıkma mekanizmalarının ve kişilik özelliklerinin daha detaylı incelenmesi ve travma konusunda politika geliştiricilere yol gösterici veriler elde edilmesi beklenmektedir.

Beklenmedik bir anda ortaya çıkan travmatik olaylar, başa çıkma yöntemi olarak kullanılan bazı davranışlar ile ilişkili bulunmuştur. Bu baş etme yöntemlerinden biri de mükemmeliyetçiliktir. Mükemmeliyetçi bireylerin katı ve esnek olmayan yapısı, travmatik olayların öngörülemez ve kontrol edilemez doğasıyla çelişir. Mükemmeliyetçiler, beklentileri ve istekleri doğrultusunda hareket eden, herhangi bir değişime yer vermeyen katı bir kişilik yapısına sahiptir (Burns, 1980; Sungur, 2022). Ancak travmatik olaylar, öngörülemez ve kontrolün dışında gerçekleşen durumlar olduğundan, bu durum mükemmeliyetçilerin katı kişilik yapısıyla çatışır. Bu iki olgu arasındaki uyumsuzluk, bireylerin baş etme mekanizmalarını harekete geçirerek travmayla mücadele etmelerini gerektirir. Özellikle yetersizlik, suçluluk ve utanç gibi duygulara yol açan olumsuz ebeveyn tutumlarına ilişkin yaşantılar, mükemmeliyetçiliğin gelişmesi için önemli bir risk faktörüdür (Chen vd., 2019; Küçük, 2022). Mükemmeliyetçiliğin aşırı katı doğası, bir engelle karşılaşan bireylerin çaresizlik hissetmelerine yol açabilir. Bu doğrultuda birey bu istenmeyen hisle başa çıkmanın bir yolunu bulmaya çalışacaktır. Tercih edilen başa çıkma yöntemi her zaman işlevsel olmayabilir. Örneğin birey en kısa sürede bu histen kurtulmak için olumsuz durumla teması kesme yoluna gidebilmektedir (Dunkley vd., 2003; Heatherton ve Baumeister, 1991; Santanello ve Gardner, 2007). Öte yandan, öz şefkat, mükemmeliyetçi bireylerin için etkili bir baş etme mekanizması olabilir. Nitekim öz şefkat, kişilerin yaptıkları hatalara anlayışla yaklaşmalarını ve kendilerine karşı daha kabul edici bir tutum sergilemelerini öngörmektedir (Barnard ve Curry, 2011; Neff, 2011).

Mükemmeliyetçilerin katı standartları ve esnek olmayan beklentileri göz önüne alındığında, öz şefkat gibi işlevsel bir yaklaşım, onların travmatik durumlarla daha etkili bir şekilde başa çıkmalarına yardımcı olabilir. Öz şefkat, mükemmeliyetçi bireylere, kendilerini affedici ve anlayışlı bir şekilde

değerlendirmelerini teşvik ederek, travmanın olumsuz etkilerini azaltabilir. Üniversite öğrencilerinin yaşadığı travmatik deneyimlerin kapsamlı olarak analiz edilmesi, bu tür olayların bireylerin yaşamlarındaki yansımalarının anlaşılmasını önemli hale getirmektedir, öte yandan bu yaşantıların tespit edilmesi üniversite öğrencilerinin travmayla baş etme yöntemlerinde etkili olan dinamiklerin anlaşılmasını da önemli hale getirmektedir. İçinde bulundukları kritik dönem itibariyle üniversite öğrencilerinin maruz kaldıkları travmatik olayların etkilerini tolere etmeleri ileriye dönük hayatları için de önemli bir yere sahiptir. Üniversite öğrencisi beliren yetişkinlerde travmatik olaya maruz kalma sıklığı çeşitli araştırmalarla saptanmış olsa da (Boyraz vd., 2013; Lauterbach ve Vrana, 2001) bu konu ile ilgili henüz yeterince bilimsel araştırma olmadığı görülmektedir. Bu çalışmanın travmatik yaşantılar karşısında tercih edilen ve işlevsel olmayan başa çıkma mekanizmalarına alternatif olan işlevsel baş etme yöntemlerinin daha iyi anlaşılması noktasında literatüre katkı sunması beklenmektedir. Öte yandan mevcut çalışmayla travma yaşamış bireylerde katı, öz eleştirel ve narsistik mükemmeliyetçilik gibi birbirinden farklı kişilik özelliklerinin bireylerin yaşantısal kaçınma durumlarına yansımalarının ele alınmasıyla literatüre katkı sağlayıp uygulamacılara yol gösterici olması beklenmektedir.

Bunun yanı sıra, dünyadaki tüm ülkeleri etkisi altına alan COVID-19 salgınının, Türkiye’de de oldukça etkili olduğu ve çok fazla ani kayıp yaşantısına neden olarak büyük çaplı bir travma teşkil ettiği görülmektedir. Ayrıca yakın bir zamanda ülkemizde gerçekleşen ve daha önce benzeri görülmemiş bir felaket olan 6 Şubat 2023 depremi çok büyük bir insan kitlesinin ölümüne neden olmuştur. Bu beklenmedik ani kayıplar, aynı anda pek çok insanı etkisi altına almıştır. Bu tür büyük çaplı felaketler, insanların kısa zamanda ve kolayca atlatamadıkları travma sonrası süreçleri beraberinde getirmektedir. Bunlara ek olarak, pandemi ve iklim kriziyle ilişkili büyük çaplı felaketlerin gelecekte daha sık yaşanacağı veya yeni bir deprem yaşantısının olabileceği öngörülmektedir. Dolayısıyla insanlar için her an yaşanması olası beklenmeyen, öngörülemeyen ve kontrol edilemeyen birçok travma yaşantısı mevcuttur. Bu çalışmadan elde edilecek sonuçların da gelecekte daha fazla sayıda insanı daha yoğun düzeyde etkileyebilecek travmalara yönelik yapılacak müdahalelerin şekillenmesine katkı sağlaması beklenmektedir.

Ayrıca mükemmeliyetçi özelliklere sahip bireyler, aşamayacakları bir engel ve sorunla karşılaştıklarında veya bir hata yaptıklarında durumu kabullenmek ve

yeniden denemek yerine, kendilerine karşı aşırı katı, eleştirel ve dışlayıcı bir tutum sergilemektedirler. Yaşantısal kaçınma düzeyi yüksek olan bireylerin de benzer şekilde olumsuz atfettikleri içsel yaşantıları kabul etmek yerine onları değiştirmeye veya kontrol etmeye çalıştıkları ve bu yaşantılardan kaçınarak teması kesmeye gayret ettikleri belirtilmektedir. Buradan hareketle kabul ve farkındalık odaklı öz şefkat tutumunun araştırmanın hem bağımlı (yaşantısal kaçınma) hem de bağımsız değişkeni (mükemmeliyetçilik) ile yakından ilgili olduğu düşünülmektedir. Akademik, kişisel, sosyal ve gelişimsel pek çok görevin yerine getirilebilmesi için daha kabullenici, daha anlayışlı ve daha fazla farkındalık içeren süreçlere ihtiyaç duyan travma yaşamış üniversite öğrencileri örnekleminde mükemmeliyetçilik (öz eleştirel, katı ve narsistik), öz şefkat ve yaşantısal kaçınmanın yapısal eşitlik modellemesiyle daha karmaşık bir şekilde ele alınmasının literatürdeki boşluğu doldurması ve yaşantısal kaçınma sürecinin daha iyi anlaşılmasına katkı sağlaması beklenmektedir. Ayrıca bu çalışmadan elde edilecek sonuçların, travma yaşantısı olan üniversite öğrencilerine sunulacak psikolojik danışma hizmeti ile önleyici ve geliştirici ruh sağlığı çalışmalarına katkı sağlaması öngörülmektedir.

Araştırmada ele alınan bir diğer problem durumu, travma yaşamış üniversite öğrencilerinde olayın üzerinden geçen süre ile cinsiyetin öğrencilerin yaşantısal kaçınma düzeyini farklılaştırıp farklılaşmadığıdır. Yaşantısal kaçınma rahatsızlık veren duygu, düşünce ve anılardan kaçınma, onları değiştirme veya kontrol etme şeklinde görünen pasif bir başa çıkma yöntemidir. Dolayısıyla travmanın olumsuz etkileri söz konusu olduğunda da pasif bir müdahale olarak kalmakta ve uzun vadede olumsuz sonuçlar doğurmaktadır. Öte yandan, literatürde yer alan bazı çalışmalarda kadınların duygusal ve kaçınmacı baş etme yöntemlerini daha çok kullandığı görülse de (Mataud, 2004; Meléndez vd., 2012; Rose ve Rudolph, 2006; Tames vd., 2002), sonuç olarak başa çıkma mekanizmaları açısından cinsiyetler arasında anlamlı bir farklılığın ortaya konulmadığı görülmektedir. Diğer yandan travmatik olayın üzerinden geçen sürenin kaçınmacı başa çıkma mekanizmalarının kullanımına etkisi ile ilgili henüz yeterli sayıda bilimsel çalışmanın olmadığı görülmektedir. Dolayısıyla mevcut çalışmadan elde edilecek bulgularla, cinsiyet ile olayın üzerinden geçen süre değişkenlerinin yaşantısal kaçınma düzeyini farklılaştırma durumunun ele alınması amaçlanmaktadır. Buna göre olaydan sonra geçen sürenin yaşantısal kaçınma yoluyla başa çıkmaya etki edip etmediği ile

cinsiyet değişkeninin yaşantısal kaçınma düzeyine etki edip etmediği konusunda mevcut literatüre anlamlı katkılar sağlanacağı düşünülmektedir.

Diğer taraftan mevcut çalışmanın ulusal ve uluslararası nitelikli hedeflerin sağlanmasına da katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Şöyle ki Birleşmiş Milletler tarafından, ekonomik, sosyal ve çevresel refahın dünya genelinde artırılması ve korunması amacıyla 2015 yılında yayımlanan ve 2030 yılında gerçekleştirilmesi planlanan 17 hedeften oluşan bütüncül bir yol haritası çizilmiştir. “Sürdürülebilir Kalkınma Amaçları” (Sustainable Development Goals) adı verilen bu listede genel niteliği artırmaya yönelik belirgin hedefler yer almaktadır. Bu hedeflerden 3.’sü “sağlık ve kaliteli yaşamın sağlanması”, 4.’sü “nitelikli eğitim” ve 8.’si “insana yakışır iş ve ekonomik büyüme” olarak belirlenmiştir (UN, 2015). Mevcut çalışma, söz konusu hedeflerin gerçekleştirilmesinin amaçlandığı temel gruplardan olan üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirilmektedir. Bu doğrultuda, mevcut çalışmadan travma yaşamış üniversite öğrencileri hakkında elde edilecek bulguların, sağlıklı ve kaliteli yaşamın sağlanması, nitelikli eğitimin gerçekleştirilmesi ve üniversite döneminden hemen sonraki döneme rastlayan insana yakışır iş ve ekonomik büyümenin sağlanması gibi hedeflerin gerçekleştirilmesi yolunda da katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Ayrıca bu araştırmayla travma sonrası koruyucu ruh sağlığı çalışmalarında aktif baş etme ile ilgili sunulabilecek müdahale hizmetlerinin içeriğinin oluşturulmasına da katkı sağlanması beklenmektedir.

1.4 Sayıtlar

1. Araştırmaya katılan bireylerin kişisel bilgi formunda yer alan maddeler ile ölçek maddelerini nesnel ve içten bir şekilde yanıtladıkları varsayılmıştır
2. Araştırmada kullanılan ölçeklerin mükemmeliyetçilik, öz şefkat ve yaşantısal kaçınma düzeylerini geçerli ve güvenilir şekilde ölçebilecek yeterliğe sahip olduğu varsayılmıştır.

1.5 Sınırlılıklar

1. Bu araştırmanın çalışma grubu, 2023-2024 öğretim yılı bahar döneminde Batı karadeniz Bölgesinde yer alan bir devlet üniversitesinin örgün lisans programlarına devam eden, doğrudan travma yaşamış ve bu olaydan çok/çok ağır düzeyde etkilenmiş öğrencilerden oluşmaktadır. Dolayısıyla elde edilen bulgular da veri grubu ile sınırlıdır.

2. Araştırma bulguları “Demografik Bilgi Formu”, “Kabul Eylem Formu-II”, “Üç Büyük Mükemmeliyetçilik Ölçeği” ve “Öz Şefkat Ölçeği - Kısa Formu” ile ölçülen özelliklerle sınırlıdır.
3. Araştırmanın bulguları sadece araştırmaya gönüllü olarak katılmayı kabul eden lisans öğrencilerinin görüşleri ile sınırlıdır.

1.6 Tanımlar

Mükemmeliyetçilik: Kişinin kendine ve başkalarına yönelik ulaşılması güç yüksek standartlar belirlemesi, aşırı eleştirel değerlendirmelerde bulunması ve kusursuzluk çabası ile karakterize edilen çok boyutlu bir kişilik özelliğidir (Hewitt ve Flett, 1991).

Katı Mükemmeliyetçilik: Kişinin kendi performansının kusursuz ve hatasız olmasına yönelik katı ısrarı “katı mükemmeliyetçilik” boyutu ile ifade edilmektedir (Smith vd., 2016).

Öz Eleştirel Mükemmeliyetçilik: Bireyin hata yapmaya ilişkin endişe duyması, eylemleri ile ilgili şüphe duyması, mükemmelliğin gerisinde kalan bir performans sergilediğinde kendine yönelik sert eleştiride bulunması ve diğerlerinin kendisinden kusursuzluk beklediğine ilişkin algısı “öz eleştirel mükemmeliyetçilik” boyutu ile ifade edilmektedir (Smith vd., 2016).

Narsistik Mükemmeliyetçilik: Bireyin başkaları için de gerçekçi olmayan standartlar belirlemesi, hata yaptıklarında diğerlerini de çok sert bir şekilde eleştirmesi, diğerlerinden daha özel bir muameleye layık olduğunu düşünmesi ve kendini daima diğerlerinden farklı ve üstün görmesi “narsistik mükemmeliyetçilik” alt boyutu ile ifade edilmektedir (Smith vd., 2016).

Yaşantısal Kaçınma: Psikolojik katılık sürecinin bir bileşenidir. Bireylerin kişisel deneyimlerine ilişkin rahatsız edici duygu, düşünce ve anılarla temas etmede isteksiz olmaları, onları bastırmaya ve kontrol etmeye çalışmaları ile ifade edilen pasif bir başa çıkma yöntemidir (Hayes vd., 1996).

Öz Şefkat: Bireyin başarısızlık veya hayal kırıklığı karşısında sert ve acımasız olmak yerine, benzer hataları tüm insanların yaptığının bilincinde olarak kendisine de başkalarına gösterdiği sevecenliği ve şefkati göstererek, daha kabul edici ve anlayışla yaklaşmasını içerir (Neff, 2003a).

2. ARAŞTIRMANIN KURAMSAL TEMELİ VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

2.1 Travmatik Olay ve Bireye Etkisi

Bireyler, hayatları boyunca yoğun strese maruz kaldıkları pek çok olay deneyimleyebilmektedir. Ancak beklenmedik bir zamanda, aniden gelişen ve olağandışı olan travmatik olaylar bu yönüyle diğer stres kaynaklarından ayrılmaktadır (Raphael ve Meldrum, 1994; Tedeschi ve Calhoun, 1995). Travma, olağan ve beklendik insan deneyimlerinin dışında kalan, hayatı tehdit ederek hemen herkeste yoğun sıkıntıya neden olan olaylar biçiminde ifade edilmektedir (Litz ve Roemer, 1996). Bir diğer ifadeye göre travma, vücut bütünlüğünü tehdit ederek bireylerin sağlık durumlarını derinden etkileyen ve alışlagelmiş yaşam düzenini kökten değiştiren olaylar olarak ifade edilmektedir (Gerhart vd., 2015). Öte yandan travma yaşayan bireyler sıkıntı verici stres kaynaklarına maruz kalmaktadır. Bu durum bireylerde olayla mücadele etme veya oradan uzaklaşma biçiminde görülen “*savaş ya da kaç*” şeklinde ifade edilen içgüdüsel bir tepkiyi beraberinde getirebilmektedir (McNally, 2003). Travma, farklı şekillerde deneyimlenebilmektedir. Buna göre travma doğrudan birey tarafından deneyimlenebilir, sevilen birinin yaşantısına tanık olunabilir veya travmaya maruz kalmış bireylerle yürütülen çalışma sürecinde travma dolaylı olarak deneyimlenebilir (APA, 2013).

Bireyleri derinden etkileyen ve travma yaşamalarına neden olan olaylar *travmatik olaylar* olarak ele alınmaktadır. Bireylerin deneyimledikleri olayların travmatik olarak değerlendirilmesi DSM-V’e göre bazı kriterlere bağlanmıştır. Buna göre birey fiilen ölüm veya ölüm tehdidine maruz kalmış olmalı, cinsel içerikli şiddete maruz kalmış olmalı veya ciddi şekilde yaralanmış olmalıdır. Bu olayları deneyimleme şekli ise şu şekilde ifade edilmektedir

- a. Bireyin olayı doğrudan deneyimlemiş olması
- b. Olayı yaşayan diğer bireylere tanıklık etmesi
- c. Sevdiği birinin veya ailesinden birinin ölüm tehdidi ile karşı karşıya kalması
- d. Olayın zorlayıcı etkilerine tekrar tekrar maruz kalması olmak üzere (APA, 2013).

Travmatik olaylar olayın meydana geldiği süreç, olayın şiddeti ve bireyleri etkileme biçimine göre farklı türlere ayrılmaktadır. Travmatik olay türleri şu şekilde sıralanabilir, doğal afetler (yangın, deprem, sel), toplulukları tehdit eden şiddet

olayları (patlama, katliam vb.), fiziksel saldırıya maruz kalma, rehin alınma, ateşli silahla yaralanma, işkenceye maruz kalma, ölümlü trafik kazası geçirme, cinayet, intihar, fiziksel, cinsel ve duygusal çocuk istismarına maruz kalma, yaşamın devamlılığını tehdit eden ciddi veya ölümcül hastalık, yakın birinin ani ölümü, tecavüze uğrama veya diğer istenmeyen cinsel saldırılara maruz kalma olmak üzere (O'Brein, 1998).

Bireylerin bir kısmı travmanın üzerinden geçen ilk bir aydan sonra akut tepkileri geride bırakarak travma öncesi düzenlerine geri dönebilmektedir. Ancak diğerleri bu kadar kısa sürede atlatamayabilir. Nitekim bu bireylerde akut tepkiler devam ederken diğer yandan belirtiler kronikleşerek bireyleri güçten düşürücü bir stres faktörüne diğer bir ifadeyle Travma sonrası Stres Bozukluğu'na (TSSB) dönüşerek devam eder (Litz ve Roemer, 1996). Travma karşısında verilen tepkiler de farklılaşabilmektedir. Nitekim bazı bireyler travmatik durum karşısında daha dayanıklıdır hatta bu olaydan duygusal ve ruhsal olarak bazı olumlu özellikler kazanarak çıktıklarını belirtebilmektedir. Ancak diğer bireyler, görece daha dayanıksız olup travmanın bunaltıcı etkilerini uzun bir süre daha deneyimleyebilmektedir (Polusny ve Follette, 1995; Tedeschi ve Calhoun, 1996). Öte yandan örseleyici etkilere neden olabilecek potansiyel olarak travmatik olaylar, bireyler için psikolojik ve duygusal sıkıntıları beraberinde getirmektedir (Gray vd., 2004). Diğer bir ifadeyle, travmatik olaylar pek çok ruh sağlığı sorunu için önemli bir risk faktörüdür. Nitekim travmatik stresle karşı karşıya kalan bireylerde, sıkıntı verici anılara maruz kalma, kâbuslar görme, gözle görünür ilgi kaybı, uyku problemleri ve odaklanmada güçlükler yaşama gibi belirgin sorunlarla karakterize olan Travma Sonrası Stres Bozukluğu gelişebilmektedir (Kubany vd., 2000).

Travmatik olayların bireylere etkileri incelendiğinde, travmatik olayları deneyimleyen bireylerde korku, dehşet gibi olumsuz duygular, kendini savunmasız algılama, kontrol kaybı ve fizyolojik olarak yoğun bir uyarılma gibi travma kaynaklı stres tepkileri görülebilmektedir (Herman, 1992). Öte yandan, travmatik bir olaya maruz kalan bireylerin benlik algılarında, inançlarında, dünyayı ve diğerlerini algılama biçimlerinde bozulmalar meydana gelmektedir. Bu doğrultuda olayı takip eden süreçte bireylerde olumsuz bazı ruhsal ve fiziksel belirtiler görülebilmektedir. Bunlara ek olarak sonradan gelişen bazı düşünce ve duygular ortaya çıkabilmektedir. Örneğin aşırı uyarılmışlık durumuna eşlik eden yeniden kötü bir şeyler olacağına dair sürekli bir beklenti, uyuşukluk, düş kırıklığı,

güvensizlik, yetersizlik ve belirgin bir çaresizlik hissi ve yabancılaşma görülebilmektedir (Litz ve Roemer, 1996). Diğer yandan travmayı takip eden süreçte ortaya çıkan istenmeyen, olumsuz anı ve düşünceler, bireyin yaşamın devamlılığına ilişkin inançlarının sarsılmasına ve yalnız hissetmesine yol açarak günlük yaşamdaki işlevselliğinin bozulmasına neden olabilmektedir. Dolayısıyla birey kendisine acı ve sıkıntı veren bu hatırlatıcı faktörlerden kaçınma yoluna gidebilmektedir (Büyükbaşoğlu, 2022).

2.2 Mükemmeliyetçilik

Bu bölümde mükemmeliyetçilik kavramı, mükemmeliyetçilik kavramının ortaya çıkışı, mükemmeliyetçiliğin boyutları, mükemmeliyetçiliğin gelişimi, mükemmeliyetçi bireylerin özellikleri ve mükemmeliyetçilik ile ilişkili kavramlara yer verilmiştir.

2.2.1 Mükemmeliyetçilik Kavramı

Mükemmeliyetçilik, çeşitli durumlarda ortaya çıkan çok boyutlu karmaşık bir yapıya sahiptir. Mükemmeliyetçilik, hedeflenen davranışlara yönelik katı ve yüksek standartlara sahip, hata yapmadan sonuca ulaşmaya odaklı, kusursuzluk için çabalayan bireylerin davranışsal eğilimleri ile karakterizedir (Stoeber, 2018). Burns (1980) mükemmeliyetçiliği tanımlarken kalite kaygısı güttüğü için yüksek standartlara ulaşmaya çalışan sağlıklı mükemmeliyetçi bireyler ile neredeyse imkânsız hedefler için durmaksızın çalışan ve kendi değerini yalnızca sürecin sonundaki çıktıları referans alarak belirleyen sağlıklı olmayan mükemmeliyetçi bireyleri birbirinden ayırmaktadır. Pacht (1984), mükemmeliyetçi bireylerin, imkânsızı başarmak amacıyla koydukları yüksek standartlar karşısında doğal olarak sergiledikleri performansın yetersiz kalması nedeniyle başarısızlığa ve yenileyen bir şekilde hayal kırıklığına uğradıklarını ifade etmektedir. Bu bireyler başardıkça var olduklarına aksi halde yalnız kalacaklarına ve sevilmeyeceklerine inanmaktadırlar. Mükemmeliyetçi bireyler her an ve sürekli başarılı olmayı hedefler, onlar için geçmişte kazanılan bir başarının kıymeti yoktur. Mükemmeliyetçi bireylerin ulaşmayı hedefledikleri aşırı yüksek standartlara kendilerine yönelik ve herhangi bir hataya yer bırakmayan aşırı eleştirel bir yaklaşım da eşlik etmektedir. Yüksek standartlar için çaba göstermeyi patolojik bir davranış örüntüsüne yaklaştıran da bu eleştirilerdir (Frost vd., 1990).

Hollender'e göre (1965), çocukluk döneminde ebeveyninden onay alma çabalarıyla edinilen bir tutumun zaman içinde sürekli hale gelmesi sonucunda

mükemmeliyetçi kişilik özellikleri meydana gelmektedir. Bu bakış açısına göre ait olma ve kabul görme ihtiyacı olan çocuk, ebeveyninden ihtiyaç duyduğu onayı almak için her seferinde daha fazla çaba gösterme yoluna gider ve ancak başarılı olduğunda veya mükemmel olduğunda ailesi tarafından onay göreceğini ve seveceğini düşünür. Buna bağlı olarak birey zamanla imkânsız hedefleri olan ve hata yapmadan sonuca ulaşmaya çabalayan mükemmeliyetçi bir bireye dönüşür. Kendisinden sürekli olarak zorlayıcı, yüksek beklentileri olan mükemmeliyetçi birey bu kusursuzluğu başkalarından da bekliyor olabilir. Bu beklenti bireyin kişiler arası ilişkilerini kaçınılmaz olarak etkileyecektir. (Hill vd., 1997). Bir diğer ifade ile Hollender (1965) mükemmeliyetçiliğin bireyin kendisinden veya başkalarından her zaman bir durumun gerektirdiği çabadan daha yüksek performans talep etmesine yönelik eğilim olduğunu ileri sürmektedir.

2.2.2 Mükemmeliyetçilik Kavramının Ortaya Çıkışı

Mükemmeliyetçi eğilim ve buna bağlı ortaya konan uyumsuz davranışların tanımlanmasına yönelik ilk çalışmalar yüksek başarı elde etmek için abartılı talepleri olan “süperego” kavramını tanımlayan Sigmund Freud tarafından formüle edilmiştir (Hill vd., 1997). Mükemmeliyetçilik kavramının temeli ve kökenleri psikodinamik teoriye dayanmaktadır. Özellikle bu alanda öne çıkan iki psikanalistin, A. Adler ve K. Horney’in, yazılarına dayanmaktadır (Stoeber, 2018). Horney (1951), mükemmeliyetçiliği abartılı içsel taleplerin olduğu, olumlu yönleri olmayan, nevrotik ve sağlıksız bir tutum olarak nitelendirmiş ve mükemmeliyetçi tutum için “*olması gerekenin tiranlığı*” (s. 65) ifadesini kullanmıştır. Adler ise mükemmeliyetçilik kavramını Horney’den daha farklı bir açıdan ele almıştır (Ansbacher ve Ansbacher, 1956). Ona göre mükemmeliyetçi çaba öylesine içselleşmiş ve kişiliğin bir parçası hâline gelmiştir ki onsuz yaşamın mümkün olmadığı itici bir güç hâline gelmiştir. Ancak bireyler bu çabaya eşlik ederken seçtikleri davranışlarla işlevsel ve işlevsel olmayan olarak birbirinden ayrılabilirler. Sullivan’ın da dâhil olduğu görece daha yeni bir teorisyen grubuna göre mükemmeliyetçilik, sevgisiz evlerde büyüyen çocukların, hissettikleri bu belirsizlik ve güvensizlik duyguları ile başa çıkmak için kullandıkları bir başa çıkma yöntemidir (Burns, 1980).

Psikodinamik yaklaşımın ileri sürdüğü psikoseksüel gelişim evrelerinden bazıları mükemmeliyetçilik kavramı ile ilişkilendirilmiştir. Buna göre mükemmeliyetçilik gelişimin oral evresinde yaşanan güçlükler ile

ilişkilendirilmektedir. Mükemmeliyetçilik, oldukça talepkar ve titiz “ego” unsurunun gerektirdiklerini karşılamaya çalışmaktadır (Hollender, 1965). Olumsuz nitelikli mükemmeliyetçi özelliklerin gelişimi ile ilgili Hamachek (1978) nevrotik mükemmeliyetçiliğin iki farklı duygusal ortam sonucunda ortaya çıktığını ileri sürmektedir. Bunlar bireyin çocukluk çağında ebeveynleri tarafından yeterince onaylanmadığı veya tutarsız bir biçimde onaylandığı ortamdır. Burada çocuk ebeveynini memnun etmenin yolunu asla öğrenememektedir. Diğer bir ortam ise onaylanmanın bir koşula bağlı olduğu koşullu olumlu onay ortamıdır. Burada da ebeveyn yalnızca çocuk işleri doğru yaptığında onayı ve ilgisini ifade etmektedir (akt. Pacht, 1984). Bir diğer kaynakta da benzer şekilde ebeveyn – çocuk arasındaki ilişkinin uyumlu veya uyumsuz mükemmeliyetçiliğin ortaya çıkmasında önemli bir rol oynadığına değinilmiştir (Rice ve Mirzadeh, 2000).

2.2.3 Mükemmeliyetçiliğin Boyutları

Mükemmeliyetçilik kavramına yönelik yapılan ilk çalışmalarda bu kavram, aşırı yüksek kişisel standartlara ulaşma yolunda ısrarlı bir çaba sarf etme, hatalar karşısında aşırı duyarlı olma ve yüksek düzeyde öz eleştiri yapma, kendi değerini performansının niteliği üzerinden değerlendirme ve ancak mükemmel biri olduğunda sevineceğine inanma gibi unsurları içeren tek boyutlu bir yapı olarak ele alınmaktaydı (Burns, 1980). Mükemmeliyetçilik kavramı zaman içinde daha çok araştırmaya konu olmuştur. Buna bağlı olarak kavramsal çerçevenin genişlemesi ve kavramın giderek daha çok anlaşılması ile çok boyutlu bir kavram olarak ele alınmaya başlanmıştır.

Hamachek (1978) mükemmeliyetçiliği “*normal (uyumlu, sağlıklı) mükemmeliyetçilik*” ve “*nevrotik (uyumsuz, sağlıklı) mükemmeliyetçilik*” olarak iki boyutta ele almaktadır. Nevrotik mükemmeliyetçiler ulaşılması güç yüksek standartlar belirlemektedir. Ancak çabalarını asla yeterince iyi olarak değerlendirmezler, memnuniyet ve performanslarına yönelik bir tatmin yaşamazlar çünkü kendi hatalarına karşı aşırı eleştirel ve kaygılıdırlar. Normal mükemmeliyetçi bireylerde de yüksek standartlar ve onaylanma ihtiyacı görülür ancak bu standartlar bireyi başarı için çabalamaya motive eder. Bu bireyler hatalarına veya başarısızlıklarına karşı daha esnek ve kabullenicidirler. Normal mükemmeliyetçi bireyler nevrotik mükemmeliyetçilerin aksine başarı hissini deneyimleyebilmektedirler (akt. Pacht, 1984). Hamachek (1978) normal ve nevrotik mükemmeliyetçilik arasında belirgin bir ayrım yapmaktadır. Buna göre

normal mükemmeliyetçiler özenle çalıştıkları zaman harcadıkları bu çabadan haz alabilen, zaman zaman daha az titiz ve daha az katı olabilen bireylerdir. İyi yapılan bir işi takdir edebilirler. Ancak nevrotik mükemmeliyetçiler en belirgin olarak harcadıkları çaba karşısında asla memnuniyet hissetmezler çünkü kendilerine göre asla yeterince iyi değillerdir. Bu nedenle mükemmel olarak tamamlamadıkları bir iş onlar için hiç yapılmamış gibidir. Bundan dolayı iş tatmini duygusundan mahrumdurlar (akt. Slade vd., 1991).

Frost ve diğerleri (1990) mükemmeliyetçiliği altı farklı boyutta ele almıştır. Bunlardan ilki bireylerin sahip olduğu *Yüksek Kişisel Standartlardır*. Buna göre mükemmeliyetçi bireyler, kendilerine hata yapma hakkı tanımazlar, bu konuda tolerans gösteremezler. Diğer bir boyut *Aşırı Hata Yapma Kaygısıdır*. Bu kaygı mükemmeliyetçi bireyi başarmaya motive etmekten ziyade başarısızlıktan kaçınma yoluyla çaba göstermeye itmektedir. Onlara göre en ufak kusurlar dahi başarısızlık anlamına gelir. Bir diğer boyut mükemmeliyetçilerin duyduğu *Performansın Kalitesine İlişkin Şüphedir*. Buna göre işle ilgili yapılan belirgin hataların değerlendirilmesinden ziyade bireyin, işin tatmin edici biçimde tamamlanmadığına ilişkin hissi ile ilgilidir. Diğer boyutlar mükemmeliyetçiliğin merkezi bileşenleri olarak da kabul edilebilen *Ebeveyn Beklentileri* ile *Ebeveyn Eleştirileridir*. Buna göre birey ebeveynlerinin kendisinden beklentilerine ve performansına yönelik değerlendirmelerine büyük önem verir. Öyle ki mükemmeliyetçi bireyin kendisine yönelik değerlendirmesi ebeveyn onayı veya reddi ile ayrılmaz biçimde bağlıdır. Nitekim bu bireyler sevgi ve onayın koşullu olduğu bir ortamda büyümüştür. Ve herhangi bir hata veya yetersizlik onlar için ebeveyn onayı ve sevgisinin kaybı için bir risk teşkil etmektedir. Bu nedenle ebeveyn onayını kaybetmemek için sürekli artan zorlayıcı bir çaba göstermek zorunda hissederler. Son boyut olarak mükemmeliyetçilerin düzen ve organizasyona aşırı önem verdiği *Düzen Boyutudur*. Buna göre mükemmeliyetçiler düzen konusunda oldukça hassastırlar. Onlara göre her eşyanın kendisine ait bir yeri vardır ve her şey yerli yerinde olmalıdır.

Hewitt ve Flett (1991) mükemmeliyetçiliği *Kendine Yönelik Mükemmeliyetçilik*, *Diğerlerine Yönelik Mükemmeliyetçilik* ve *Sosyal Olarak Öngörülen Mükemmeliyetçilik* olarak üç boyutta ele almaktadır. Bu boyutlar arasında temel ayrım noktası mükemmeliyetçiliğin yansıtıldığı nesnedir. İlk olarak kendine yönelik mükemmeliyetçilik isminin de çağrıştırdığı üzere bireyin kendi performansına ilişkin beklenti ve değerlendirmelerini içermektedir. Buna göre

birey performansına yönelik katı, sıkı ve yüksek standartlar belirlemektedir, buna ek olarak hata yapma ihtimaline karşı kendisini aşırı eleştirmektedir. Esasen diğerlerine yönelik mükemmeliyetçilik de kendine yönelik mükemmeliyetçilik ile içerik olarak aynıdır. Tek fark burada bireyin beklentileri dışı dönüktür. Bu kapsamda birey başkalarından çok yüksek standartları karşılamalarını bekler ve sıkı bir şekilde onları değerlendirir. Bireyin kendisi için belirlediği yüksek standartlar öz eleştiri veya kendisini cezalandırmaya yol açabilecekken, diğerleri için belirlediği bu standartlar, bireyin diğerlerine karşı suçlama, güven eksikliği veya düşmanlık gibi olumsuz duygular yaşamasına yol açabilmektedir. Sosyal olarak öngörülen mükemmeliyetçilikte ise temel nokta, burada söz konusu beklenti nesnesinin, birey için önemli olan başkalarını kapsamasıdır. Bireyin algısına göre bu kişiler, bireye yönelik gerçekçi olmayan yüksek standartlara sahiptir, bireyi katı bir şekilde değerlendirmekte ve bu standartları karşılaması için ona baskı uygulamaktadır. Bireyler burada başkalarının koyduğu standartları karşılamakla aşırı ilgilidir bu ise bireylerin olumsuz değerlendirilmekten daha fazla korkmalarına yol açabilmektedir. Bu kontrol edici ve baskıcı geribildirim bireyin içsel motivasyonunun da düşmesine yol açabilmektedir.

Frost ve diğerleri (1993) mükemmeliyetçiliğe ilişkin daha önce ortaya konulan (Frost vd., 1990; Hewitt ve Flett, 1991) dokuz boyutu daha üst bir sınıflamaya tabi tutarak iki faktörlü bir model ortaya koymuşlardır. Buna göre pozitif ve negatif duygulanıma indirgenen iki boyuttan söz edilmektedir. *Boyut 1, kendine yönelik mükemmeliyetçilik, diğerlerine yönelik mükemmeliyetçilik, kişisel standartlar ve organizasyon boyutlarının bir araya getirilmesinden oluşmaktadır.* Boyut 2 ise sosyal olarak öngörülen mükemmeliyetçilik, ebeveyn beklentileri, ebeveyn eleştirileri, aşırı hata yapma kaygısı ve performans kalitesine ilişkin şüphe boyutlarından meydana gelmektedir. Buna göre boyut 1 “Olumlu Çaba” (positive striving) ve boyut 2 “Uyumsuz Değerlendirme Kaygısı” (maladaptive evaluation concerns) olarak etiketlenmiştir (Stoeber, 2018).

Rice ve Preusser (2002) mükemmeliyetçiliğin çocuklardaki seyrini ele aldıkları araştırmada, mükemmeliyetçiliği dört boyutta ele aldıkları çocuklar için uyumlu-uyumsuz mükemmeliyetçilik ölçeğini ortaya koymuşlardır. Bu dört boyut “*hatalara duyarlılık*”, “*koşullu benlik saygısı*”, “*saplantılı davranış*” ve “*onay gereksinimi*” olarak ifade edilmektedir. Buna göre uyumlu mükemmeliyetçilik, yüksek benlik saygısı ile ilişkilendirilerek yüksek kişisel standartlar ve düzen

ihtiyacının varlığı ile karakterize edilmektedir. Uyumsuz mükemmeliyetçilik ise hata yapma konusunda oldukça endişeli olma, görevler hakkında gergin olan ve bu nedenle sıklıkla erteleme davranışına başvurma ile karakterize edilmektedir.

Stoeber ve Otto (2006) mükemmeliyetçi özellikler ile ilgili yaptıkları çalışmada bireyleri olumlu özelliklerle ilişkilendirilen “*mükemmeliyetçi çaba*” ile olumsuz özelliklerle ilişkilendirilen “*mükemmeliyetçi kaygı*” kapsamında üç gruba ayırmıştır. Buna göre yüksek mükemmeliyetçi çabaya ve düşük mükemmeliyetçi kaygıya sahip bireyler ‘sağlıklı mükemmeliyetçi’ bireyler olarak, yüksek mükemmeliyetçi çabaya ve yüksek mükemmeliyetçi kaygıya sahip bireyler ‘sağsız mükemmeliyetçi’ bireyler olarak adlandırılırken son olarak düşük düzeyde mükemmeliyetçi çabaya sahip bireyler mükemmeliyetçi olmayanlar olarak adlandırılmaktadır.

Son olarak bu çalışmada da kullanılan mükemmeliyetçilik sınırlandırılması Smith ve diğerleri (2016) tarafından yapılmıştır. Bu sınıflandırmaya göre mükemmeliyetçilik üç boyutta ele alınmaktadır. Smith ve diğerleri (2016) tarafından geliştirilen üç büyük mükemmeliyetçilik ölçeğine göre bireyler “*katı mükemmeliyetçi*”, “*öz eleştirel mükemmeliyetçi*” ve “*narsistik mükemmeliyetçi*” özelliklere göre sınıflandırılmaktadır. Buna göre katı mükemmeliyetçi özellikler bireylerin kendi performanslarının kusursuz ve hatasız olmasına yönelik katı ısrarı ile karakterizedir. Öz eleştirel mükemmeliyetçilik bireylerin hata yapmaya ilişkin endişe duyması, eylemleri ile ilgili şüphe duyması, mükemmelliğin gerisinde kalan bir performans sergilediğinde kendine yönelik sert eleştiride bulunması ve diğerlerinin kendisinden kusursuzluk beklediğine ilişkin algısı ile karakterizedir. Son boyut olan narsistik mükemmeliyetçilik ise bireylerin başkaları için de gerçekçi olmayan yüksek standartlar belirlemesi, hata yaptıklarında diğerlerini de kendisini olduğu gibi çok sert bir şekilde eleştirmesi, diğerlerinden daha özel bir muameleye layık olduğunu düşünmesi ve kendini daima diğerlerinden farklı ve üstün görmesi ile karakterizedir. Ayrıca mükemmeliyetçiliği temsil eden bu üç büyük faktör toplamda on farklı alt yüzeyi de içinde barındırmaktadır. Buna göre katı mükemmeliyetçilik, kendine yönelik mükemmeliyetçilik ve öz değer koşulları alt boyutlarını içermektedir. Öz eleştirel mükemmeliyetçilik, sosyal olarak algılanan mükemmeliyetçilik, öz eleştiri, hata yapma endişesi ve eylemler hakkında şüphe duyma alt boyutlarını içermektedir. Son olarak narsistik mükemmeliyetçilik,

diğerlerine yönelik mükemmeliyetçilik, büyüklenme (kendini beğenme), aşırı eleştiri ve hak görme alt boyutlarını içermektedir (Smith vd., 2016).

Sonuç olarak, katı mükemmeliyetçiler, kendilerinden aşırı yüksek performans bekleyen, kusursuzluk peşinde koşan ve kendilerine gösterdikleri değeri tamamen bu mükemmel sonuçlara ulaşmaya bağlayan bireylerdir. Öz eleştirel mükemmeliyetçiler ise başkalarının kendilerinden mükemmellik beklediğine inanırlar. Hatalarıyla ve başarısızlıklarıyla aşırı meşguldürler. Bu nedenle performanslarından asla memnun olmazlar. Son olarak narsistik mükemmeliyetçi bireyler kendilerinin diğerlerinden daha mükemmel ve üstün olduklarına, özel muameleyi hak ettiklerine inanırlar. Başkalarından da aynı şekilde hataya yer bırakmayan ve gerçekçi olmayan bir mükemmellik talep ederler ayrıca diğerlerinin hatalarına karşı tahammülsüzdürler (Feher vd., 2020). Bu doğrultuda katı, öz eleştirel ve narsistik mükemmeliyetçi bileşenlerin ele alındığı söz konusu çalışmada mükemmeliyetçiliğin olumsuz yönleriyle yapılan bir sınıflandırmanın kullanıldığı söylenebilir.

2.2.4 Mükemmeliyetçiliğin Gelişimi

Diğer kişilik özelliklerine benzer şekilde mükemmeliyetçilik de çocukluk döneminde öğrenilmektedir. Çeşitli faktörlerin etkisiyle gelişen bir yapıdır. Mükemmeliyetçiliğin oluşabilmesi için en ideal özne, ailesinden yeterli ilgi ve güveni alamayan bir çocuktur. Bu ihtiyaçları onu kabul görmek için çabalamaya daha çok motive eder. Ebeveynlerinden alamadığı onay, ilgi ve sevgi için *“yeterince iyi değilim bu nedenle beni sevmiyorlar, daha fazla çaba gösterirsem, daha iyi çalışırsam mükemmel olurum ve o zaman beni severler”* diye düşünebilmektedir. Bu yolla mükemmeliyetçi tutum çocuklukta öğrenilmektedir (Hollender, 1965). Hamachek’e göre (1978) uyumsuz veya nevrotik mükemmeliyetçiliğin oluşmasına zemin hazırlayan faktör yüksek akademik başarı standartları olan ve çocuklarının bu standartlara ulaşma yolunda harcadığı çabadan memnun olmayan veya bu konuda tutarsız olan ebeveynlerin kabul görme veya onaylanma ihtiyacı olan çocuklarıdır. Normal veya sağlıklı mükemmeliyetçilik de bunun aksine yüksek başarı standartları konusunda daha esnek ve kabul edici bir yaklaşıma sahip, zaman zaman memnuniyet duyan ebeveynlerin varlığında oluşabilmektedir. Buna ek olarak ebeveynle kurulan bağlanma stilleri ve mükemmeliyetçilik arasında büyük bir ilişki görülmektedir (Rice ve Mirzadeh, 2000). Diğer bir kaynakta da benzer şekilde mükemmeliyetçiliğin çocuk ve ebeveyn arasındaki etkileşimden

kaynaklanan öğrenilmiş bir davranış örüntüsü olduğu ileri sürülmektedir (Pacht, 1978).

Ebeveynle olan etkileşimin çocuğa olan etkisi ve çocuğun mükemmeliyetçiliği öğrenmesi pek çok yolla gerçekleşebilmektedir. Örneğin ebeveyni çocuğun yetersizliğine veya hatasına karşı hayal kırıklığına uğramış şekilde geri dönüt verdiğinde çocuk bunu ebeveyni tarafından reddedilme veya cezalandırılma şeklinde algılayabilmektedir. Çocuk hata yaptığında ebeveyn kendisini baskı altında hisseder, çünkü öz saygısı çocuğunun başarısına bağlıdır. İşte ebeveynin kendisine karşı gerçekçi olmayan eleştiriler yöneltmesi ve kendi yeterliliğini sorgulaması nedeniyle çocuğun hata yaptığı veya başarısız olduğu durumları en aza indirmek için ebeveyni çocuğa baskı uygular. Çocuğun güven ve onaya ihtiyaç duyduğu bir zamanda ebeveyni ona sevgi ve onay yerine kızgınlıkla yanıt verdiğinde çocuğun utanç duygusu pekişmekte ve sevilme için mükemmel olmak zorunda olduğu düşüncesi yerleşebilmektedir (Burns, 1980). Ebeveyn etkisinin yanı sıra mükemmeliyetçiliğin yerleşmesi ve bu türden davranışların ortaya konması sürecinde bireylerin sahip olduğu bilişsel hatalar da büyük bir rol oynamaktadır (Çarkıt ve Yalçın, 2018).

2.2.5 Mükemmeliyetçi Bireylerin Özellikleri

Hollender'e göre (1965) bir iş üstünde uzun süreli, dikkatle ve aynı şekilde özenli çalışan bir zanaat ustası ile mükemmeliyetçi arasındaki en önemli fark, ilk gruptakilerin çabalarının sağlam bir tatmin ve memnuniyet duygusu getirmesidir. Bu duygu aynı zamanda öz saygılarını artırıcı bir rol oynar. Ancak mükemmeliyetçi grupta süreç yeterince iyi olmadığı ve daha fazla çaba harcaması gerektiğini söyleyen yıpratıcı duygu ile sona ermektedir. Mükemmeliyetçiler çabalarından haz alamazlar çünkü işlerini hiçbir zaman yeterince iyi bulmazlar. Bu ise onları, ortaya koydukları üstün performansın doğal olarak getireceği tatmin duygusundan mahrum bırakır. Küçük bir ayrıntı onları çok çalışılmış ve iyi yapılmış bir işin hazzından mahrum bırakabilir. Mükemmeliyetçi birey nelerin yanlış olduğu konusunda sürekli tetiktedir ve nelerin doğru olduğunu nadiren düşünür. Bu haliyle mükemmeliyetçi bireyler *“hayatını bir üretim hattının sonundaki bir müfettiş gibi”* (s.95) yaşamaktadır.

Mükemmeliyetçi bireylerde bilişsel hataların varlığından söz edilmişti. Bunlar içinde en yaygın olarak görülen ve mükemmeliyetçi davranış kalıplarının oluşmasında en baskın olan hatalardan biri *“ya hep ya hiç”* tarzı düşünmedir

(Erözkan, 2009). Pacht (1984) ise mükemmeliyetçilerin sahip olduğu bu ya hep ya hiç tarzı düşünmeyi başka bir şekilde ifade etmektedir. Şöyle ki ona göre mükemmeliyetçiler “*ya tanrı ya da bir pislik*” (Tanrı-Çöplük fenomeni) olabilir, bu iki uç arasındaki ihtimallerin varlığı ile ilgilenmezler. Onlar gösterdikleri üstün çabaya ve performansa rağmen mükemmelliği imkânsız bir hedef olarak görürler. Mükemmeliyetçi bireyler bir işin %99’una ulaşırsalar bile tam olarak mükemmel olmadıkları bu işi başarısızlıkla isimlendirirler. Mükemmeliyetçi bireyler kişilerarası ilişkilerde de çeşitli problemler yaşamaktadır. Buna göre mükemmeliyetçi bireyin en büyük korkusu olan kusurlu olarak değerlendirilme ve reddedilme ilişkilerde de kendini gösterir. Birey onay almamaktan korktuğu için kendisine yöneltilen eleştirilere savunmacı bir tepki ile karşılık verebilmektedir. Bu ise diğerlerini ondan uzaklaştırır ve sonuçta en çok korktuğu onaylanmama ile başa çıkmak zorunda kalabilir. Söz konusu kısır döngü ise mükemmel olmadıkça onay alamayacağına ilişkin mantıksız inançlarını pekiştirebilir (Burns, 1980).

Mükemmeliyetçi bireyler kendilerini değerlendirmelerine göre umut ve depresif belirtiler arasında gidip gelmektedir. Şöyle ki birey yüksek standartlarına ulaşmak için çabaladığı sırada zaman zaman kısmi tatminler yaşar ancak daha iyisini yapma talebi nedeniyle bu tatminler çok uzun sürmez. Ancak giderek daha baskıcı hale gelen bu içsel talepler onu köşeye sıkıştırabilir ve umudunu kaybeder. Ancak bu dönemler uzun sürmez. Yüksek standartlarıyla yaşamaya dair yenilenen bir umutla geri döner. Bu döngü uzayarak veya kısalarak devam eder (Hollender, 1965). Mükemmeliyetçi bireyler sınırlarını fazlasıyla zorlayan yüksek standartlarına ulaşmaya çalışırken bir yandan da bunlara hiç ulaşamama konusunda çaresizlik hissedebilmektedirler. Bu çaresizlik ise depresif dönemini yaşayan mükemmeliyetçilerde gözlemlenen ve bireyin herhangi bir iş yapmasına engel olan “*aşırı motivasyon felci*” kavramı ile açıklanmaktadır (Burns, 1980).

Mükemmeliyetçi bireylerin kendi performanslarını değerlendirirken kullandıkları hatalı düşünce kalıpları onları dar bir çerçevenin içine hapseder. Örneğin olumsuz bir durumun sonsuza dek bu şekilde devam edeceğine ilişkin bilişsel hataları kendi performanslarına da yansır ve hata yaptığı bir konuda asla doğrusunu yapamayacağını düşünmeye başlayabilir. Mükemmeliyetçi bireyleri zorlayan bir diğer hatalı düşünce kalıbı “*-meli, -malı*” ifadelerinden oluşur. Buna göre birey sürekli bu tür ifadeler kullanarak hataya takılı kalabilmekte ve bu durum kendisine yönelik eleştirel gevişler getirmesine yol açabilmektedir. Birey zihinsel

olarak sürekli hatasıyla meşgul olmakta ve “*daha iyisini yapmalıydım, o hatayı yapmamalıydım*” gibi tekrarlı düşünceler nedeniyle bunalabilmektedir. Mükemmeliyetçi bireylerin işlevsel olmayan düşüncelerinden bir diğeri de başkalarının hedeflerine daha az çaba, daha az hata ve çok daha az duygusal sıkıntı ile ulaştıkları yanılgısıdır. Buna bağlı olarak kendi üstün çabalarını yetersiz görmekte, motivasyonları düşmekte ve performanslarının karşılığı olan tatmini yaşamakta zorlanmaktadırlar. Bununla birlikte onaylanmama konusundaki aşırı duyarlılıkları mükemmeliyetçi bireyleri içten olmaktan da alıkoyabilmektedir. Birey kendisiyle ilgili samimi olduğunda aptal veya yetersiz gibi görünmekten korktuğu için kendini rahatça açamayabilir. Bu da dolaylı olarak en çok istediği onaylanma ve koşulsuz kabulden mahrum kalmasına yol açabilir. Bireyin diğerleriyle etkileşimini olumsuz yönde etkileyen diğer bir durum mükemmeliyetçi bireylerin aşırı yüksek ve ulaşılması güç standartlarını başkalarından da beklemesi ve bunu göremediklerinde öfke ile karşılık verebilmesidir. Bu talep her iki tarafı da çileden çıkarabilir (Burns, 1980).

Mükemmeliyetçi bireylerin davranışsal eğilimlerine yönelik olarak Burns (1980) daima “en iyi” olmayı hedeflemenin insanüstü bir ideal olduğunu ve bunun yalnızca başarısız olmayı garantilediğini ileri sürmektedir. Ona göre herhangi bir konuda en iyisi olmak insanın hayatta yalnızca bir kere başarabileceği bir şeydir. Ayrıca mükemmeliyetçi bireyler ile kekemelik sorunu yaşayan bireyler arasında şöyle bir bağ kurmaktadır. Kekemelik problemi yaşayan bireyler bunun farkındadır ancak farkındalık kekelemeyi bırakmasını sağlamaz. Benzer şekilde çoğu mükemmeliyetçi birey de bu tutumun yaşamını zorlaştırdığının ve sınırlarını zorladığının farkındadır ancak onlar için de sorunun farkında olmak çözümü için yeterli olmamaktadır (Burns, 1980).

2.2.6 Mükemmeliyetçilik ile İlişkili Kavramlar

Mükemmeliyetçilikte yer alan yüksek standartlar, düşük motivasyon, bilişsel çarpıklıklar, ödülden çok cezaya maruz kalma gibi nedenler üretkenliğin azalmasında rol oynamasının yanı sıra bireylerin psikolojik ve fiziksel sağlıkları için de risk faktörüdür (Burns, 1980). Sürekli olarak yüksek standartlara ulaşma ve bunları koruma eğilimi olan mükemmeliyetçilik, pek çok patolojik semptom ve davranışla ilişkili bulunmuştur (Hill vd., 1997). Standartlarının yüksek olmasının

yanı sıra mükemmeliyetçi bireylerin ikircikli düşünce yapısı ve aşırı ahlaki öz eleştirel eğilimleri de psikolojik sıkıntılarına katkı sunabilmektedir (Burns, 1980).

Yapılan çalışmalar mükemmeliyetçiliğin psikolojik sıkıntılarla ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır. Yapılan bir metaanaliz çalışmasından elde edilen bulgulara göre mükemmeliyetçi kişilik özellikleri ,depresif belirtiler, sosyal kaygı bozukluğu, panik bozukluğu, obsesif-kompulsif bozukluk, yaygın anksiyete bozukluğu ve travma sonrası stres bozukluğu gibi çeşitli psikopatolojilerle ilişkili bulunmuştur (Limburg vd., 2017). Mükemmeliyetçiliğin psikolojik sıkıntıların yanı sıra çeşitli fizyolojik belirtilerle de dolaylı yoldan ilişkili olduğu ortaya konmuştur. Buna göre mükemmeliyetçilik, hatalar karşısında yaşanan stres, başarısız olmaya ilişkin kaygı, yüksek standartlara ulaşılmadığında yaşanan kronik öfke ve kusursuz olma amacıyla sürekli uyarılmış halde olmanın beraberinde getirdiği uyku problemleri gibi psikolojik durumlar üzerinden kalp atış hızında artış, terleme, baş ağrısı, mide bulantısı, bağırsak problemleri gibi belirtilerle fiziksel sağlığı dolaylı olarak olumsuz etkileyebilmektedir (Koçyiğit ve Alptekin, 2023; Özen ve Vatansever, 2016).

Mükemmeliyetçilikle ilişkili bulunan kavramların yanı sıra, benzer olduğu düşünülen kavramlar da mevcuttur. Mükemmeliyetçilik ile kompulsiflik (zorlantılı davranış) kavramları içerik olarak benzetilmekle beraber daha yakından bakılınca birbirinden tamamen farklı iki kavram oldukları anlaşılmaktadır. Buna göre bireyin mantıksız olduğunun farkında olduğu ancak durduramadığı, ritüel şeklinde belirli bir davranışı tekrar tekrar yapma anlamına gelen kompulsiflik, mükemmeliyetçilikten oldukça farklıdır. Mükemmeliyetçilikte bir işin nasıl yapılacağıyla ilişkin ısrarlı bir süreç vardır ancak davranışlar mantıkdışı olmak yerine yalnızca aşırıya kaçmıştır ve belirli bir davranışın tekrarı yoktur. Buna ek olarak, kompulsif davranış onaylanmamaya karşı korurken, mükemmeliyetçi davranışta temel amaç onaya ulaşmaktır. Kompulsifliğin aksine mükemmeliyetçiliğin zaman zaman hayranlık da uyandırabilen sosyal bir değeri mevcuttur. Kompulsif davranış örüntüsü iki farklı tanı grubu ile ilişkili iken mükemmeliyetçiliğin henüz yazılı, resmi bir patoloji tanısı yoktur. Ayrıca bu iki kavram arasında Psikodinamik yaklaşımın Psikoseksüel gelişim evreleri açısından da farklılıklar mevcuttur. Buna göre mükemmeliyetçilik gelişimin oral evresindeki zorluğun bir ifadesi iken kompulsif davranış kirlenmekle alakalı dürtülerle mücadele edilen anal dönemle ilişkilidir. Ayrıca kompulsiflikte aşırı talepkar, sert

ve katı olan süperego idealini karşılanmaya çalışılırken, mükemmeliyetçilik son derece talepkar olan ego ideali karşılanmaya çalışıldığı belirtilmektedir (Hollender, 1965).

2.3 Yaşantısal Kaçınma

Bu bölümde, KKT'nin (Kabul ve Kararlılık Terapisi) kuramsal temelleri, işlevsel bağlamsalcılık, ilişkisel çerçeve kuramı, KKT nedir, psikolojik esneklik modeli, psikolojik katılık modeli ve KKT'in amacı nedir kısımları yer almıştır.

2.3.1 KKT'nin Kuramsal Temelleri

Geleneksel bilişsel davranışçı kuram, bireylerin düşünceleri ve bunların içeriğine odaklanmaktadır. Düşünceler değiştirilmeye, ortadan kaldırılmaya veya yeniden yapılandırılmaya çalışılır. Ancak yakın zamanda geleneksel BDT'nin tekniklerini farkındalık ve kabul konuları ile zenginleştiren ve “*Üçüncü Dalga Davranışçı Kuramlar*” adını alan yeni nesil bilişsel davranışçı kuramlar ortaya çıkmıştır. Bu kuramlardan bazıları Kabul ve Kararlılık Terapisi (ACT), Diyalektik Davranışçı Terapi (DBT), Kendinelik Temelli Bilişsel Terapi (MBCT), Şefkat Odaklı Terapi (CFT) ve Fonksiyonel Analitik Psikoterapi (FAP)'dir. (Hayes vd., 2004; Fletcher ve Hayes, 2005; Harris, 2022).

Klasik davranışçı kuramdan farklılaşarak meydana gelen Kabul Kararlılık Terapisi ile insan dili ve bilişsel işlemenin rolünü ön plana çıkaran İlişkisel Çerçeve Kuramı (RFT) üçüncü dalga davranışçı terapilerin meydana gelmesinde merkezi bir rol oynamıştır. KKT ve RFT, ilk olarak 1980'li yılların başında ortaya konmuştur (Hayes, 1984). Bundan birkaç yıl sonra ilk deneysel çalışma yapılarak KKT'nin klinik müdahale paketi de yayımlanmıştır. Kabul ve Kararlılık Terapisi yaklaşık otuz yıldır geliştirilmeye devam etmektedir (Hayes vd., 2004; Hayes vd., 2011).

2.3.1.1 İşlevsel Bağlamsalcılık

KKT radikal davranışçı terapiden temellenmiştir ve işlevsel bağlamsalcılık adında bir pragmatik felsefeye dayanmaktadır. İşlevsel bağlamsalcı görüşe göre bir davranış, bağlamı içindeki küçük davranış kalıplarının bir araya gelmesi ile oluşan bütüne karşılık gelir ve bağlam değiştiğinde bu davranış kalıpları tek başına bir anlam ifade etmez. Bir eylemin varlığından söz etmek için söz konusu bağlamın geçerliğini koruyor olması gerekmektedir (Biglan ve Hayes, 1996; Hayes vd., 2004). İşlevsel bağlamsalcılıkta bütün ön plandadır. Parçalar yalnızca işlevsel

olacakları durumda öne çıkarılır. Bütün, yalnızca ilişkili parçaların bir arada bulunmasından ziyade bağlamla ilişkili olduğunda anlam kazanır (Hayes vd., 2011). İşlevsel bağlamsalcı görüşe göre psikolojik olaylar geçmiş deneyimler ve şimdiki yaşantılar arasındaki etkileşime karşılık gelir. Burada yalnızca değerlerle bağlantılı eylemler yararlı olarak görülür ve analiz süreci bireyi bu değerleri doğrultusunda harekete geçirdiği ölçüde doğru kabul edilir (Hayes vd., 2004).

2.3.1.2 İlişkisel Çerçeve Kuramı

Kabul ve Kararlılık Terapisi'nin dayandığı kuramsal temellerden biri olan İlişkisel Çerçeve Kuramı (RFT- Relational Frame Theory) insan dili ve bilişinin davranışsal bağlamda kapsamlı olarak araştırıldığı işlevsel bağlamsal bir kuramdır. RFT'ye göre bireyler, olayları bağlamsal anlamda keyfi ilişkilendirme yoluyla öğrenmektedir. Sosyal atıflar dolayısıyla bağlam bu ilişkilerde belirleyici olabilmektedir (Hayes vd., 2001; Hayes vd., 2004).

RFT'ye göre bir davranışın geçerli olması için üç unsurun sağlanması gerekmektedir. Bunlar karşılıklı gerektirme, kombinatoryal (birleştirici) gerektirme ve uyaran fonksiyonunun dönüşümüdür. Karşılıklı gerektirme ilkesini somutlaştırmak için şöyle bir örnek verilebilir. A ile B'nin ilişkili olduğunu öğrenen birey bunun tersini yani B ile A'nın da ilişkili olduğunu doğru kabul edecektir. Kombinatoryal gerektirme ise karşılıklı ilişkilerin birleştirilebildiği ilkesine dayanır. Şöyle ki bireyin $A > B$ ve $C > A$ bilgisine sahip olduğu bir durumda buradan yola çıkılarak C'nin B'den de büyük olduğu sonucuna ulaşmasıdır. Son olarak uyaran fonksiyonunun dönüşümünde ise bireyin sahip olduğu bilgiler, deneyimlenmiş olmaksızın seçimlerine yön verebilmektedir (Hayes vd., 2002; Hayes vd., 2004; Hayes vd., 2011).

İlişkisel çerçeve kuramına göre bireyler olay, durum veya nesneler ile bunların isimlerini karşılıklı, birlikte ve çift yönlü olarak ilişkilendirme yoluna giderek öğrenmektedirler. Örneğin “kedinin” ne olduğunu öğrendikten sonra bireyler herhangi bir yerde bir kedi gördüklerinde “kedi” kelimesini düşünebilir. Bunu düşündüğünde artık bir kedi hayal edebilir. Bunlara ek olarak RFT'ye göre bu çift yönlü ilişki her türlü sözel ilişkiyi kapsamaktadır (Fletcher ve Hayes, 2005).

2.3.2 KKT Nedir?

Kabul ve Kararlılık Terapisi (Acceptance and Commitment Therapy- ACT), davranışçı kuramdan temellenen ancak ön plana çıkardığı unsurlar nedeniyle geleneksel davranışçı yaklaşımdan giderek farklılaşan ve daha geniş bir değişime dayanan, görece daha çağdaş bir terapi ekolüdür. KKT, bireylere yaşamları boyunca deneyimledikleri ve kendilerine acı veren duygu ve bedensel hislerden nasıl daha az etkilenebileceklerini (kabul boyutu, *acceptance*) öğretmeyi amaçlarken bir yandan da bireylerin gerçekten temsil etmeyi istedikleri değerler yönünde anlamlı bir hayat geçirmeleri için harekete geçmelerine (kararlı eylem boyutu, *commitment*) yardımcı olmaya çalışır. İnsan dili ve bilişinin psikolojik sağlık üzerindeki rolünü ön plana çıkaran İlişkisel Çerçeve Kuramı'na (RFT) ve İşlevsel Bağlamsalcılık adı verilen felsefi bir temele dayanmaktadır. KKT farkındalık ve kabul kavramlarını öne çıkaran “*Üçüncü Dalga Davranışçı Terapiler*” içinde yer alır (Hayes vd., 2004; Harris, 2022).

KKT, klasik davranışçı bir terapi olmadığı gibi bilişsel davranışçı bir terapi de değildir. Daha faydalı ve kapsayıcı bir yaklaşımın geliştirilmesine hizmet eden pek çok kaynaktan beslenir. Dilin ve bilişin işlevlerini ön plana çıkaran bir teoriye (RFT), bir bilim felsefesine dayanır, psikopatoloji modeline ve davranış değişikliği öngören bir tedavi modülüne sahiptir (Hayes vd., 2004). KKT belirli bir tanıya veya hastalık teşhisine yönelik kalıplaşmış bir tedavi sunmaz. KKT ve RFT birlikte daha ziyade farklı durum ve analizlere uyarlanabilen ilkeleri olan, genel bir teorik yaklaşım sunar (Hayes vd., 2004). KKT’de önemli olan nesnel gerçeklik değil elde edilen faydadır. Burada seanslarda yoğun bir pragmatizmin varlığı dikkat çekmektedir. Şöyle ki danışanlar durumlara ilişkin düşünceleri ve değerlendirmeleri veya kişisel yargıları yerine değerleri ve bunları gerçekleştirilmeye yönelik eylemleri üzerinde düşünmeye sevk edilirler (Hayes vd., 2004).

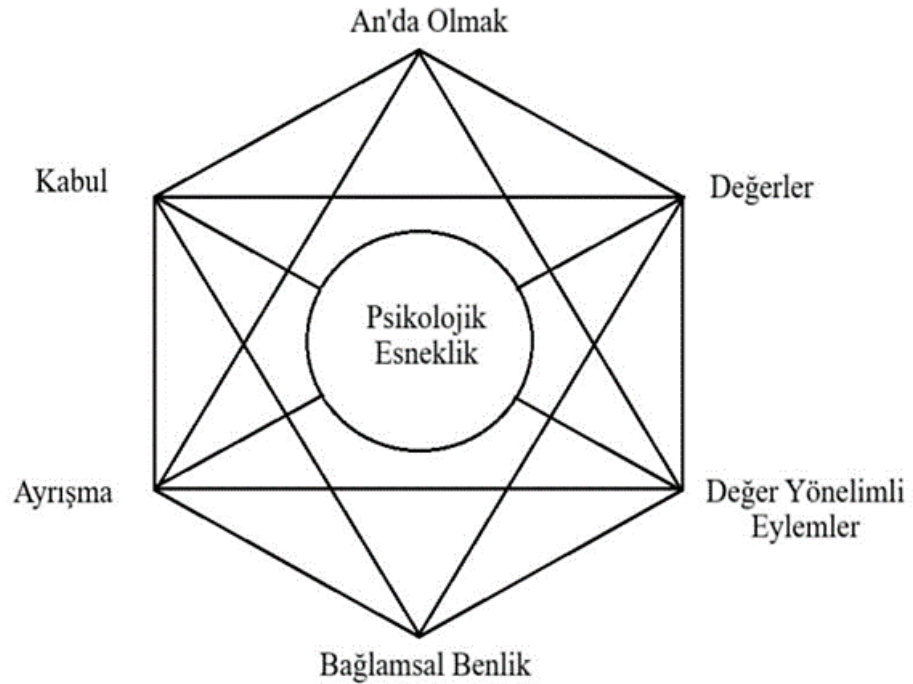
KKT insanların yaşadığı psikolojik acı ve ıstırapın deneyimsel kaçınma ve bilişsel kaynaşma süreçleri ile pekişen psikolojik katılık mekanizmasından kaynaklandığını ileri sürmektedir. KKT işlevsel bağlamsal müdahaleci bir yaklaşımdır. Buna bağlı olarak terapötik ilişkisel açıdan psikolojik esnekliğin oluşturulması veya güçlendirilmesi için doğrudan yaşantılar veya dolaylı sözel süreçler içerir (Hayes vd., 2004). KKT’ye göre bireylerin hoş ve istedik duygulara sahip olması kadar istenmedik duygulara sahip olması da bireyin psikolojik olarak sağlıklı olduğunu gösterir. Birey olumsuz yaşantılarına da açık olmalı, onların

varlığını da kabul etmelidir, deneyimlerinin tümü bireye aittir ve birlikte kişisel yaşantıyı meydana getirir (Hayes vd., 2011). Radikal davranışçı kuramdan temellenen KKT ile binlerce yıllık manevi öğretileri içeren Budizm kasıtlı bir bağlantıya sahip değildir ancak ikisi arasında benzer ilkelerin olduğu dikkat çekmektedir. Her ikisi de acı çekmenin tüm insanlar için evrensel bir olgu olduğu görüşündedir. Bunun yanı sıra değerlere uygun kararlı eylemlerin teşviki de iki kuram arasındaki ortak noktalardan biridir (Fletcher ve Hayes, 2005).

2.3.3 Psikolojik Esneklik Modeli

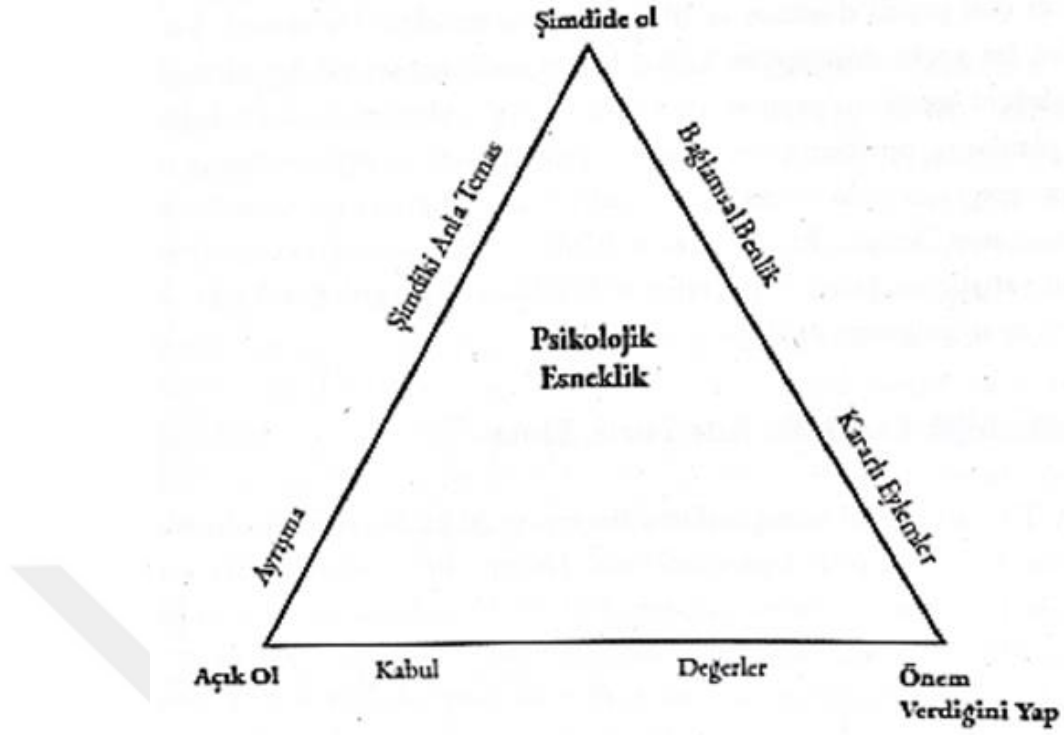
Psikolojik Esneklik Modeli (*Hexaflex model*), Kabul ve Kararlılık Terapisi'nin temel terapötik sürecini oluşturan ve birbirleriyle etkileşim halinde olan altı olumlu boyuttan meydana gelir. Bu boyutlar,

- I. Şimdiki anla temas (*anda olmak*),
- II. Ayrışma (*defüzyon*),
- III. Kabul,
- IV. Bağlamsal benlik,
- V. Değerler ve
- VI. Kararlı eylemler olarak ifade edilmektedir (Hayes vd., 2011; Harris, 2022).



Şekil 2. 1. Psikolojik esneklik modeli (Harris, 2022)

Dil ve düşüncenin işleyiş biçimi bireyler için sorunların temel kaynağı olabilmektedir. Diğer terapi ekollerinden farklı olarak Kabul ve Kararlılık Terapisi'nde bireyler için sorun yaratan düşüncelerin içeriğinin değiştirilmesi yerine bireyin dil ve bilişinin o anda içinde bulunduğu anla bağlantıda kalmasına odaklanılır. Çünkü dil bulunduğu bağlama hizmet etmesi yönünden bireyin kölesi de olabilir efendisi de. Bu yaklaşıma göre, dilin bireye hizmet etmesi ve anda kalmayı sağlaması yoluyla “psikolojik esneklik” hedeflenir (Hayes vd., 2004). Psikolojik esnekliğin altı boyutu birbirleriyle etkileşim halindedir. Bunun yanı sıra bu boyutların ikiyeşerli ilişkisi de “Act Esnek Üçgenini” meydana getirir. Buna göre kabul ve ayrışma sağlandığında birey kendisine karşı daha açık ve daha az yargılayıcı olabilmektedir. Anla temas ve bağlam olarak benlik sağlandığında ise birey şimdiki anda ve temas halinde olmayı daha somut bir şekilde deneyimlemektedir. Son olarak değerler ve buna yönelik kararlı eylemler birlikte bireye istediği yönde bir hayat inşa etmek için yardım etmektedir (Hayes vd., 2004; Harris, 2022; Harris, 2023).



Şekil 2. 2. KKT'nin esnek üçgeni (Harris, 2023)

Kabul, Psikolojik esnekliğin boyutlarından biridir. KKT, kontrol etmenin bireyler için çözüm değil problemin kendisi olduğunu ileri sürer. Buna göre birey terapi esnasında kontrol edemediği bazı durumlara maruz bırakılır. Bu yolla bireye kontrol etmeye çalışmanın bazı bağlamlarda işlevsel olmadığı ve kabul mekanizmasının bu tarz durumlarda işlevsel olabileceği deneyimsel olarak gösterilir (Hayes vd., 2004). Psikolojik esnekliğin geliştirilmesi sürecinde temel bir rol oynayan kabul, söz konusu anda temas edilen olaylar özellikle de bireyi psikolojik olarak zorlayacak olaylar olduğunda onları değiştirmek için girişimlerde bulunmadan kucaklamayı, kabullenmeyi ifade etmektedir (Fletcher ve Hayes, 2005).

Bilişsel ayrışma da psikolojik esnekliğin altı boyutundan biridir. Bilişsel ayrışma boyutunda temel olarak bireylerin yaşadığı zorlu deneyimlerin üzerine kurulan ve bireyler için anla bağlantısını kesme, olayların gerçekliğinden uzaklaşma gibi olumsuz işlevleri olan düşünce kaynaşmalarının ortadan kaldırılması yer almaktadır. Burada bireylere olayları olduğu gibi deneyimlemeleri ve bilişsel

kalıplarından bağımsız düşünebilmeleri için anıların sadece anı, düşüncelerin sadece düşünce olduğu gösterilmeye çalışılır. Böylece kötü deneyimler birey için “sadece deneyim” olmaya başlar (Hayes vd., 2004). Bir diğer kaynağa göre ayrışma, bireyin sahip olduğu düşünce kalıplarının kendisine otomatik olarak yön vermesine izin vermeksizin, bunların bilinçli olarak farkında olmasıdır. Kabul ise bireyin kendisine ve diğerlerine karşı psikolojik olarak açık olduğunu ifade etmektedir (Hayes vd., 2011).

Deneyimle temasın artmasını sağlayan *Bağlamsal benlik* kavramında, birey şimdi ve burada olma deneyimini benlik algısı için de aktif olarak sürdürmektedir. Burada birey, kabullenmenin desteklendiği, tehdit edici olmayan bir benlik içeriğine sahiptir. Nitekim kaynaşmış düşünce kalıpları nedeniyle deneyimle temasın kaybolduğu Kavramsallaştırılmış Benlik kavramı, psikolojik esnekliği sağlamaya yönelik bir tehdit olarak rol oynamaktadır (Hayes vd., 2004). Psikolojik olaylar, düşünceler, duygular veya beden duyumları sürekli olarak değişmektedir, dolayısıyla anla temas halinde kalan bireyin farkındalığı da sürekli olmak durumundadır. Dolayısıyla bu olaylar bireyin devam eden ve değişen kendini tanıma sürecinin unsurlarıdır (Fletcher ve Hayes, 2005).

Şimdiki anla temas hâlinde olma, hem bireyin hisleri, düşünceleri ve duyguları gibi içsel uyaranları hem de sesler, görüntüler ve kokular gibi dışsal unsurları içerecek şekilde dikkatin şimdi ve burada olana verilmesini ifade eder (Fletcher ve Hayes, 2005). KKT’de bireylerin anla etkin temasını engelleyerek şimdiki anla temasına olumsuz müdahale eden, iki temel faktör olan bilişsel kaynaşma ve kaçınma ortadan kaldırılmaya çalışılır. Psikolojik esneklik boyutlarından kabul, ayrışma, bağlamsal benlik ve şimdiki anla temas halinde olmak birlikte “*bilinçli farkında oluşu*” (mindfulness) sağlamaktadır. Farkındalık, bu unsurları içinde barındırması nedeniyle, yalnızca teknikler boyutunda değil bir süreç olarak da doğrudan KKT’de yer almaktadır (Hayes vd., 2004).

Değerler, KKT’de çok önemli bir yere sahiptir. Buna göre değerler, birey için etkili ve istendik yönde bir yaşam için yol gösterici bir pusula görevi görür. Bireyler bu süreçte hayatlarında gerçekten kim olarak yaşamayı istediklerini düşünmeye zorlanır ve değerlere uygun bir yaşamın bireyin kendi seçimlerine bağlı olduğu gösterilir. Anla temas ve kabul çok önemli süreçlerdir ancak KKT bir davranış terapisi. Dolayısıyla farkındalığın yanı sıra danışanın aktif olarak seçimler yapmasına, harekete geçip kendi yaşamını değerleri doğrultusunda inşa

etmesine yardımcı olunur (Hayes vd., 2004). Bir başka kaynağa göre KKT’de değerler bireylerin kendileri için seçtiği yaşam yönleridir. Terapi sürecinde bireylerin değerlerini seçmeleri teşvik edilir. Bunun yanı sıra değerler ve hedefler ayırt edilmesi gereken iki kavramdır. Buna göre hedefler ulaşılması istenen noktaları veya edinilmesi gereken nesneleri ifade ederken değerler bireyin seçtiği amaçlı eylemlerin bütününe ifade etmektedir (Fletcher ve Hayes, 2005).

Kararlı eylemler, bireyin kendisi için belirlediği değerlerle uyumlu hedeflere ulaşma yolunda gerçekleştirdiği eylemlerdir. Değerler ve kararlı eylemler için bir karşılaştırma yapılacak olursa değerler hiçbir zaman tam olarak gerçekleştirilemese de kararlı eylemler değerler doğrultusunda gerçekleştirilebilecek kısa veya uzun vadeli hedefler gibi düşünülebilir (Fletcher ve Hayes, 2005). Bireyin, sahip olduğu kaynaşmış ve kaçınmasına yol açarak bireyin doğru ve işlevsel eylemlerde bulunmasına veya psikolojik olarak esnek davranmasına engel olan düşünceler, psikolojik engeller karşısında da işlevsel davranması kararlı eylemler yoluyla olabilmektedir. Buna göre birey öncesinde seçip belirlediği değerleri doğrultusunda yaşamına yön verecek somut davranışlar belirlemeye ve bu yönde hareket etmeye teşvik edilir. Ancak bu kararlı eylemler, işlevini kaybetmemesi için bağlama ve duruma göre kademeli olarak arttırılmalıdır (Hayes vd., 2004).

2.3.4 Psikolojik Katılık Modeli

KKT’nin temel terapötik sürecini oluşturan Psikolojik esneklik modelinin yanı sıra, bir de temel patolojik süreci oluşturan *Psikolojik Katılık* modeli bulunmaktadır. Psikolojik esneklik sağlanamadığında diğer bir deyişle birey psikolojik olarak esnek davranmadığı zamanlarda, psikolojik katılığın devreye girdiği söylenebilir. Buna göre burada yer alan altı olumsuz psikolojik katılık boyutu meydana gelir. Psikolojik esneklik modelindeki boyutların olumsuz alternatifleri olarak değerlendirilebilecek olan katılık boyutları *bilişsel birleşme*, *yaşantısal (deneyimsel) kaçınma*, *dikkatte katılık*, *değerlerden uzaklaşma*, *işlevsel olmayan eylemler* ve *kavramsal benlik kavramına bağlanma* olarak ifade edilebilir (Hayes vd., 2011; Yavuz, 2015; Harris, 2022; Harris, 2023).



Şekil 2. 3. Psikolojik katılık modeli (Yavuz, 2015)

Psikopatolojinin tespitinde de temel nokta pragmatikliklerdir. Buna göre KKT danışanlara işe yarayan ve faydalı davranışlara devam etmeyi böylece değerlerine uygun bir yaşama ulaşmayı öğretirler. Ancak davranış bireye fayda getirmiyor ve onu değerlerine yaklaştırmıyorsa bu noktada psikopatoloji olarak nitelendirilen ve psikolojik esnekliğin karşısı olan psikolojik katılık devreye girebilmektedir. KKT’de bireylerin işe yarayan davranışlara devam etmesi, işe yaramayanları daha işlevsel olanlarla değiştirmeyi öğrenmesi ve bu anlamda sorumluluk alması amaçlanır (Hayes vd., 2004).

İnsan varoluşu kaçınılmaz zorluklar içerir ve ıstırapı insan hayatından tamamen çıkarmanın bir yolu yoktur. Acı kaçınılmazdır. Bireyler sevdikleri kişilerin ölümünü deneyimlemekte, yaşlandıkça eski sağlıklarını kaybetmekte veya yaşamları boyunca duygusal acılara neden olan ihanetler yaşamaktadırlar. Tüm bunlar bireyin kolayca anımsayacağı ve kısa sürede bilincine getirebileceği yaşantıları meydana getirir. Bunlar bireyler için hoş olmayan, istenmedik duyguları oluşturan yaşantılardır (Hayes vd., 2011). Yaşantısal kaçınma, bireyin zihninde yer alan ve ona nasıl düşünmesi gerektiğini söyleyen otomatik talimatlarla kaynaşmasının bir diğer ifade ile bunlara koşulsuz uymasının bir sonucudur. Birey

sıkıntı vereceğini öngördüğü durum veya hisleri kontrol etmeye veya bastırmaya çalışır. Buna göre yaşantısal kaçınma bireyin acı çekmesine yol açan döngüdeki önemli noktalardan biridir (Hayes vd., 2011). Bireyler bu acı deneyimleri kontrol etmeye veya bunlardan kaçınmaya çalıştıklarında psikolojik katılık süreci başlayabilmektedir. KKT'nin psikolojik esneklik şemasında yer alan kabul boyutunun psikolojik katılık şemasındaki karşılığı yaşantısal (deneyimsel) kaçınma boyutudur.

Yaşantısal kaçınma bireyin yaşadığı olayların biçimi, hassasiyeti veya sıklığına müdahale etmek için girişimde bulunmasıdır. Buna göre yaşantısal kaçınma, bastırma ve durumsal kaçınma olmak üzere iki şekilde deneyimlenmektedir. Bastırmada o anda deneyimlenen anlık yaşantının istenmeyen sonuçlarını kontrol etme veya ortadan kaldırma girişimleri görülürken durumsal kaçınmada henüz ortaya çıkmamış ancak çıkması olası durumlardan kaçınmak amacıyla yapılan girişimler söz konusudur (Hayes vd., 2004). Bu kaçınma girişimleri esnasında bireyler olayların somut gerçekliği ile doğrudan etkileşime girmek yerine onlara atfedilen sözel işlevler ile etkileşime girebilmektedir. Olaylar ile onlara atfedilen bu sözel yorumlar o kadar iç içe geçmiştir ki birey bu çerçevelerin varlığının farkına varamamaktadır. Bireylerin habersizce etkileşime girdiği bu ilişkisel çerçeveler, bilişsel kaynaşma olarak adlandırılır ve KKT'nin psikopatoloji boyutunda yer alır (Hayes vd., 2004).

Yaşantısal kaçınma türlerinden olan bastırma ve kaçınma stratejileri de bireylerin ilişkilendirmeler yoluyla kişisel olarak oluşturdukları ilişkisel çerçevelere dayanmaktadır. Ancak bu stratejiler aksine kaçındıkları ve bastırmaya çalıştıkları olumsuz olaya ilişkin çerçeveyi güçlendireceklerdir. Nitekim bir şeyi düşünmemeye, yapmamaya çalışmak o şeye ilişkin çağrışımı arttırmaktadır. Bunun yanı sıra kültür, sağlıklı insanlarda travma, depresyon, stres gibi psikolojik acıların olmadığını ve bunların tamamen yokluğunun arzu edildiğini teşvik ederek yaşantısal kaçınmayı pekiştirmektedir. Alkol, uyuşturucu ve mantıksız cinsel girişimler toplumda bu tür kaçınmacı davranışlar olarak modellenmekte ve yaygınlaşmaktadır (Hayes vd., 2004).

Bireyler kalıplaşmış sözel kurallarla kaynaştıklarında eylemin doğrudan sonuçları ile teması kaybettikleri için davranış repertuarları daralır. Bu ise gerektiğinde yeni bir strateji geliştirmelerine engel olur. Bireyler yaşantısal kaçınma davranışında bulunduklarında da düşüncelerini, hislerini veya anılarını

bastırmaya çalışır veya direkt kaçınma davranışı sergiler. Bu ise doğrudan an ile temasın kesilmesine yol açan psikolojik katılık sürecine karşılık gelir (Hayes vd., 2002; Hayes vd., 2011). Şöyle ki bilişsel kaynaşma mekanizmasında bireyler değiştirmeleri gereken davranışta ısrar ederler veya yaşantısal kaçınma mekanizmasında davranışa devam etmeleri gerekirken vazgeçerler. Bilişsel kaynaşma ve yaşantısal kaçınmanın her ikisinin sonu da psikolojik katılıktır. Sonuç olarak bireyler zorlayıcı bir durumla karşı karşıya kaldıklarında istenmeyen duygulara odaklanmaktadırlar. Bu duyguları görmezden gelmekte, kaçınmakta veya bastırma yoluna gitmektedirler. Bu ise var olan psikolojik katılık mekanizmasını güçlendirmektedir (Hayes vd., 2004).

Bir başka kaynağa göre bilişsel kaynaşma ve yaşantısal kaçınma esnasında bireylerin dikkati odaklanmış ve esnek olmayan katı bir perspektifte kaldığından, her olayın risk durumunu veya getirilerini izlemekle o kadar meşgul olurlar ki adeta yönlerini tamamen kaybederler. Bu türden anla teması kaybetme ve belirli bilişsel kalıplara göre ilerleme bir başka ifadeyle psikolojik olarak katı davranış için “*otomatik pilota olma*” ifadesi kullanılmıştır (Hayes vd., 2011). Psikolojik katılık unsurlarından bir diğeri olan kavramsal benlik, bireylerin kendi oluşturdukları ve bağlamdan, andan bağımsız olan benlik tanımlarına aşırı bağlanmalarıdır. Bireyler, anla teması kaybetmelerine yol açan kavramsallaşmış ve kalıplaşmış bu tanıma bağlı kalmaya gayret ederler. Benliğin bağlama göre değişen doğasından uzak, katı bir tutum sergilemektedirler (Fletcher ve Hayes, 2005).

2.3.5 KKT’nin Amacı Nedir?

KKT, bireyler tarafından kullanılan yaşantısal kaçınma, bilişsel kaynaşma, anla temasın kaybolması gibi psikolojik katılık unsurlarının azaltılarak karşılığında kabul, kararlılık ve anda olma gibi unsurların yerleştirilmesi ile bireylerde psikolojik esnekliğin artırılmasını amaçlayan, davranış değişikliğine odaklanan yeni nesil bir terapi ekolüdür (Hayes vd., 2004). Pek çok açıdan daha gelişmiş olmasının yanı sıra kökleri davranışçı terapiye dayanan KKT’de harekete geçmek, eylemlerin sorumluluğunu almak oldukça önemlidir. KKT, doğrudan terapide kurulan ilişki üzerinden bireye değerleri doğrultusunda seçimler yapmayı deneyimleme şansı verir. Burada ilk olarak ilişkinin kabul edici ve değer odaklı olduğu görülür. Terapist model olup pekiştireceği terapötik unsurlar ve davranışlar için normal koşulları terapötik ilişkiden uzaklaştırabilir. Terapötik ilişkinin özü

danışanın değer verdiği bir hayat için seçimler yapmayı benimsemesine yardımcı olmaktır (Hayes vd., 2004). KKT'nin amacı bireylerin içinde bulunduğu anla gerçek bir temas kurabilmesini sağlamak, bununla birlikte seçtiği değerlere uyumlu olarak mevcut davranışını sürdürme veya değiştirme yeteneğidir. Harekete geçme önemli bir noktadır. En nihai amaç ise bireylerin psikolojik esnekliklerini artırmaktır (Fletcher ve Hayes, 2005).

2.4 Öz Şefkat

Bu bölümde şefkat kavramı, şefkatten öz şefkate, öz şefkat nedir, öz şefkatin alt boyutları, öz sevecenliğe karşı öz yargılama, bilinçli farkındalığa karşı aşırı özdeşleşme, ortak paylaşımların bilincinde olmaya karşı izolasyon, öz şefkat ne değildir, benliğimize karşı alternatif bir yol olarak öz şefkat ve öz şefkat: geliştirilebilir bir beceri başlıklarına yer verilmiştir.

2.4.1 Öz Şefkat Kavramı

İngilizce'de "*compassion*" olarak geçen "şefkat" kavramı, Latin kökenli bir kelimedir. Latince "com" ve "pati" sözcüklerinin birleşiminden meydana gelmiştir. Böylece kelime "*com* (birlikte)" ve "*pati* (acı çekmek)" şeklinde birleşerek "birlikte acı çekmek" anlamına gelen şefkat kavramını oluşturmuştur (Strauss vd., 2016). Lazarus (1991), şefkat kavramını bireyin bir başkasının yaşadığı acıdan dolayı kişisel bir sıkıntı hissederek o kişiye yardım etmek amacıyla harekete geçme isteği duyması olarak ifade etmektedir. Wispe'nin (1991) ortaya koyduğu tanıma göre şefkat, başka insanlara yardım etmeyi amaçlayan özverili davranışları ifade etmektedir.

Şefkate dayalı terapilerin (Çengel ve Yurdalan, 2022) kurucusu olan Paul Gilbert'e göre (2005) ise şefkat, kabullenici bir tutumla başkalarının acılarına açık olmayı ifade eder. Aynı zamanda duygu, düşünce ve davranış boyutları olan şefkat, acının nedenlerini anlayarak acıyı hafifletmeye yönelik davranışları da kapsamaktadır. Şefkat, bireyin diğerlerinin yaşadığı olumsuz deneyimlere ve acılara karşı duyarlı olmasını ve bunları hafifletmek için içsel bir arzu duymasını içerir (Neff, 2003a). Goldstein ve Kornfield'e göre (2001) şefkat, diğerlerinin acısına açık olmayı gerektirir. Çünkü şefkat açık bir kalbin, diğerlerinin acı ve ıstıraplarını hafifletmek için kendiliğinden verdiği bir tepki olarak ifade edilmektedir.

2.4.2 Şefkatten Öz Şefkate

Şefkatli olmak ve bireyin kendisine şefkat göstermesi birbirinden farklı kavramlara karşılık gelmektedir. Şefkatli bireyler, başarısızlık veya problem yaşayan kişilere karşı anlayışla ve şefkatle yaklaşırken, benzer durumlar yaşadıklarında çoğu zaman aynı anlayışı kendilerine gösteremeyebilirler. Ancak öz şefkate sahip bireyler, başarısızlık, acı, üzüntü gibi olumsuz duygulara neden olan olaylar yaşadıklarında aynı anlayış ve şefkati kendilerine de gösterebilmektedir (Yelpaze, 2020). Bireyler her zaman çevresinden anlayışlı bir destek alamayabilir, bu nedenle öncelikle birey kendisine karşı şefkatli olmayı öğrenmeli, sevgi ve anlayış ile kendisine ihtiyacı olan desteği vermelidir (Polatçı ve Baygın, 2022). Bireyler, hayatlarının neredeyse her döneminde sıkıntı, acı, yetersizlik, hayal kırıklığı gibi olumsuz duygularla baş ettikleri çeşitli olaylarla karşı karşıya kalırlar (Küçükkaragöz ve Bilgin, 2022). Bir başka ifadeyle yaşam, insanları sürekli gelişmeye ve değişmeye zorlayan durumları beraberinde getirmektedir. Bu değişimler sırasında zorluk yaşayan bireyin başarısız olması, çeşitli hatalar yapması olağandır. Çoğu zaman bu hatalara odaklanan bireyler kendilerini suçlamaktadırlar. Oysa bu hataları birer deneyim olarak görmek ve başka insanların da benzer yaşantıları olabileceğini fark etmek bireylere sorunları ile başa çıkmaları konusunda yardımcı olabilir (Kurtoğlu ve Başgöl, 2021).

İnsanlar, hayatlarının neredeyse her döneminde onları başarısızlığa uğratabilecek, korku, acı veya sıkıntı ile sonuçlanabilecek olaylarla mücadele ederler. Kendilerini mükemmel olmaya, kusursuz olmaya zorladıkları için başarısız olduklarında kendilerini çok katı bir dille eleştirmektedirler. Şefkat, hata yapan, acı çeken diğer insanlara karşı daha sevecen ve kabullenici olmayı sağlayan bir tutumdur. Buradan yola çıkarak öz şefkat, bireyin hata yaptığı zamanlarda veya başarısız olduğunda duygularını bastırmak yerine bu olumlu ve anlayışlı tavrı kendisine karşı da gösterebilmesidir. Bir diğer ifadeyle, bireyin olumsuz deneyimlerine de kucak açmasıdır (Küçükkaragöz ve Bilgin, 2022). Bu kavram Batılı araştırmacılar için yeni bir kavram olmakla birlikte, Budist felsefede öz şefkat kavramı daha çok benlik kavramını açıklamak için kullanılmaktadır (Öveç, 2007). Öz şefkat kavramı ile ilgili Türkiye’de yapılan çalışmalara bakıldığında bu kavramın öz şefkat, öz anlayış ve öz duyarlılık olmak üzere farklı biçimlerde ifade edildiği görülmektedir (Yelpaze, 2020). Söz konusu tez çalışmasında da öz şefkat ifadesinin kullanımı tercih edilmiştir.

2.4.3 Öz Şefkat Nedir?

Öz şefkat kavramı 21. Yüzyılın başlarında, yaşamın daha anlamlı kılınması için bireylerin güçlü özelliklerine ve bunların geliştirilmesine odaklanan pozitif psikoloji kuramının bir parçası olarak ortaya çıkmıştır (Polatçı ve Baygın, 2022). Öz şefkat, temellerini Budist felsefeden alan bir kavramdır. Doğu felsefesi içinde yüz yıllardır var olan öz şefkat, Batı psikolojisi için görece daha yeni bir kavramdır (Neff, 2003b). Doğu medeniyetine göre şefkat, tüm bireylerin ihtiyaç duyduğu ve hak ettiği bir şeydir. Ayrıca diğerlerine gösterdiğimiz bu şefkate kendimizin de ihtiyaç duyduğunu ve bunu hak ettiğimizi ileri sürmektedir. Nitekim kendimize şefkat göstermediğimizde çözemediğimiz sorunlar karşısında yetersizlik hissederek kendimizi suçlarız ve bu giderek daha fazla acıyla sonuçlanır (Germer, 2009). Şefkat, Batı dünyasında yalnızca başkalarına karşı hissedilen ve diğerlerine gösterilen bir duygu olarak görülürken, Budist felsefede başkalarının acı ve başarısızlıklarına şefkat gösterebilmesi için bireylerin öncelikle kendilerine karşı şefkat gösterecekleri duygusal kaynaklara sahip olması gerektiği vurgulanmaktadır (Neff, 2004).

Bireyin başkalarının başarısızlıklarını acımasızca eleştirmek yerine sergilediği hoşgörülü tutumun benzerini kendi hatalarına karşı da göstererek kendisini iyileştirmeye yönelik çaba göstermesi öz şefkat kavramı ile ifade edilir. Birey aynı zamanda öz şefkat yoluyla yaptığı hatalarda yalnız olmadığını deneyimleyerek herkesin zaman zaman bu tür yaşantıları olduğunu fark eder ve bu yolla kendisine karşı olumsuz düşünceler geliştirmekten korunur (Karataş ve Uzun, 2021). Neff'e göre (2003) öz şefkat, bireyin acılarından kaçınmadan, onlarla bağlantısını kesmeden bu acıya açık olarak onunla temas etmesi ve bunu hafifleterek nezaketle iyileştirmeyi amaçlayan bir arzu duymasıdır. Buna göre birey acı, yetersizlik ve başarısızlık gibi olumsuz durumlarla karşılaştığında öz şefkat, kişinin kendisine yargılayıcı olmayan bir bakış açısı ile yaklaşarak hatalarının diğer insanların yaşantıları ile benzer olduğuna dair bir anlayış sunar. Benzer şekilde öz şefkat, başkalarının başarısızlık ve hatayla sonuçlanan davranışlarını da insan olmanın ortak yanılğı payına katarak onlara yargılayıcı olmayan bir anlayış sunmayı içerir. Başka bir ifadeyle öz şefkat, bireyin olumsuz yaşantı ve durumlarla karşılaşan bir arkadaşına gösterdiği şefkatli bilgeliği zorlu yaşantılar sırasında kendisine karşı da göstermesidir (Polatçı ve Baygın, 2022). Bireyin başarısızlık, yetersizlik gibi olumsuz yaşantıları da dâhil olmak üzere kendisini her durumda

olduğu gibi kabul etmesi ve kendisine karşı şefkatli olmayı sürdürmesi de öz şefkatli olmakla ilgilidir (Kurtoğlu ve Başgöl, 2021).

Öz şefkat kişinin zorlu zamanlarında kendisine karşı tutumunu belirlemesi yönüyle içsel süreçleri kapsayan bir kavramdır. İçe dönük şefkati temsil eden öz şefkat sayesinde birey, güçlükler karşısında kendisiyle daha kabullenici ve anlayışlı bir ilişki kurabilmektedir (Neff, 2015). Kapsamlı bir biçimde ilk kez Neff (2003a) tarafından ele alınarak incelenen öz şefkat kavramına göre, birey yaşamda başına gelen ve olumsuz durumlarla sonuçlanan olaylar karşısında hissettiği duyguları fark edebilmeli ve bunları yaşarken yalnız olmadığını bilerek kendisine karşı nazik ve sevecen olmayı sürdürebilmelidir. Diğer bir ifadeyle öz şefkat, temelde kendi benliğimizi olumlu ve olumsuz tüm yönleriyle kabul etmeyi ve benliğimizle barışık olmayı içermektedir. Buna bağlı olarak, hoşnut olmadığımız yönlerimizin farkında olmayı, onları görmezden gelmeden içtenlikle kabullenmeyi içermektedir (Özer ve Şahin-Altun, 2022).

Yetersizlik, mutsuzluk ve sıkıntı gibi istenmeyen olumsuz durumlarda bireylerin, duygularıyla savaşmak yerine bu acılarını fark ederek kendilerine karşı nezaketle yaklaşmaları mümkündür. Burada önemli olan nokta, bireylerin değer verdikleri ve sevdikleri birine gösterdikleri anlayışı kendilerine de gösterebilmesidir (Germer, 2009). Neff 'e göre (2003b) öz şefkat, kişinin kendi acısına açık olmasını, ondan kaçınmadan ve kopmadan kendi acısını hafifletmesini ve kendisini iyileştirmesini içermektedir. Bunun yanı sıra öz şefkat ile birey, kendi acı, başarısızlık ve yetersizliklerini tüm insanların ortak deneyimlerinin bir parçası olarak görmekte ve bu yolla kendisine karşı yargılayıcı olmayan bir anlayış sunabilmektedir.

2.4.4 Öz Şefkatin Alt Boyutları

Öz şefkatin üç temel boyutu bulunmaktadır,

1. Kişinin hata yaptığı durumlarda kendisini sertçe eleştirmek yerine, kendisine karşı anlayış göstermesi ile ifade edilen Öz Sevecenlik,

2. Kişinin sadece kendi deneyimini referans alarak kendisini toplumdan soyutlamak yerine bunları daha geniş bir açıdan tüm insanların ortak deneyiminin bir parçası olarak görmesi olarak ifade edilen Ortak Paylaşım,

3. Kişinin olumsuz durumlarla sonuçlanan acı verici deneyimleriyle aşırı özdeşleşmek yerine bunları dengeli bir farkındalık ile değerlendirmesi ile ifade edilen Farkındalık (Neff, 2003a).

Bir diğerk ifadeyle, bireylerin deneyimlediğı acılar ve başarısızlıklar karşısında öz şefkat üç temel bileşen içermektedir. Öz şefkatin birbirleriyle etkileşim içinde olan bu alt boyutları şu şekilde ifade edilebilir. Öz Sevecenlik (Öz *Nezaket*), bireylerin başarısızlık ve yetersizlik hislerini deneyimledikleri sırada kendilerini sert bir dille eleştirmek veya yargılamak yerine kendilerine karşı oldukça nazik ve anlayışla yaklaşımları şeklinde ifade edilmektedir. Ortak Paylaşım (*Paylaşımların Bilincinde Olma*), bireylerin olumsuz deneyimlerini bireyi diğerklerinden ayıran ve izole eden olaylar olarak görmek yerine, bunları daha geniş ortak insan deneyiminin bir parçası olarak görmeyi ifade eder. Farkındalık (*Bilgece Farkındalık*), bireylerin acı veren düşünce ve duygularının boyutunu abartmaları ve onlarla aşırı özdeşleşmeleri yerine bu duyguların farkında olarak daha kabul edilebilir bir dengede ele almayı ifade eder (Neff, 2003b).



Şekil 2. 4. Öz şefkat bileşenleri

2.4.4.1 Öz Sevecenliğe Karşı Öz Yargılama

Öz sevecenlik (self-kindness) bireyin yaşamda karşı karşıya kaldığı güçlükler sırasında kendisine karşı sert, kaba ve eleştirel bir yaklaşım yerine kabullenici ve anlayışlı bir yaklaşımı benimsemesi şeklinde ifade edilebilir (Neff ve Vonk, 2009). Başka bir ifadeyle, öz sevecenlik, bireylerin kendilerini acımasızca eleştirdiğı ve yargıladığı yetersizlik, başarısızlık ve acı durumlarında kendilerine

karşı daha yumuşak, kabullenici ve rahatlatıcı bir yaklaşımı benimsemeleridir (Neff, 2003a; Neff, 2003b; Neff, 2015). Buna ek olarak öz nezaket ile ortak paylaşım boyutları birbirini güçlendirmektedir. Şöyle ki birey, başarısızlık ve yetersizlik gibi duyguları deneyimlediği sırada kendisine karşı kabullenici bir anlayışla yaklaştığında, kendisine yönelik eleştiri ve suçlamalardan uzaklaşarak diğerleriyle bağlılığı güçlendiren bir paylaşım duygusunu deneyimlemektedir. Böylece acıların paylaşıldığının farkına varan bireyde kendisi ve diğerlerine karşı anlayış duygusu gelişir (Neff, 2003b).

2.4.4.2 Farkındalığa Karşı Aşırı Özdeşleşme

Bireylerin farkındalık düzeyleri diğer iki alt boyutu doğrudan etkilemektedir. Öncelikle kişinin olumsuz deneyimleriyle arasına yeterli zihinsel mesafeyi koymasına yardımcı olan bilinçli farkındalık, olumsuz durumlar karşısında kişinin kendisine karşı sert eleştiri yapmasının önüne geçerek öz nezaketi artırır. Buna ek olarak, farkındalıkla gelişen dengeli bakış açısı bireyin deneyimleriyle kendisini insanlığın geri kalanından ayırmasına ve izole olmasına engel olmaktadır (Neff, 2003b). Bireylerde öz şefkatli tutumun geliştirilmesinde önemli bir yere sahip olan bilinçli farkındalık alt boyutu, bireyin zorlu yaşam olaylarına karşı ne çok yakın ne de çok uzak olacak şekilde yeterli zihinsel mesafeyi sağlayarak olayları değerlendirmesine yardımcı olur. Birey görmezden gelmez, acının farkındadır ve bu bilinç sayesinde acıya kapılıp gitmez (Neff, 2004). Buradan yola çıkarak bilinçli farkındalık boyutu ile bireyin olayları daha esnek bir anlayışla karşılayabildiğinden ve farkındalığın kendisini iyileştirmesi sürecinde bireye yardımcı olduğundan bahsedilebilir (Polatçı ve Baygın, 2022). Farkındalık, yalnızca öz şefkatin bir alt boyutu değildir, aynı zamanda öz şefkati ortaya çıkaran önemli bir faktördür. Farkındalık kişinin acısının farkında olmasını öngörür ve kişi bu yolla kendisine şefkatle yaklaşabilir. Ancak birey acısı tarafından sürüklenmeksizin kendi acılarına açık ve duyarlı olmalıdır (Neff, 2004).

2.4.4.3 Ortak Paylaşım Karşı İzolasyon

Başarısızlık ve acı duyguları insanların tümünün deneyimlediği duygulardır. Bu tür deneyimlerde yalnız olmadığını hatırlamak bireylerin deneyimlerini gerçekçi bir biçimde ele almasına yardımcı olur. (Neff, 2003b). Ortak paylaşım duygusunu deneyimleyen birey, isteklerini elde edemediği, başarısız olduğu veya

yanlış yaptığında hissettiği acıda yalnız olmadığını, bu deneyimi pek çok insanla paylaştığını fark eder (Neff ve Dahm, 2016). Bireyler olumsuz olaylar deneyimlediklerinde, kayıp, reddedilme ya da aşağılanma duygusunu yaşadıklarında acı veren bu yaşantıda yalnız olduklarını düşünürler. Ancak bu deneyimler ortak insan deneyiminin bir parçasıdır. Bireyler bu farkındalığa ulaştıklarında onları toplumda izole eden duygular azalır ve gelişen paylaşım duygusuyla başa çıkmaları desteklenir (Allen ve Leary, 2010). Ortak insanlık bir diğer adıyla paylaşımların bilincinde olma durumunda birey yaşadığı deneyimleri diğerlerinin de yaşadığının bilincindedir, dolayısıyla diğerleriyle bağlantısı kesilmez (Küçükkaragöz ve Bilgin, 2022).

2.4.5 Öz Şefkat Ne Değildir?

Bireyin olumsuz durumlar karşısında da kendisine şefkatle ve kabullenici bir tutumla yaklaşabilmesini sağlayan öz şefkat kavramı, literatüre son yıllarda giren yeni bir kavram olması ve kavramsal açıklamasının tam olarak bilinmemesi nedeniyle, kendine acıma, kendini şımartma gibi kavramlarla karıştırılabilmektedir. Ancak öz şefkat bu kavramlardan farklıdır. Bu ayrımın yapılması kavramın anlaşılabilmesi için önemlidir. Öz şefkat yapısı itibarıyla bireyin kendine odaklı olduğu kendine acıma veya kendini şımartma gibi kavramlardan tamamen farklıdır (Özer ve Şahin-Altun, 2022). Kişilerin kendi acılarında yalnız olduklarını, diğerlerinin bu acıları yaşamadıklarını düşünerek acılarının boyutunu abarttıkları *kendine acıma* (self pity) davranışı ile öz şefkat birbirinden oldukça farklı kavramlardır. Ancak öz şefkate sahip bireyler, diğerlerinin de bu ortak insan deneyimlerini yaşadıklarını bilirler ve acılarını gerçekçi bir perspektifle değerlendirirler. Zavallı ben demek yerine herkesin benzer güçlüklerle karşılaşabildiğinin farkındadırlar (Neff, 2011).

Öz şefkat, bireyin diğerlerinden soyutlanarak kendi deneyimine aşırı odaklanma eğilimini kırmaktadır, ayrıca diğerlerinin deneyimlerinin de sürece katılmasını sağlayarak bireyin daha geniş bir perspektifle kişisel deneyimlerini daha doğru bir biçimde değerlendirmesine olanak tanır (Neff, 2003a). Örneğin kendini şımartmakla (self indulgence) öz şefkat birbirinden farklı kavramlardır (Neff, 2004). Nitekim bireylerin kendilerini önemsediklerini ileri sürerek mutlu olmak adına istedikleri her şeyi yapmaları şeklinde ifade edilen *kendini şımartma* kavramı öz şefkatten oldukça farklıdır. Öz şefkat de mutlu olmak ve acı çekmekten

kurtulmak ile ilgilidir. Ancak öz şefkatli bireylerin temel motivasyonu, mutluluğa giden yolda güçlüklerle mücadele etmek, hatalardan ve başarısızlıklardan ders çıkarmaktır (Neff, 2011). Bu kavramlara ek olarak öz şefkat, utanç ve başarısızlık durumlarında daha az işlevsel olan öz saygı kavramına bir alternatif olarak da bireyler için daha ulaşılabilir (Neff, 2011). Öz şefkati *öz saygıdan* daha işlevsel yapan başka boyutlar da mevcuttur. Şöyle ki bireylerin kendilerini diğerleri ile kıyaslamalarını gerektirmeyen öz şefkat, bir hata söz konusu olduğunda başkalarını suçlama eğilimini de azaltmaktadır. Ayrıca öz şefkatli bireyler hata veya başarısızlık gibi durumlar karşısında daha esnek ve kabullenici bir tutum sergileyebilmekte ve kişiliğin olumlu özellikleri kadar olumsuz yanlarına da açık olmaktadır (Neff, 2011).

2.4.6 Benliğe Karşı Alternatif Bir Yol Olarak Öz Şefkat

Öz şefkat duygusu, bireylerin başarısız olduklarında duydukları yetersizlik gibi olumsuz hislerini, anlayış ve kabul gibi olumlu duygulara dönüştüren bir işleve sahiptir. Bu işlevine bağlı olarak bireyin kendisine duyduğu şefkat, başka birçok psikolojik faydayı da beraberinde getirebilir (Neff, 2003a). Öz şefkatin bireyler üzerinde ruh sağlığını koruyucu bir işlevi olduğundan da söz edilmektedir. Buna göre öz şefkat, bireylerin olumsuz yaşam deneyimleri karşısında kendisine karşı da olumlu ve sevecen yaklaşabilmesini sağlayan bir tutumdur (Kurtoğlu ve Başgöl, 2021). Neff (2003a) tarafından yürütülen çalışmadan elde edilen bulgulara göre, öz şefkat ile depresyon ve anksiyete kavramları arasında önemli düzeyde negatif ilişkinin varlığından söz edilmektedir.

Öz şefkatin bir diğer işlevi de acıdan kurtulmayı ve mutlu olmayı isteyen bireylerin zorluklar karşısında daha güçlü bir motivasyonla mücadele etmelerini ve hatalarını bir ders olarak görmelerini sağlamasıdır (Neff, 2011). Bireyler şefkati doğrudan kendilerine gösterdiklerinde, kendilerini çok daha değerli hissetmektedirler. Öz saygıyla benzemekle birlikte öz şefkat kavramı, bireyin kendisini diğerlerinden iyi ve belirgin biçimde daha özel olarak görmesini gerektirmez. Öz saygının aksine öz şefkat yoluyla bireyin diğerleri ile arasındaki koruyucu benlik bariyerleri daha büyük bir bütünün parçaları olmanın verdiği bilinçle yumuşama eğilimi gösterir. Dolayısıyla öz şefkat, birey için olumsuzlukla sonuçlanan durumları, bireyin daha az yıprandığı ve daha az yargılandığı bir biçimde değerlendirmesini sağlar (Tunca, 2022). Buna karşılık kendilerine karşı

yeterince şefkatli bir tutum geliştirememiş olan bireyler, acı verici deneyimler karşısında kaçınma davranışını tercih etmektedirler. Ancak kısa süreli çözüm gibi görünen bu davranış sorunların devam etmesine hizmet etmektedir (Kurtoglu ve Başgöl, 2021). Bireyler yaşamları boyunca zaman zaman güçlüklerle karşılaşır. Ancak burada önemli olan acı veren yaşam olaylarıyla başa çıkmak için bireylerin neler yaptığıdır. İşte acı karşısında esnek, kabullenici olmak ve bireyin bu acıda yalnız olmadığı bilincine sahip olmasıyla öz şefkat, sağlıklı bir başa çıkma tarzı olarak kabul edilir (Neff, 2003a).

2.4.7 Öz Şefkat: Geliştirilebilir Bir Beceri

Germer'e göre (2009) şefkat ve sevgi dolu nezaket doğuştan getirilen yetenekler değildir. Beceridir ve istisnasız tüm bireyler bu becerileri geliştirerek günlük hayatta daha sevgi dolu, daha az yargılayıcı ve kabullenici olabilir. Öz şefkat tek seferlik bir dikkati yoğunlaştırmadan ziyade motive olmuş bir süreklilikle dinlemeye benzer. Tıpkı birey yaşadığı sıkıntıları anlattığında, tavsiye vermeden sorunlarını birey kendisi çözene kadar bekleyen ve yalnızca istekli olarak kendisini dinleyen bir arkadaş tarafından dinleniyor olmak gibidir. Temelde öz şefkatin yarar sağlaması için acı çektiğimizin farkında olmak da yeterlidir (Germer, 2009). Olumsuz yaşam deneyimleri karşısında sergilenen tutumlarla ifade edilen öz şefkat, bireylerin geliştirerek hayatlarına uygulayabilecekleri bir özellik, bir beceri olarak ele alınmaktadır (Çevik ve Kırmızı, 2020).

2.5 İlgili Araştırmalar

Bu bölümde mükemmeliyetçilik, öz şefkat ve yaşantısal kaçınma değişkenleri arasındaki ilişkileri inceleyen araştırmalara yer verilmiştir.

2.5.1 Mükemmeliyetçilik ile Yaşantısal Kaçınma Arasındaki İlişkiyi İnceleyen Araştırmalar

Bu bölümde literatürde mükemmeliyetçilik ve yaşantısal kaçınma arasındaki ilişkiyi ele alan araştırmalara yer verilmiştir.

Gerdan (2011) tarafından 18-65 yaş arası 221 yetişkin üzerinde yapılan araştırmada, psikiyatrik belirtiler ile olumsuz mükemmeliyetçi özellikler ve belirsizliğe tahammülsüzlük arasındaki ilişkide yaşantısal kaçınmanın aracılık rolü incelenmiştir. Araştırmadan elde edilen sonuçlar, belirsizliğe tahammülsüzlük ve olumsuz mükemmeliyetçilik ile yaşantısal kaçınma arasında pozitif bir ilişki olduğunu ve yaşantısal kaçınma ile de psikiyatrik belirtiler arasında pozitif bir ilişki olduğunu ortaya koymaktadır. Araştırmadan elde edilen bir diğer sonuca göre,

yaşantısal kaçınmanın olumsuz mükemmeliyetçi özellikler ve belirsizliğe tahammülsüzlük ile psikiyatrik belirtiler arasında tam aracı role sahip olduğu ortaya konmuştur.

Moroz ve Dunkley (2015) tarafından 210 yetişkin birey üzerinde yapılan araştırmada, öz eleştirel mükemmeliyetçilik, benlik saygısı, yaşantısal kaçınma ve depresif belirtiler arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Araştırmada yürütülen aracılık analizine göre, benlik saygısı, depresif belirtiler ile öz eleştirel mükemmeliyetçilik arasında aracı role sahiptir. Bunlara ek olarak yaşantısal kaçınmanın öz eleştirel mükemmeliyetçilik ve depresif belirtiler arasındaki ilişkide aracı role sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Araştırmadan elde edilen bir diğer sonuca göre öz eleştirel mükemmeliyetçi özelliklere sahip olmak, bireylerin yaşantısal kaçınmaya eğilimli olmalarının sebeplerinden biridir.

Moroz ve Dunkley (2018) tarafından, 173 yetişkin birey üzerinde yürütülen boylamsal çalışmada, mükemmeliyetçiliğin alt boyutları, yaşantısal kaçınma, depresif ve endişeli belirtiler arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Araştırmadan elde edilen sonuçlar, mükemmeliyetçilik ile yaşantısal kaçınma arasında pozitif ve yaşantısal kaçınma ile depresif ve endişeli belirtiler arasında pozitif ilişkiler olduğunu göstermektedir. Buna göre öz eleştirel mükemmeliyetçiliğin yaşantısal kaçınma düzeyindeki artışı yordadığı ve yaşantısal kaçınma düzeyindeki artışların da depresif ve endişeli belirtileri yordadığı ortaya konmuştur. Aracılık analizi sonuçlarına bakıldığında, yaşantısal kaçınmanın öz eleştirel mükemmeliyetçilik ile depresif/endişeli belirtiler arasında aracı rolü olduğu ortaya konmuştur.

Ramezanpour ve Jouzi (2021) tarafından 380 lise öğrencisi üzerinde yürütülen araştırmada, öz eleştirel mükemmeliyetçilik ile depresyon, anksiyete ve stres arasında yaşantısal kaçınma ile ruminasyonun aracılık rolü analiz edilmiştir. Araştırmadan elde edilen sonuçlar, mükemmeliyetçilik ve alt boyutları ile ruminasyon, yaşantısal kaçınma, depresyon, anksiyete ve stres arasında pozitif yönlü ve anlamlı ilişkiler olduğunu göstermiştir. Buna ek olarak mükemmeliyetçilik, ruminasyon varyansının %26'sını açıklarken yaşantısal kaçınma varyansının %30'unu açıklamaktadır. Bunlara ek olarak araştırmanın bağımsız değişkeni olan mükemmeliyetçilik araştırmanın bağımlı değişkeni olan depresyon, anksiyete ve stres ile hem doğrudan hem de ruminasyon ve yaşantısal kaçınma üzerinden dolaylı olarak ilişkili bulunmuştur. Bunun yanı sıra bağımsız

değişken ve aracı değişkenler birlikte, bağımlı değişkendeki varyansın %47'sini açıklamaktadır.

Soltanizadeh ve diğerleri (2023) tarafından 200 üniversite öğrencisi üzerinde yapılan araştırmada, öğrencilerin akademik erteleme davranışı, akademik yılmazlık (dayanıklılık), belirsizliğe tahammülsüzlük, olumlu ve olumsuz mükemmeliyetçilik temelinde ve yaşantısal kaçınmanın aracı rolünde sınanmıştır. Araştırmadan elde edilen sonuçlara göre, akademik dayanıklılık ve pozitif mükemmeliyetçilik akademik erteleme ile istatistiksel olarak anlamlı düzeyde ve negatif ilişkili, belirsizliğe tahammülsüzlük, yaşantısal kaçınma ve negatif mükemmeliyetçilik ise akademik erteleme ile istatistiksel olarak anlamlı düzeyde ve pozitif ilişkili bulunmuştur. Bunlara ek olarak, pozitif ve negatif mükemmeliyetçi özellikler ve belirsizliğe tahammülsüzlük ile akademik erteleme ilişkisinde yaşantısal kaçınma aracı role sahiptir.

Literatürde yer alan çalışmalar incelendiğinde yaşantısal kaçınma ile mükemmeliyetçiliğin olumsuz boyutları arasında pozitif yönde ilişki olduğu ve mükemmeliyetçi bireylerin yaşantısal kaçınmaya daha fazla başvurdukları görülmektedir. Mükemmeliyetçi özellikler ile yaşantısal kaçınmaya daha fazla başvurunun depresyon, anksiyete, stres ve belirsizliğe tahammülsüzlük gibi belirtilerle ilişkilendirildiği göze çarpmaktadır.

2.5.2 Mükemmeliyetçilik ile Öz Şefkat Arasındaki İlişkiyi İnceleyen Araştırmalar

Bu bölümde, literatürde öz şefkat ve mükemmeliyetçilik kavramlarının ilişkilerini ele alan araştırmalara yer verilmiştir.

Başcı ve Hamamcı (2022) tarafından 401 üniversite öğrencisi üzerinde yapılan araştırmada, belirsizliğe tahammülsüzlük, mükemmeliyetçilik ve öz şefkat arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Araştırmadan elde edilen sonuçlara göre belirsizliğe tahammülsüzlük ile mükemmeliyetçilik arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde pozitif yönlü ilişki, belirsizliğe tahammülsüzlük ile öz şefkat arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde negatif yönlü ilişki ve son olarak mükemmeliyetçilik ile öz şefkat arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde negatif yönlü ilişki bulunmuştur. Bunlara ek olarak, üniversite öğrencilerinin öz şefkat düzeylerinin belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyleri tarafından yordandığı ancak mükemmeliyetçilik düzeyleri tarafından yordanmadığı tespit edilmiştir.

Çarkıt ve Yalçın (2021) tarafından 303 üniversite öğrencisi üzerinde yapılan araştırmada, öz şefkat, mükemmeliyetçilik ve olumlu – olumsuz duygu arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma bulgularına göre öz şefkat, hem mükemmeliyetçiliği hem de olumlu ve olumsuz duyguyu anlamlı olarak yordamaktadır. Buna ek olarak, öz şefkat ile mükemmeliyetçilik ve olumsuz duygu arasında negatif, öz şefkat ile olumlu duygu arasında pozitif ilişki ortaya konmuştur.

Çetiner ve Çelikkaleli (2023) tarafından 413 üniversite öğrencisi üzerinde yapılan araştırmada uyumsuz mükemmeliyetçilik ile öğrencilerin tükenmişlik durumları arasında öz şefkatin aracı rolü olup olmadığı sınanmıştır. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre, uyumsuz mükemmeliyetçilik ile öğrenci tükenmişliği arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğuna, uyumsuz mükemmeliyetçiliğin hem öz düzenleme hem de öz şefkat ile negatif yönde ilişkili olduğuna ve son olarak hem öz şefkatin hem de öz düzenlemenin öğrenci tükenmişliği ile negatif yönde ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Tezcan (2015) tarafından 707 üniversite öğrencisi üzerinde yapılan araştırmada öz şefkatin alt boyutları ile mükemmeliyetçiliğin alt boyutları arasındaki ilişki ele alınmıştır. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre öz şefkatin olumsuz boyutları olan öz yargılama, izolasyon, aşırı özdeşleşme boyutlarının mükemmeliyetçiliğin kendine yönelik mükemmeliyetçilik, başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik ve sosyal düzene yönelik mükemmeliyetçilik boyutlarının tümü ile anlamlı ve pozitif yönde ilişkili olduğu ortaya konmuştur.

Şahin (2021) tarafından 246 üniversite öğrencisi üzerinde yürütülen çalışmada, mükemmeliyetçiliğin alt boyutları (uyumlu mükemmeliyetçilik, uyumsuz mükemmeliyetçilik) ile yaşam doyumu arasında öz şefkatin aracılık rolü test edilmiştir. Araştırmadan elde edilen sonuçlar, olumlu özellikler içeren uyumlu mükemmeliyetçiliğin öz şefkat ile pozitif ilişkisi olduğunu, olumsuz özellikler içeren uyumsuz mükemmeliyetçiliğin ise öz şefkat ile negatif ilişkisi olduğunu göstermektedir. Bunlara ek olarak, öz şefkatin uyumsuz mükemmeliyetçilik ile yaşam doyumu arasındaki ilişkideki dolaylı etkisinin anlamlı olduğu ortaya konmuştur. Aracılık analizi sonucuna göre, öz şefkat uyumsuz mükemmeliyetçilik ile yaşam doyumu arasındaki ilişkiye tam aracılık etmektedir. Bunun yanı sıra uyumlu mükemmeliyetçilik ve yaşam doyumu arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.

Literatürde yapılan çalışmalar incelendiğinde olumsuz mükemmeliyetçi özellikler ile öz şefkat arasında negatif bir ilişki olduğu görülmektedir. Mükemmeliyetçi bireylerin kendilerine karşı daha az anlayışla ve şefkatle yaklaştıkları göze çarpmaktadır. Mükemmeliyetçi özellikler ile öz şefkat arasındaki ilişkinin olumlu-olumsuz duygulanım, belirsizliğe tahammülsüzlük, tükenmişlik ve yaşam doyumu gibi belirtilerle ilişkilendirildiği görülmektedir.

2.5.3 Yaşantısal Kaçınma ile Öz Şefkat Arasındaki İlişkiyi İnceleyen Araştırmalar

Bu bölümde literatürde öz şefkat ile yaşantısal kaçınma arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmalara yer verilmiştir.

Farr ve diğerleri (2021) tarafından 556 yetişkin üzerinde yapılan araştırmada, erken utanç deneyimleri ile psikolojik sıkıntı (depresyon, anksiyete, stres) arasındaki ilişkide yaşantısal kaçınmanın aracılık (mediator) rolü ile öz şefkatin düzenleyici (moderator) rolü olup olmadığı incelenmiştir. Araştırma bulguları aracı ve düzenleyici rollerin varlığını doğrulamıştır. Buna göre yaşantısal kaçınma erken utanç deneyimleri ile depresif belirtiler arasındaki ilişkiye aracılık etmektedir. Bu aracılık etkisi öz şefkat tarafından yönetilmektedir. Buna göre daha yüksek öz şefkat düzeyi, tüm yaşantısal kaçınma düzeylerinde daha düşük depresif semptom ile ilişkilidir. Bir diğer bulguya göre öz şefkat, depresif belirtilerle ilişkili yaşantısal kaçınmanın etkilerini hafifletmede önemli bir tampon görevi görmektedir.

Yela ve diğerleri (2021) tarafından 50 yetişkin üzerinde yapılan deneysel çalışmada, 8 haftalık farkındalık ve öz şefkat eğitimine bağlı olarak azalan yaşantısal kaçınma düzeyinin bireylerin anksiyete, depresyon ve iyi oluş düzeylerindeki değişimi nasıl etkileyeceği incelenmiştir. Araştırmadan elde edilen sonuçlara göre, öz şefkattaki artışlar yaşantısal kaçınmadaki azalmalarla ilişkilendirilmiş ve bu da anksiyete, depresyon ve iyi oluş puanlarını iyileştirmiştir.

Costa ve Pinto-Gouveia (2013) tarafından kronik ağrısı olan 103 yetişkin üzerinde yapılan araştırmada, başa çıkma tarzları, yaşantısal kaçınma ve öz şefkatin psikolojik sıkıntı (depresyon, anksiyete, stres) üzerindeki rolü araştırılmıştır. Araştırmadan elde edilen sonuçlara göre, yaşantısal kaçınma ve öz şefkat psikolojik sıkıntı unsurlarını en çok açıklayan faktörlerdir. Buna göre kronik ağrısı olan bireyler belirli özel deneyimleri kontrol etmeye çalışmadan (yaşantısal kaçınma)

onlarla temas halinde kalmaya istekli olduklarında, bu deneyimleri kabul ettiklerinde (öz şefkat) daha az depresyon, anksiyete ve stres bildirmektedir.

Fuentes-Ferrada ve diğerleri (2023) tarafından 300 yetişkin üzerinde yapılan araştırmada, dini başa çıkma ile COVID-19'a bağlı travma sonrası stres arasındaki ilişkide öz şefkat ile yaşantısal kaçınmanın aracı rolü olup olmadığı incelenmiştir. Araştırmadan elde edilen sonuçlara göre, tüm değişkenler birbiri ile anlamlı ilişkilidir. Aracılık analizi sonuçlarına göre, olumsuz dini başa çıkma ile travma sonrası stres arasındaki ilişkide yaşantısal kaçınma ile öz şefkatin aracılık rolü olduğu ortaya konmuştur. Buna göre, yaşantısal kaçınma ve öz şefkatin dini başa çıkma ile COVID-19'a bağlı travma sonrası stres arasındaki ilişkide kısmi aracı rolü olduğu tespit edilmiştir.

Wang ve diğerleri (2023) 420 kız ergen üzerinde yürüttükleri araştırmada, bireylerin kişilerarası esneklik düzeylerine göre yaşantısal kaçınma, öz şefkat ve siber flört istismarı mağduriyeti düzeyleri arasındaki farklılıkları incelemiştir. Araştırma bulgularına göre, siber flört istismarına maruz kalmak yaşantısal kaçınma ile doğrudan ilişkiliyken, öz şefkat aracılığıyla dolaylı olarak ilişkilidir.

Yaşantısal kaçınma ve öz şefkati ele alan çalışmalar incelendiğinde, yaşantısal kaçınma ile öz şefkatin negatif ilişkili olduğu göze çarpmaktadır. Öte yandan öz şefkat ile yaşantısal kaçınmanın depresyon, anksiyete, stres, psikolojik iyi oluş, travma sonrası stres bozukluğu ve başa çıkma stratejileri gibi kavramlarla ilişkili olduğu görülmektedir.

2.5.4 Yaşantısal Kaçınma ile İlgili Araştırmalar

Mevcut araştırmanın ikincil amacı yaşantısal kaçınmanın doğasını anlamaktır. Bu amaçla katılımcıların yaşantısal kaçınma düzeylerinin cinsiyete ve travmanın üzerinden geçen süreye göre farklılaşma durumu incelenmiştir. Literatür incelendiğinde bireylerin yaşantısal kaçınma düzeylerinin cinsiyete göre incelendiği araştırmalardan tutarlı bir sonuç elde edilmediği görülür. Buna göre Esen (2017) tarafından 112 yetişkin üzerinde yürütülen araştırmada yaşantısal kaçınma düzeyi cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermemektedir. Benzer şekilde Çelenk (2021) tarafından ortaokul ve lise düzeyinde yer alan 518 öğrenci ile yürütülen çalışmada ve Erdoğan (2023) tarafından 18-32 yaş aralığında yer alan 200 yetişkin üzerinde yürütülen araştırmada da yaşantısal kaçınma düzeyi cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılık göstermemektedir. Son olarak Leonard vd. (2020) tarafından

travma yaşantısı olan 326 üniversite öğrencisi üzerinde yürütölen araştırmada da benzer şekilde yaşantısal kaçınma düzeyinin cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görölmektedir.

Öte yandan literatürde yaşantısal kaçınma düzeyinin cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı çalışmalara da rastlanmaktadır. Nitekim Cunha ve diğerkleri (2016) tarafından 326 yetişkin çift üzerinde yürütölen araştırmada, Fırat (2022) tarafından 528 lise öğrencisi üzerinde yürütölen araştırmada, Çelik (2023) tarafından 510 beliren yetişkin üzerinde yürütölen araştırmada ve son olarak Martı'nez-Rubio ve diğerkleri (2023) tarafından 589 üniversite öğrencisi üzerinde yürütölen araştırmada yaşantısal kaçınma düzeyinin cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı görölmektedir. Buna göre kadınların yaşantısal kaçınma puanları erkeklere oranla daha yüksektir. Öte yandan Yıldırım (2019) tarafından 18-40 yaş aralığındaki 546 yetişkin üzerinde yürütölen araştırmada da benzer şekilde yaşantısal kaçınma düzeyinin cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı görölmektedir. Ancak araştırma sonuçlarından farklı olarak burada erkeklerin yaşantısal kaçınma puanının kadınlara oranla daha yüksek olduğı saptanmıştır.

Literatür incelendiğinde yaşantısal kaçınma ile travmatik yaşantılar arasındaki ilişkinin incelendiğı pek çok araştırmaya rastlanmıştır (Balcı ve Kaya-Göler, 2023; Kashdan ve Kane, 2011; Laman-Maharg vd., 2024; Lewis ve Naugle, 2017; Orcutt vd., 2005; Roche vd., 2019; Tull vd., 2004; Wang vd., 2023). Ancak yaşantısal kaçınma düzeyinin travmatik yaşantının üzerinden geöen süreye göre farklılaşma durumunun ele alındığı bir çalışmaya incelenen literatürde rastlanmamıştır. Mevcut araştırmadan elde edilen sonuçlar ile literatüre bu anlamda yeni bir katkı sunulması öngörülmektedir.

3. YÖNTEM

Bu bölümde, evren ve örneklem, veri toplama araçları, verilerin toplanması süreci, araştırmanın deseni ve verilerin analizi hakkında bilgiler yer almaktadır.

3.1 Araştırma Deseni

Araştırmanın öncelikli amacının değişkenler arası ilişkilerin incelenmesi olması nedeniyle ilişkisel (korelasyonel) araştırma yöntemi kullanılmıştır.. İlişkisel araştırmalarla iki ya da daha fazla sayıda değişken arasındaki olası ilişkiler belirlenmeye çalışılır. Araştırmacılar herhangi bir müdahale veya yönlendirme yapmaz, amaç yalnızca var olan doğal ilişkileri bulmak ve tanımlamaktır (Fraenkel vd., 2012).

3.2 Evren ve Örneklem

Araştırmanın evreni Batı Karadeniz Bölgesi'ndeki bir devlet üniversitesinde çeşitli fakültelerde öğrenim gören ve travma yaşantısına sahip öğrencilerden oluşmaktadır. Araştırmanın örneklemi 1., 2., 3., ve 4., sınıfta öğrenim gören, travma yaşantısı olan 338 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Evrenden örnekleme sürecinde öğrencilerin öğrenim gördükleri fakülte, cinsiyet ve sınıf düzeyi gibi özelliklerinin mümkün olduğunca farklılaşması sağlanmaya çalışılmıştır dolayısıyla maksimum çeşitlilik örnekleme yönteminden faydalanılmıştır. Katılımcıların cinsiyet, fakülte/bölüm ve sınıf düzeylerine göre dağılımı Tablo 3.1'de sunulmuştur.

Tablo 3.1. Katılımcıların demografik bilgileri

		f	%
Cinsiyet	Kadın	228	67.5
	Erkek	110	32.5
Fakülte	Eğitim Fakültesi	117	34.6
	Fen Edebiyat Fakültesi	63	18.6
	İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi	89	26.3
	Mühendislik Fakültesi	69	20.4
Sınıf	1. Sınıf	74	21.9
	2. Sınıf	76	22.5
	3. Sınıf	81	24
	4. Sınıf	95	28.1
	4. Sınıf Üzeri	12	3.6
Travma sonrası geçen süre	Son 6 Ay	74	21.9
	Son 1 Yıl	75	22.2
	1 Yıl ve Üzeri	189	55.9

Toplam	338	100
--------	-----	-----

Katılımcıların 228'i (%67.5) kadın, 110'u (%32.5) erkektir. Katılımcıların öğrenim gördükleri fakültelere göre dağılıma bakıldığında, 117'si (%34.6) Eğitim Fakültesi'nde, 63'ü (%18.6) Fen Edebiyat Fakültesi'nde, 89'u (%26.3) İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi'nde ve 69'u (%20.4) Mühendislik Fakültesi'nde öğrenim görmektedir. Sınıf düzeyine göre dağılıma bakıldığında katılımcıların, 74'ü (%21.9) 1. Sınıf, 76'sı (%22.5) 2. Sınıf, 81'i (%24) 3. Sınıf, 95'i (%28.1) 4. Sınıf ve 12'si (%3.6) 4. Sınıf üzeri olarak belirtmiştir. Katılımcıların travma yaşantısı üzerinden geçen süreye göre dağılımlarına bakıldığında, 189'u (%55.9) 1 yıl ve üzeri, 75'i (%22.2) son 1 yıl ve 74'ü (%21.9) son 6 ay olarak travma yaşantıları sonrası geçen süreyi belirtmiştir.

Araştırmaya dâhil edilen bireyler şu şekilde seçilmiştir. En az bir olay türünde doğrudan yaşantısı olan bireyler çekilmiş ardından bu bireyler içinden de son bir eleme yapılarak yalnızca bu yaşantıdan çok ağır düzeyde veya çok etkilenmiş olan bireyler alınmıştır. Aşağıdaki tabloda yer alan yüzdelik dilimler olay türünde yaşantısı olduğunu belirten bireylerin sayısından yola çıkılarak hesaplanmıştır. Örneğin Olay 1'i toplamda 280 kişi deneyimlediğini bildirmiştir, bunlardan yalnızca 198 kişi olayı doğrudan yaşadığını belirtmiştir. Dolayısıyla doğrudan yaşadığını belirten 198 kişi olayı farklı biçimlerde deneyimleyen 280 kişinin %70.7' sine karşılık gelmektedir. Bu şekilde olay türünü yaşayan kişi sayısı üzerinden doğrudan yaşantısı olan bireyler çekilerek yüzdelikler buna göre hesaplanmıştır. Olay 1'i için doğrudan deneyim bildiren bu 198 kişiden çok etkilenen 96 ve çok ağır düzeyde etkilenen 22 olmak üzere toplamda 118 kişi örnekleme dahil edilmiştir. Pek çok olay türünde yaşantı bildiren bireyler için kesişimler alınarak bireylerin tekrar tekrar örnekleme katılmasının önüne geçilmiştir. Araştırmaya katılan bireylerin deneyimlediği travmatik olay türü ve bunlardan etkilenme düzeyleri hakkındaki bilgilere Tablo 3.2'de yer verilmiştir.

Tablo 3.2. Katılımcıların travmatik olay türlerine ilişkin görüşleri

Travmatik Olay Türleri		“Doğrudan ben yaşadım”			
		f	%	Çok etkilendim	Çok ağır düzeyde etkilendim
				f	f
Olay 1	Doğal afet (deprem, sel, çığ vb.)	198	70.7	96	22
Olay 2	Patlama ya da yangın	30	28.6	13	3
Olay 3	Hakaret, dedikodu, dışlanma	174	65.7	63	34
Olay 4	Görmezden gelme, sözel saldırganlık, etiketlenme	143	62.2	41	29
Olay 5	İş/ev ya da açık alanda meydana gelen ciddi bir kaza	64	39.8	23	12
Olay 6	Zehirlenme	66	55.5	20	6
Olay 7	Fiziksel bir saldırı (tekmelenme, yumruk yeme vb.)	88	54.7	25	16
Olay 8	Herhangi bir araçla ya da aletle saldırıya uğrama (silah, bomba, bıçak vb.)	23	33.8	5	6
Olay 9	İstenmeyen cinsel içerikli girişimlerle karşılaşmak	59	62.1	28	20
Olay 10	Kaçırılma, zorla alıkonulma	6	27.3	0	2
Olay 11	Yaşamı tehdit eden kronik bir hastalık ya da yaralanma	45	32.8	16	17
Olay 12	Anne ya da babanın boşanması veya ölümü	44	44.9	11	16
Olay 13	Sevgiliden ayrılma	180	83.3	42	51
Olay 14	Yakın bir arkadaş, yakın hissedilen birinin veya sevilen bir hayvanın kaybı	177	77.6	83	60
Olay 15	Aile ya da yakınlarından birinin fiziksel ya da zihinsel engellilik durumu	30	28.6	7	11
Olay 16	İntihar girişimi veya cinayet	29	29	9	10

Daha sağaltılmış bir travma örnekleminde çalışılması amacıyla katılımcılar arasından yalnızca travmadan yüksek derecede etkilenen bireyler çalışmaya dahil edilmiştir. Yüksek düzeyde travma yaşamış bireylerin genel havuzdan çekilmesi amacıyla araştırmacı tarafından bir kriter belirlenmiştir. Buna göre katılımcılar arasından en az bir olay türünde doğrudan yaşantısı olan ve bu travmatik olay türünden çok ağır düzeyde ya da çok etkilendiğini bildiren katılımcılar mevcut araştırmaya dâhil edilmiştir.

Bu doğrultuda katılımcıların travmatik olay türlerine verdikleri yanıtlar incelendiğinde olay 1’de (doğal afet, deprem, sel, çığ vb.) yaşantısı olan bireylerin 198’inin (%70.7) olayı doğrudan deneyimlediği görülmektedir. Ayrıca olay 1’den 96 kişinin çok etkilendiği ve 22 kişinin çok ağır düzeyde etkilendiği görülmektedir. Olay 2’de (patlama ya da yangın) yaşantısı olan bireylerin 30’unun (%28.6) olayı doğrudan deneyimlediği görülmektedir. Ayrıca olay 2’den 13 kişinin çok etkilendiği ve 3 kişinin çok ağır düzeyde etkilendiği görülmektedir. Olay 3’te (hakaret, dedikodu, dışlanma) yaşantısı olan bireylerin 174’ünün (%65.7) olayı doğrudan deneyimlediği görülmektedir. Ayrıca olay 3’ten 63 kişinin çok etkilendiği ve 34 kişinin çok ağır düzeyde etkilendiği görülmektedir. Olay 4’te (görmezden gelme, sözel saldırganlık, etiketlenme) yaşantısı olan bireylerin 143’ünün (%62.2) olayı doğrudan deneyimlediği görülmektedir. Ayrıca olay 4’ten 41 kişinin çok etkilendiği ve 29 kişinin çok ağır düzeyde etkilendiği görülmektedir. Olay 5’te (iş/ev ya da açık alanda meydana gelen ciddi bir kaza) yaşantısı olan bireylerin 64’ünün (%39.8) olayı doğrudan deneyimlediği görülmektedir. Ayrıca olay 5’ten 23 kişinin çok etkilendiği ve 12 kişinin çok ağır düzeyde etkilendiği görülmektedir. Olay 6’da (zehirlenme) yaşantısı olan bireylerin 66’sının (%55.5) olayı doğrudan deneyimlediği görülmektedir. Ayrıca olay 6’dan 20 kişinin çok etkilendiği ve 6 kişinin çok ağır düzeyde etkilendiği görülmektedir. Olay 7’de (fiziksel bir saldırı, tekmelenme, yumruk yeme vb.) yaşantısı olan bireylerin 88’inin (%54.7) olayı doğrudan deneyimlediği görülmektedir. Ayrıca olay 7’den 25 kişinin çok etkilendiği ve 16 kişinin çok ağır düzeyde etkilendiği görülmektedir. Olay 8’de (herhangi bir araçla ya da aletle saldırıya uğrama, silah, bomba, bıçak vb.) yaşantısı olan bireylerin 23’ünün (%33.8) olayı doğrudan deneyimlediği görülmektedir. Ayrıca olay 8’den 5 kişinin çok etkilendiği ve 6 kişinin çok ağır düzeyde etkilendiği görülmektedir. Olay 9’da (istenmeyen cinsel içerikli girişimlerle karşılaşmak) yaşantısı olan bireylerin 59’unun (%62.1) olayı doğrudan deneyimlediği

görülmektedir. Ayrıca olay 9'dan 28 kişinin çok etkilendiği ve 20 kişinin çok ağır düzeyde etkilendiği görülmektedir. Olay 10'da (kaçırılma, zorla alıkonulma) yaşantısı olan bireylerin 6'sının (%27.3) olayı doğrudan deneyimlediği görülmektedir. Ayrıca olay 10'dan 2 kişinin çok ağır düzeyde etkilendiği görülmektedir. Olay 11'de (yaşamı tehdit eden kronik bir hastalık ya da yaralanma) yaşantısı olan bireylerin 45'inin (%32.8) olayı doğrudan deneyimlediği görülmektedir. Ayrıca olay 11'den 16 kişinin çok etkilendiği ve 17 kişinin çok ağır düzeyde etkilendiği görülmektedir. Olay 12'de (anne ya da babanın boşanması veya ölümü) yaşantısı olan bireylerin 44'ünün (%44.9) olayı doğrudan deneyimlediği görülmektedir. Ayrıca olay 12'den 11 kişinin çok etkilendiği ve 16 kişinin çok ağır düzeyde etkilendiği görülmektedir. Olay 13'te (sevgiliden ayrılma) yaşantısı olan bireylerin 180'inin (%83.3) olayı doğrudan deneyimlediği görülmektedir. Ayrıca olay 13'ten 42 kişinin çok etkilendiği ve 51 kişinin çok ağır düzeyde etkilendiği görülmektedir. Olay 14'te (yakın bir arkadaş, yakın hissedilen birinin veya sevilen bir hayvanın kaybı) yaşantısı olan bireylerin 177'sinin (%77.6) olayı doğrudan deneyimlediği görülmektedir. Ayrıca olay 14'ten 83 kişinin çok etkilendiği ve 60 kişinin çok ağır düzeyde etkilendiği görülmektedir. Olay 15'de (aile ya da yakınlarından birinin fiziksel ya da zihinsel engellilik durumu) yaşantısı olan bireylerin 30'unun (%28.6) olayı doğrudan deneyimlediği görülmektedir. Ayrıca olay 15'den 7 kişinin çok etkilendiği ve 11 kişinin çok ağır düzeyde etkilendiği görülmektedir. Son olarak olay 16'da (intihar girişimi veya cinayet) yaşantısı olan bireylerin 29'unun (%29) olayı doğrudan deneyimlediği tespit edilmiştir. Buna ek olarak olay 16'dan 9 kişinin çok etkilendiği ve 10 kişinin çok ağır düzeyde etkilendiği tespit edilmiştir.

3.3 Veri Toplama Araçları

Araştırma verileri demografik bilgi formu (EK-1), travma yaşantılarını tarama formu (EK-2), “Kabul Eylem Formu-II (KEF-II)” (EK-3), “Öz Şefkat Ölçeği Kısa Formu (ÖŞÖ-KF)” (EK-4) ve “Üç Büyük Mükemmeliyetçilik Ölçeği Kısa Formu” (EK-5) aracılığıyla toplanmıştır.

3.3.1 Demografik Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından hazırlanan demografik bilgi formunda, bireylerin cinsiyet (kadın, erkek), yaş, bölüm/fakülte (Eğitim Fakültesi, Fen Edebiyat Fakültesi, İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi ve Eğitim Fakültesi), sınıf düzeyi (1. sınıf, 2. sınıf, 3. sınıf, 4. sınıf ve 4. sınıf ve üzeri) bilgisine ilişkin sorular ile travma

yaşantılarının üzerinden geçen süreye (son 6 ay, son 1 yıl, 1 yıl ve üzeri) ilişkin bir soruya yer verilmiştir.

3.3.2 Travma Yaşantılarını Tarama Formu-16 Madde

Travma yaşantılarını tarama formu, Turner ve Lloyd (1995) tarafından travmatik yaşam olaylarını saptamak amacıyla oluşturulan listeden yararlanılarak Tel (2017) tarafından hazırlanmıştır. Oluşturulan ilk form, Anadolu Üniversitesi Etik Kurulu'nun görüşleri doğrultusunda yeniden düzenlenmiştir. Formun son hali çeşitli travma yaşantılarına yer veren 16 maddeden meydana gelmektedir. Travma yaşantılarını tarama formunda öğrencilerin travmayı doğrudan ya da dolaylı yaşama durumları ile travmadan etkilenme düzeylerine ilişkin sorulara yer verilmiştir.

3.3.3 Kabul Eylem Formu-II (KEF-II)

Bond vd. (2011) tarafından, bireylerin psikolojik esneklik düzeyini ölçmek amacıyla geliştirilen Kabul ve Eylem Formu-II, Yavuz vd. (2016) tarafından Türk kültürüne uyarlanmıştır. 7 maddeden ve tek boyuttan oluşan ölçek, 1-7 arası (1: Hiçbir zaman doğru değil, 2: Çok nadiren doğru, 3: Nadiren doğru, 4: Bazen doğru, 5: Sıklıkla doğru, 6: Neredeyse her zaman doğru, 7: Daima doğru) puanlanan Likert tipi bir kendini değerlendirme ölçeğidir. Ölçeğin Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı .84'dür. Ölçekte yedi maddenin toplam puanı alınmaktadır ve ölçekten alınan yüksek puanlar, psikolojik katılığın ve yaşantısal kaçınmanın arttığını gösterir.

3.3.4 Kabul Eylem Formu-II (KEF-II) İçin Mevcut Araştırmadaki Geçerlik ve Güvenirlik Kanıtları

Araştırma sürecinde Kabul Eylem Formu-II'nin yapı geçerliliğine dair kanıtlar doğrulayıcı faktör analizi yapılarak elde edilmeye çalışılmıştır. Bu yöntem faktör yapısı belirli olan bir yapının başka bir örnekleme uygulanması sonucunda doğrulanması amacıyla yapılan çok değişkenli bir istatistiksel yöntemdir (Kline, 2011). Ölçekteki maddeler yedi dereceli Likert tipinde (hiçbir zaman doğru değil, çok nadiren doğru, nadiren doğru, bazen doğru, sıklıkla doğru, neredeyse her zaman doğru, daima doğru) uygulanmıştır. DFA (Doğrulayıcı Faktör Analizi) analizinde Lisrel 8.80 programı kullanılmıştır. Doğrulayıcı faktör analizi yapılabilmesi amacıyla öncelikle Kabul Eylem Formunun normalliği için çarpıklık ve basıklık değerlerine bakılmış olup bu değerlerin veri sayısı $N > 50$ olduğunda kullanılması önerilmiştir. Bu değerler ± 1 arasında olduğunda dağılımın normal olduğu

belirtlmifltir (Tabachnick ve Fidell, 2013). Araştırma sũrecinde ulaşılan ȳrneklemler 338 kişiden oluşarak bu kriteri karşılamaktadır.

DFA analizinde elde edilen sonuçlar işin ȳncelikle maddeler ve ilişkili olduğu boyutlar arasındaki faktȳr yũkleri incelenir ve anlamlı değilse yapıdan ıkarılması gerekir. Dolayısıyla maddelerin istatiksel olarak anlamlılığında maddelerin DFA analizi sonucundaki t değerleri ile sonsuz serbestlik derecesinde ve 0.05 hata dũzeyindeki kritik t değeri yani ± 1.96 değeri karşılaştırılır. Elde edilen t değerleri ± 1.96 aralığı dışındaysa anlamlıdır (ıokluk vd., 2010).

ıok değişkenli normallik varsayımı DFA işin ȳnemlidir ve kestirim yȳntemine karar vermede kullanılır. Bu bağlamda her ũç ȳlęek içinde ıok değişkenli normallik varsayımı incelenmiştir. ıok değişkenli normallik varsayımı sağlandığında maksimum olabilirlik (maximum likelihood) yȳntemi ile kestirim yapılması gerekir (Schumacker ve Lomax, 2015). Her ũç ȳlęek içinde Mahalanobis uzaklıkları elde edilmiştir. Pallant (2017) maksimum mahalanobis uzaklığının modelde yer alan serbestlik derecesindeki kritik ki-kare değerinden kũçük olmasının ıok değişkenli normallik varsayımını sağladığını belirtmiştir. Kritik ki-kare değerleri işin Tabachnick ve Fidell (2013) bakınız. KEF ȳlęeėinde 7 madde yer almaktadır ve 7 maddenin 0.05 hata dũzeyindeki kritik ki-kare değeri 14.07'dir. KEF ȳlęeėi maddeleri işin elde edilen maksimum Mahalanobis uzaklığı 12.664 olarak elde edilmiştir ve ıok değişkenli normallik varsayımı sağlanmıştır.

Model veri uyum değerleri modelin yapı geıerliği ile ilgili bilgi veren indekslerdir (Schumacker ve Lomax, 2015). Maddelerin anlamlı olması modelin ilgili yapıyı doğrudan kanıt sunmada tek başına yeterli değildir aynı zamanda model veri uyumlarının alan yazında belirlenen ȳlęũtlere gȳre kabul edilebilir uyum gȳstermesi gerekir. Model işin ki-kare değerinin anlamlı olmaması model verinin uyumlu olduğunu gȳsterirken ki-kare ȳrneklemler bũyũklũėũne duyarlıdır (Bryne, 2010) bundan dolayı ki-kare ve serbestlik derecesi yaygın olarak kullanılan uyum indeksidir (Hoe, 2008). Eğer bu oran 3'ten kũçükse mũkemmek uyum 3-5 arasında ise iyi uyum olduğunu gȳsterir (Kline, 2011). Doğrudan faktȳr analizi sonuçlarını değerlendirmek işin bu ıalışmada yer verilen model veri uyum indeksleri, ki-kare/serbestlik derecesi (χ^2/df), yaklaşık hata karelerinin ortalamasının karekȳkũ (root mean square error of approximation RMSEA), karşılaştırmalı uyum indeksi (comparative fit index CFI), normlaştırılmamış uyum indeksi (non-normed fit index

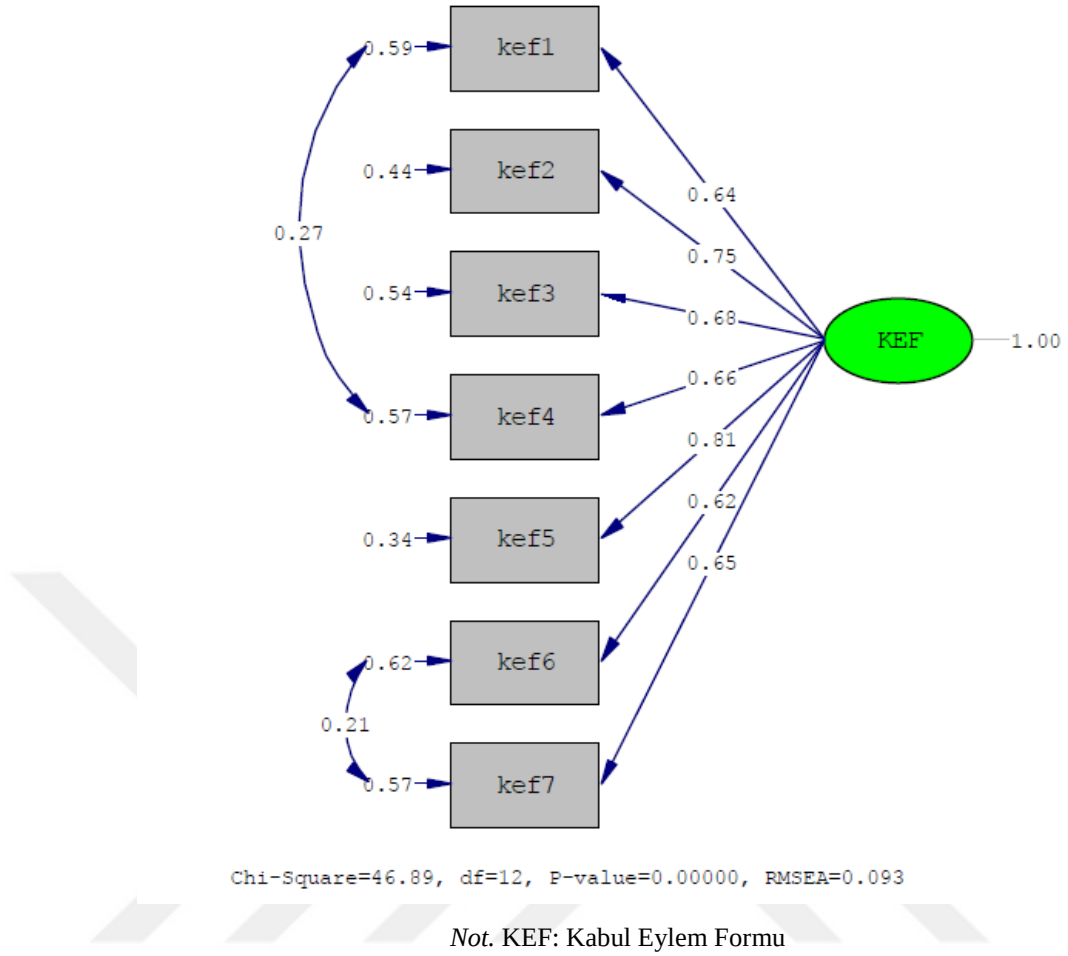
NNFI), ve standardize edilmiş artık karelerinin ortalamasının karekökü (standardized root means square residuals SRMR) olarak alınmıştır

Kabul ve eylem formu-II için ölçeğin yapı geçerliği sağlanmıştır. Yapılan analizler sonucunda elde edilen model uyum indeksleri incelendiğinde χ^2/sd değerinin 3.91, RMSEA değerinin .093, CFI değerinin .98, NNFI değerinin .97 ve son olarak SRMR değerinin .036 olduğu görülmektedir. χ^2/sd değerinin 5'in altında olması, iyi uyum düzeyine karşılık gelmektedir (Schumacker ve Lomax, 2015). NNFI ve CFI değerlerinin 1.00 ve aşağısında olması mükemmel uyum göstergesidir. RMSEA değerinin .10 ve aşağısında olması iyi uyum düzeyine ve SRMR değerinin .05'den küçük olması mükemmel uyum düzeyine karşılık gelmektedir (Schumacker ve Lomax, 2015). Kabul ve eylem kısa formu ölçeği için CFI, NNFI ve SRMR indeksleri mükemmel uyum göstermektedir, ki-kare serbestlik derecesi oranı iyi uyum göstermektedir ve son olarak RMSEA değeri kabul edilebilir uyum göstermektedir. Dolayısıyla model veri uyum sağlanmıştır. Tablo 3.3'te modele ait uyum indeksleri sunulmuştur.

Tablo 3.3. Kabul eylem formu doğrulayıcı faktör analizi uyum indeksleri

	χ^2	sd	χ^2/sd	NNFI	CFI	RMSEA	SRMR
Modifikasyonsuz	158.7	14	11.34	.91	.92	.175	.067
Modifikasyonlu	46.89	12	3.91	.97	.98	.093	.036

Ölçeğin modifikasyon öncesi indekslerine bakıldığında χ^2/sd değerinin 11.34 olduğu görülmektedir. χ^2/sd değerinin 5'den küçük olması kabul edilebilir uyum düzeyini ifade etmektedir (Schumacker ve Lomax, 2015). NNFI ve CFI değerinin .95'den küçük olması iyi uyum düzeyine, RMSEA değerinin .10'dan küçük olması iyi uyum düzeyine ve son olarak SRMR değerinin .10'dan küçük olması iyi uyum düzeyine karşılık gelmektedir (Schumacker ve Lomax, 2015). Dolayısıyla modifikasyon öncesi χ^2/sd ve RMSEA değerleri için uyumun düşük olduğu söylenebilir. Doğrulayıcı faktör analizi sonuçlarına göre ölçeğin tek faktörlü yapısı doğrulanmıştır. Doğrulayıcı faktör analizi sonucunda elde edilen standartlaştırılmış değerlere ilişkin yol şeması Şekil 3.1'de gösterilmektedir.



Şekil 3. 1. KEF-II için standardize edilmiş yol şeması

Şekil 3.1’de kabul eylem formu-II ölçeğinin faktör yapısı ve standart faktör yükleri yer almaktadır. Öncelikle maddelerin t değerleri incelenmiştir. Tablo 3.4’te ölçekteki maddelerin faktör yüklerine, t değerlerine ve R^2 değerlerine yer verilmiştir.

Tablo 3.4. Kabul eylem formu II’nin madde faktör yükleri, t ve R^2 değerleri

Faktör	Maddeler	λ	t	R^2
Yaşantısal Kaçınma	Kef1	.64	12.33	.41
	Kef2	.75	15.08	.56
	Kef3	.68	13.19	.46
	Kef4	.66	12.63	.43
	Kef5	.81	16.98	.66
	Kef6	.62	11.66	.38
	Kef7	.65	12.54	.43

Tablo 3.4'te ortaya konulan değerler incelendiğinde tek boyuttan oluşan kabul ve eylem formu-II için maddelerin standartlaştırılmış faktör yüklerinin .62 ile .81 arasında olduğu görülmektedir. Kabul ve eylem formu-II ölçeğinde yer alan maddelerindeki tüm t değerleri 1.96'dan büyüktür ve tüm maddeler anlamlıdır. R^2 değerleri .38 ile .66 arasında değişmektedir.

Kabul eylem formu-II ile elde edilen verilerin güvenilirliği Cronbach alfa katsayısı ile incelenmiştir. Tek boyutlu bir yapıya sahip olan ölçeğin güvenilirlik katsayısı .87 olarak bulunmuştur. Güvenirlik katsayısının .70 ve üzerinde olması ölçekten elde edilen verilerin güvenilir olduğunu ifade etmektedir (Nunnally ve Bernstein, 1994). KEF-II için elde edilen güvenilirlik katsayısı .70'in üzerindedir ve verilerin güvenilir olduğuna işaret etmektedir.

3.3.5 Öz Şefkat Ölçeği Kısa Formu (ÖŞÖ-KF)

Öz-Şefkat Ölçeği Kısa Formu, Raes vd. (2011) tarafından geliştirilmiştir. Türk kültürüne uyarlama ve ergenler üzerindeki geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları da Sarı ve Yıldırım (2018) tarafından yapılmıştır. Ölçek toplam 11 madde ve tek boyuttan oluşur. 5'li likert tipinde (1: Hiçbir zaman, 2: Nadiren, 3: Bazen, 4: Sık sık, 5: Daima) puanlanan bir ölçektir. Ölçekte 6 ters madde (1, 4, 8, 9, 10 ve 11. maddeler) bulunmaktadır. Ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .75 olarak hesaplanmıştır. Ölçekte alınan toplam puanlar kişilerin öz-şefkat düzeyinin yüksek olduğunu göstermektedir. Ölçek Türkiye'deki ergenlerin öz-şefkat düzeyini ölçme konusunda geçerli ve güvenilir sonuçlar sağlamaktadır (Yıldırım ve Sarı, 2018).

3.3.6 Öz Şefkat Ölçeği Kısa Formu (ÖŞÖ-KF) İçin Mevcut Araştırmadaki Geçerlik ve Güvenirlik Kanıtları

Mevcut araştırma sürecinde, Öz şefkat Ölçeği Kısa Formuna ilişkin geçerlik kanıtları doğrulayıcı faktör analizi yapılarak elde edilmeye çalışılmıştır. Ölçekteki maddeler beş dereceli Likert tipinde (hiçbir zaman, nadiren, bazen, sık sık, daima) uygulanmıştır. Doğrulayıcı faktör analizi yapılabilmesi amacıyla öz şefkat ölçeği kısa formunun normallliği için çarpıklık ve basıklık değerlerine bakılmış olup bu değerlerin veri sayısı $N > 50$ olduğunda kullanılması önerilmiştir. Bu değerler ± 1 arasında olduğunda dağılımın normal olduğu belirtilmiştir (Tabachnick ve Fidell, 2013). Araştırma sürecinde ulaşılan örneklem bu kriteri karşılamaktadır.

Öz şefkat ölçeğinde 11 madde yer almaktadır ve 11 maddenin 0.05 hata düzeyindeki kritik ki-kare değeri 19.68'dir. Öz şefkat ölçeği maddeleri için elde edilen maksimum Mahalanobis uzaklığı 17.670 olarak elde edilmiştir ve çok değişkenli normallik varsayımı sağlanmıştır.

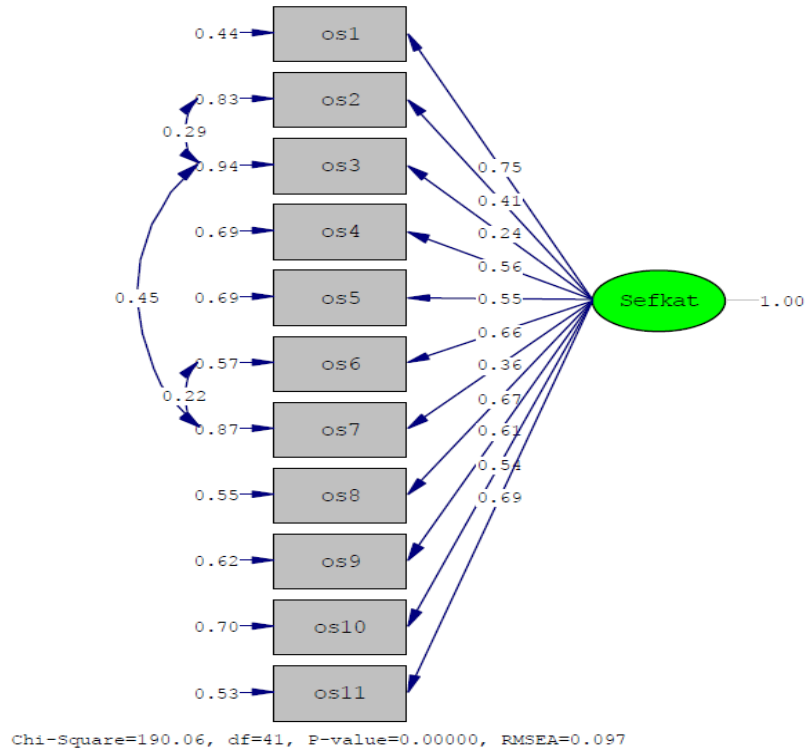
Doğrulamalı faktör analizinde elde edilen sonuçlar için maddeler ve ilişkili olduğu boyutlar arasındaki faktör yükleri incelenmiştir. Analiz sonucunda elde edilen t değerleri .05 hata düzeyinde, ± 1.96 aralığı dışındaysa anlamlıdır (Çokluk vd., 2010). Ölçekte yer alan tüm maddelerin t değerleri 1.96'nın üzerindedir. Ancak t değeri için uyum kriteri modelin ilgili yapıyı doğrulaması için tek başına yeterli kanıt sunmamaktadır. Model veri uyumlarının da alan yazında belirlenen ölçütlere göre iyi veya mükemmel düzeyde uyum göstermesi gerekmektedir. Bu doğrultuda model uyum indeksleri incelenmiştir.

Doğrulamalı faktör analizi sonuçlarını değerlendirmek için bu çalışmada yer verilen model veri uyum indeksleri, kare/serbestlik derecesi (X^2/sd), yaklaşık hata karelerinin ortalamasının karekökü (root mean square error of approximation RMSEA), karşılaştırmalı uyum indeksi (comparative fit index CFI), normleştirilmemiş uyum indeksi (non-normed fit index NNFI), ve standardize edilmiş artık karelerinin ortalamasının karekökü (standardized root means square residuals SRMR) olarak alınmıştır. Öz Şefkat Ölçeği Kısa Formu için elde edilen uyum indekslerine göre model veri uyumu sağlanmıştır. Yapılan analizler sonucunda elde edilen model uyum indeksleri incelendiğinde X^2/sd değerinin 4.64, RMSEA değerinin .097, CFI değerinin .92, NNFI değerinin .91, SRMR değerinin ise .076 olduğu görülmektedir. X^2/sd değerinin 5'in altında olması, iyi uyum düzeyine karşılık gelmektedir. NNFI ve CFI değerlerinin 1.00 ve aşağısında olması mükemmel uyum göstergesidir. RMSEA ve SRMR değerlerinin .10 ve aşağısında olması iyi uyum düzeyine karşılık gelmektedir (Schumacker ve Lomax, 2015). Öz şefkat ölçeği kısa formu için ki-kare/serbestlik derecesi, CFI, NNFI, SRMR ve RMSEA değerlerinin tümünün kabul edilebilir uyum düzeyinde olduğu görülmüştür. Dolayısıyla model-veri uyumu sağlanmıştır. Tablo 3.5'te modele ait uyum indeksleri verilmiştir.

Tablo 3.5. Öz şefkat ölçeği kısa formu doğrulamalı faktör analizi uyum indeksleri

	χ^2	sd	χ^2/sd	NNFI	CFI	RMSEA	SRMR
Modifikasyonsuz	281.9	44	6.41	.87	.88	.168	.10
Modifikasyonlu	190.06	41	4,64	.91	.92	.097	.076

Ölçeğin modifikasyon öncesi indekslerine bakıldığında χ^2/sd değerinin 6.41 olduğu görülmektedir. χ^2/sd değerinin 5'den küçük olması kabul edilebilir uyum düzeyini ifade etmektedir (Schumacker ve Lomax, 2015). NNFI ve CFI değerinin .95'in üzerinde olması iyi uyum düzeyine, RMSEA değerinin .10 ve aşağısında olması iyi uyum düzeyine ve son olarak SRMR değerinin .10 ve aşağısında olması iyi uyum düzeyine karşılık gelmektedir (Schumacker ve Lomax, 2015). Dolayısıyla modifikasyon öncesi χ^2/sd , RMSEA, NNFI ve CFI değerleri için uyumun düşük olduğu söylenebilir. Doğrulayıcı faktör analizi sonucuna göre ölçeğin tek faktörlü yapısı doğrulanmıştır. Analiz sonucunda standartlaştırılmış katsayılarla oluşturulan yol şemasına Şekil 3.2'de yer verilmiştir.



Not. Sefkat: Öz Şefkat.

Şekil 3. 2. ÖŞÖ-KF için standardize edilmiş yol şeması

Şekil 3.2’de öz şefkat ölçeği-kısa formunun faktör yapısı ve standartlaştırılmış katsayıları yer almaktadır. Tablo 3.6’da ölçekte yer alan maddelerin standartlaştırılmış faktör yüklerine, t değerlerine ve R² değerlerine yer verilmiştir.

Tablo 3.6. Öz şefkat ölçeği kısa formunun madde faktör yükleri, t ve R² değerleri

Faktör	Maddeler	λ	t	R ²
Öz Şefkat	Os1	.75	15.12	.56
	Os2	.41	7.26	.17
	Os3	.24	4.21	.06
	Os4	.56	10.37	.31
	Os5	.55	10.26	.31
	Os6	.66	12.66	.43
	Os7	.36	6.26	.13
	Os8	.67	13.09	.45
	Os9	.61	11.64	.38
	Os10	.54	10.05	.30
	Os11	.69	13.44	.47

Tablo 3.6’da ortaya konulan değerler incelendiğinde tek boyuttan oluşan öz şefkat ölçeği-kısa formu için maddelerin standartlaştırılmış faktör yüklerinin .24 ile .75 arasında olduğu görülmektedir. Ölçekte yer alan üçüncü maddenin faktör yük değeri .32’nin altındadır. Üçüncü madde olan “Üzücü bir durumla karşılaştığımda dengeli bir bakış açısı sergilemeye çalışırım” ifadesi ölçekten çıkarılarak doğrulayıcı faktör analizi gerçekleştirildiğinde elde edilen uyum indekslerinin benzer seviyelerde kaldığı görülmüştür. Bu doğrultuda, uyum indekslerinin değişmemesi nedeniyle ve ölçeğin faktör yapısının da korunması amacıyla maddenin ölçekte tutulmasına karar verilmiştir. Bununla birlikte öz şefkat ölçeği-kısa formunda yer alan tüm maddelerin t değerleri 1.96’dan büyüktür. R² değerleri .06 ile .56 arasında değişmektedir.

Öz şefkat ölçeği kısa formu ile elde edilen verilerin güvenilirliğini analiz etmek için Cronbach alfa katsayısı kullanılmıştır. Tek boyutlu bir yapıya sahip olan ölçeğin bütününe ait güvenilirlik katsayısı .84 olarak bulunmuştur. Nunnally ve Bernstein (1994) veri setinin güvenilirliğinin sağlanabilmesi için güvenilirlik katsayısının .70 ve üzerinde olmasını sınır kabul etmektedir. ÖŞÖ-KF için elde edilen güvenilirlik katsayısı .70’in üzerindedir ve verilerin güvenilir olduğu işaret etmektedir.

3.3.7 Üç Büyük Mükemmeliyetçilik Ölçeği Kısa Formu

Üç Büyük Mükemmeliyetçilik Ölçeği, Smith vd. (2016) tarafından yılında geliştirilmiştir. Ölçek, Kilmen ve Arıkan (2020) tarafından Türk kültürüne uyarlanmış ve ardından Kilmen (2022) tarafından ölçeğin kısa formu oluşturulmuştur. Smith vd. (2016) tarafından geliştirilen ve üniversite öğrencileri üzerinde Türk kültürüne uyarlanan 45 maddelik orijinal form karınca kolonisi optimizasyon tekniği ile 30 maddeye indirilerek kısa form oluşturulmuştur. Ölçek, Öz Eleştirel Mükemmeliyetçilik, Katı Mükemmeliyetçilik ve Narsist Mükemmeliyetçilik olmak üzere 3 alt boyuta sahiptir. Ölçekte yer alan maddeler önce 10 yüzeye (facet) ve ardından 3 faktöre bağlanmaktadır. Ölçek 5'li Likert tipinde (1: Kesinlikle katılmıyorum, 2: Katılmıyorum, 3: Ne katılıyorum ne katılmıyorum, 4: Katılıyorum 5: Tamamen katılıyorum) puanlanmaktadır. Orijinal kültürdeki formun Cronbach alfa iç tutarlılık katsayıları .69 ile .87 arasındayken 30 maddelik kısa formun Cronbach alfa iç tutarlılık katsayıları .68 ile .86 aralığında bulunmuştur. 30 maddelik formda gerçekleştirilen doğrulayıcı faktör analizi sonuçları model-veri uyumunun sağlandığını göstermiştir. Modeldeki tüm faktör yüklerinin .67 ve üzerinde olduğu bulunmuştur. Ölçekten alınan yüksek puanlar, mükemmeliyetçilik düzeyinin arttığını gösterir.

3.3.8 Üç Büyük Mükemmeliyetçilik Ölçeği Kısa Formu İçin Mevcut Araştırmadaki Geçerlik ve Güvenirlik Kanıtları

Mevcut araştırma sürecinde Üç Büyük Mükemmeliyetçilik Ölçeği Kısa Formuna ilişkin geçerlik kanıt elde etmek amacıyla doğrulayıcı faktör analizi yapılmıştır. Ölçekteki maddeler beş dereceli Likert tipinde (hiç katılmıyorum, katılmıyorum, ne katılıyorum ne katılmıyorum, katılıyorum, tamamen katılıyorum) uygulanmıştır. DFA yapılabilmesi için öncelikle Üç Büyük Mükemmeliyetçilik Ölçeği Kısa Formunun normallliğini incelemek amacıyla çarpıklık ve basıklık değerlerine bakılmıştır. Bu değerlerin veri sayısı $N > 50$ olduğunda kullanılması önerilmektedir. Bu iki değer ± 1 aralığında ise verinin normal dağıldığı varsayılmaktadır (Tabachnick ve Fidell, 2013). Mevcut araştırmaya ilişkin değerler doğrulayıcı faktör analizi yapılması için bu kriterleri karşılamaktadır.

Üç Büyük Mükemmeliyetçilik ölçeğinde 30 madde yer almaktadır ve 30 maddenin 0.05 hata düzeyindeki kritik ki-kare değeri 43.77'dir. Üç büyük mükemmeliyetçilik ölçeği maddeleri için elde edilen maksimum Mahalanobis

uzaklığı 38.088 olarak elde edilmiştir ve çok değişkenli normallik varsayımı sağlanmıştır.

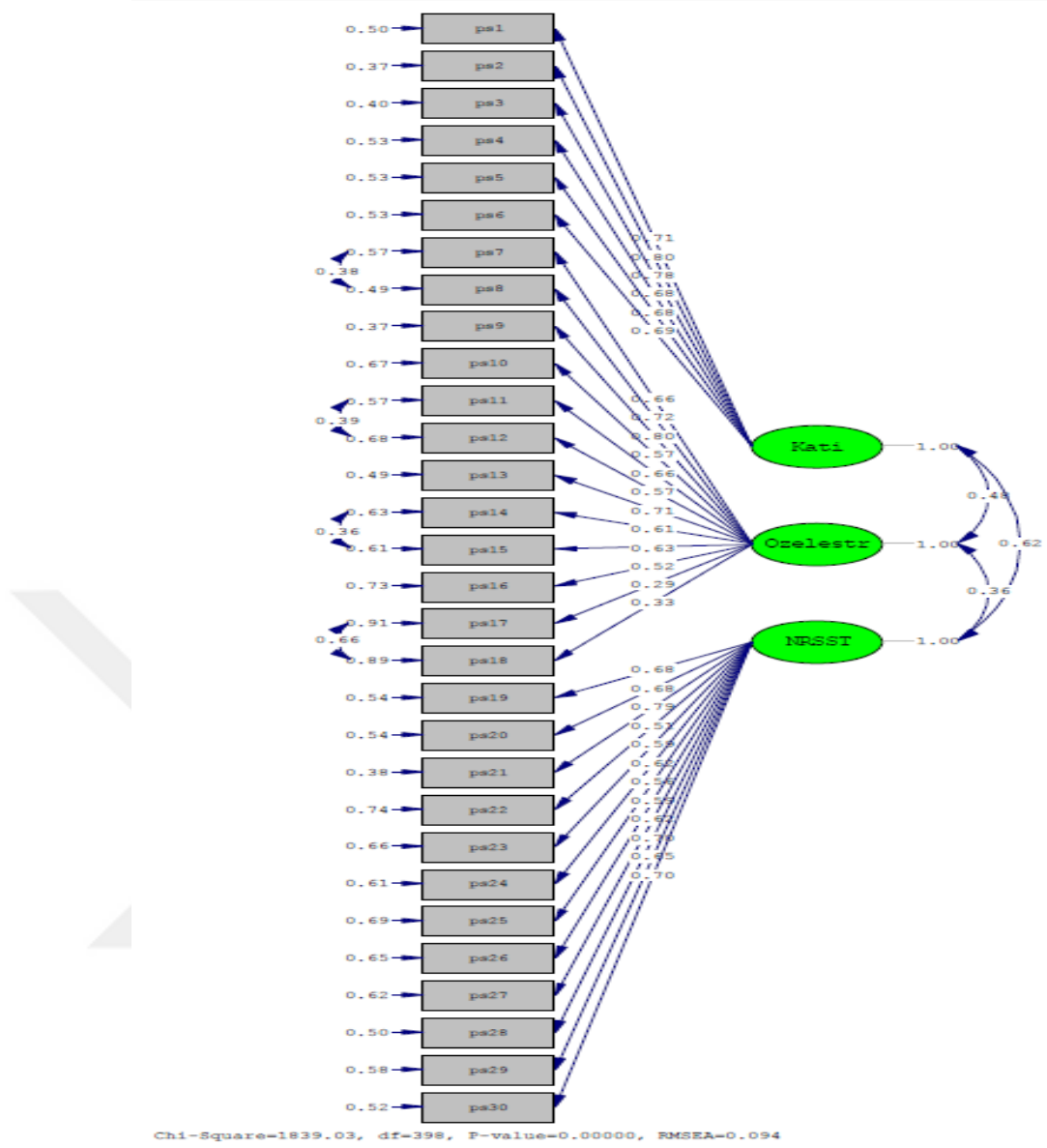
DFA analizi ile elde edilen sonuçlar için öncelikle maddeler ve ilişkili olduğu boyutlar arasındaki faktör yükleri incelenir ve madde faktör yükü anlamlı değilse yapıdan çıkarılması gerekir. Dolayısıyla maddelerin istatistiksel olarak anlamlılığında maddelerin DFA analizi sonucundaki t değerleri, sonsuz serbestlik derecesinde ve 0.05 hata düzeyindeki kritik t değeri olan 1.96 değeri ile karşılaştırılır. Analiz sonucunda elde edilen t değerleri ± 1.96 aralığı dışında ise madde anlamlıdır (Çokluk vd., 2010).

Doğrulayıcı faktör analizi sonuçlarını değerlendirmek için bu çalışmada yer verilen model veri uyum indeksleri, kıkare/serbestlik derecesi (X^2/sd), yaklaşık hata karelerinin ortalamasının karekökü (root mean square error of approximation RMSEA), karşılaştırmalı uyum indeksi (comparative fit index CFI), normlaştırılmamış uyum indeksi (non-normed fit index NNFI), ve standardize edilmiş artık karelerinin ortalamasının karekökü (standardized root means square residuals SRMR) olarak alınmıştır. Üç Büyük Mükemmeliyetçilik Ölçeği Kısa Formu için elde edilen uyum indekslerine göre model-veri uyumu sağlanmıştır. Doğrulayıcı faktör analizi sonucunda elde edilen model uyum indeksleri incelendiğinde X^2/sd değerinin 4.62, RMSEA değerinin .094, CFI değerinin .92, NNFI değerinin .91, SRMR değerinin ise .090 olduğu görülmektedir. X^2/sd değerinin 5'in altında olması, iyi uyum düzeyine karşılık gelmektedir. RMSEA ve SRMR değerlerinin .10 ve aşağısında olması iyi uyum düzeyine karşılık gelmektedir. CFI ve NNFI değerlerinin .95'in üzerinde olması iyi uyumu ifade etmektedir (Schumacker ve Lomax, 2015). Üç Büyük Mükemmeliyetçilik Ölçeği Kısa Formu için ki-kare/serbestlik derecesi, CFI, NNFI, SRMR ve RMSEA değerlerinin tümünün kabul edilebilir uyum düzeyinde olduğu görülmüştür. Dolayısıyla model-model veri uyumu sağlanmıştır. Tablo 3.7'de modele ait uyum indeksleri verilmiştir.

Tablo 3.7. Üç büyük mükemmeliyetçilik ölçeği doğrulayıcı faktör analizi uyum indeksleri

	χ^2	sd	χ^2/sd	NNFI	CFI	RMSEA	SRMR
Modifikasyonsuz	2761.09	402	6.87	.85	.86	.132	.12
Modifikasyonlu	1839.03	398	4,62	.91	.92	.094	.09

Ölçeğin modifikasyon öncesi indekslerine bakıldığında χ^2/sd değerinin 6.87 olduğu görülmektedir. χ^2/sd değerinin 5'den küçük olması kabul edilebilir uyum düzeyini ifade etmektedir (Schumacker ve Lomax, 2015). NNFI ve CFI değerinin .95'den küçük olması iyi uyum düzeyine, RMSEA değerinin .10'dan küçük olması iyi uyum düzeyine ve son olarak SRMR değerinin .10'dan küçük olması iyi uyum düzeyine karşılık gelmektedir (Schumacker ve Lomax, 2015). Dolayısıyla ölçeğin modifikasyon öncesi χ^2/sd , RMSEA, NNFI, CFI ve SRMR değerlerinin tümü için uyumun düşük olduğu söylenebilir. Doğrulayıcı faktör analizi sonucunda ölçeğin üç faktörlü yapısı doğrulanmıştır. Ölçeğin orijinal çalışmasında olduğu gibi çalışılan bu örneklem üzerinde de 3 faktörlü yapı incelenmiştir. Analiz sonucunda elde edilen standartlaştırılmış değerler yol şeması üzerinde Şekil 3.3'te sunulmuştur.



Not. Kati: katı mükemmeliyetçilik, Ozelestr: öz eleştirel mükemmeliyetçilik, NRSST: narsistik mükemmeliyetçilik

Şekil 3. 3. Üç büyük mükemmeliyetçilik ölçeği kısa formunun standardize edilmiş yol şeması

Şekil 3.3'te Üç Büyük Mükemmeliyetçilik Ölçeği Kısa Formunun faktör yapısı ve standartlaştırılmış katsayıları yer almaktadır. Tablo 3.8'de ölçekte yer alan maddelerin standartlaştırılmış faktör yüklerine, t değerlerine ve R² değerlerine yer verilmiştir.

Tablo 3.8. Üç büyük mükemmeliyetçilik ölçeği kısa formunun madde faktör yükleri, t ve R² değerleri

Faktör	Maddeler	λ	t	R ²
Katı	Ps1	.71	14.27	.50
	Ps2	.80	16.78	.63
	Ps3	.78	16.23	.60
	Ps4	.68	13.62	.47
	Ps5	.68	13.58	.47
	Ps6	.69	13.72	.47
Öz Eleştirel	Ps7	.66	12.79	.43
	Ps8	.72	14.33	.51
	Ps9	.80	16.6	.63
	Ps10	.57	10.83	.33
	Ps11	.66	12.85	.43
	Ps12	.57	10.67	.32
	Ps13	.71	14.19	.51
	Ps14	.61	11.64	.37
	Ps15	.63	12.02	.39
	Ps16	.52	9.56	.27
	Ps17	.29	5.14	.09
	Ps18	.33	5.77	.11
Narsistik	Ps19	.68	13.62	.46
	Ps20	.68	13.69	.46
	Ps21	.79	16.81	.62
	Ps22	.51	9.59	.26
	Ps23	.59	11.31	.34
	Ps24	.62	12.23	.39
	Ps25	.55	10.67	.31
	Ps26	.55	11.4	.35
	Ps27	.62	12.03	.38
	Ps28	.70	14.34	.50
	Ps29	.65	12.93	.42
	Ps30	.70	14.11	.48

Tablo 3.8’de ortaya konulan değerler incelendiğinde üç boyuttan oluşan Üç Büyük Mükemmeliyetçilik Ölçeği Kısa Formu için, katı mükemmeliyetçilik alt boyutunda maddelerin standartlaştırılmış faktör yükü değerlerinin .68 ile .80

arasında olduğu, öz eleştirel mükemmeliyetçilik alt boyutunda maddelerin standartlaştırılmış faktör yükü değerlerinin .29 ile .80 arasında olduğu ve son olarak narsistik mükemmeliyetçilik alt boyutunda maddelerin standartlaştırılmış faktör yükü değerlerinin .51 ile .79 arasında olduğu görülmektedir. Madde faktör yükünün en az .32 olması gerektiği belirtilmiştir (Tabachnick ve Fidell, 2013). Öz eleştirel mükemmeliyetçilik boyutunda yer alan on yedinci madde için faktör yükü değeri .29 olarak bulunmuştur. On yedinci madde olan “İnsanların benden aşırı talepleri var” ifadesi çıkarılarak DFA gerçekleştirildiğinde uyum indekslerinin benzer seviyelerde kaldığı görülmüştür. Buna göre hem uyum indekslerinde belirgin bir değişim olmamasından hem de ölçeğin faktör yapısının korunmak istenmesinden dolayı maddenin ölçekte kalmasına karar verilmiştir. Diğer yandan üç büyük mükemmeliyetçilik ölçeği kısa formundaki tüm maddelere ait t değerleri 1.96’dan büyüktür. R² değerleri katı mükemmeliyetçilik boyutunda .47 ile .63 arasında, öz eleştirel mükemmeliyetçilik boyutunda .09 ile .63 arasında ve narsistik mükemmeliyetçilik boyutunda .26 ile .62 arasında değişmektedir

Üç Büyük Mükemmeliyetçilik Ölçeği Kısa Formundan elde edilen verilerin güvenilirliğini analiz etmek için Cronbach alfa katsayısı kullanılmıştır. Cronbach alfa iç tutarlılığı katı mükemmeliyetçilik için .87, öz eleştirel mükemmeliyetçilik için .88, narsistik mükemmeliyetçilik için .89 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğe ilişkin tüm güvenirlik katsayılarının .70’in üzerinde olması ölçekten elde edilen verilerin güvenilir olduğunu ifade etmektedir (Nunnally ve Bernstein, 1994).

3.4 Verilerin Toplanması Süreci

Araştırma için öncelikle araştırmanın yürütüldüğü kuruma başvuru yapılmış ve araştırma için alınan 2023/109 nolu iznin ardından veri toplama aşamasına geçilmiştir. Araştırmanın verileri Batı Karadeniz Bölgesi’nde yer alan bir devlet üniversitesinin çeşitli fakültelerinde (iktisadi ve idari bilimler, fen edebiyat, mühendislik ve eğitim fakültesi) öğrenimine devam eden öğrencilerden 2023 yılının Aralık ayında yüz yüze toplanmıştır. Katılımcıların ölçekleri yanıtlaması yaklaşık 15 dk sürmüştür.

3.5 Verilerin Analizi

Araştırmaya ilk olarak 607 üniversite öğrencisi katılmıştır. Bunlar içinde ölçme aracında sorgulanan herhangi bir olay türü için yaşantısı olmadığını beyan eden 82 kişi, ölçeklerin bir kısmını rastgele işaretleyen (çok kısa süre içinde ölçme

aracını teslim eden, ölçme aracında yer alan tüm maddelere aynı yanıtı veren) 11 kişi, ölçeklerin bir kısmını tamamen boş bırakan 5 kişi ile yabancı uyruklu 9 kişinin toplamda 107 katılımcının yanıtları araştırma dışında bırakılmıştır. Analize geçilmeden önce kayıp verilerin atanması sürecinde ilk olarak çok fazla kayıp verisi olan katılımcılara ait veriler analizden tamamen çıkarılmıştır. Ardından hatalı veriler kontrol edilmiş ve gerekli düzeltmeler yapılmıştır. Daha sonra kayıp verilerin rastgele dağılıp dağılmadığı SPSS’de test edilmiş ve tamamen rassal dağılmayan kayıp veriler için çoklu atama (multiple imputation) yöntemiyle kayıp veri ataması yapılmıştır. Travma yaşantısı olduğunu beyan eden geri kalan 500 yanıt içinden de en az bir olay türünü doğrudan yaşayarak bundan çok ağır düzeyde veya çok etkilendiğini beyan eden 338 kişi çekilerek analizler travma deneyimi olduğunu belirten bu 338 öğrencinin verileriyle gerçekleştirilmiştir. Mevcut araştırmada travma yaşamış üniversite öğrencilerinde mükemmeliyetçilik ve yaşantısal kaçınma arasındaki ilişkide öz şefkatin aracılık rolü yol analizi ile sınanmıştır. Preacher ve Hayes’e göre (2008) aracılık analizi, modele dahil edilen bir ya da birden fazla aracı değişken olduğunda bağımsız değişkenin bağımlı değişkeni hangi yollarla etkilediğini incelemek için kullanılmaktadır. Mevcut araştırmada bağımsız değişken mükemmeliyetçiliğin alt boyutları olan katı mükemmeliyetçilik, öz eleştirel mükemmeliyetçilik ve narsistik mükemmeliyetçilik, aracı değişken öz şefkat ve bağımlı değişken yaşantısal kaçınmadır.

Baron ve Kenny (1986) aracılık ilişkisinin incelenebilmesi için bazı koşulların sağlanması gerektiğini ifade etmektedir. Buna göre ilk koşul olarak, bağımlı ve bağımsız değişken arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olmalıdır. İkinci koşul olarak, bağımsız değişken aracı değişkeni istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yordayıcı bir etkiye sahip olmalıdır. Son koşul ise aracı değişkenin bağımlı değişkeni istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yorduyor olmasıdır. Tüm koşullar sağlandıktan sonra bağımsız değişken ile aracı değişkenin birlikte analiz edilmesi sonucunda bağımsız değişkenin bağımlı değişken üzerindeki yordayıcı etkisi düşüyorsa bu aracılık “*kısmi aracılık*” olarak adlandırılmaktadır. Öte yandan bağımsız değişken aracı değişkenle birlikte analiz edildiğinde, bağımsız değişkenin bağımlı değişken üzerindeki yordayıcı etkisi tamamen ortadan kalkıyorsa bu aracılık “*tam aracılık*” olarak ifade edilmektedir (Baron ve Kenny, 1986; Şimşek, 2007).

Yapısal eşitlik modelinde kestirim yöntemi olarak en çok olabilirlik (maximum likelihood) yöntemi kullanılmıştır. Hem YEM hem de doğrulayıcı faktör analizinde maddeler ve örtük değişkenler arasındaki regresyon katsayısının anlamlılığında t değerleri incelenerek bu t değerleri %95 güven aralığında ($p=0.05$) kritik değeri olan 1.96 değeriyle karşılaştırılmıştır. Elde edilen t değerleri ± 1.96 aralığının dışındaysa istatistiksel olarak anlamlıdır (Çokluk vd., 2010).

Çokluk vd. (2021) bir veri setinin dağılımında uçlarda yer alan değerleri “uç değer” olarak ifade etmektedir. Uç değer varlığı veri setinin normal dağılmadığını ifade etmektedir. Mevcut araştırmada normalliğin saptanması için çarpıklık ve basıklık değerlerine bakılmış olup bu değerlerin veri sayısı $N>50$ olduğunda kullanılması önerilmiştir (Tabachnick ve Fidell, 2013). Çarpıklık ve basıklık değerleri ± 1 arasında olduğunda dağılımın normal olduğu ifade edilmektedir (Tabachnick ve Fidell, 2013). Mevcut araştırmada veri sayısı 338 olarak alınmıştır. Çarpıklık ve basıklık değerleri ± 1 arasında olduğundan veri normal dağılmaktadır. Verilerin hazırlanması ve doğrulayıcı faktör analizi için varsayımların incelenmesinde, güvenirlik hesaplamalarında, korelasyon analizi ve ANOVA testinde SPSS 26 programı kullanılmıştır. Yapısal eşitlik modeli (YEM), aracılık modeli analizinde ve her üç ölçek için yapılan doğrulayıcı faktör analizinde (DFA) Lisrel 8.80 programı kullanılmıştır.

4. BULGULAR

Bu kısımda araştırmanın amacı doğrultusunda hazırlanan araştırma sorularına ilişkin elde edilen bulgular ve yorumlar sunulmaktadır. Bu amaçla ilk olarak mevcut araştırmada yer alan değişkenlere ait betimsel istatistikler ve bunlar arasındaki ilişkilere yer verilmektedir. Sonrasında araştırma soruları doğrultusunda kullanılan bağımsız örneklem t testi ile tek yönlü varyans analizine (ANOVA) ilişkin bulgulara yer verilmektedir. Son olarak aracılık analizine ilişkin bulgulara yer verilmektedir.

Kabul Eylem Formu-II, tek boyutlu bir ölçme aracıdır ve yaşantısal kaçınma toplam puan olarak analize alınmıştır. Üç Büyük Mükemmeliyetçilik Ölçeği Kısa Formu üç boyutlu bir ölçme aracıdır, bu nedenle üç alt boyut olarak (katı, öz eleştirel ve narsistik mükemmeliyetçilik) analize alınmıştır. Son olarak Öz Şefkat Ölçeği Kısa Formu tek boyutlu bir ölçme aracıdır ve öz şefkat toplam puan olarak analize alınmıştır.

Araştırmanın ilk alt problemi doğrultusunda, travma yaşamış üniversite öğrencilerinde mükemmeliyetçiliğin alt boyutları (katı, öz eleştirel ve narsistik mükemmeliyetçilik), öz şefkat ve yaşantısal kaçınma düzeylerine ilişkin betimsel istatistikler Tablo 4.1’de sunulmuştur.

Tablo 4.1. Mükemmeliyetçiliğin alt boyutları, öz şefkat ve yaşantısal kaçınmaya ilişkin betimsel istatistikler

Değişkenler	N	$\bar{X}$	SS	Çarpıklık	Basıklık
Yaşantısal kaçınma	338	26.2	9.82	.18	-.76
Öz şefkat	338	33.6	8.02	-.04	-.46
Katı mükemmeliyetçilik	338	17.2	5.57	.06	-.35
Öz eleştirel mükemmeliyetçilik	338	33.7	9.72	.12	-.46
Narsistik mükemmeliyetçilik	338	28.2	9.86	.53	-.19

Tablo 4.1 incelendiğinde travma yaşamış üniversite öğrencilerinin yaşantısal kaçınma düzeyine ilişkin puan ortalaması 26.2 (SS=9.82) olarak bulunmuştur. Buna göre travma yaşamış üniversite öğrencilerinin yaşantısal kaçınma düzeylerinin orta düzeyde olduğu tespit edilmiştir. Öz şefkat düzeyine ilişkin puan ortalaması 33.6 (SS=8.02) olarak bulunmuştur. Buna göre travma yaşamış üniversite öğrencilerinin orta düzeyde öz şefkate sahip olduğu tespit

edilmiştir. Mükemmeliyetçiliğin alt boyutlarından olan katı mükemmeliyetçiliğe ilişkin puan ortalaması 17.2 (SS=5.57) olarak bulunmuştur, buna göre travma yaşamış üniversite öğrencileri orta düzeyde katı mükemmeliyetçilik sergilemektedir. Öz eleştirel mükemmeliyetçiliğe ilişkin puan ortalaması 33.7 (SS=9.72) olarak bulunmuştur, buna göre travma yaşamış üniversite öğrencileri orta düzeyde öz eleştirel mükemmeliyetçilik sergilemektedir. Son olarak narsistik mükemmeliyetçilik düzeyine ilişkin puan ortalaması 28.2 (SS=9.86) olarak bulunmuştur, buna göre travma yaşamış üniversite öğrencileri düşük düzeyde narsistik mükemmeliyetçilik sergilemektedir. Tüm ölçek skorları maddelerin toplamıyla elde edilmiştir. Tüm çarpıklık ile basıklık değerleri ± 1 arasındadır ve normal dağılmaktadır.

Araştırmanın ikinci alt problemi doğrultusunda değişkenler arasındaki korelasyon katsayıları incelenmiştir. Korelasyon analizine geçmeden önce çarpıklık ve basıklık katsayısı üzerinden her değişken için tek değişkenli normallik varsayımı incelenmiştir. Değişkenlere ait çarpıklık ve basıklık katsayılarının -1 ile +1 arasında olması verilerin normal dağılıma sahip olduğunu ifade etmektedir (Tabachnick ve Fidell, 2013). Değişkenlere ait çarpıklık ve basıklık katsayıları ± 1 aralığında olup veri normal dağılmaktadır. Bu doğrultuda kabul ve eylem formu, öz şefkat ölçeği ile üç büyük mükemmeliyetçi ölçeği alt boyutları arasındaki ilişki Pearson korelasyon katsayısı ile incelenmiştir. Bu yöntemi kullanabilmek için puanların sürekli olması ve normal dağılım göstermesi koşulu sağlanmış olmalıdır (Pallant, 2007). Pearson korelasyon analizi ile elde edilen sonuçlar Tablo 4.2’de sunulmuştur.

Tablo 4.2. Mükemmeliyetçiliğin alt boyutları, öz şefkat ve yaşantısal kaçınma arasındaki korelasyonlar

Değişkenler	1	2	3	4	5
1. Yaşantısal kaçınma					
2. Öz şefkat	-.68**				
3. Katı mükemmeliyetçilik	.23**	-.25**			
4. Öz eleştirel mükemmeliyetçilik	.65**	-.66**	.44**		
5. Narsistik mükemmeliyetçilik	.21**	-.15**	.53**	.37**	

**p<.01

Tablo 4.2’de araştırmadaki değişkenler arasındaki korelasyon katsayıları sunulmuştur. Araştırmanın ikinci alt problemi olan “Travma yaşamış üniversite

öğrencilerinde mükemmeliyetçiliğin alt boyutları (katı, öz eleştirel ve narsistik mükemmeliyetçilik), öz şefkat ve yaşantısal kaçınma düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki var mıdır?” sorusuna yanıt bulmak amacıyla değişkenler arasındaki korelasyon katsayıları incelenmiştir. Değişkenler arasındaki korelasyon katsayıları yorumlanırken mutlak değer olarak 0.40 ve altındaki ilişkiler zayıf (düşük) düzey, 0.40-0.70 arasındaki ilişkiler orta düzey, son olarak 0.70 ve üzerindeki ilişkiler yüksek düzey ilişkinin varlığını ifade eden katsayılar olarak ele alınabilir (Baykul, 2010).

Yaşantısal kaçınma ile öz şefkat arasında istatistiksel olarak anlamlı, negatif yönde ve orta düzeyde ($r=-.68$; $p<.01$) bir ilişki bulunmuştur. Öz şefkat ile katı mükemmeliyetçilik arasında istatistiksel olarak anlamlı, negatif yönde ve düşük düzeyde ($r=-.25$; $p<.01$) bir ilişki bulunmuştur. Yaşantısal kaçınma ile katı mükemmeliyetçilik arasında istatistiksel olarak anlamlı, pozitif yönde ve düşük düzeyde ($r=.23$; $p<.01$) bir ilişki bulunmuştur. Öz şefkat ile öz eleştirel mükemmeliyetçilik arasında istatistiksel olarak anlamlı negatif yönde ve orta düzeyde ($r=-.66$; $p<.01$) bir ilişki bulunmuştur. Katı mükemmeliyetçilik ile öz eleştirel mükemmeliyetçilik arasında istatistiksel olarak anlamlı, pozitif yönde ve orta düzeyde ($r=.44$; $p<.01$) bir ilişki bulunmuştur. Öz eleştirel mükemmeliyetçilik ile narsistik mükemmeliyetçilik arasında istatistiksel olarak anlamlı, pozitif yönde ve düşük düzeyde ($r=.37$; $p<.01$) bir ilişki bulunmuştur. Yaşantısal kaçınma ile öz eleştirel mükemmeliyetçilik arasında istatistiksel olarak anlamlı, pozitif yönde ve orta düzeyde ($r=.65$; $p<.01$) bir ilişki bulunmuştur. Öz şefkat ile narsistik mükemmeliyetçilik arasında istatistiksel olarak anlamlı, negatif yönde ve düşük düzeyde ($r=-.15$; $p<.01$) bir ilişki bulunmuştur. Katı mükemmeliyetçilik ile narsistik mükemmeliyetçilik arasında istatistiksel olarak anlamlı, pozitif yönde ve orta düzeyde ($r=.53$; $p<.01$) bir ilişki bulunmuştur. Yaşantısal kaçınma ile narsistik mükemmeliyetçilik arasında istatistiksel olarak anlamlı, pozitif yönde ve düşük düzeyde ($r=.21$; $p<.01$) bir ilişki bulunmuştur.

Araştırmada yanıt aranan üçüncü alt problem ise yaşantısal kaçınma değişkeninin cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı şekilde farklılaşp farklılaşmadığının ortaya konmasıdır. Değişkenlere ait çarpıklık ve basıklık katsayılarının -1 ile +1 arasında olması verilerin normal dağılıma sahip olduğunu ifade etmektedir (Tabachnick ve Fidell, 2013). Yaşantısal kaçınma puanlarının normalliği her bir grupta incelenmiştir. Kızlar için çarpıklık .22 ve basıklık değeri

-.74 olup erkekler için çarpıklık .26 ve basıklık değeri -.70 olarak saptanmıştır. Cinsiyete göre katılımcıların yaşantısal kaçınma düzeyleri arasında fark olup olmadığı bağımsız gruplar t testi yöntemi ile karşılaştırılmıştır. Bu yöntemin kullanılabilmesi için puanlar normal dağılım göstermeli ve veri sayısı yeterli ($N>30$) olmalıdır (Pallant, 2007). Ayrıca varyansların homojenliği test edilmiş olup bu varsayım sağlanmıştır ($F=0.046$, $p>.05$). 338 veri sayısı (Kadın:228, Erkek:110) ile yöntemin uygulanması için yeterli sayıda veri sağlanmıştır. Bağımsız örneklemeler için t testi sonucunda ulaşılan değerler Tablo 4.3'te sunulmuştur.

Tablo 4.3. Yaşantısal kaçınma düzeylerinin cinsiyete göre farklılığı için Bağımsız örneklemeler için t testi sonuçları

Cinsiyet	N	$\bar{X}$	SS	t	p
Kadın	228	26.9	9.70	1.652	0.099
Erkek	110	25	10.01		

* $p<0.05$

Tablo 4.3 incelendiğinde yaşantısal kaçınma düzeylerinin cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı ($t_{(336)}=1.652$, $p>.05$) sonucuna ulaşılmıştır. Bu doğrultuda kadınların yaşantısal kaçınma puan ortalamaları ($\bar{X}=26.9$) ile erkeklerin yaşantısal kaçınma puan ortalamaları ($\bar{X}=25$) birbirinden istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaşmamaktadır.

Araştırmada yanıt aranan bir diğer problem durumu ise yaşantısal kaçınma düzeylerinin travmanın üzerinden geçen süreye göre istatistiksel olarak anlamlı şekilde farklılaşıp farklılaşmadığının ortaya konmasıdır. Bu amaçla ilk olarak yaşantısal kaçınma düzeyinin travmanın üzerinden geçen süreye göre farklılaşıp farklılaşmadığını sınamak amacıyla tek yönlü varyans analizi (ANOVA) kullanılmıştır. ANOVA yönteminin kullanılabilmesi için puanlar normal dağılım göstermeli ve veri sayısı yeterli ($N>30$) olmalıdır (Pallant, 2007). Normal dağılım için grupların çarpıklık ve basıklık katsayıları incelenmiştir. Verilerin normal dağılıma sahip olduğunun söylenmesi için değişkenlere ait çarpıklık ve basıklık katsayılarının -1 ile +1 arasında olması gerektiği ifade etmektedir (Tabachnick ve Fidell, 2013). Yaşantısal kaçınma puanlarının normalliği her bir grupta incelenmiştir. Travma süresi son 6 ay olan gruptaki katılımcıların yaşantısal kaçınma puanları için çarpıklık .16 ve basıklık değeri -.82, travma süresi son bir yıl olan gruptaki katılımcıların çarpıklık .29 ve basıklık -.61 olarak bulunmuştur. Son olarak travma süresi bir yıl ve üzeri olan gruptaki katılımcıların yaşantısal kaçınma

puanları içi çarpıklık .19 basıklık -.37 olarak bulunmuştur. Değişkenlere ait çarpıklık ve basıklık katsayıları ± 1 aralığında olup veri normal dağılıma sahiptir. Ayrıca varyansların homojenliği test edilmiş olup bu varsayım sağlanmıştır ($F=0.519$, $p>.05$). Ayrıca 338 veri ile yöntemin uygulanması için yeterli sayıda veri sağlanmıştır. Tablo 4.4'te ANOVA testi sonuçları sunulmuştur.

Tablo 4.4. Yaşantısal kaçınma puanlarının travmanın üzerinden geçen süreye göre karşılaştırılması

Değişken	Travma süre	N	$\bar{X}$	SS	F	p
Yaşantısal kaçınma	Son 6 ay	74	27.5	10.39	1.972	.141
	Son 1 yıl	75	24.4	9.30		
	1 yıl ve üzeri	189	26.5	9.74		

* $p<.05$

Tablo 4.4 incelendiğinde yaşantının üzerinden geçen süreye göre üniversite öğrencilerinin yaşantısal kaçınma puan ortalamaları sırasıyla son altı ay için 27.5 ($SS=10.39$), son bir yıl için 24.4 ($SS=9.30$) ve son olarak bir yıl ve üzeri olan öğrencilerin yaşantısal kaçınma puan ortalaması 26.5 ($SS=9.74$) olarak bulunmuştur. Travma üzerinden geçen süreye göre üniversite öğrencilerinin yaşantısal kaçınma düzeyleri arasında anlamlı farklılık yoktur ($F_{(2,335)}=$, $p>.05$). Travma üzerinden geçen süreye göre katılımcıların yaşantısal kaçınma genel puan ortalamaları benzerdir.

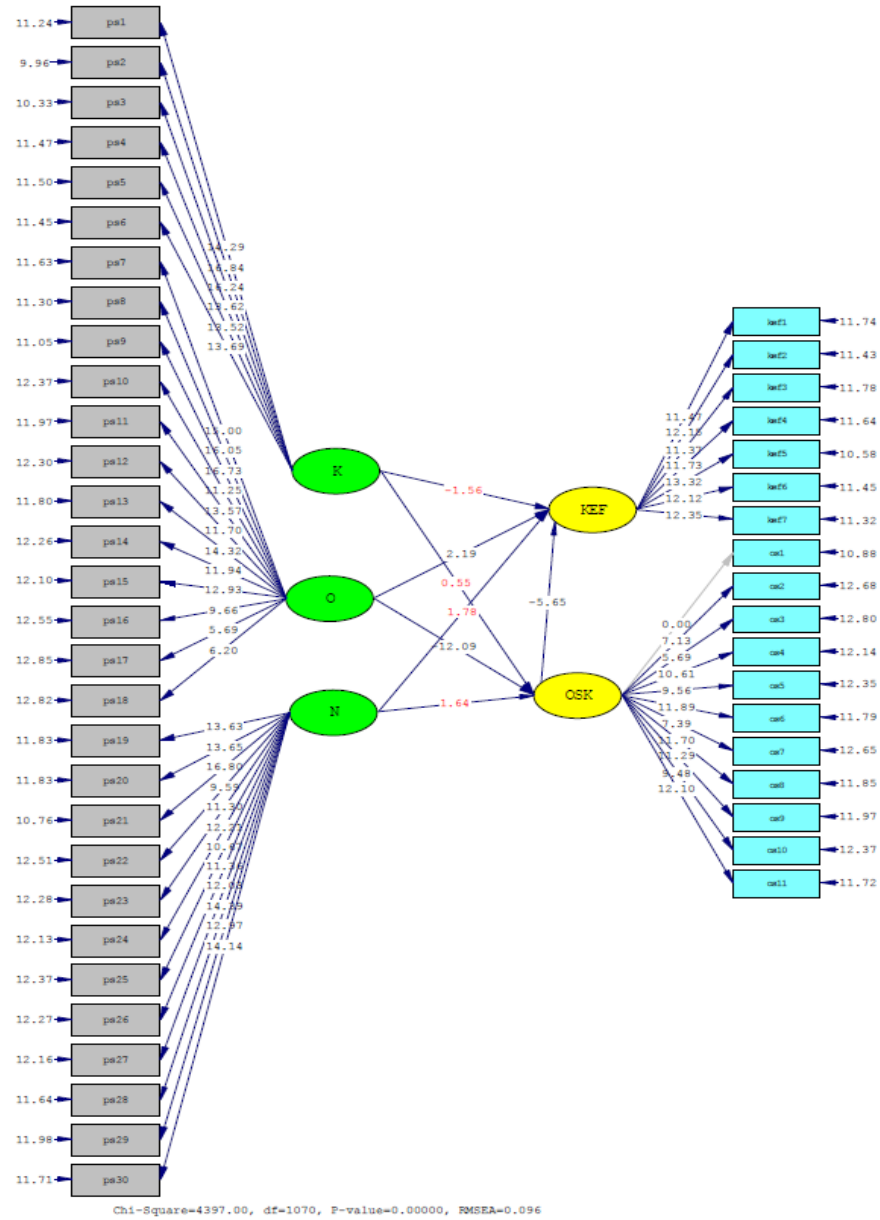
Travma yaşamış üniversite öğrencilerinde mükemmeliyetçiliğin alt boyutları (katı, öz eleştirel ve narsistik mükemmeliyetçilik) ve yaşantısal kaçınma arasındaki ilişkide öz şefkatin aracı role sahip olup olmadığının incelenmesi amacıyla aracılık analizi gerçekleştirilmiştir. Yapısal eşitlik modeli için öncelikle ölçme modeli bütün olarak incelenmiş olup ölçme modelinin yapı geçerliği test edildikten sonra YEM kurulmuştur. YEM modeli maddelerle kurulmuş olup örtük değişkenler ölçek boyutlarıdır. Bu çalışmada yer verilen model veri uyum indeksleri, kıkare/serbestlik derecesi (X^2/sd), yaklaşık hata karelerinin ortalamasının karekökü (root mean square error of approximation RMSEA), karşılaştırmalı uyum indeksi (comparative fit index CFI), normlaştırılmamış uyum indeksi (non-normed fit index NNFI) ve standardize edilmiş artık karelerinin ortalamasının karekökü (standardized root means square residuals SRMR) olarak alınmıştır. Test edilen ölçme modeli için model veri uyum değerleri Tablo 4.5'te gösterilmiştir

Tablo 4.5. Model veri uyum değerleri

	χ^2	Sd	χ^2/sd	NNFI	CFI	RMSEA	SRMR
Model	4397.7	1070	4.11	.90	.91	.096	.093

Tablo 4.5'te yer alan ve yapılan analizler sonucunda ölçme modeli için elde edilen uyum indeksleri incelendiğinde X^2/sd değerinin 4.11, RMSEA değerinin .096, CFI değerinin .91, NNFI değerinin .90 ve son olarak SRMR değerinin .093 olduğu görölmektedir. X^2/sd değerinin 5'in altında olması, iyi uyum düzeyine karşılık gelmektedir. RMSEA değerinin .10'un altında olması iyi uyum düzeyine karşılık gelmektedir. CFI ve NNFI değerlerinin .95'in üzerinde olması iyi uyum düzeyine işaret etmektedir. Son olarak SRMR değerinin .10 ve aşağısında olması iyi uyum düzeyine işaret etmektedir (Schumacker ve Lomax, 2015). Ölçme modeli için elde edilen uyum indekslerine göre model veri uyumu kabul edilebilir düzeydedir. Dolayısıyla değişkenler arasında YEM modeli test edilmesi için ön koşul olan ölçme modelinin yapı geçerliği sağlanmıştır.

YEM modeli için öncelikle boyutlar, değişkenler arasındaki regresyon katsayılarının anlamlı olup olmadığı konusunda t değerleri incelenmiş ve Şekil 4.1'de gösterilmiştir.



Not. K: katı mükemmeliyetçilik, O: öz eleştirel mükemmeliyetçilik, N: narsistik mükemmeliyetçilik, KEF: yaşantısal kaçınma, OSK: öz şefkat.

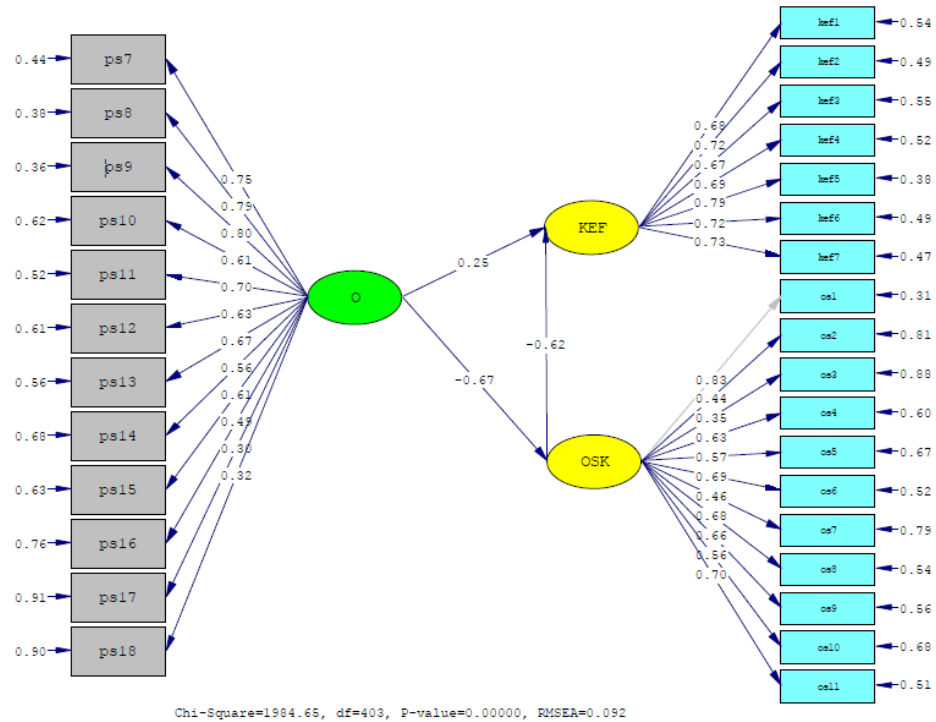
Şekil 4. 1. Yapısal modele ilişkin yol katsayılarının t değerleri

Öncelikle üç büyük mükemmeliyetçilik ölçeği kısa formu alt boyutları, kabul eylem formu ve öz şefkat ölçeklerinin maddelerle olan t değerleri incelendiğinde tüm t değerleri 1.96'dan büyük olarak elde edilmiştir dolayısıyla ölçme modelinde yani örtük değişkenlerin arasında ilişkinin yönünün belirtilmediği model için tüm maddeler anlamlıdır. Ayrıca üç büyük mükemmeliyetçilik ölçeği katı ve narsistik örtük değişkenlerinin hem öz şefkat hem de yaşantısal kaçınma örtük değişkenlerine olan etkisi için elde edilen t değerleri ± 1.96 arasındadır ve anlamlı değildir. Dolayısıyla kurulan bu YEM modeli için katı ve narsistik boyutun

Tablo 4.6. Nihai YEM Modeli Uyum Değerleri

	χ^2	Sd	χ^2/sd	NNFI	CFI	RMSEA	SRMR
Model	1964,65	403	4.88	.90	.90	.092	.095

Tablo 4.6’da yer alan nihai YEM modeline ait uyum indeksleri incelendiğinde, χ^2/sd değerinin 4.88, RMSEA değerinin .092, CFI değerinin .90, NNFI değerinin .90 ve son olarak SRMR değerinin .095 olduğu görülmektedir. χ^2/sd değerinin 5’in altında olması, iyi uyum düzeyine karşılık gelmektedir. RMSEA değerinin .10’un altında olması iyi uyum düzeyine karşılık gelmektedir. CFI ve NNFI değerlerinin .95’in altında olması iyi uyum düzeyine işaret etmektedir. Son olarak SRMR değerinin .10’un altında olması iyi uyum düzeyine işaret etmektedir (Schumacker ve Lomax, 2015). Nihai YEM modeli için tüm uyum indeksleri iyi uyum göstermektedir. Bu doğrultuda, öz eleştirel mükemmeliyetçilik, yaşantısal kaçınma ve öz şefkat arasında kurulan nihai YEM modeli için yapı geçerliği sağlanmıştır. Standartlaştırılmış Regresyon Katsayısına İlişkin Nihai YEM Modeli Şekil 4.3’te gösterilmiştir.

**Şekil 4. 3.** Standartlaştırılmış regresyon katsayısına ilişkin nihai YEM modeli

Şekil 4.3 incelendiğinde, öz eleştirel mükemmeliyetçilik alt boyutunun öz şefkat alt boyutuna olan etkisi $-.67$ olup negatif yöndedir. Öz eleştirel mükemmeliyetçilik alt boyutunun yaşantısal kaçınma genel puanlarına olan etkisi $.25$ olarak elde edilmiş ve pozitif yöndedir. Ayrıca öz şefkatin katılımcıların yaşantısal kaçınma genel puanlarına olan etkisi $-.62$ olup negatif yöndedir.

Şekil 4.3’deki nihai model (Model 2) incelendiğinde bağımsız değişken olan öz eleştirel mükemmeliyetçilik aracı değişken olan öz şefkati anlamlı şekilde yordamaktadır. Nihai model (Şekil 4.3) için örtük değişkenler arasındaki tüm yol katsayıları anlamlıdır. Bu modelde öz eleştirel mükemmeliyetçilik ve yaşantısal kaçınma arasındaki standart regresyon katsayısı $.25$ olup istatistiksel olarak anlamlıdır. Ancak aracı değişkenin olmadığı model 1’ e göre bu iki değişken arasındaki ilişki zayıflamıştır. Tablo 4.7’de aracılık testi sonuçları sunulmuştur.

Tablo 4.7. Aracılık testi sonuçları

Etki	Öz Eleştirel Mükemmeliyetçilik → Öz şefkat → Yaşantısal Kaçınma	St. Hata	İst.
Toplam Etki (c)	1.12	.12	9.72*
Direkt etki (c')	0.42	.08	5.42*
Aracılık Etkisi (c-c')	0.70	.10	6.92*

* $t > 1.96$

Aracılık incelendiğinde toplam etki büyüklüğü 1.12 olup direkt etki büyüklüğü $.42$ ’ye düşmüştür. Aracılık yani direkt olmayan etki (indirect etki) ise $.70$ olup pozitif yönde ve anlamlıdır. Direkt etki büyüklüğü de istatistiksel olarak anlamlı olduğu için katılımcıların öz eleştiri düzeylerinin yaşantısal kaçınma düzeyine olan etkisinde öz şefkatin “*kısmi aracılık*” etkisi olduğu belirlenmiştir.

5. TARTIŞMA

Bu araştırma travma öyküsü bulunan katılımcıların mükemmeliyetçilik, yaşantısal kaçınma ve öz şefkat düzeyleri arasındaki ilişkileri incelemektedir. Ulusal ve uluslararası literatür incelendiğinde travma yaşamış üniversite öğrencileri (veya beliren yetişkin) örnekleminde mükemmeliyetçilik, yaşantısal kaçınma ve öz şefkat değişkenlerinin birlikte incelendiği bir araştırmanın hali hazırda bulunmadığı tespit edilmiştir. Buna bağlı olarak mevcut araştırmadan elde edilen sonuçların alan yazında benzer konularda yapılacak araştırmaları zenginleştireceği düşünülmektedir.

Bu bölümde ilk olarak araştırmada ele alınan değişkenlere ait betimsel istatistikler ve bunlar arasındaki mevcut ilişkilere dair yorumlara yer verilmektedir. Sonrasında araştırmanın bağımlı değişkeni olan yaşantısal kaçınmanın cinsiyet ve travmanın üzerinden geçen süre değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığına dair bulguların yorumları yer almaktadır. Son olarak mevcut araştırma soruları doğrultusunda mükemmeliyetçiliğin alt boyutları (katı mükemmeliyetçilik, öz eleştirel mükemmeliyetçilik ve narsistik mükemmeliyetçilik) ile yaşantısal kaçınma arasındaki ilişkide öz şefkatin aracılık rolüne ilişkin bulgular yorumlanarak tartışılmaktadır.

5.1 Travma Yaşamış Üniversite Öğrencilerinde Mükemmeliyetçiliğin Alt Boyutları (Katı Mükemmeliyetçilik, Öz Eleştirel Mükemmeliyetçilik ve Narsistik Mükemmeliyetçilik) Öz Şefkat ve Yaşantısal Kaçınma Düzeylerine İlişkin Bulguların Tartışılması

Araştırmanın ilk alt problemini “Travma yaşamış üniversite öğrencilerinde mükemmeliyetçiliğin alt boyutları (katı mükemmeliyetçilik, öz eleştirel mükemmeliyetçilik ve narsistik mükemmeliyetçilik) öz şefkat ve yaşantısal kaçınma ne düzeydedir?” sorusu oluşturmaktadır. Değişkenlere ilişkin düzeyler belirlenirken, madde sayısına göre alınan ortalamaların düştüğü aralıklar değerlendirilmiştir. Araştırmaya dahil edilen travma yaşamış üniversite öğrencilerinin katı mükemmeliyetçilik düzeylerine bakıldığında aritmetik ortalamanın 17.17 (SS=5.57) olduğu, öz eleştirel mükemmeliyetçiliğe ilişkin aritmetik ortalamanın 33.72 (SS=9.72) olduğu ve son olarak narsistik mükemmeliyetçiliğe ilişkin aritmetik ortalamanın 28.21 (SS=9.86) olduğu görülmektedir. Buna göre travma yaşamış üniversite öğrencilerinin, katı ve

özeleştirel mükemmeliyetçiliklerinin orta düzeyde olduğu ve narsistik mükemmeliyetçiliklerinin ise düşük düzeyde olduğu tespit edilmiştir. Mükemmeliyetçiliğin günlük hayatın yanı sıra akademik hayatı da etkileyen pek çok önemli faktörle doğrudan ilişkili olduğu ortaya konmuştur (Kilmen ve Arıkan, 2019). Buna göre yaşamın neredeyse her alanında bireyin mutlak bir kusursuzluğa ulaşma çabası ile karakterize olan mükemmeliyetçiliğin (Burns, 1980), özellikle beliren yetişkinlik dönemi içinde bulunan üniversite öğrencilerinde görülmesinin beklenen bir durum olduğu söylenebilir.

Literatürdeki çalışmalar incelendiğinde mükemmeliyetçilik düzeyinin mevcut araştırmadan farklı olarak alt boyutlar özelinde değil toplam puan olarak incelendiği görülmektedir. Literatürde mevcut araştırma ile benzer örneklem grubu üzerinde yürütülen çalışmalar ele alındığında, mevcut araştırmadan elde edilen sonuçlarla tutarlı olarak Başcı (2021) tarafından 401 üniversite öğrencisi üzerinde yürütülen araştırmada, üniversite öğrencilerinin mükemmeliyetçilik düzeyinin orta düzey olduğu tespit edilmiştir. Benzer şekilde Güz (2023) tarafından 647 üniversite öğrencisi üzerinde yapılan araştırmada da üniversite öğrencilerinin mükemmeliyetçiliğinin orta düzeyde olduğu saptanmıştır. Literatürde mevcut araştırmanın sonuçlarından farklı sonuçlara da rastlanmıştır. Buna göre Büyükbayraktar (2011) tarafından 725 üniversite öğrencisi üzerinde yürütülen araştırmada, öğrencilerin mükemmeliyetçilik düzeyinin yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bir diğer sonuca göre Kutlu (2022) tarafından 91 görsel sanatlar öğretmen adayı ile yürütülen araştırmada, üniversite öğrencilerinin mükemmeliyetçilik düzeyinin yüksek olduğu tespit edilmiştir. Üniversite öğrencisi örnekleminde yürütülen araştırmalarda birbirinden farklı sonuçlar elde edildiği görülmektedir, bu farklılığın çeşitli faktörlerle ilişkili olabileceği düşünülmektedir.

Beliren yetişkinlik dönemindeki bireyler kritik adımlarla karşı karşıya kalmaktadırlar. Ayrıca karar ve eylemlerinde ilk kez gerçek anlamda sorumluluk almaya başlamaktadırlar. Dönemin en önemli gelişimsel görevlerini, romantik ilişkiler, meslek ve iş yaşamına yön veren akademik görevler ve dünya görüşünün oluşturulması yoluyla kimliğin keşfedilmesi kapsamaktadır. Beliren yetişkinlik, bireylerin daha önceki gelişim dönemlerinde olmadığı kadar kendilerine odaklanmalarını gerektirmektedir. Birey, yaşamdaki kritik seçimlerinde tek başınadır ve artık kendi yaşamının sorumluluğunu almakla yükümlüdür (Arnett, 2004). Sonuç olarak bireyler içinde bulundukları gelişimsel döneme özgü görevleri

üstlenmektedir. Geleceğe dönük seçimlerin yapıldığı kritik bir dönemden geçiyor olmak onlara en doğru seçimleri yapmaları için baskı kuruyor ve bireyleri aşırı titiz davranmaya itiyor olabilir. Diğer taraftan çevrelerindeki insanların da kendilerinden yüksek beklentileri olduğunu düşünen üniversite öğrencileri bir tür sosyal baskı ile mücadele ediyor olabilir. Ayrıca bu bireyler geleceğe yönelik adımlar atarken akademik yeterliliklerini de kanıtlamak bir diğer ifade ile kendilerini ispatlamak zorunda kalabilmektedir. Özetle, içinde bulundukları gelişim dönemi itibarıyla üstlendikleri kritik sorumluluklar, sosyal olarak hissettikleri baskı ve gelecek kaygısı gibi faktörler üniversite öğrencilerini daha titiz davranmaya itiyor olabilir. Bu durum ise üniversite öğrencilerinin mükemmeliyetçi bir tutum sergilemelerine zemin hazırlıyor olabilir. Öte yandan mükemmeliyetçilik, bireyin kendisi için yüksek hedefler belirlemesi ve mükemmeliyetçiliğin kendine yönelik boyutunu harekete geçirici bir mekanizma olarak kullanması gibi yapıcı ve olumlu boyutları da kapsayan çok yönlü bir yapıya karşılık gelmektedir (Stoeber ve Otto, 2006). Mükemmeliyetçiliğin hem olumlu hem de olumsuz boyutlar içeren bir kavram olduğu göz önünde bulundurulduğunda, yalnızca olumsuz boyutların ölçüldüğü mevcut araştırmada sonuçların aşırı uçlarda bir değer almamasının beklenen bir durum olduğu söylenebilir.

Travma yaşamış üniversite öğrencilerinin öz şefkat düzeylerine bakıldığında aritmetik ortalamanın 33.64 (SS=8.02) olduğu görülmektedir. Buna göre travma yaşamış öğrencilerin öz şefkat puanlarının orta düzeyde olduğu tespit edilmiştir. Yiğit (2022) tarafından kadın üniversite öğrencileri üzerinde yapılan araştırmada mevcut araştırma ile paralel olarak öğrencilerin öz şefkat puanının orta düzeyde olduğu görülmüştür. Benzer şekilde, üniversite öğrencileri üzerinde yürütülen ve öz şefkat ile çeşitli değişkenlerin ilişkisini ele alan araştırmalarda da üniversite öğrencilerinin öz şefkat puanlarının orta düzeyde olduğu görülmüştür (Gotheim, 2009; İskender, 2011; Kılavuzoğlu, 2018; Koç, 2020; Neff, 2003a; Tel, 2011). Ancak üniversite öğrencilerinde öz şefkat düzeyinin mevcut araştırmadan farklı olarak yüksek düzeyde bulunduğu çalışmalar da mevcuttur (Bulduk ve Ardic, 2015; Koç, 2020). Araştırmalardan elde edilen sonuçlarda, kullanılan ölçme aracına ve uygulanan örnekleme bağlı olarak farklı sonuçlar elde edilebilir. Bununla birlikte, çeşitli çalışmalarda öz şefkat düzeyi ile yaşın pozitif ilişkili olduğu sonucuna varılmıştır (Aydın ve Soyer, 2012; Nazik ve Arslan, 2011; Neff ve Vonk, 2009; Peker, 2017). Nitekim mevcut çalışmada da öz şefkatin orta düzeyde olması,

Çalışma grubunun 18 yaşı ve üzerindeki üniversite öğrencilerinden meydana gelmesine bağlı olabilir. Bunun yanı sıra mevcut çalışmada daha özelleşmiş bir grup olarak travma yaşıntısı olan bireyler üzerinde çalışılmıştır. Travma öyküsü bulunan bireylerin öz şefkat düzeylerinin travmatize olmayan bireylere göre daha düşük olduğu saptanmıştır (Gilbert, 2014; Yiğit, 2022). Dolayısıyla mevcut araştırmadaki öğrencilerin öz şefkat düzeylerinin çok yüksek olmamasının bir nedeni de travma yaşıntılarına sahip olmaları olarak yorumlanabilir.

Travma yaşamış üniversite öğrencilerinin yaşıntısal kaçınma düzeylerine bakıldığında, aritmetik ortalamanın 26.25 (SS=9.82) olduğu görülmektedir. Bu sonuçlara göre travma yaşıntısı olan üniversite öğrencileri orta düzeyde yaşıntısal kaçınmaya sahiptir. Tüzün-Özecek (2023) tarafından mevcut araştırmadaki örnekleme benzer şekilde çocukluk ağı travmaları özelinde incelenen üniversite öğrencileri örnekleminde, öğrencilerin benzer şekilde orta düzeyde yaşıntısal kaçınmaya sahip oldukları ortaya konmuştur. arboğa (2021) tarafından 208 üniversite öğrencisi üzerinde yürütölen araştırmada da yaşıntısal kaçınma ile çeşitli psikolojik kavramlar ele alınmıştır. İşçimen (2024) tarafından 442 beliren yetişkin üzerinde yapılan araştırmada, kişisel travma yaşıntısı olan bireylerde, yaşıntısal kaçınma ve çeşitli değişkenler ele alınmıştır. Beliren yetişkinlik dönemini ifade eden 18-25 yaşı grubu, mevcut araştırmada ele alınan üniversite öğrencileri ile benzer yaşı grubunu kapsamaktadır. Bu araştırmada da mevcut sonuçlara benzer şekilde beliren yetişkinlerin orta düzeyde yaşıntısal kaçınma gösterdikleri ortaya konmuştur.

elik (2023) tarafından 510 beliren yetişkin üzerinde gerçekleştirilen araştırmada bireylerin orta düzeyde yaşıntısal kaçınmaya başvurdıkları ortaya konmuştur. Farklı bir örnekleimde, Yıldırım (2019) tarafından 18-40 yaşı grubunda bulunan 546 yetişkin üzerinde yapılan araştırmada, bireylerin orta düzeyde yaşıntısal kaçınmaya sahip olduğu ortaya konmuştur. Fırat (2022) tarafından 528 lise öğrencisi üzerinde yürütölen araştırmada da mevcut araştırmayla benzer şekilde orta düzeyde yaşıntısal kaçınma elde edilmiştir. Son olarak elenk (2021) tarafından ortaokul ve lise grubunda yer alan 518 öğrenci üzerinde yapılan araştırmada, benzer şekilde öğrencilerin orta düzeyde yaşıntısal kaçınma sergiledikleri sonucuna ulaşılmıştır. Birçok farklı örnekleimde ele alınan yaşıntısal kaçınma kavramının, mevcut araştırmada elde edilen sonuçlarla tutarlı olarak orta düzeyde olduğunun görülmesi pek çok sebepten kaynaklanıyor olabilir. Bir değer

neden olarak, bireylerin temas halinde kalmada isteksiz oldukları olumsuz içsel olaylardan çeşitli şekillerde kaçınmaları anlamına gelen yaşantısal kaçınma kavramının (Hayes vd., 1996) özellikle travma yaşamış bireylerde görülmesi beklenen bir durumdur.

Yaşantısal kaçınma, stres yaratan durumlarda zihinde artan baskıyla başa çıkmaya yönelik bir mekanizma olarak kullanılabilir. Benzer şekilde travmatik olayların yol açtığı, olumsuz duygularda, stres ve baskı durumlarında da yaşantısal kaçınma bir başa çıkma yöntemi olarak kullanılmaktadır (İşçimen, 2024). Bazı araştırmalarda daha özelleşmiş bir grup olarak ele alınan çocukluk çağı travması bulunan bireyler için de benzer bir açıklama yapılmaktadır. Buna göre çocukluk çağında yaşanan olumsuz olayların varlığı, ilerleyen dönemde yetişkin bireylerin olumsuz içsel deneyimlerden kaçınmalarını öngörmektedir (Barret, 2010; Tüzün-Özçiçek, 2023). Ölçme araçlarından alınan sonuçlar örneklemin yaş grubundan da kaçınılmaz olarak etkilenmektedir. Benzer örneklerde bulunan benzer sonuçların bir açıklaması bu olabilir. Farklı ölçeklerin kullanılması da sonuçlar üzerinde etkilidir. Nitekim bazı ölçekler kavramı tek boyutlu olarak ele alırken diğerlerinde olumlu ve olumsuz boyutlar bir arada yer almaktadır bu ise sonuçların aşırı uçlarda değerler almasının önüne geçebilmektedir.

Araştırmaya konu olan çalışma grubunun yalnızca doğrudan travma yaşantısı olan bireylerden oluşması, travma yaşantısı olmayan bireylerden oluşan bir örneklemden elde edilecek sonuçlardan farklılaşmasına etki etmiş olabilir. Nitekim travmatik olaylar beraberinde kontrolün kaybedilmesi ve güvensizlik gibi olumsuz hisler getirebilmektedir. Örneğin mükemmeliyetçi bireyler aynı olumsuz duyguları yeniden deneyimlememek için travmayla ilişkili hislerini kontrol etmeye çalışabilirler. Bu açıdan mevcut araştırmada yer alan bireylerin orta düzeyde mükemmeliyetçiliğe sahip olması bireylerin kontrolü yeniden ele alma mücadelesinin hâlâ devam ettiğini gösteriyor olabilir. Diğer yandan bireylerin stresle baş etme yöntemlerinin de travmadan sonraki süreçte belirleyici rol oynadığı söylenebilir. Nitekim bireylerin bir kısmı kontrolü yeniden sağlamaya odaklanırken diğer bir kısmı bu problemin kendilerini daha da güçlendireceği bir biçimde stresle işlevsel olarak baş etmeye çalışıyor olabilir. Bu açıdan bireylerin orta düzeyde mükemmeliyetçi olması bu türden bir gelişim sürecinde olmalarıyla da ilişkili olabilir.

Yaşantısal kaçınma bireylerin rahatsız oldukları deneyimlerden, anılardan veya düşüncelerden kaçınmalarına karşılık gelmektedir (Harris, 2022). Mevcut çalışmadan edinilen bulgulara bakıldığında yaşantısal kaçınmanın orta düzeyde olduğu bir diğer ifade ile bireylerin olumsuz içsel yaşantılarından ve bunlara ilişkin hislerden kısmen kaçındığı bunları tamamen yadsımadığı görülmektedir. Bu durumun bir nedeni, travmanın üzerinden geçen süreyle orantılı olarak olaya verilen akut tepkilerin giderek azalması olabilir. Nitekim olay yaşandıktan hemen sonra gelen şok tepkisinin ardından ilk tepkiler genellikle olaya ilişkin hatırlatıcı unsurlardan kaçınmaya ilişkin tepkilerdir (Kaya, 2019). Ancak zamanla bu kaçınmanın yerini olaya ilişkin unsurlarla yüzleşmeye bırakması beklenmektedir. Bu açıdan elde edilen yaşantısal kaçınma düzeyi, bireylerin yavaş yavaş olayın hatırlatıcı unsurları ile yüzleşmeye başlamaları ile ilgili olabilir.

Öz şefkat bireylerin anlayışa daha fazla ihtiyaç duydukları başarısızlık ve yetersizlik gibi istenmeyen durumlarda kendilerine ihtiyaç duydukları bu kabul ve anlayışı göstermelerini ifade etmektedir (Neff ve Vonk, 2009). Bireyler travmatik olaylarda kendilerini yetersiz, çaresiz ve yenilmiş hissedebilirler. Buna bağlı olarak travma yaşantılarında bireylerin benlik algıları büyük bir darbe alarak öz saygı ve dünyaya ilişkin güven duyguları ani bir erozyona uğramaktadır (Ofiaz, 2008). Bireyin bozulan benlik algısını onarmasının bir yolu bu yaşadığı olumsuzlukların diğer insanlar tarafından da deneyimlediğini bilerek bu desteği kendisine sağlamasıdır. Mevcut çalışmada bireylerin orta düzeyde öz şefkate sahip olduğu görülmektedir. Bu durum benlik algıları darbe alan travmatize bireylerin kendilerine şefkat göstermeye çabaladığı ancak bunu henüz tam olarak gerçekleştiremedikleri anlamına geliyor olabilir.

Katılımcıların travmatik olaylara verdiği yanıtlar incelendiğinde, ilk beş travmatik olayın sırasıyla 1. Doğal afet (deprem, sel, çığ vb.), 13. Sevgiliden ayrılma, 14. Yakın bir arkadaş, yakın hissedilen birinin veya sevilen bir hayvanın kaybı, 3. Hakaret, dedikodu, dışlanma ve son olarak 4. Görmezden gelme, sözel saldırganlık, etiketlenmeye maruz kalma olduğu görülmektedir. Travmanın türü de verilen tepkileri doğrudan etkilemektedir. İnsan kaynaklı travmalar doğal afetlere göre daha geç kabullenilmektedir. Bu nedenle doğal afetlere kıyasla daha uzun sürede ve daha zor atlatılabilmektedir (Herbert, 2018). Mevcut araştırmada da en yüksek orana sahip ilk beş olaydan üçünün insan kaynaklı travmatik olaylar olduğu

görülmektedir. Bu durum, değişkenlerin orta düzeyde olmaları ile ilişkili olabilir. Nitekim insan kaynaklı travma ile mücadele görece daha uzun sürmektedir.

Diğer yandan travmanın üzerinden geçen süre dikkate alındığında bireylerin %21.9'u son 6 ay içinde, %22.2'si son bir yıl içinde ve %55.9'u bir yıldan daha uzun bir süre önce travma deneyimlediğini belirtmektedir. Bireylerin büyük çoğunluğunun bir yıldan daha uzun bir süre önce travmatik bir yaşantılarının olduğu görülmektedir. Bu durum travmanın hemen ardından gelen akut tepkilerin görece geride kaldığını gösteriyor olabilir. Diğer yandan bireylerin son bir yılda yaşadığı travma oranının da çok düşük olmadığı görülmektedir. Bu durumun araştırmadan yaklaşık 10 ay önce yaşanan ve ülkemizin tümünü etkisi altına alan “6 Şubat 2023” deprem felaketi ile ilişkili olduğu düşünülebilir. Nitekim bu oran doğrudan afeti deneyimleyen bireylerin yanı sıra depremden medya vb. yollarla dolaylı olarak etkilenen bireyleri de kapsamaktadır. Ayrıca bireylerin travmatik olaylara verdiği tepkiler olayın niteliğinin yanı sıra kişisel farklılıklardan da etkilenir. Buna göre bireylerin kalıtsal özellikleri, fiziksel özellikleri, psikolojik özgeçmişleri ve baş etme stratejileri gibi faktörler olaydan ne düzeyde etkilendikleri konusunda belirleyici olabilmektedir (Özgen ve Aydın, 1999). Sonuç olarak travmatize olduklarını belirten üniversite öğrencilerinin mükemmeliyetçilik, yaşantısal kaçınma ve öz şefkat düzeylerinin orta derecede olması olayın niteliği, şiddeti, kişisel özellikler, toplumun travmayı deneyimleme tarzı, sosyal desteğin varlığı, travma üzerinden geçen süre, ölçeklerle ilişkili faktörler, araştırmaya konu olan yaş grubunun özellikleri gibi farklılıklarla ilişkilendirilebilir.

5.2 Travma Yaşamış Üniversite Öğrencilerinde Mükemmeliyetçiliğin Alt Boyutları (Katı Mükemmeliyetçilik, Öz Eleştirel Mükemmeliyetçilik ve Narsistik Mükemmeliyetçilik), Öz Şefkat ve Yaşantısal Kaçınma Düzeyleri Arasındaki İlişkiye Dair Bulguların Tartışılması

Araştırmanın diğer bir alt problemini “Travma yaşamış üniversite öğrencilerinde mükemmeliyetçiliğin alt boyutları (katı mükemmeliyetçilik, öz eleştirel mükemmeliyetçilik ve narsistik mükemmeliyetçilik), öz şefkat ve yaşantısal kaçınma düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki var mıdır?” sorusu oluşturmaktadır. Bu doğrultuda değişkenler arasındaki ilişki Pearson korelasyon katsayısı kullanılarak incelenmiştir. Araştırmada ulaşılan bulgular doğrultusunda öz eleştirel mükemmeliyetçilik ile yaşantısal kaçınma arasında orta düzeyde ve pozitif, katı mükemmeliyetçilik ile yaşantısal kaçınma

arasında düşük düzeyde ve pozitif, narsistik mükemmeliyetçilik ile yaşantısal kaçınma arasında düşük düzeyde ve pozitif yönlü istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler saptanmıştır. Araştırmanın diğer bulguları incelendiğinde, öz eleştirel mükemmeliyetçilik ile öz şefkat arasında orta düzeyde ve negatif, katı mükemmeliyetçilik ve narsistik mükemmeliyetçilik ile öz şefkat arasında düşük düzeyde ve negatif yönlü istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. Bu bulgulara ek olarak öz şefkat ile yaşantısal kaçınma arasında orta düzeyde negatif yönlü ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki saptanmıştır.

Öz eleştirel mükemmeliyetçilik ile yaşantısal kaçınma arasında mevcut araştırma bulgularına göre orta düzeyde ve pozitif yönlü ilişki olduğu tespit edilmiştir. Öz eleştirel mükemmeliyetçilik boyutu çeşitli ölçeklerde farklı boyutlar kapsamında ölçülmektedir. Buna göre farklı ölçeklerde yer alan tutarsızlık boyutu (APS), hatalarla ilgili aşırı endişe boyutu (FMPS) ve sosyal olarak belirlenen mükemmeliyetçilik boyutu (HMPS) öz eleştirel mükemmeliyetçilik düzeyini saptamak için kullanılan diğer göstergeler olarak ele alınmaktadır (Moroz ve Dunkley, 2015; Richard ve Dunkley, 2024). Slade ve Owens (1998), bireylerde olumsuz mükemmeliyetçi özellikler baskın olduğunda bireylerin olumsuz duygu ve durumlarla teması kesmeye çalıştıklarını diğer bir ifadeyle erteleme, yarım bırakma gibi çeşitli şekillerde mevcut durumdan kaçındıklarını ileri sürmektedir (Frost vd., 1990; Slade ve Owens, 1998).

Moroz ve Dunkley'in (2015) yetişkin bireyler üzerinde yaptığı araştırmada öz eleştirel mükemmeliyetçilik, benlik saygısı, yaşantısal kaçınma ve depresyon arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre öz eleştirel mükemmeliyetçiliği ölçmek için kullanılan her bir boyut, tutarsızlık (*discrepancy*), hatalarla ilgili aşırı endişe (*concern over mistakes*) ve sosyal olarak belirlenen mükemmeliyetçilik (*socially prescribed perfectionism*) ile yaşantısal kaçınma arasında orta düzeyde, pozitif yönde ve istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Bir diğer ifadeyle daha yüksek öz eleştirel mükemmeliyetçiliğe sahip bireylerin yaşantısal kaçınmaya yönelik daha belirgin bir eğilime sahip olduğu tespit edilmiştir. Ramezanpour ve Jouzi (2021) tarafından 380 lise öğrencisi üzerinde gerçekleştirilen çalışmada öz eleştirel mükemmeliyetçilik, depresif semptomlar, kaygı ve stres ilişkisinde yaşantısal kaçınma ile ruminasyonun aracılık etkisi incelenmiştir. Araştırma sonucunda, mükemmeliyetçiliğin bileşenleri ile

yaşantısal kaçınma arasında pozitif yönde ve istatistiksel olarak anlamlı düzeyde ilişki tespit edilmiştir.

Moroz ve Dunkley'in (2018) yetişkin bireyler üzerinde yürüttüğü boylamsal çalışmada mükemmeliyetçilik, yaşantısal kaçınma, kaygı ve depresif belirtiler arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Bu çalışmada üç ayrı zamanda değişkenler arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Buna göre zaman 1 ve zaman 2'de mevcut çalışmanın sonuçları ile aynı doğrultuda öz eleştirel mükemmeliyetçilik ile yaşantısal kaçınma arasında orta düzeyde ve pozitif yönlü istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Ancak zaman 3'te öz eleştirel mükemmeliyetçilik ile yaşantısal kaçınma arasında yüksek düzeyde, pozitif yönlü ve istatistiksel olarak anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Öz eleştirel mükemmeliyetçi özelliklere sahip bireylerin yaşantısal kaçınma düzeylerinin zaman içinde giderek artması ile ilgili olası bir açıklama, yaşantısal kaçınmanın bireylerin sıkıntıdan kaçınarak kısa süreli rahatlamalarını sağlayan doğası olabilir (Hayes vd., 1996).

Richard ve Dunkley (2024) tarafından 297 yetişkin üzerinde yapılan boylamsal çalışmada, mükemmeliyetçilik, kaygı ve depresif belirtiler üzerinde yaşantısal kaçınma ile kaygı duyarlılığının etkisi incelenmiştir. Üç yıl boyunca sürdürülen bu boylamsal çalışmada başlangıçta, ardından birer yıl arayla iki ölçüm daha yapılmıştır. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre bir ve iki yıl sonra yapılan her iki ölçüm sonucunda da mükemmeliyetçilik ile yaşantısal kaçınma arasında, orta düzeyde, pozitif yönlü ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Farklı örneklemelerden alınan benzer sonuçlara bakılarak mükemmeliyetçiliğin bireyi aşırı yüksek standartlara zorlayan ve olumsuz olarak ifade edilen yönünün bireylerde kaçınma ile sonuçlanıyor olmasının yaş gruplarına göre belirgin bir farklılığa neden olmadığı söylenebilir. Nitekim yetişkin örnekleminde gerçekleştirilen çalışmalar ile üniversite öğrencileri ile gerçekleştirilen mevcut araştırmanın sonuçlarının benzer olduğu görülmektedir. Bunun dışında araştırmaların her birinde öz eleştirel mükemmeliyetçiliği ölçmeye yarayan ve mevcut araştırmadakine benzer şekilde mükemmeliyetçiliğin olumsuz özelliklerini ele alan ölçekler kullanılmıştır. Benzer sonuçların elde edilmesinin bir açıklaması da araştırmaların benzer nitelikleri ele alan ölçeklerle yapılmış olması olabilir. Öz eleştirel mükemmeliyetçiliğin baskın olduğu bireylerin karakteristik özelliği kendilerini acımasız bir biçimde eleştirme ve yetersiz görmeleridir. Kendilerine yönelttikleri bu sert eleştiriler, yoğun bir suçluluk ve utanç

yaşamlarına ve derin bir yetersizlik duygusuna yol açar. Bu noktada öz eleştirel mükemmeliyetçiler bu hislerinden kurtulmak için kaçınmacı başa çıkmaya yöneliyor olabilir. Mevcut araştırmada travma yaşamış üniversite öğrencilerinin öz eleştirel mükemmeliyetçilikleri ile yaşantısal kaçınma düzeyleri arasında orta düzeyde bir ilişkinin saptanması, diğer bir ifadeyle diğer mükemmeliyetçilik boyutlarına kıyasla daha güçlü bir ilişkinin bulunması bu faktörle ilişkili olabilir.

Mevcut araştırma bulgularına göre katı mükemmeliyetçilik ile yaşantısal kaçınma arasında düşük düzeyde, pozitif yönlü ve istatistiksel olarak anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Buna ek olarak narsistik mükemmeliyetçilik ile yaşantısal kaçınma arasında da benzer şekilde düşük düzeyde, pozitif yönlü ve istatistiksel olarak anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Bireylerin kendi performanslarının kusursuz olmasına ilişkin ısrarcı beklentileri olarak ifade edilen katı mükemmeliyetçilik (Smith vd., 2016) performansta hataya yer bırakmayacak bir yapıyı ifade etmektedir dolayısıyla bireyin hata yaptığı veya başarısız olduğunda olumsuz duygu ve düşüncelerle temas etmede isteksiz olmasına karşılık gelen yaşantısal kaçınma (Hayes vd., 1996) ile ilişkili bulunması beklendik bir durumdur. Benzer şekilde başkalarının da mükemmel ve kusursuz olmasını bekleyen ve kendisinin her zaman diğerlerinden daha kusursuz olduğu inancını yansıtan narsistik mükemmeliyetçilik (Smith vd., 2016) beklendiği gibi yaşantısal kaçınma ile ilişkili bulunmuştur.

Santanello ve Gardner (2007) tarafından 125 üniversite öğrencisi üzerinde yürütülen ve mükemmeliyetçilik ve kaygı arasında yaşantısal kaçınmanın rolünü inceleyen araştırmada toplam mükemmeliyetçilik puanı ile yaşantısal kaçınma arasında düşük düzeyde pozitif yönlü istatistiksel olarak anlamlı ilişki bulunmuştur. Gerdan (2021) tarafından 221 psikiyatrik tanıli yetişkin üzerinde yapılan bir diğer araştırmada, belirsizliğe tahammülsüzlük ve olumsuz mükemmeliyetçilik ile psikiyatrik belirtiler arasındaki ilişkide yaşantısal kaçınmanın aracı role sahip olup olmadığı incelenmiştir. Olumsuz mükemmeliyetçilik ile yaşantısal kaçınma bileşenleri arasında orta ile yüksek düzeyde değişen pozitif yönlü ve istatistiksel olarak anlamlı düzeyde ilişki tespit edilmiştir. Kanık-Tezcan (2022) tarafından 284 yetişkin üzerinde yürütülen araştırmada mükemmeliyetçilik, bilişsel-davranışsal kaçınma, sürekli kaygı, üst bilişler, öz-yeterlik ve depresyonun genel erteleme eğilimi ile ilişkileri üst bilişsel kuram çerçevesinde incelenmiştir. Araştırmada ele alınan kavramlara bakıldığında, mevcut araştırmada ele alınan yaşantısal kaçınma

yerine içerik olarak benzeyen ve kaçınmayı bir başa çıkma veya problem çözme stratejisi, kişilik özelliği veya bir eğilim gibi çok yönlü olarak ölçen bilişsel davranışsal kaçınmanın ele alındığı görülmektedir. Araştırmadan edinilen bulguya göre bilişsel davranışsal kaçınma ile mükemmeliyetçiliğin katı, öz eleştirel ve narsistik alt boyutları arasında pozitif yönde ve düşük düzeyde istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. Buna göre öz eleştirel mükemmeliyetçilik katı ve narsistik mükemmeliyetçilikten daha yüksek düzeyde olmak üzere mükemmeliyetçilik kaçınma ile pozitif ilişkili bulunmuştur.

Sonuç olarak, katı mükemmeliyetçiliğe sahip bireyler kendileri için oldukça yüksek standartlar koyarlar ve bunlara ulaşmak için yoğun bir çaba sarf ederler. Ancak öz eleştirel mükemmeliyetçi bireylere kıyasla hatalarına ve yetersizliklerine daha az odaklanırlar. Onlar için standartlarına ulaşmak başarısızlıkla baş etmekten daha önce gelir. Bu doğrultuda olumsuz duygularla başa çıkmak için kaçınma stratejilerine daha az başvurdıkları söylenebilir. Nitekim mevcut araştırmada travma yaşamış üniversite öğrencilerinin katı mükemmeliyetçi özellikleri ile yaşantısal kaçınma düzeyleri arasında düşük düzeyde bir ilişki tespit edilmesi de bu durumla ilişkili olabilir.

Öz eleştirel mükemmeliyetçilik ile narsistik mükemmeliyetçilik arasında bir karşılaştırma yapılacak olursa, öz eleştirel mükemmeliyetçi bireylerin belirgin özellikleri diğer bireylerin kendilerinden kusursuzluk beklediğini düşünerek eylemleri ile ilgili sürekli şüphe duyması ve aşırı öz eleştirel olmasıdır (Nealis vd., 2015). Ancak narsistik bireylerin belirgin özelliklerine bakıldığında, kusursuz olduklarına inandıkları için kendilerini diğer bireylerden üstün ve özel gördüğü, diğer bireylerin de mükemmel ve kusursuz olmasını beklediği ve onların hatalarına tahammül edemediği görülmektedir (Smith vd., 2016). Ayrıca öz eleştirel mükemmeliyetçi bireyler, eylemleri ile ilgili sürekli şüphe ve endişe hâlinindedir (Feher vd., 2020). Kusursuz olmaya ilişkin bu endişeli tutumun onları hatalarla yüzleşmekten kaçınmaya itebileceği söylenebilir. Ancak narsistik mükemmeliyetçiler kendilerinin tamamen kusurlardan arınmış olduğuna inandıklarından hatalar için kendilerini eleştirmek veya suçlamak yerine, bunu diğerlerine yansıtır olabilir. Buradan yola çıkarak, mevcut araştırmada travma yaşantısı olan üniversite öğrencilerinde narsistik mükemmeliyetçilik ile yaşantısal kaçınma düzeyi arasındaki ilişkinin düşük düzeyde olması bu durumla ilişkilendirilebilir.

Araştırmadan edinilen bulgulara göre, öz eleştirel mükemmeliyetçilik ile öz şefkat arasında orta düzeyde, negatif yönlü ve istatistiksel olarak anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Bir diğer bulguya göre katı mükemmeliyetçilik ve narsistik mükemmeliyetçilik ile öz şefkat arasında düşük düzeyde, negatif yönlü ve istatistiksel olarak anlamlı ilişki saptanmıştır. Pereira ve diğerlerinin (2022) tıp ve diş hekimliği bölümlerinde okuyan 528 üniversite öğrencisi üzerinde yaptığı araştırmada, öğrencilerin mükemmeliyetçilik ile tükenmişlikleri arasında öz şefkatin aracı rolü ele alınmıştır. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre mevcut araştırmadan edinilen bulgulardan farklı olarak öz şefkat ile öz eleştirel ve katı mükemmeliyetçilik arasında negatif yönde ve orta düzeyde, narsistik mükemmeliyetçilik ile öz şefkat arasında ise negatif yönde, düşük düzeyde ve istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir.

Akkuş vd. (2023) tarafından mevcut araştırmayla benzer şekilde 389 üniversite öğrencisi üzerinde, uyumsuz mükemmeliyetçilik ile sosyal kaygı arasında öz şefkatin aracı rolünü inceleyen çalışmada, mevcut araştırmada ele alınan üç boyutlu mükemmeliyetçilik ölçeği kullanılmış ancak mükemmeliyetçilik bu çalışmada toplam puan şeklinde analize alınmıştır. Buna göre uyumsuz mükemmeliyetçilik ile öz şefkat arasında orta düzeyde, negatif yönlü ve istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler saptanmıştır.

Cabaços ve diğerleri (2023) tarafından, Pereira ve diğerlerinin (2022) çalışmasına benzer bir örnekleme 202 tıp ve diş hekimliği öğrencisi üzerinde yürütülen araştırmada öz şefkat ile tekrarlayan olumsuz düşünmenin mükemmeliyetçilik ile tükenmişlik arasındaki ilişkide aracılık rolü incelenmiştir. Araştırmadan elde edilen sonuçlar Akkuş ve diğerlerinin (2023) elde ettiği bulgular ile aynı yöndedir, buna göre mükemmeliyetçilik toplam puanı ile öz şefkat arasında 18 ay arayla yapılan her iki zaman diliminde de orta düzeyde, negatif yönlü ve istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler saptanmıştır.

Hewitt ve Flett (1991) tarafından geliştirilen Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği (ÇBMÖ) “sosyal olarak belirlenen mükemmeliyetçilik”, “kendine yönelik mükemmeliyetçilik” ve “diğerlerine yönelik mükemmeliyetçilik” olmak üzere üç faktöre sahiptir. Mevcut çalışmada kullanılan mükemmeliyetçilik ölçeğinde yer alan üç büyük faktör (öz eleştirel, katı ve narsistik mükemmeliyetçilik) aynı zamanda çeşitli yüzeyler içermektedir. ÇBMÖ’de yer alan söz konusu üç boyut bu yüzeyler arasında aynen yer almaktadır. Bu doğrultuda

ÇBMÖ boyutlarının içerik olarak Üç Büyük Mükemmeliyetçilik ölçeğinde yer alan söz konusu boyutları karşılıyor olabileceği gerekçesi ile ÇBMÖ boyutları ile yapılan çalışmaların da mevcut çalışmada ele alınmasına kanaat getirilmiştir.

Alaloğlu (2020) tarafından 653 yetişkin üzerinde yapılan araştırmada mükemmeliyetçilik, öz şefkat ve kendini sabotajın psikolojik iyi oluş ile ilişkisi ele alınmıştır. Araştırmadan elde edilen sonuçlar doğrultusunda, mevcut araştırmadan edinilen bulgulardan farklı olarak kendine yönelik (katı), başkalarına yönelik (narsistik) ve sosyal olarak belirlenen mükemmeliyetçilik (öz eleştirel) boyutlarının öz şefkat ile düşük düzeyde, negatif yönde ve istatistiksel olarak anlamlı ilişkiye sahip olduğu tespit edilmiştir.

Hata yaptıklarında veya başarısız olduklarında kendilerini acımasızca eleştirmelerine yol açan mükemmeliyetçi kişilik özelliklerine (Hewitt vd., 1991) sahip bireylerin öz şefkate daha az başvurmalarının beklenen bir durum olduğu söylenebilir. Nitekim zorlu yaşantılar karşısında yargılayıcı ve eleştirel olan mükemmeliyetçi kişilik özelliği, bireylerin bu sırada kendilerine karşı kabul ve anlayış göstermeleri ihtimalini zayıflatıyor olabilir. Nitekim mükemmeliyetçi bireyler hatalarına ve başarısızlıklarına aşırı odaklanarak kendilerini değersizleştirebilir. Ayrıca kendileri için belirledikleri yüksek standartlar kendilerine karşı daha acımasız olmalarına neden olabilir. Diğer yandan mükemmeliyetçiler olumsuz duygularla kaçınma, reddetme, yansıtma gibi işlevsel olmayan yollarla baş etmeye çalışabilmektedir. Buna göre aşırı eleştirel tutum, başarı odaklı olma ve işlevsel olmayan baş etme yöntemlerine başvurma gibi faktörler öz şefkatin gelişmesine engel teşkil ediyor olabilir.

Diğer yandan, elde edilen bulgulara göre katılımcıların öz şefkat düzeylerinin orta düzeyde olmasının katılımcıların travma yaşantısı olan bireylerden oluşmaları ile ilişkili olabileceği düşünülmektedir. Nitekim travma yaşayan bireyler bu olaylar karşısında kendilerini suçlama ve utanma yoluna gidebilmektedir. Bu doğrultuda söz konusu suçluluk ve utanç duygularını yeniden yaşamamak için hata yapmamaya ve kusursuz olmaya çalışabilirler. Bu katı tutum ise bireylerin kendilerine karşı anlayış göstermelerine engel olabilir.

Diğer yandan travma yaşamış üniversite öğrencilerinin içinde bulundukları gelişim dönemi olan beliren yetişkinlik, bireylere sosyal olarak özerk olma yolunda ciddi sorumluluklar yükleyebilmektedir. Bu açıdan, yetişkin ve sorumluluk alan bir fert olarak topluma katılma sürecinde toplulukçu kültürün bireylerden beklediği

performans, geçmişte eleştirel çocuk yetiştirmeye veya onaylamayan ebeveyn tutumlarına maruz kalmak gibi faktörler bireylerin kendilerini ispat etmek için daha çok çaba göstermelerine dolayısıyla kendilerini daha fazla ihmal etmelerine yol açmış olabilir. Bu ise hatalarına ve yetersizliklerine anlayışla yaklaşmalarını sağlayan öz şefkatlerinin gelişmesine engel olmuş olabilir.

Araştırmadan edinilen bir diğer bulguya göre öz şefkat ile yaşantısal kaçınma arasında orta düzeyde, negatif yönlü ve istatistiksel olarak anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Bayramoğlu (2011) tarafından 419 üniversite öğrencisi üzerinde yürütülen araştırmada, öz şefkat ile psikopatoloji arasındaki olumsuz ilişki yaşantısal kaçınma ile üst bilişin aracı rolü ışığında incelenmiştir. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre öz şefkat ile yaşantısal kaçınma arasında orta düzeyde, negatif yönlü ve istatistiksel olarak anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Esen (2017) tarafından depresyon tanısı alan 112 yetişkin hasta üzerinde gerçekleştirilen çalışmada depresyon belirtileri üzerinde etkili olan yaşantısal kaçınma, ruminasyon, öz şefkat ve bilişsel birleşmenin antidepresan tedavi ile değişim seyri ele alınmaktadır. Araştırma bulgularına göre öz şefkat ile yaşantısal kaçınma arasında orta düzeyde, negatif yönlü ve istatistiksel olarak anlamlı düzeyde ilişki tespit edilmiştir.

Costa ve Pinto-Gouveia (2013) tarafından kronik ağrı tanısı almış 103 hasta ile yapılan araştırmada, başa çıkma stratejileri, yaşantısal kaçınma ve öz şefkatin psikopatolojik belirtiler (depresyon, anksiyete ve stres) üzerindeki rolü ele alınmıştır. Araştırma bulgularına göre yaşantısal kaçınma ile öz şefkat arasında yüksek düzeyin alt sınırında orta düzeyde, negatif yönlü ve istatistiksel olarak anlamlı ilişki saptanmıştır. Farr ve diğerleri (2021) tarafından 556 yetişkin üzerinde yapılan çalışmada erken utanç deneyimleri ile psikolojik sıkıntı arasında yaşantısal kaçınmanın aracı rolüne ve öz şefkatin bu aracılığı yönetip yönetmediğine bakılmıştır. Araştırmadan edinilen bulgulara göre, yaşantısal kaçınma ile öz şefkat arasında orta düzeyde, negatif yönde ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Ayrıca öz şefkatin yaşantısal kaçınmayı olumsuz yönde yordadığı sonucu elde edilmiştir.

Martínez-Rubio ve diğerleri (2023) tarafından 589 üniversite öğrencisi üzerinde yapılan araştırmada farkındalık, öz şefkat ve yaşantısal kaçınmanın algılanan stres ile ilişkileri ele alınmıştır. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre, daha yüksek düzeyde yaşantısal kaçınma ile daha düşük düzeyde öz şefkat daha

yüksek düzeyde algılanan stres ile ilişkili bulunmuştur. Araştırmadan elde edilen bulgular literatürü destekler niteliktedir. Farklı örneklemelerde öz şefkat ile yaşantısal kaçınma arasındaki ilişki benzer seyir göstermektedir. Öz şefkatin etkili başa çıkma stratejileri ile ilişkili işlevsel duygu düzenleme yaklaşımı olduğu ve yaşantısal kaçınmanın da patolojik belirtiler ile ilişkili olan işlevsel olmayan bir başa çıkma stili olduğu göz önünde bulundurulduğunda kavramlar arasındaki ilişkinin negatif yönde oluşunun beklendik bir durum olduğu söylenebilir.

5.3 Travma Yaşamış Üniversite Öğrencilerinin Yaşantısal Kaçınma Düzeylerinin Cinsiyet Açısından İncelenmesine Dair Bulguların Tartışılması

Bu araştırmanın ikincil amacı yaşantısal kaçınmanın doğasını anlamaktır. Bu doğrultuda sırasıyla cinsiyet ve travma üzerinden geçen süre değişkenlerine göre yaşantısal kaçınma düzeyinin farklılık gösterme durumu ele alınmıştır. Bu doğrultuda araştırmada ele alınan diğer bir problem durumu “Travma yaşamış üniversite öğrencilerinin yaşantısal kaçınma düzeyleri cinsiyete göre anlamlı şekilde farklılaşmakta mıdır?” şeklinde ifade edilmiştir. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre travma yaşamış üniversite öğrencilerinde yaşantısal kaçınma düzeylerinin cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı tespit edilmiştir. Mevcut araştırmada elde edilen bulguların literatürde yer alan bilgilerle büyük oranda uyumlu olduğu tespit edilmiştir.

Çelenk (2021) tarafından ortaokul ve lise grubundan 518 öğrenci üzerinde yürütülen araştırmada ve Çarboğa (2021) tarafından 208 üniversite öğrencisi üzerinde yürütülen araştırmada yaşantısal kaçınma düzeyinde de mevcut araştırma sonuçlarıyla tutarlı şekilde cinsiyete göre anlamlı farklılık bulunmamıştır. Benzer şekilde Erdoğan (2023) tarafından 18-32 yaş aralığında bulunan 200 yetişkin üzerinde yapılan araştırmada, yaşantısal kaçınma düzeyinde cinsiyete göre anlamlı bir farklılaşma olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Son olarak Esen (2017)’in 112 yetişkin depresyon hastası ile gerçekleştirdiği çalışmada depresyon bozukluğunda etkili olan yaşantısal kaçınma, bilişsel birleşme, öz şefkat ve ruminasyon düzeyinin antidepresan tedavi sürecindeki değişimi incelenmektedir. Araştırmadan edinilen bulguların mevcut çalışmadan edinilen bulgularla uyumlu olduğu ve yaşantısal kaçınma düzeyinin cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği görülmektedir.

Diğer yandan literatürde yer alan bazı çalışmalarda yaşantısal kaçınma düzeyinin cinsiyete göre farklılaştığı tespit edilmiştir. Çelik (2023) tarafından 510 beliren yetişkin birey üzerinde yaşantısal kaçınma ile çeşitli psikolojik belirtilerin ilişkisini ele alan çalışmada, yaşantısal kaçınma düzeyinin cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılaştığı sonucuna ulaşılmıştır. Buna göre yaşantısal kaçınma toplam puanı ele alındığında, kadınlar erkeklerden daha yüksek bir ortalamaya sahiptir. Fırat (2022) tarafından 528 lise öğrencisi üzerinde yürütülen araştırmada, yaşantısal kaçınma ile çeşitli psikolojik kavramların ilişkisi incelenmiştir. Mevcut araştırma bulgularıyla uyumlu olmayan sonuçlara göre yaşantısal kaçınmanın cinsiyete göre anlamlı farklılıklar gösterdiği ortaya konmuştur. Buna göre kadınların yaşantısal kaçınma düzeyleri erkeklerden daha yüksek bulunmuştur. Yıldırım (2019) tarafından 18-40 yaş grubunda yer alan 546 yetişkin üzerinde yapılan araştırmada, yaşantısal kaçınma düzeyinde cinsiyete göre anlamlı farklılıklar ortaya konmuştur. Toplam puan anlamında yaşantısal kaçınma düzeyi cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermemekle birlikte, alt boyutlar özelinde anlamlı farklılıklar elde edilmiştir. Yalnızca bastırma ve inkâr alt boyutlarında farklılıklara rastlanmış ancak sonuçlar Fırat (2019)'ın bulgularından farklı olarak erkeklerin puanının kadınların puanından daha yüksek olduğunu göstermiştir. Bir diğer ifadeyle erkekler, kadınlara göre daha fazla bastırma ve inkâr stratejilerine başvurmaktadır.

Cunha ve diğerleri (2016) tarafından doğurganlık özelliklerine göre üç gruba ayrılmış 326 çift (fertilite, infertilite tanısı alan, evlat edinmek için başvuru yapmış olan çiftler) üzerinde gerçekleştirilen araştırmada, çiftlerin duygudurum düzenleme süreçleri olan yaşantısal kaçınma, öz yargılama ve öz şefkat düzeyleri ile başa çıkma tarzları olan duygusal, kaçınmacı ve rasyonel başa çıkma tarzlarına başvurmaları açısından anlamlı olarak farklılaşıp farklılaşmadıkları incelenmiştir. Araştırma bulgularına göre katılımcıların yaşantısal kaçınma (psikolojik katılık) puanları arasında cinsiyete göre düşük düzeyde ancak istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Buna göre kadınların yaşantısal kaçınma puanları erkeklere oranla daha yüksek çıkmıştır.

Martínez-Rubio ve diğerlerinin (2023) 589 üniversite öğrencisi üzerinde yürüttüğü çalışmada, öğrencilerin farkındalık, öz şefkat ve yaşantısal kaçınma düzeylerinin algılanan stresleri üzerinde potansiyel koruyucu veya risk faktörü olup olmama durumları ele alınmıştır. Araştırmadan elde edilen sonuçlara göre, yaşantısal kaçınma düzeyleri arasında cinsiyete göre anlamlı farklılık tespit

edilmiştir. Buna göre kadınların yaşantısal kaçınma puanı erkeklerin puanından daha yüksek bulunmuştur.

Literatür incelendiğinde, yaşantısal kaçınma bağlamında yapılan cinsiyet karşılaştırmalarında farklı sonuçların bulunduğu görülmektedir. Mevcut çalışmada cinsiyete göre yaşantısal kaçınma puanları arasında anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Katılımcıların travmatize olmuş üniversite öğrencilerinden oluşması da sonucu etkileyen bir faktör olabilir. Nitekim eğitim ve kültürel seviyenin artması bireylerin bilişsel esnekliklerini ve problem çözme becerilerini geliştirmektedir. Bu da daha etkili başa çıkma stratejilerine yönelmelerini beraberinde getirmektedir.

5.4 Travma Yaşamış Üniversite Öğrencilerinin Yaşantısal Kaçınma Düzeylerinin Travmanın Üzerinden Geçen Süre (Son 6 Ay, Son 1 Yıl, 1 Yıl ve Üzeri) Açısından İncelenmesine Dair Bulguların Tartışılması

Araştırmanın diğer bir problemini “Travma yaşamış üniversite öğrencilerinin yaşantısal kaçınma düzeyleri, travmanın üzerinden geçen süreye göre (son 6 ay, son 1 yıl, 1 yıl ve üzeri) istatistiksel olarak anlamlı şekilde farklılaşmakta mıdır?” sorusu oluşturmaktadır. Mevcut araştırmada travma yaşamış üniversite öğrencilerinde yaşantısal kaçınma düzeylerinin travmanın üzerinden geçen süreye göre istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Diğer bir ifadeyle travmatik olay üzerinden geçen süreye göre üniversite öğrencilerinin yaşantısal kaçınma genel puan ortalamalarının benzer olduğu tespit edilmiştir. Yaşantısal kaçınma düzeyinin olaydan sonra geçen süreye göre anlamlı olarak değişmemesi farklı faktörlerle ilişkili olabilir. Nitekim travmatik olayların hemen ardından verilen kalp çarpıntısı, hızlı soluk alıp verme, ishal, terleme, titreme veya üşüme gibi fiziksel tepkiler ile (Herbert, 2018) savaşıma, kaçma, donakalma (Şar ve Öztürk, 2005), şok, küntleşme, aşırı gerginlik, kontrol odaklı olma, aşırı uyarılmış ve tetikte olma, kaçınma gibi psikolojik tepkilerin (Göğçeğiz-Gül ve Eryılmaz, 2015) zamanla yerini daha uyumlu tepkilere bırakması beklenmektedir. Bireylerin olumsuz yaşantıları ile temas etmede isteksiz olması ve olayın hatırlatıcılarından kaçınması ile ifade edilen yaşantısal kaçınmanın da zaman içinde azalması beklenen bir tepki olduğu söylenebilir. Ancak araştırmada ele alınan örnekleme, bireylerin son 6 ayda, son bir yıl içinde ve bir yıldan daha uzun

süre önce deneyimledikleri travmatik olaylar karşısında sergiledikleri yaşantısal kaçınma düzeylerinin benzer ortalamalara sahip olduğu görülmüştür.

Mevcut araştırmadan edinilen bu bulgu, ele alınan örneklemin üniversite öğrencilerinden oluşması ile ilişkili olabilir. Nitekim eğitim ve kültür düzeyinin yükselmesi ve bireylerin yeni yeterlikler edinmesi daha işlevsel başa çıkma yöntemlerini tercih etmeleri ile ilişkili bulunmuştur (Aşçı vd., 2015; Billings ve Moos, 1981; Demirtaş, 2019; Güz, 2023; Skinner ve Edge, 1998; Türküm, 2001). Diğer bir ifadeyle, üniversite öğrencilerinin travmadan sonraki farklı zaman dilimlerinde sergiledikleri yaşantısal kaçınma düzeyleri arasında belirgin bir fark olmaması, kaçınmaya alternatif olabilecek daha işlevsel başa çıkma mekanizmalarını tercih ediyor olmalarıyla ilişkili olabilir.

Öte yandan bireylerin deneyimledikleri olay türü, şiddeti ve olayın yaşandığı zaman dilimi gibi faktörler de tercih edilen baş etme stratejilerini etkilemektedir. Dolayısıyla bu faktörler, bireylerin kaçınma davranışını tercih etmelerinde ve sürdürmelerinde etkili olabilmektedir. Diğer yandan insan kaynaklı travmalar doğal afetlere göre daha zor uyum sağlanan ve güçlüklerle geride bırakılan travmalar olmaktadır. Mevcut çalışmada bireylerin en çok deneyimlediği ilk beş travmatik olaydan üçü (sevgiliden ayrılma, hakaret, dedikodu ve dışlanma ile görmezden gelme, sözel saldırganlık ve etiketlenmeye maruz kalma) insan kaynaklı travmalardan oluşmaktadır. Bu durum bireylerin uyum sağlamalarını geciktirerek yaşantısal kaçınmacı başa çıkmayı sürdürmelerine yol açmış olabilir.

Diğer yandan, kişilik yapısı, tercih edilen başa çıkma stratejisi, travmaya uyum sağlama düzeyi, psikolojik ve bilişsel olarak esnek olma, sosyal destek kaynaklarına sahip olma, profesyonel psikolojik desteğe ulaşma gibi bireysel farklılıklar da yaşantısal kaçınmaya başvurmayı etkileyen faktörler olabilir. Bu açıdan kişilik özellikleri ve bireysel farklılıklar travmadan sonra geçen sürenin kısa veya uzun olmasından bağımsız olarak bireylerin yaşantısal kaçınmayı tercih etmelerine etki etmiş olabilir.

Son olarak travmatik olayların beraberinde getirdiği yoğun stres, bireylerin başa çıkma mekanizmalarını harekete geçirmektedir (Tel, 2017). Kaçınma odaklı stratejiler işlevsel olmayan başa çıkma mekanizmaları olarak görülse de (Tomaka vd., 2013) kaçınma stratejilerinin söz konusu stresle yüzleşmeye ve mücadele etmeye hazır olana kadar bireye zaman kazandırması gibi olumlu bir yanının olduğu

da ileri sürülmektedir (Joseph, 2011). Bu açıdan bireylerin travmadan kısa bir süre sonra sergiledikleri yaşantısal kaçınma düzeyinin benzerini görece daha uzun bir süre sonra da sergiliyor olmalarının bu tür olumlu bir faktörle de ilişkili olabileceği düşünülmektedir. Öte yandan, araştırmacının bilgisi dahilinde ulusal ve uluslararası literatürde travma örnekleminde çalışılan ve yaşantısal kaçınma veya başa çıkma stratejisi olan kaçınma düzeyinin travmadan sonra geçen süreye göre farklılaşma durumunu ele alan başka bir araştırmaya rastlanmamıştır, bu nedenle mevcut bulgular ile karşılaştırma yapılamamıştır

5.5 Travma Yaşamış Üniversite Öğrencilerinde Mükemmeliyetçiliğin Alt Boyutları (Katı Mükemmeliyetçilik, Öz Eleştirel Mükemmeliyetçilik ve Narsist Mükemmeliyetçilik) ve Yaşantısal Kaçınma Arasındaki İlişkide Öz Şefkatin Aracılık Rolüne İlişkin Bulguların Tartışılması

Araştırmanın temel odağını oluşturan “Travma yaşamış üniversite öğrencilerinde, mükemmeliyetçiliğin alt boyutları (katı mükemmeliyetçilik, öz eleştirel mükemmeliyetçilik ve narsistik mükemmeliyetçilik) ve yaşantısal kaçınma arasındaki ilişkide öz şefkatin aracı rolü var mıdır?” sorusuna yanıt bulmak amacıyla aracılık analizi kullanılmıştır. Bu doğrultuda travma yaşamış üniversite öğrencileri örnekleminde bağımsız değişkenin mükemmeliyetçiliğin alt boyutları (katı mükemmeliyetçilik, öz eleştirel mükemmeliyetçilik ve narsistik mükemmeliyetçilik), aracı değişkenin öz şefkat ve bağımlı değişkenin yaşantısal kaçınma olduğu bir aracılık modeli kurulmuştur. Araştırma sonucunda öz eleştirel mükemmeliyetçilik ile yaşantısal kaçınma arasındaki ilişkide öz şefkatin kısmi aracı role sahip olduğu saptanmıştır.

Mevcut araştırmada test edilen modele göre en kuvvetli doğrudan etkinin araştırmanın bağımsız değişkenlerinden biri olan öz eleştirel mükemmeliyetçilik ile aracı değişkeni olan öz şefkat arasında olduğu tespit edilmiştir. Öz eleştirel mükemmeliyetçiliğin öz şefkati negatif yönde anlamlı olarak yordadığı tespit edilmiştir. Literatürde yer alan çalışmalar ele alındığında Pereira ve diğerlerinin (2022) 528 tıp ve diş hekimliği öğrencisi ile yürüttüğü çalışmada, öğrencilerin mükemmeliyetçi özellikleri ile tükenmişlikleri arasında öz şefkatin aracı rolü olup olmadığı incelenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre, öz şefkat mükemmeliyetçiliğin tüm boyutları ile tükenmişlik arasındaki ilişkiye aracılık etmektedir. Buna göre öz

şefkat, öz eleştirel ve katı mükemmeliyetçilikte kısmi aracı role sahipken narsistik mükemmeliyetçilikte tam aracı role sahip olduğu ortaya konmuştur.

Akkuş ve diğerlerinin (2023) 389 üniversite öğrencisi üzerinde yürüttükleri araştırmada, öz şefkat ve benlik saygısının uyumsuz mükemmeliyetçilik ile sosyal kaygı arasındaki aracı rolü incelenmiştir. Araştırma sonuçları doğrultusunda, benlik saygısı analize dâhil edilmediğinde öz şefkat uyumsuz mükemmeliyetçilik ile sosyal kaygı arasında önemli bir aracı role sahiptir. Ancak benlik saygısı modele dâhil edildiğinde bu dolaylı etki ortadan kalkmaktadır. Buna göre öz şefkat uyumsuz mükemmeliyetçilik ve sosyal kaygı arasında bağımsız olarak istatistiksel olarak anlamlı bir aracı role sahip değildir. Cabaços ve diğerlerinin (2023) 202 tıp ve diş hekimliği öğrencisi üzerinde gerçekleştirdikleri araştırmada öğrencilerin mükemmeliyetçilik ve tükenmişlikleri arasındaki ilişkide öz şefkat ile tekrarlayan olumsuz düşünmenin aracı bir rolü olup olmadığı incelenmiştir. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre, öz şefkat mükemmeliyetçilik ile tükenmişlik arasındaki ilişkiye aracılık etmektedir.

Mükemmeliyetçi bireyler yaptıkları hatalar karşısında oldukça sert ve yargılayıcı olabilmektedir. Bunun aksine bireyin başarısızlık, hata gibi bu tür zorlu deneyimler sırasında kendisine de başkalarına gösterdiği anlayış ve nezaketi gösterebilmesi ile ifade edilen öz şefkat (Neff, 2003a) bireylerin yaptıkları hataları kabul etmelerine, diğer insanlar gibi hata yapmanın olağan bir durum olduğunu benimsemelerine yardımcı olmaktadır. Mükemmeliyetçiliğin bireylerin performansının çok üstünde, ulaşılmaz, yüksek ve katı hedeflere karşılık gelen ve uyumsuz mükemmeliyetçilik olarak nitelendirilen olumsuz özellikleri (Hamachek, 1978), bireylerin zorlu yaşantılar karşısında kendilerine karşı yargılayıcı değil destekleyici bir dille daha nazik, yumuşak ve kabul edici olmasını engelleyebilmektedir (Akkuş vd., 2023). Son zamanlarda yapılan çalışmalar da öz şefkatli tutumun, mükemmeliyetçi kişilik özellikleri ile psikolojik sıkıntı bileşenleri arasında psikolojik sağlığı korumaya yardımcı olan bir tampon işlevi gördüğünü ortaya koymaktadır (Pereira vd., 2022). Bir diğer ifade ile kendilerine karşı katı ve yargılayıcı olan mükemmeliyetçi kişilik özelliklerine sahip bireylerin öz şefkat düzeylerinin düşük olduğu söylenebilir. Dolayısıyla mevcut araştırmadan elde edilen bulguların beklenen yönde olduğu ve literatürdeki bulguları desteklediği söylenebilir.

Mevcut çalışmada kurulan nihai modeldeki doğrudan etkiler doğrultusunda tespit edilen diğer bir bulguya göre, öz eleştirel mükemmeliyetçilik yaşantısal kaçınma üzerinde pozitif yönde yordayıcı bir etkiye sahiptir. Bir diğer ifade ile kusursuz olmaya çabalayan ve başarısızlıklar karşısında kendisini çok sert eleştirilerle yargılayan bireylerin başarısız olma durumlarında yaşayacakları olumsuz duygulardan kaçındıkları belirlenmiştir. Literatürde yer alan çalışmalar incelendiğinde Moroz ve Dunkley (2015) tarafından yetişkinler üzerinde yapılan araştırmada öz eleştirel mükemmeliyetçilik, benlik saygısı, depresyon ve yaşantısal kaçınma arasındaki ilişkiler ele alınmıştır. Bu araştırmadan elde edilen bulgulara göre yaşantısal kaçınma, öz eleştirel mükemmeliyetçilik ile depresif belirtiler arasındaki ilişkide aracı role sahiptir. Buna ek olarak öz eleştirel mükemmeliyetçilik düzeyi yüksek bireyler daha yüksek düzeyde yaşantısal kaçınma sergilemektedir. Moroz ve Dunkley (2018) tarafından yetişkinler üzerinde yürütülen araştırmada mükemmeliyetçiliğin alt boyutları, yaşantısal kaçınma, depresyon ve kaygı arasındaki ilişkiler ele alınmıştır. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre öz eleştirel mükemmeliyetçilik yaşantısal kaçınmayı yordamaktadır. Buna ek olarak yaşantısal kaçınmanın öz eleştirel mükemmeliyetçilik ile depresif semptomlar ve kaygı arasında aracı role sahip olduğu tespit edilmiştir.

Richard ve Dunkley (2024) 297 yetişkin üzerinde boylamsal bir çalışma yaparak mükemmeliyetçilik, depresyon ve kaygı üzerinde yaşantısal kaçınma ile kaygı duyarlılığının aracı ve düzenleyici rolünü incelemiştir. Bu çalışmadan elde edilen sonuçlara göre, daha yüksek öz eleştirel mükemmeliyetçilik ve kaygı duyarlılığı, yaşantısal kaçınma yoluyla dolaylı olarak genel sıkıntı ve kaygıyı yordamaktadır. Ramezanzpour ve Jouzi (2021) 380 lise öğrencisi örnekleminde gerçekleştirdikleri çalışmada öz eleştirel mükemmeliyetçilik, kaygı ve depresif belirtiler arasındaki ilişkide yaşantısal kaçınma ile ruminasyonun aracılık etkisini ele almıştır. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre, öz eleştirel mükemmeliyetçilik, yaşantısal kaçınma varyansının %30'unu açıklamaktadır. Ayrıca mükemmeliyetçilik hem doğrudan hem de yaşantısal kaçınmanın aracılık etkisinde dolaylı olarak söz konusu değişkenlerle ilişkili bulunmuştur. Gerdan'ın (2021) 221 yetişkin üzerinde yürüttüğü çalışmada, psikiyatrik belirtiler ile olumsuz mükemmeliyetçilik ve belirsizliğe tahammülsüzlük arasında yaşantısal kaçınmanın aracı rolü incelenmiştir. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre yaşantısal kaçınma söz konusu değişkenler arasında tam aracı role sahiptir. Olumsuz

mükemmeliyetçilik arttıkça yaşantısal kaçınma artmakta ve bu da artan psikiyatrik belirtiler ile sonuçlanmaktadır.

Olumsuz (uyumsuz) mükemmeliyetçilik, bireyin normal performansının çok üstünde ulaşılması neredeyse imkânsız hedefler belirlediği, söz konusu hedeflere ulaşamadığında aşırı eleştirel bir dil ile kendisini suçladığı ve hatalarıyla aşırı ilgili olduğu katı özelliklere karşılık gelmektedir (Hamachek, 1978). Bu tür uyumsuz mükemmeliyetçi özelliklere sahip bireyler, benzer zorlu yaşantılarla ve bunların beraberinde getirdiği olumsuz duygularla temas etmemek için kaçınma davranışlarına başvurabilmektedir (Gerdan, 2021). Olumsuz mükemmeliyetçi özellikleri yoğun olarak taşıyan bireyler, kendilerini rahatsız eden olumsuz duygu ve düşüncelerle temastan kaçınmak için hedefledikleri işi yapmaktan vazgeçme, erteleme veya bunu yarım bırakma biçiminde kaçınma davranışlarına başvurabilmektedir (Slade ve Owens, 1998). Bir diğer ifadeyle, olumsuz mükemmeliyetçi özelliklere sahip bireyler belirledikleri aşırı yüksek standartlara ulaşmaya gayret ederken motivasyonlarının temelinde başarısızlık karşısında hissedecekleri olumsuz sonuçlardan kaçınma yer almaktadır. Mevcut araştırmada kullanılan “Üç Büyük Mükemmeliyetçilik Ölçeği Kısa Formu” öz eleştirel mükemmeliyetçilik faktörü altında, hatalara yönelik aşırı endişe, eylemler hakkında şüphe, öz eleştiri ve sosyal olarak algılanan mükemmeliyetçilik gibi yüzeyler içerdiğinden olumsuz mükemmeliyetçi özelliklerle ilişkili olduğu söylenebilir. Dolayısıyla mevcut araştırmada öz eleştirel mükemmeliyetçiliği yüksek olan öğrencilerin yaşantısal kaçınmaya başvurma düzeylerinin daha yüksek olması bu durumla ilişkilendirilebilir.

Araştırmadan edinilen bir diğer doğrudan etki bulgusu da öz şefkat ile yaşantısal kaçınma arasındadır. Buna göre öz şefkat, yaşantısal kaçınma üzerinde negatif yönde yordayıcı bir etkiye sahiptir. Bir diğer ifade ile hatalar karşısında kendisine karşı daha kabul edici ve anlayışlı olabilen bireylerin, başarısızlıkların getirdiği olumsuz duygulardan kaçınmaya daha az başvurdukları belirlenmiştir. Literatürde yer alan çalışmalar incelendiğinde Bayramoğlu’nun (2011) 419 üniversite öğrencisi üzerinde gerçekleştirdiği çalışmada öz şefkat ile psikopatolojik belirtiler arasındaki olumsuz ilişkide yaşantısal kaçınma ile üst bilişin aracı rolü olup olmadığı incelenmiştir. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre öz şefkat, yaşantısal kaçınmayı anlamlı düzeyde negatif olarak yordamaktadır. Buna göre kendisine şefkat gösteren bireylerin daha az deneyimsel kaçınma temelli

davranışlar sergileyecekleri ve buna bağlı olarak daha az psikolojik rahatsızlık bildirecekleri ortaya konmuştur.

Farr ve diğerleri (2021), 556 yetişkin üzerinde erken utanç deneyimleri ile psikolojik sıkıntı bileşenleri arasında yaşantısal kaçınmanın aracı rolü olup olmadığını ve bu ilişkinin öz şefkat tarafından yönetilip yönetilmediğini incelemiştir. Araştırmadan elde edilen sonuçlara göre yaşantısal kaçınma erken utanç deneyimleri ile psikolojik sıkıntı belirtileri arasında kısmi aracı role sahiptir. Ayrıca öz şefkat bu ilişkiyi yönetmektedir. Buna göre daha yüksek öz şefkat düzeyi yaşantısal kaçınmanın her düzeyinde daha düşük düzeyde depresyon ile ilişkilidir. Bir diğer ifadeyle, yaşantısal kaçınmanın depresif belirtiler üzerindeki aracı etkisinin gücü öz şefkat düzeyine bağlıdır.

Mevcut araştırmada test edilen nihai modelde doğrudan etkilere ek olarak anlamlı bir dolaylı etki tespit edilmiştir. Öz eleştirel mükemmeliyetçilik ile yaşantısal kaçınma arasındaki ilişkide öz şefkatin aracılık ettiği belirlenmiştir. Diğer bir ifadeyle travma yaşamış üniversite öğrencilerinin öz eleştirel mükemmeliyetçilik düzeyleri arttıkça yaşantısal kaçınma düzeyleri de artmaktadır ancak öz şefkat düzeyleri yükseldiğinde yaşantısal kaçınma düzeyleri düşmektedir. Mevcut bulgular doğrultusunda alan yazın incelendiğinde öz eleştirel mükemmeliyetçiliğin yaşantısal kaçınma üzerinde yordayıcı etkisini ortaya koyan çalışmalar olduğu görülmektedir (Gerden, 2021; Moroz ve Dunkley, 2015; Moroz ve Dunkley, 2018; Ramezanpour ve Jouzi, 2021). Katı ilkeleri olan mükemmeliyetçi kişilik özelliklerinde dikkat çeken noktalardan biri de bireylerin aşırı yüksek performans beklentisinin yanı sıra hatalarla ilgili aşırı endişeli ve öz eleştirel olmalarıdır (Frost vd., 1990; Hewitt vd., 1991). Ancak hedeflerin aşırı yüksek ve hata payının neredeyse sıfır olması kusursuz bir iş çıkarmayı güçleştiren faktörlerdir. Dolayısıyla bireyler hatalara ilişkin endişe ve diğer olumsuz duygularla temas etmekten kaçınabilir (Slade ve Owens, 1998). Bu doğrultuda öz eleştirel mükemmeliyetçi bireylerin hata veya başarısızlığın getirdiği olumsuz duygulara tahammülü olmayan yani yaşantısal kaçınan bireyler oldukları söylenebilir.

Mevcut çalışmada örneklem grubunun travma yaşamış üniversite öğrencilerinden oluştuğu göz önünde bulundurulduğunda travma yaşantısının varlığının bulgular üzerinde kaçınılmaz bir etkiye neden olacağı söylenebilir. Nitekim travma türlerinden biri olarak değerlendirilen çocukluk çağı olumsuz

deneyimleri, ebeveyni tarafından eleştiri ve aşağılanmaya maruz kalma, utanma gibi deneyimleri içermektedir. Bu tür yaşantıların varlığı bireylerin yaşantısal kaçınma düzeylerini (Dinis vd., 2015; Gratz vd., 2007; Yıldırım, 2019) ve uyumsuz mükemmeliyetçi kişilik özelliklerine sahip olmalarını önemli ölçüde yordamaktadır. Benzer şekilde öz şefkatin temelleri, bireyin çocukluk yaşantılarından, temelde bakım verenle kurduğu ilişkiden kaynaklanmaktadır (Neff, 2016). Bir diğer ifade ile bireylerin erken dönem çocukluk deneyimlerinin içeriği ilerleyen süreçte kendilerine gösterdikleri şefkat düzeyini yordama gücüne sahiptir. Ayrıca herhangi bir türde travma yaşantısı olan bireylerin öz şefkat puanı, travma öyküsü olmayan bireylerden daha düşüktür. Buna göre geçmişte herhangi bir türde travma yaşantısına sahip olmak ilerleyen süreçte daha düşük öz şefkate sahip olmayı yordamaktadır (Yiğit, 2022).

Bireyin yüksek standartlara ulaşma yolunda katı, ısrarcı tutumu ve hatalar karşısında kendisine karşı aşırı eleştirel yaklaşımına karşılık gelen öz eleştirel mükemmeliyetçilik ile erteleme davranışı arasında anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir (Kanık-Tezcan, 2022). Öz eleştirel mükemmeliyetçilik ile yaşantısal kaçınma arasında pozitif bir ilişki olduğu daha önce yapılan çalışmalarda ortaya konmuştur (Moroz ve Dunkley, 2015; Ramezanpour ve Jouzi, 2021; Richard ve Dunkley, 2024). Mevcut araştırmadan elde edilen bulgu da literatürdeki çalışmalarla uyumlu görünmektedir. Nitekim çok boyutlu olarak değerlendirildiğinde ertelemenin, yaşantısal kaçınma bileşenlerinden biri (*kaçınma, dikkat dağıtma ve baskılama, sıkıntıya dayanıklılık, erteleme ve bastırma*, son olarak *inkâr* boyutu olmak üzere) olduğu görülmektedir (Yıldırım ve Bahtiyar, 2020). Ayrıca mükemmeliyetçi kişilik özelliklerinin yaşantısal kaçınmayı yordadığı saptanmıştır. Bununla ilgili olarak mükemmeliyetçilik ve yaşantısal kaçınma arasındaki ilişkiye her iki kavram arasındaki benzerliklerin de neden olduğu söylenebilir. Nitekim mükemmeliyetçilikte belirgin olan katı, sıkı kontrol mekanizmasının (Aşcıoğlu, 2021) benzer şekilde, istenmeyen içsel yaşantılara karşı yaşantısal kaçınma mekanizmasında da görülmesi her iki kavram arasındaki ilişkiyi artırıyor olabilir.

Kişisel travma yaşantılarının yaşantısal kaçınma ile pozitif ilişkili olduğu belirlenmiştir. Buna göre yaşamı boyunca travma öyküsü bulunan bireyler yaşantısal kaçınmaya daha fazla başvurmaktadır (İşçimen, 2024). Bireyler travma yaşantıları esnasında ve sonrasında bu durumun duygusal etkileriyle etkili bir biçimde baş etmek durumundadır. Nitekim bunu başaramadıklarında bu durumun

beraberinde getirdiği olumsuz duygulardan kurtulmak için kısa süreli rahatlama yardımcı olan kaçınmacı davranışlara başvurmaktadır. Ancak bu kaçınma davranışları fonksiyonel değildir ve uzun vadeli bir baş etme yöntemi değildir (İşçimen, 2024). Zorlu yaşam olayları ile etkili yöntemlerle baş etmek psikolojik sıkıntıyı azaltmaktadır (Merriman vd., 2020). Travmatik deneyimlerin yol açtığı olumsuz durumlarla baş etmede işlevsel duygu düzenleme stratejilerinden biri de öz şefkattir. Nitekim öz şefkatin olumsuz ve istenmeyen duygularla etkili bir biçimde başa çıkmayı sağlayan problem odaklı (aktif) başa çıkma stratejileri ile ilişkili bulunduğu ortaya konmuştur (Neff vd., 2004).

Bazı durumlarda bireylerin deneyimledikleri travma ile diğerlerinden daha işlevsel yollarla başa çıkmaları mümkündür. Buna göre sıkıntıya dayanıklılığı daha yüksek olan bireylerin kaçınmak yerine travmanın beraberinde getirdiği psikolojik sıkıntılar ile daha işlevsel yollarla baş ettiği belirlenmiştir (İşçimen, 2024). Bir diğer ifadeyle travmanın olumsuz etkilerinden kısa süreli rahatlama yarayan ve uzun vadede işlevsel olmayan kaçınma mekanizması yerine travmanın olumsuz etkilerini azaltmanın etkili yolları bulunmaktadır (Steinhardt ve Dolbier, 2008). Bireylerde sıkıntıya dayanıklı olmayı sağlayan şeyler, bir diğer ifade ile bireylerin sıkıntıdan kaçınmalarına engel olan baş etme mekanizmaları, sahip oldukları psikolojik becerilerdir. Bu psikolojik becerilerden biri de *öz şefkattir*. Öz şefkat de diğer işlevsel duygu düzenleme ve baş etme stratejilerine benzer şekilde negatif duyguları dengede tutarak deneyimlemeye yardımcı olmaktadır (Gilbert, 2009). Buna göre öz şefkatli bireyler, kendi kişisel acılarına ve yaşadıkları ıstıraba karşı derin bir anlayışla yaklaşabilmekte ve bu acıyı iyileştirmek için harekete geçmektedir (Aşcıoğlu, 2021).

Bu doğrultuda öz eleştirel mükemmeliyetçilik düzeyi yüksek olan travma yaşamış üniversite öğrencilerinin yaşantısal kaçınmaya başvurmaları beklendik bir durumdur. Literatürde mevcut çalışmadan elde edilen bulguyla örtüşen çalışmalar bulunmaktadır (Moroz ve Dunkley, 2018; Richard ve Dunkley, 2024; Slade ve Owens, 1998). Diğer bireylerin kendisinden beklentisini karşılamaya çalışırken bireyin kendisine karşı katı ve yargılayıcı olması ile ifade edilen öz eleştirel mükemmeliyetçiliğin (Smith vd., 2016) artması durumunda bireylerin başarısızlık ve hatalar karşısında kendilerine karşı şefkat ve anlayış göstermekte güçlük çektikleri göz önünde bulundurulduğunda, bireylerin bununla ilişkili olarak söz

konusu olumsuz duygulardan çeşitli yollarla kaçınmaya başvurmuş olabilecekleri düşünülmektedir.

Oluşturulan modelde öz şefkatin yalnızca öz eleştirel mükemmeliyetçilik ile yaşantısal kaçınma arasında kısmi aracılık ettiği belirlenmiştir. Öte yandan öz şefkatin, katı mükemmeliyetçilik ve narsistik mükemmeliyetçilik ile yaşantısal kaçınma arasında aracı rolü olmadığı tespit edilmiştir. Katı mükemmeliyetçilik ile narsistik mükemmeliyetçiliğin hem öz şefkate hem de yaşantısal kaçınmaya etkisi anlamlı değildir, bu nedenle nihai aracılık modeli öz eleştirel mükemmeliyetçilik ile yaşantısal kaçınma arasındaki ilişkiye öz şefkatin aracılık etmesi üzerine kurulmuştur.

Mükemmeliyetçiliğin olumsuz boyutu genel olarak psikopatoloji ve olumsuz psikolojik belirtiler ile ilişkili bulunmaktadır (Adler, 1956; Hewitt vd., 1991; Horney, 1950). Mevcut çalışmada ele alınan mükemmeliyetçilik ölçeği olumsuz özellikleri içeren yüzeylerin bağlı olduğu üç büyük faktörden oluşmaktadır. Olumsuz mükemmeliyetçi özellikler olarak değerlendirilen katı ve narsistik mükemmeliyetçilik boyutları ile yaşantısal kaçınma arasında beklenenin aksine öz şefkatin aracı rolü olmadığı tespit edilmiştir. Bunun sebebi katı mükemmeliyetçiliğin içerdiği yüzeylerin (*kendine yönelik mükemmeliyetçilik ve öz-değer koşullu olma*) bazı kaynaklarda olumlu mükemmeliyetçi özellikler kapsamında değerlendiriliyor olmasıyla ilgili olabilir. Narsistik mükemmeliyetçilik ise diğer ölçeklerde doğrudan bir boyut olarak yer alan *diğerlerine yönelik mükemmeliyetçilik* yüzeyini içermektedir. Diğerlerine yönelik mükemmeliyetçilik bireyin gerçekçi olmayan standartlarını diğerlerine yönelttiği, başkalarının da mükemmel olmasını beklediği bir özelliği ifade eder. Doğası gereği olumsuz bir içeriğe sahip olan katı ve narsistik mükemmeliyetçilik boyutlarının diğer uyumsuz mükemmeliyetçilik boyutlarından farklı olarak öz şefkat ve yaşantısal kaçınma ile anlamlı ilişkili bulunmaması, mevcut araştırmanın travma yaşamış örnekleme yapılıyor olmasıyla veya henüz araştırmacı tarafından kestirilemeyen ve olması beklenen ilişkiyi aksi yönde yöneten bir dış etki ile ilişkili olabilir. Bu nedenle değişkenler arasındaki ilişki anlamlı bulunmamış olabilir. Bunlara ek olarak ölçek görece yeni bir ölçektir. Nitekim 2016 yılında geliştirilen ölçek 2020 yılında Türk kültürüne uyarlanmış ve 2022 yılında nihai kısa formuna ulaşmıştır. Bu nedenle henüz ölçeğin Türk örnekleme kullanımı kısıtlıdır ve oldukça az sayıda araştırmada kullanılmıştır. Bu nedenle karşılaştırmalı açıklamalar yapılması

oldukça zordur. Kavramların beklenen doğrultuda ilişki göstermemesinin bir nedeni de kavramın bazı boyutlarının Türk kültüründe tam olarak karşılık bulamaması olabilir. Nitekim Türk kültüründe daha ziyâde toplulukçu (kolektif) ve paylaşımcı değerlere vurgu yapılmaktadır, öte yandan narsistik mükemmeliyetçilikte ön plana çıkmaya, bireyselciliğe ve diğerlerinden farklı olmaya vurgu yapılmaktadır. Bu bakımdan, kolektif özelliklere sahip Türk kültüründe yetişen ve büyük oranda bu değerleri benimsemiş olan bireylerin yer aldığı araştırmada, söz konusu toplumsal değerlerle görece daha az uyumlu bulunması nedeniyle narsistik mükemmeliyetçilik düşük düzeyde tespit edilmiş olabilir.



6. SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu kısımda mevcut araştırmada elde edilen sonuçlara ve bu doğrultuda araştırmacılar ile uygulayıcılara yönelik önerilere yer verilmiştir. Araştırmanın sonuçları ve öneriler aşağıda sunulmuştur:

1. Travma yaşamış üniversite öğrencilerinin yaşantısal kaçınma düzeylerinin travmanın üzerinden geçen süreye göre anlamlı bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir.
2. Travma yaşamış üniversite öğrencilerinin yaşantısal kaçınma düzeylerinin cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir.
3. Üniversite Travma yaşamış üniversite öğrencilerinde öz eleştirel mükemmeliyetçiliğin öz şefkati negatif yönde ve öz şefkatin yaşantısal kaçınmayı negatif yönde ve anlamlı şekilde yordadığı tespit edilmiştir.
4. Öz eleştirel mükemmeliyetçilik ile yaşantısal kaçınma arasındaki ilişkide öz şefkatin kısmi aracı role sahip olduğu saptanmıştır.

6.1 Uygulamacılara Yönelik Öneriler

1. Yaşantısal kaçınma düzeyini belirleyen mükemmeliyetçi kişilik özellikleri ile öz şefkati içinde bulunduran psikoeğitim oturumları düzenlenebilir. Bu oturumlar yoluyla öğrencilerin kaçınma deneyimlerine ilişkin farkındalık kazanmaları, zorlu durumlarla daha etkili yöntemlerle başa çıkmaları ve psikolojik katılık düzeyleri azalırken psikolojik esneklik kazanmaları sağlanabilir.
2. Mevcut araştırmada elde edilen bulgular da diğer çalışmalardan (Adams vd., 2023; Barnard ve Curry, 2011; Fletcher vd., 2019; Neff, 2003; Neff vd., 2007; Neff ve Dahm, 2016) elde edilen bulgular ile uyumlu olarak istenmeyen, olumsuz durumlarla başa çıkmada öz şefkatin psikolojik sağlık için güçlü bir yordayıcı olduğunu ortaya koymaktadır. Bu doğrultuda özellikle travmatize olmuş beliren yetişkinlerde öz şefkat becerisini artırmaya yönelik psiko-eğitim oturumları düzenlenebilir.
3. Araştırmanın örneklemini oluşturan travmatize olmuş bireylerin psikolojik desteğe her zaman ve ihtiyaç duydukları anda kolayca ulaşamayabilecekleri göz önünde bulundurulduğunda, bireylere bu tür

durumlarda işlevsel olabilecek kendi kendine şefkat uygulamalarını içeren psiko-eğitimler düzenlenebilir.

4. Mevcut araştırma sonuçlarıyla da bir kez daha ortaya konduğu gibi mükemmeliyetçilik, olumsuz psikolojik kavramlarla ilişkilidir. Mükemmeliyetçilik temelleri olumsuz çocukluk yaşantılarına dayanmakla birlikte farkındalık gibi süreçlerle daha işlevsel yönde geliştirilebilen kişilik özelliklerine karşılık gelmektedir. Bu doğrultuda mükemmeliyetçi kişilik özelliklerinin oluşumu ve gelişimine dair üniversite öğrencilerine yönelik farkındalık atölyeleri düzenlenebilir.

6.2 Araştırmacılara Yönelik Öneriler

1. Araştırmada elde edilen verilerin yüz yüze toplanması çalışmanın güçlü yönlerinden biri olarak değerlendirilebilir. Ancak ölçeklerle toplanan nicel veriler bir kavramın tüm yönleriyle anlaşılması için yeterli olmamaktadır. Bu nedenle yaşantısal kaçınma, öz şefkat ve mükemmeliyetçilik arasındaki ilişki nitel verilerle desteklenmelidir.
2. Araştırmanın örneklemi yalnızca belirli bir yaş grubunu kapsamaktadır. Dolayısıyla travma yaşamış bireyler ile ilgili genelleme yapabilmek için daha farklı yaş gruplarında travma yaşantısı olan bireyler üzerinde çalışmalar yapılabilir.
3. Mevcut araştırmada demografik bilgi formu ile katılımcılara yöneltilen travma üzerinden geçen süre sorusu araştırmanın amacı doğrultusunda görece muğlak kalmıştır. Travmanın ne zaman yaşandığına dair daha net bilgilerin alınması, travmanın türünün belirginleştirilmesine (çocukluk çağı travması, gelişimsel travma, akut travma vs.) olanak sağlayacaktır.
4. Araştırmada yaşantısal kaçınma kavramı cinsiyet üzerinden karşılaştırılmıştır. Ancak mevcut çalışmanın katılımcıları arasında cinsiyet açısından dengeli bir dağılım sağlanamamıştır. Özellikle cinsiyet karşılaştırmaları yapılan çalışmalarda buna dikkat edilebilir.

7. KAYNAKLAR

(Bu tez çalışmasında APA 7th Edition atıf sistemi kullanılmıştır.)

- Abdollahi, A., Allen, K., ve Taheri, A. (2020). Moderating the role of self-compassion in the relationship between perfectionism and depression. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 38(4), 459–471. <https://doi.org/10.1007/s10942-020-00346-3>
- Adams, V., Howell, J., ve Egan, S. J. (2022). Self-compassion as a moderator between clinical perfectionism and psychological distress. *Australian Psychologist*, 58(1), 31–40. <https://doi.org/10.1080/00050067.2022.2125281>
- Akkuş, K., Vardar, M., Tunçel, A., ve Tekinsav-Sütcü, S. (2023). Examining the relationship between maladaptive perfectionism and social anxiety: The mediating role of self-compassion. *Psychological Reports*, 0(0). <https://doi.org/10.1177/00332941231206352>
- Alaloğlu, G. (2020). *Mükemmeliyetçilik, kendini sabotaj, öz-şefkat ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkilerin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Maltepe Üniversitesi.
- Alim, E. (2018). *Ergenlerde mükemmeliyetçilik, öznel iyi oluş ve depresyon arasındaki ilişkilerin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi.
- Allen, A. B., & Leary, M. R. (2010). Self-Compassion, Stress, and Coping. *Social and Personality Psychology Compass*, 4(2), 107–118. <https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2009.00246.x>
- Alptekin U. M. ve Koçyiğit G. E. (2023). Yetişkinlerde (18-45 Yaş) Algılanan Stres Düzeyi ile Sağlık Kaygısı Arasındaki İlişkide Psikolojik Dayanıklılığın Aracı Rolü. *Artuklu İnsan ve Toplum Bilim Dergisi*, 8(2), 218–232. <https://doi.org/10.46628/ITBHSSJ.1369896>
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5. Baskı). Washington, DC. Author.
- Ansbacher, H. L. ve Ansbacher, R. R. (Eds.). (1956). *The individual psychology of Alfred Adler*. Basic Books, Inc..
- Arnett, J. J. (2007). Emerging adulthood: What is it, and what is it good for?. *Child Development Perspectives*, 1(2), 68–73. doi:10.1111/j.1750-8606.2007.00016.x
- Aşçı, Ö., Hazar, G., Kılıç, E. ve Korkmaz, A. (2015). Üniversite öğrencilerinde stres nedenlerinin ve stresle başa çıkma biçimlerinin belirlenmesi. *Uşak Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 8(4), 213-232.
- Aşçıoğlu, T. (2021). *Üniversite öğrencilerinde öz-şefkat, aleksitimi ve fonksiyonel olmayan tutumların yeme tutumları ile ilişkisi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Sağlık Bilimleri Üniversitesi.
- Avşaroğlu, S. ve Üre, Ö. (2007). Üniversite öğrencilerinin karar vermede özsaygı, karar verme ve stresle başa çıkma stillerinin benlik saygısı ve bazı değişkenler açısından incelenmesi, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, (18), 85-100.
- Aydın, A. ve Soyer, U. (2012). Özel eğitim öğrencilerinin öz duyarlılık ve sürekli kaygı düzeyleri arasındaki ilişkinin belirlenmesi. *M.Ü. Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 35, 5-18.
- Azak, C. (2019). *Genç erişkinlerde mükemmeliyetçilik ile depresyon, anksiyete ve erteleme davranışı ilişkisi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Okan Üniversitesi.

- Balcı, Ş. ve Kaya Güler, E. (2023). *Yaşantısal Kaçınma ile Dijital Bağımlılık İlişkisinde Dijital Araç Kullanımının Aracılık Rolü*. <https://doi.org/10.17829/turcom.1194744>
- Ball, J. S. ve Links, P. S. (2009). Borderline personality disorder and childhood trauma: Evidence for a causal relationship. *Current Psychiatry Reports*, 11(1), 63–68. doi:10.1007/s11920-009-0010-4
- Barlow, M. R., Goldsmith-Turow, R. E. ve Gerhart, J. (2017). Trauma appraisals, emotion regulation difficulties, and self-compassion predict posttraumatic stress symptoms following childhood abuse. *Child Abuse & Neglect*, 65, 37–47. doi: 10.1016/j.chiabu.2017.01.006
- Barnard, L. K. ve Curry, J. F. (2011). Self-compassion: Conceptualizations, correlates & interventions. *Review of General Psychology*, 15(4), 289–303. doi:10.1037/a0025754
- Barnett, M. ve Sharp, K. (2016). Maladaptive perfectionism, body image satisfaction, and disordered eating behaviors among U.S. college women: The mediating role of self-compassion. *Personality and Individual Differences*, 99, 225–234. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.05.004>
- Baron, R. M. ve Kenny, D. A. (1986). The moderator-mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical considerations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51, 1173-1182.
- Barrett, R. (2010). *Experiential avoidance: Associations with childhood trauma, internalized shame, psychopathology and maladaptive behaviors* [Yayımlanmamış doktora tezi]. Southampton Üniversitesi.
- Başcı, Z. ve Hamamcı, Z. (2022). Üniversite öğrencilerinde belirsizliğe tahammülsüzlük ve mükemmeliyetçilik ile öz duyarlılık arasındaki ilişki. *Humanistic Perspective*, 4(2), 204-226. <https://doi.org/10.47793/hp.1048298>
- Başcı, Z. (2021). *Üniversite öğrencilerinde belirsizliğe tahammülsüzlük ve mükemmeliyetçilik ile öz duyarlılık arasındaki ilişki* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Gaziantep Üniversitesi.
- Baykul, Y. (2010). *Eğitimde ölçme ve değerlendirme*. Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.
- Bayram, S. B. (2019). Ergenlerin mükemmeliyetçilik özellikleri ve akademik alanda arzuların ertelenmesi ile akademik stres arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Dicle Üniversitesi Ziya Gökalp Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(35), 41-55.
- Bayramoğlu, A. (2011). *Self-compassion in relation to psychopathology* [Yayımlanmamış doktora tezi]. Orta Doğu Teknik Üniversitesi.
- Bergunde, L. ve Dritschel, B. (2020). The shield of self-compassion: A buffer against disordered eating risk from physical appearance perfectionism. *Public Library of Science One*, 15(1), e0227564. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0227564>
- Biglan, A. ve Hayes, S. C. (1996). Should the behavioral sciences become more pragmatic? The case for functional contextualism in research on human behavior. *Applied and Preventive Psychology*, 5(1), 47–57. doi:10.1016/s0962-1849(96)80026-6
- Billings, A.G. ve Moos, R.H. (1981). The role of coping responses and social resources in attenuating the stress of life events. *Journal of Behavioral Medicine*, 4(2), 139-157. <https://doi.org/10.1007/BF00844267>
- Boyras, G., Horne, S. G., Owens, A. C. ve Armstrong, A. P. (2013). Academic achievement and college persistence of african american students with trauma exposure. *Journal of Counseling Psychology*, 60(4), 582–592. <https://doi.org/10.1037/a0033672>
- Briere, J. N. ve Scott, C. (2014). *Principles of trauma therapy: A guide to symptoms, evaluation, and treatment*. Sage Publications.

- Browne, C. ve Winkelman, C. (2007). The effect of childhood trauma on later psychological adjustment. *Journal of Interpersonal Violence*, 22(6), 684–697. doi:10.1177/0886260507300207
- Burns, D. D. (1980). The perfectionist's script for self-defeat. *Psychology today*, 14(6), 34-52.
- Burns, L. R., Dittmann, K., Nguyen, N. L. ve Mitchelson, J. K. (2000). Academic procrastination, perfectionism, and control: Associations with vigilant and avoidant coping. *Journal of Social Behavior ve Personality*, 15(5).
- Büyükbayraktar, Ç. (2011). *Üniversite öğrencilerinde mükemmeliyetçilik ve öfke ilişkisi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Aydın Üniversitesi.
- Byrne, B. M. (2011). Structural equation modeling with AMOS Basic concepts, applications, and programming (Multivariate Applications Series), Routledge, New York.
- Cabaços, C., Macedo, A., Carneiro, M., Brito, M. J., Amaral, A. P., Araújo, A., Correia, D. T., Novais, F., Vitória, P. ve Pereira, A. T. (2023). The mediating role of self-compassion and repetitive negative thinking in the relationship between perfectionism and burnout in health-field students: A prospective study. *Personality and Individual Differences*, 213. <https://doi.org/10.1016/J.PAID.2023.112314>
- Chang, J. J., Ji, Y., Li, Y. H., Yuan, M. Y. ve Su, P. Y. (2021). Childhood trauma and depression in college students: Mediating and moderating effects of psychological resilience. *Asian Journal of Psychiatry*, 65. doi: 10.1016/j.ajp.2021.102824
- Chen, C., Hewitt, P. L. ve Flett, G. L. (2019). Adverse childhood experiences and multidimensional perfectionism in young adults. *Personality and Individual Differences*, 146, 53–57. doi: 10.1016/j.paid.2019.03.042
- Cherry, K. E. (2015). Traumatic Stress and Long-Term Recovery: Coping with Disasters and Other Negative Life Events. *Traumatic Stress and Long-Term Recovery: Coping with Disasters and Other Negative Life Events*, 1–443. <https://doi.org/10.1007/978-3-319-18866-9/COVER>
- Costa, J. ve Pinto-Gouveia, J. (2013). Experiential avoidance and self-compassion in chronic pain. *Journal of Applied Social Psychology*, 43(8), 1578–1591. <https://doi.org/10.1111/jasp.12107>
- Cunha, M., Galhardo, A. ve Pinto-Gouveia, J. (2016). Experiential avoidance, self-compassion, self-judgment and coping styles in infertility. *Sexual ve Reproductive Healthcare*, 10, 41–47. <https://doi.org/10.1016/j.srhc.2016.04.001>
- Çanakçı, H. (2023). *The evaluation of relationship between childhood traumas, differentiation of self and psychological resilience* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Marmara Üniversitesi.
- Çarboğa, G. (2021). *Üniversite öğrencilerinde duygu düzenleme süreçleri, yaşantısal kaçınma ve yaygın anksiyete bozukluğu arasındaki ilişkilerin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Acıbadem Mehmet Ali Aydınlar Üniversitesi.
- Çarkıt, E. ve Yalçın, S. B. (2018). Üniversite öğrencilerinin düşünce hataları ve duyguları ifade etmelerinin mükemmeliyetçilik tutumlarını yordaması. *Sakarya University Journal of Education*, 8(1), 195-210. <https://doi.org/10.19126/suje.367429>
- Çarkıt, E. ve Yalçın, S. B. (2021). Üniversite öğrencilerinde pozitif-negatif duygu ve mükemmeliyetçiliğin yordayıcısı olarak öz anlayış. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 19(1), 383-402. <https://doi.org/10.37217/tebd.697249>

- Çelenk, S. (2021). *Gençlerde problemleri internet kullanımı, akıllı telefon kullanımı ve oyun oynama* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Maltepe Üniversitesi.
- Çelik, E. (2023). *Öz eleştirel ruminasyon, yaşantısal kaçınma, duygu düzenleme güçlüğü ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişkilerin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Maltepe Üniversitesi.
- Çelik, E. ve Şenay-Güzel, H. (2018). Ergenlerde sosyal görünüş kaygısı ile mükemmeliyetçilik arasındaki ilişki: Benlik saygısının aracı rolü. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 16(2), 235-256.
- Çengel, D. ve Yurdalan, F. (2022). Erkeklerin toplumsal cinsiyet rollerinin öz şefkat üzerindeki etkisinin incelenmesi: Flört şiddeti ve bağlanma kaygısının aracılık etkisi. *Sosyal, Beşeri ve İdari Bilimler Dergisi*, 5(9), 1293-1311. <https://doi.org/10.26677/TR1010.2022.1077>
- Çetiner, T. ve Çelikkaleli, Ö. (2023). Üniversite öğrencilerinde uyumsuz mükemmeliyetçilik ile tükenmişlik arasındaki ilişkide öz-düzenleme ve öz-şefkatin aracılık rolü. *Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Dergisi*, (57), 1622-1645. <https://doi.org/10.53444/deubefd.1277921>
- Çevik, O. ve Kırmızı, C. (2020). Z kuşağında bilinçli farkındalığın öznel mutluluğa etkisi: Öz şefkatin aracı rolü. *Bingöl Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi* (20), 183-202. <https://doi.org/10.29029/busbed.738994>
- Çokluk, Ö., Şekercioglu, G. ve Büyüköztürk, Ş. (2010). *Sosyal bilimler için çok değişkenli istatistik spss ve lisrel uygulamaları* (1. Baskı). Ankara: Pegem Akademi Yayınevi.
- Demirci, E., Çepikkurt, F., Kızıldağ Kale, E. ve Güler, E. (2018). Öğretmen adaylarının mükemmeliyetçilik ve öfke eğilimleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi*, 20(1), 106-121.
- Demirtaş, A. S. (2019). Üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma stratejileri: Bilişsel esneklik ve öz-düzenlemenin rolü. *Turkish Studies - Social Sciences*, 14(3), 447-464. <http://dx.doi.org/10.29228/TurkishStudies.22480>
- Dinis, A., Carvalho, S., Gouveia, J. P. ve Estanqueiro, C. (2015). Shame memories and depression symptoms: The role of cognitive fusion and experiential avoidance. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 15(1), 63-86.
- Dobos, B., Piko, B. F. ve Mellor, D. (2021). What makes university students perfectionists? The role of childhood trauma, emotional dysregulation, academic anxiety, and social support. *Scandinavian Journal of Psychology*, 62(3), 443-447. doi:10.1111/sjop.12718
- Dobos, B., Piko, B. F., ve Mellor, D. (2021). What makes university students perfectionists? The role of childhood trauma, emotional dysregulation, academic anxiety, and social support. *Scandinavian Journal of Psychology*, 62(3), 443-447. doi:10.1111/sjop.12718
- Dunkley, D. M., Mandel, T. ve Ma, D. (2014). Perfectionism, neuroticism, and daily stress reactivity and coping effectiveness 6 months and 3 years later. *Journal of Counseling Psychology*, 61(4), 616-633. doi:10.1037/cou0000036
- Dunkley, D. M., Zuroff, D. C. ve Blankstein, K. R. (2003). Self-critical perfectionism and daily affect: Dispositional and situational influences on stress and coping. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(1), 234-252. doi:10.1037/0022-3514.84.1.234
- Egan, S. J., Hattaway, M. ve Kane, R. T. (2014). The relationship between perfectionism and rumination in post traumatic stress disorder. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 42(2), 211-223. doi:10.1017/S1352465812001129
- Erdoğan, N. (2023). *Suç korkusu yaşayan bireylerin intikam ve yaşantısal kaçınma tutumlarının incelenmesi: Konya ili örneği* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. İçişleri Bakanlığı Jandarma Ve Sahil Güvenlik Akademisi.

- Erozkan, A. (2016). The link between types of attachment and childhood trauma. *Universal Journal of Educational Research*, 4(5): 1071-1079, 2016, DOI: 10.13189/ujer.2016.040517
- Erözkan, A. (2009). İlköğretim sekizinci sınıf öğrencilerinde depresyonun yordayıcıları. *İlköğretim Online*, 8(2), 334-345.
- Esen, F. B. (2017). *Depresyonda tedaviye yanıtı yordamada ruminasyon, yaşantısal kaçınma, bilişsel birleşme ve kendine-şefkatin etkisi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Sağlık Bilimleri Üniversitesi.
- Eskiili, B. (2015). *Erişkinlerin mükemmeliyetçilik düzeyleri ile bazı değişkenler arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Beykent Üniversitesi.
- Farr, J., Ononaiye, M. ve Irons, C. (2021). Early shaming experiences and psychological distress: The role of experiential avoidance and self-compassion. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*. <https://doi.org/10.1111/papt.12353>
- Feher, A., Smith, M. M., Saklofske, D. H., Plouffe, R. A., Wilson, C. A. ve Sherry, S. B. (2020). The Big Three Perfectionism Scale–Short Form (BTPS-SF): Development of a Brief Self-Report Measure of Multidimensional Perfectionism. *Journal of Psychoeducational Assessment*, 38(1), 37–52. <https://doi.org/10.1177/0734282919878553>
- Felitti, V. J., Anda, R. F., Nordenberg, D., Williamson, D. F., Spitz, A. M., Edwards, V., ... Marks, J. S. (1998). Relationship of childhood abuse and household dysfunction to many of the leading causes of death in adults. *American Journal of Preventive Medicine*, 14(4), 245–258. doi:10.1016/s0749-3797(98)00017-8
- Ferrari, M., Yap, K., Scott, N., Einstein, D. A. ve Ciarrochi, J. (2018). Self-compassion moderates the perfectionism and depression link in both adolescence and adulthood. *Plos One*, 13(2), e0192022. doi: 10.1371/journal.pone.0192022
- Fırat, A. (2022). *Lise öğrencilerinin aile içi şiddete maruz kalma türlerine göre bilişsel birleşme ve yaşantısal kaçınma süreçleri ile psikolojik esnekliklerinin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Ufuk Üniversitesi.
- Fletcher, K., Yang, Y., Johnson, S. L. (vd.). (2019). Buffering against maladaptive perfectionism in bipolar disorder: The role of self-compassion. *Journal of Affective Disorders*, 250, 132–139. doi: 10.1016/j.jad.2019.03.003
- Fletcher, L. ve Hayes, S. C. (2005). Relational frame theory, acceptance and commitment therapy, and a functional analytic definition of mindfulness. *Journal of Rational-Emotive ve Cognitive-Behavior Therapy*, 23(4), 315–336. <https://doi.org/10.1007/s10942-005-0017-7>
- Flett, G. L., Hewitt, P. L., Oliver, J. M. ve Macdonald, S. (2002). Perfectionism in children and their parents: A developmental analysis. (içinde) G. L. Flett ve P. L. Hewitt (Eds.), *Perfectionism: Theory, research, and treatment* (sf. 89–132). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/10458-004>
- Fraenkel, J. R., Wallen, N. E. ve Hyun, H. H. (2012). *How to design and evaluate research in education* (8. Baskı). McGraw-Hill.
- Franz, M. R., Brock, R. L. ve Dillillo, D. (2021). Trauma symptoms contribute to daily experiential avoidance: Does partner support mitigate risk? *Journal of Social and Personal Relationships*, 38(1), 322–341. <https://doi.org/10.1177/0265407520963186>
- Frost, R. O. ve Marten, P. A. (1990). Perfectionism and evaluative threat. *Cognitive Therapy and Research*, 14(6), 559–572. doi:10.1007/bf01173364
- Frost, R. O., Marten, P., Lahart, C. ve Rosenblate, R. (1990). The dimensions of perfectionism. *Cognitive Therapy and Research*, 14(5), 449–468. doi:10.1007/bf01172967

- Fry, P. S. ve Debats, D. L. (2009). Perfectionism and the five-factor personality traits as predictors of mortality in older adults. *Journal of Health Psychology*, 14(4), 513–524. doi:10.1177/1359105309103571
- Fuentes-Ferrada, R., Cerda-Planas, C. ve Fernández, M.B. (2023). Religious coping, experiential avoidance, self-compassion, and post-traumatic stress by covid-19: A serial mediation study. *Int J Lat Am Relig* 7, 562–573. <https://doi.org/10.1007/s41603-022-00184-4>
- G.Tedeschi, R. ve G.Calhoun, L. (1995). Trauma & Transformation: Growing in the Aftermath of Suffering. *Trauma & Transformation: Growing in the Aftermath of Suffering*. <https://doi.org/10.4135/9781483326931>
- Gerdan, G. (2021). *Psikiyatrik belirtiler ile belirsizliğe tahammülsüzlük ve mükemmeliyetçilik arasındaki ilişkide deneyimsel kaçınmanın aracı rolü* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Arel Üniversitesi.
- Gerhart, J. I., Canetti, D. ve Hobfoll, S. E. (2015). Traumatic stress in overview: definition, context, scope, and long-term outcomes. *Traumatic Stress and Long-Term Recovery*, 3–24. doi:10.1007/978-3-319-18866-9_1
- Germer, C. K. (2009). *The mindful path to self-compassion: freeing yourself from destructive thoughts and emotions*. New York: The Guilford Press.
- Ghazanfari, F., Rezaei, M. ve Rezaei, F. (2018). The mediating role of repetitive negative thinking and experiential avoidance on the relationship between childhood trauma and depression. *Archives of Psychiatric Nursing*, 32(3), 432–438. doi: 10.1016/j.apnu.2017.12.010
- Gilbert, P. (2009). Introducing compassion-focused therapy. *Advances in Psychiatric Treatment*, 15(3), 199–208. doi:10.1192/apt.bp.107.005264
- Gilbert, P. (2014). The origins and nature of compassion focused therapy. *British Journal of Clinical Psychology*, 53(1), 6–41.
- Gilbert, P., (2005). *Compassion: conceptualisations. Research and use in psychotherapy*. Hove, Routledge, New York.
- Gizir, C. A. (2005). Orta Doğu Teknik Üniversitesi son sınıf öğrencilerinin problemleri üzerine bir çalışma, Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 1(2), 196–213.
- Gold, D. B. ve Wegner, D. M. (1995). Origins of ruminative thought: trauma, incompleteness, nondisclosure, and suppression. *Journal of Applied Social Psychology*, 25(14), 1245–1261. doi:10.1111/j.1559-1816.1995.tb02617.x
- Goldstein, J. ve Kornfield, J. (2001). *Seeking the heart of wisdom: The path of insight meditation*. Shambhala Publications.
- Gothelm, C. P. (2009). *Self-esteem, self-compassion, defensive self-esteem and related features of narcissism as predictors of aggression*. [Yayımlanmamış doktora tezi]. New York Üniversitesi.
- Göğçeğiz Gül, I. ve Eryılmaz, G. (2015). Travma sonrası stres bozukluğunun nörobiyolojisi: Bir gözden geçirme. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 18(2).
- Grad, R. I., Thomas, C. L. ve Gordy, D. D. (2023). Adverse childhood experiences, multidimensional perfectionism, and stress in young adults: A person-centered perspective. *Journal of Mental Health Counseling*, 45(2), 166–183. <https://doi.org/10.17744/mehc.45.2.05>
- Gratz, K. L., Bornova, M. A., Delany-Brumsey, A., Nick, B. ve Lejuez, C. W. (2007). A laboratory-based study of the relationship between childhood abuse and experiential avoidance among inner-city substance users: The role of emotional nonacceptance. *Behavior Therapy*, 38(3), 256–268. doi: 10.1016/j.beth.2006.08.006

- Gratz, K. L., Bornovalova, M. A., Delany-Brumsey, A., Nick, B. ve Lejuez, C. W. (2007). A laboratory-based study of the relationship between childhood abuse and experiential avoidance among inner-city substance users: The role of emotional nonacceptance. *Behavior therapy*, 38(3), 256-268.
- Gray, M. J., Litz, B. T., Hsu, J. L. ve Lombardo, T. W. (2004). Psychometric properties of the life events checklist. *Assessment*, 11(4), 330-341. doi:10.1177/1073191104269954
- Güz, E. (2023). *Üniversite öğrencilerinde mükemmeliyetçilik ve belirsizliğe tahammülsüzlük arasındaki ilişkide stresle başa çıkma durumlarının aracı rolü* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Abant İzzet Baysal Üniversitesi.
- Hamachek, D. E. (1978). Psychodynamics of normal and neurotic perfectionism. *Psychology: A Journal of Human Behavior*, 15(1), 27-33.
- Harris, R. (2022). *ACT'i kolay öğrenmek: Kabul ve kararlılık terapisi için hızlı bir başlangıç*. (2. Baskı). (F. B. Esen ve K. F. Yavuz, Çev.). Litera Yayıncılık.
- Harris, R. (2023). *Travma odaklı ACT*. İstanbul: Litera Yayıncılık
- Hayes, S. C., Blackledge, J. T. ve Barnes-Holmes, D. (2002). Language and cognition: constructing an alternative approach within the behavioral tradition. S. C. Hayes, D. B. Holmes, B. Roche (Ed.), (içinde) *Relational frame theory a post skinnerian account of human language and cognition* (sf. 1-20). Kluwer Academic Publishers.
- Hayes, S. C., Fox, E., Gifford, W. V., Wilson, K. G., Barnes-Holmes, D. ve Healy, O. (2002). Derived relational responding as learned behavior. S. C. Hayes, D. B. Holmes, B. Roche (Ed.), (içinde) *Relational frame theory a post skinnerian account of human language and cognition* (sf. 21-49). Kluwer Academic Publishers.
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D. ve Strosahl, K. (Eds.). (2004). *A practical guide to acceptance and commitment therapy*. Springer Science & Business Media.
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D. ve Wilson, K. G. (2011). *The dilemma of human suffering*. (içinde) *Acceptance and commitment therapy: The process and practice of mindful change* (sf. 3-26). Guilford Press.
- Hayes, S. C., Strosahl, K., Wilson, K. G. (vd.). (2004). Measuring experiential avoidance: A preliminary test of a working model. *The Psychological Record*, 54(4), 553-578. <https://doi.org/10.1007/BF03395492>
- Hayes, S. C., Wilson, K. G., Gifford, E. V., Follette, V. M., ve Strosahl, K. (1996). Experiential avoidance and behavioral disorders: A functional dimensional approach to diagnosis and treatment. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 64, 1152-1168. doi:10.1037/0022-006X.64.6.1152
- Hayes, S.C., Strosahl, K., Wilson, K.G. (vd.). (2004). Measuring experiential avoidance: A preliminary test of a working model. *Psychol Rec* 54, 553-578. <https://doi.org/10.1007/BF03395492>
- Heatherton, T. F. ve Baumeister, R. F. (1991). Binge eating as escape from self-awareness. *Psychological Bulletin*, 110(1), 86-108. doi:10.1037/0033-2909.110.1.86
- Herbert, C. (2018). Travma sonrası psikolojik tepkileri anlamak. *İstanbul:Psikonet*.
- Hewitt, P. L. ve Flett, G. L. (1990). Perfectionism and depression: A multidimensional analysis. *Journal of Social Behavior & Personality*, 5(5), 423-438.
- Hewitt, P. L. ve Flett, G. L. (1991). Perfectionism in the self and social contexts: conceptualization, assessment, and association with psychopathology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60(3), 456. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.60.3.456>

- Hewitt, P. L. ve Flett, G. L. (1991). Perfectionism in the self and social contexts: Conceptualization, assessment, and association with psychopathology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60(3), 456–470. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.60.3.456>
- Hewitt, P. L. ve Flett, G. L. (1996). *The multidimensional perfectionism scale*. Multi-Health Systems Inc.
- Hewitt, P. L., Flett, G. L. ve Mikail, S. F. (2017). *Perfectionism: A relational approach to conceptualization, assessment, and treatment*. Guilford Publications.
- Hewitt, P. L., Flett, G. L., Turnbull-Donovan, W. ve Mikail, S. F. (1991). The multidimensional perfectionism scale: Reliability, validity, and psychometric properties in psychiatric samples. *Psychological Assessment: A Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 3(3), 464–468. <https://doi.org/10.1037/1040-3590.3.3.464>
- Hewitt, P. L., Mittelstaedt, W. ve Wollert, R. (1989). Validation of a measure of perfectionism. *Journal of Personality Assessment*, 53(1), 133–144. doi:10.1207/s15327752jpa5301_14
- Hill, R. W., Zrull, M. C. ve Turlington, S. (1997). Perfectionism and interpersonal problems. *Journal of Personality Assessment*, 69(1), 81–103. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa6901_5
- Hoe, S.L. (2008). Issues and procedures in adopting structural equation modeling technique. *Journal of Applied Quantitative Methods*, 3(1), 76-83.
- Hollender, M. H. (1965). Perfectionism. *Comprehensive Psychiatry*, 6(2), 94–103. [https://doi.org/10.1016/S0010-440X\(65\)80016-5](https://doi.org/10.1016/S0010-440X(65)80016-5)
- Horney, K. (1951). Neurosis and human growth: The struggle toward self-realization. <https://doi.org/10.4324/9781315010526>
- Hosseini Ramaghani, N. A., Rezaei, F., Sepahvandi, M. A., Gholamrezaei, S. ve Mirderkvand, F. (2019). The mediating role of the metacognition, time perspectives and experiential avoidance on the relationship between childhood trauma and post-traumatic stress disorder symptoms. *European Journal of Psychotraumatology*, 10(1), 1648173. doi:10.1080/20008198.2019.1648173
- Hovens, J. G. F. M., Giltay, E. J., Wiersma, J. E., Spinhoven, P., Penninx, B. W. J. H. ve Zitman, F. G. (2012). Impact of childhood life events and trauma on the course of depressive and anxiety disorders. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 126(3), 198–207. doi:10.1111/j.1600-0447.2011.01828.x
- Hovens, J. G. F. M., Wiersma, J. E., Giltay, E. J., Van Oppen, P., Spinhoven, P., Penninx, B. W. J. H. ve Zitman, F. G. (2009). Childhood life events and childhood trauma in adult patients with depressive, anxiety and comorbid disorders vs. controls. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 122(1), 66–74. doi:10.1111/j.1600-0447.2009.01491.x
- Huh, H. J., Kim, S.-Y., Yu, J. J. ve Chae, J.-H. (2014). Childhood trauma and adult interpersonal relationship problems in patients with depression and anxiety disorders. *Annals of General Psychiatry*, 13(1). doi:10.1186/s12991-014-0026-y
- İskender, M. (2011). Influence of self compassion on academic procrastination and dysfunctional attitudes. *Educational Research and Reviews*, 6(2), 230-234.
- İşçimen, H. B. (2024). *Beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerde duygusal yeme davranışının küçük "t" travma, sıkıntıya dayanma kapasitesi ve yaşantısal kaçınma açısından incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. İzmir Bakırçay Üniversitesi.
- Joseph, S. (2011). *What does not kill us: The new psychology of post traumatic growth*. New York: Basic Books.
- Kanik Tezcan, R. E. (2022). *Üst biliş kuramı çerçevesinde yetişkinlerde üst bilişler; mükemmeliyetçilik, öz-yeterlik, sürekli kaygı, bilişsel-davranışsal kaçınma ve depresyonun*

genel erteleme eğilimi ile ilişkilerinin aracılık analizleri ile incelenmesi [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Yıldırım Beyazıt Üniversitesi.

- Karataş, Z. ve Uzun, K. (2021). Ergenlerin kendilerini, başkalarını ve durumları affetme eğilimlerinin yordanmasında mükemmeliyetçilik, yalnızlık ve öz-şefkatin etkisi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 58, 248-289.
- Kashdan, T. B. ve Kane, J. Q. (2011). Post-traumatic distress and the presence of post-traumatic growth and meaning in life: Experiential avoidance as a moderator. *Personality and Individual Differences*, 50(1), 84–89. <https://doi.org/10.1016/J.PAID.2010.08.028>
- Kaya, Z. (2019). *Travma Psikolojik Danışmanlığı* (F. Savi-Çakar (ed.)). Pegem Akademi. <https://www.surelikitap.com/tr/kitap/travma-psikolojik-danismanligi-9786052418055>
- Kempke, S., Luyten, P., Claes, S., Van Wambeke, P., Bekaert, P., Goossens, L. ve Van Houdenhove, B. (2013). The prevalence and impact of early childhood trauma in chronic fatigue syndrome. *Journal of Psychiatric Research*, 47(5), 664–669. doi: 10.1016/j.jpsychires.2013.01.021
- Kılavuzoğlu E. (2018) *Üniversite öğrencilerinde sosyal görünüş kaygısının yordayıcıları olarak kişilik özellikleri ve öz anlayış* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Arel Üniversitesi.
- Kilmen, S. (2022). Designing a shorter form of the big three perfectionism scale: an application of ant colony optimization. *Journal of Psychoeducational Assessment*, 40(2), 190-201. <https://doi.org/10.1177/07342829211055880>
- Kilmen, S. ve Arikan, S. (2020). The big three perfectionism scale: factor structure and measurement invariance in a turkish sample. *Journal of Psychoeducational Assessment*, 38(1), 53-68. <https://doi.org/10.1177/0734282919846030>
- Kline, R. B. (2011). Principle and practice of structural equation modelling. (Third Edition). New York: The Guilford Press.
- Kline, R. B. (2011). *Principle and practice of structural equation modelling*. (3. Baskı). New York: The Guilford Press.
- Koç, R. (2020). *Çukurova Üniversitesi Tıp Fakültesi öğrencilerinde öz anlayışın ilişki doyumuna etkisi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Çukurova Üniversitesi.
- Kong, S. ve Bernstein, K. (2009). Childhood trauma as a predictor of eating psychopathology and its mediating variables in patients with eating disorders. *Journal of Clinical Nursing*, 18(13), 1897–1907. doi: 10.1111/j.1365-2702.2008.02740.x
- Kurtoğlu, M. ve Başgöl, Ş. S. (2021). Koruyucu faktör olarak öz-şefkat üzerine bir derleme çalışması. *Journal of Cognitive-Behavioral Psychotherapy and Research*, 10(1), 56-65. <https://doi.org/10.5455/JCBPR.1930>
- Kutlu, E. (2022). *Görsel sanatlar öğretmen adaylarının mükemmeliyetçilik düzeylerinin akademik başarılarına etkisi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Trabzon Üniversitesi.
- Küçük, A. (2022). *The predictive role of childhood trauma, fear of negative evaluation and inferiority feeling on perfectionism among university students* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Yeditepe Üniversitesi.
- Küçükkaragöz, H. ve Bilgin, E. (2022). *Evli bireylerde öz-şefkat ve kök aile ilişkileri*. (içine) F. Tanhan (Ed.), Psikolojik Danışmada Güncel Konular. Palme Yayınevi. www.palme yayinevi.com
- Lauterbach, D. ve Vrana, S. (2001). The relationship among personality variables, exposure to traumatic events, and severity of posttraumatic stress symptoms. *Journal of Traumatic Stress*, 14(1), 29–45. doi:10.1023/a:1007831430706
- Lazarus, R. S. (1991). *Emotion and adaptation*. Oxford University Press.

- Leech, N. L., Barrett, K.C. ve Morgan, G.A. (2005) *SPSS for intermediate statistics, use and interpretation* (2.Baskı). Lawrence Erlbaum Associates Publishers.
- Limburg, K., Watson, H. J., Hagger, M. S. ve Egan, S. J. (2017). The relationship between perfectionism and psychopathology: A meta-analysis. *Journal of Clinical Psychology*, 73(10), 1301–1326. <https://doi.org/10.1002/jclp.22435>
- Linnett, R. J. ve Kibowski, F. (2019). A multidimensional approach to perfectionism and self-compassion. *Self and Identity*, 1–27. doi:10.1080/15298868.2019.1669695
- Litz, B. T. ve Roemer, L. (1996). Post-traumatic stress disorder: an overview. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 3(3), 153–168. doi:10.1002/(sici)1099-0879(199609)3:3<153::aid-cpp98>3.0.co;2-5
- Mandelli, L., Petrelli, C. ve Serretti, A. (2015). The role of specific early trauma in adult depression: A meta-analysis of published literature. Childhood trauma and adult depression. *European Psychiatry*, 30(6), 665–680. doi: 10.1016/j.eurpsy.2015.04.007
- Martínez-Rubio D., Colomer-Carbonell A., Sanabria-Mazo J. P. (vd.). (2023) How mindfulness, self-compassion, and experiential avoidance are related to perceived stress in a sample of university students. *Plos One* 18(2): e0280791. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0280791>
- Mataud, M. P. (2004). Gender differences in stress and coping styles. *Personality and Individual Differences*, 37, 1401–1415. <http://dx.doi.org/10.1016/j.paid.2004.01.010>
- Mehr, K. E. ve Adams, A. C. (2016). Self-compassion as a mediator of maladaptive perfectionism and depressive symptoms in college students. *Journal of College Student Psychotherapy*, 30(2), 132–145. <https://doi.org/10.1080/87568225.2016.1140991>
- Meléndez, J. C., Mayordomo, T., Sancho, P., & Tomás, J. M. (2012). Coping Strategies: Gender Differences and Development throughout Life Span. *The Spanish Journal of Psychology*, 15(3), 1089–1098. doi:10.5209/rev_SJOP.2012.v15.n3.39399
- Merriman, K., Burke, T. ve O'Reilly, G. (2020). A systematic review of the effectiveness and efficacy of clinician-led psychological interventions for parents of children with ASD. *Research in Autism Spectrum Disorders*, 76, 101584. <https://doi.org/10.1016/j.rasd.2020.101584>
- Miller, J. L. Ve Vaillancourt, T. (2007). Relation between childhood peer victimization and adult perfectionism: are victims of indirect aggression more perfectionistic?. *Aggressive Behavior*, 33(3), 230–241. doi:10.1002/ab.20183
- Molnar, D. S., Flett, G. L. ve Hewitt, P. L. (2021). Perfectionism and Perceived Control in Posttraumatic Stress Disorder Symptoms. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 19(6), 2204–2218. <https://doi.org/10.1007/S11469-020-00315-Y/FIGURES/1>
- Moroz, M. ve Dunkley, D. M. (2015). Self-critical perfectionism and depressive symptoms: Low self-esteem and experiential avoidance as mediators. *Personality and Individual Differences*, 87, 174–179. doi: 10.1016/j.paid.2015.07.044
- Moroz, M. ve Dunkley, D. M. (2018). Self-critical perfectionism, experiential avoidance, and depressive and anxious symptoms over two years: A three-wave longitudinal study. *Behaviour Research and Therapy*. doi: 10.1016/j.brat.2018.11.006
- Nazik, E. ve Arslan, S. (2011). Hemşirelik öğrencilerinin empatik becerileri ile öz duyarlılıkları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Anadolu Hemşirelik ve Sağlık Bilimleri Dergisi*, 14(4):69-75.
- Nealis, L. J., Sherry, S. B., Sherry, D. L., Stewart, S. H. ve Macneil, M. A. (2015). *Toward a better understanding of narcissistic perfectionism: Evidence of factorial validity, incremental validity, and mediating mechanisms*. *Journal of Research in Personality*, 57, 11–25. doi:10.1016/j.jrp.2015.02.00

- Neff, K. D. (2003a). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2, 85–102. <http://dx.doi.org/10.1080/15298860309032>
- Neff, K. D. (2003b). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2(3), 223–250. doi:10.1080/15298860309027
- Neff, K. D. (2004). Self-compassion and psychological well-being. *Constructivism in the Human Sciences*, 9, 27-37.
- Neff, K. D. (2011). Self-compassion, self-esteem, and well-being. *Social and Personality Psychology Compass*, 5(1), 1–12. doi:10.1111/j.1751-9004.2010.00330.x
- Neff, K. D. (2015). The self-compassion scale is a valid and theoretically coherent measure of self-compassion. *Mindfulness*, 7(1), 264–274. doi:10.1007/s12671-015-0479-3
- Neff, K. D. ve Dahm, K. A. (2016). Self-compassion: what it is, what it does, and how it relates to mindfulness. *Handbook of Mindfulness and Self-Regulation*, 7(5), 121–137. <https://doi.org/10.1080/02703149.2014.850345> https://doi.org/10.1007/978-1-4939-2263-5_10
- Neff, K. D. ve Vonk, R. (2009). Self-compassion versus global self-esteem: Two different ways of relating to oneself. *Journal of Personality*, 77(1), 23-50.
- Neff, K. D. ve Vonk, R. (2009). Self-compassion versus global self-esteem: two different ways of relating to oneself. *Journal of Personality*, 77(1), 23–50. doi:10.1111/j.1467-6494.2008.00537.x
- Neff, K. D., Kirkpatrick, K. L. ve Rude, S. S. (2007). Self-compassion and adaptive psychological functioning. *Journal of Research in Personality*, 41(1), 139–154. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2006.03.004>
- Nunnally, J. C. ve Bernstein, I. H. (1994). *Psychometric theory* (3. Baskı). McGraw-Hill.
- O'Connor, R. C. ve O'Connor, D. B. (2003). Predicting hopelessness and psychological distress: The role of perfectionism and coping. *Journal of Counseling Psychology*, 50, 362-372. doi:10.1037/0022-0167.50.3.362
- O'Brien, L. S. (1998). *Traumatic events and mental health*. Cambridge University Press.
- Odacı, H. ve Kaya, F. (2019). Mükemmeliyetçilik ve umutsuzluğun akademik erteleme davranışı üzerindeki rolü: üniversite öğrencileri üzerinde bir araştırma. *Yükseköğretim Ve Bilim Dergisi(1)*, 43-51.
- Oflaz, F. (2008). Felaketlerin psikolojik etkileri ve hemşirelik uygulaması. *CÜ Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*, 12(3), 70-76.
- Ong, C. W., Barney, J. L., Barrett, T. S., Lee, E. B., Levin, M. E. ve Twohig, M. P. (2019). The role of psychological inflexibility and self-compassion in acceptance and commitment therapy for clinical perfectionism. *Journal of Contextual Behavioral Science*. doi: 10.1016/j.jcbs.2019.06.005
- Ong, C. W., Lee, E. B., Petersen, J. M., Levin, M. E. ve Twohig, M. P. (2021). Is perfectionism always unhealthy? Examining the moderating effects of psychological flexibility and self-compassion. *Journal of Clinical Psychology*. doi: 10.1002/jclp.23187
- Öveç, Ü. (2007). *Öz-duyarlık ile öz-bilinç, depresyon, anksiyete ve stres arasındaki ilişkilerin yapısal eşitlik modeliyle incelenmesi* [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Sakarya Üniversitesi.
- Öz, M. (2024). Mükemmeliyetçiliğin, yeme bozukluğu ve obsesif kompulsif bozukluk ile ilişkisi: Bir gözden geçirme. *Adnan Menderes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 8(1), 92-102. <https://doi.org/10.46237/amusbfd.1298944>

- Özen, G. ve Vatansever, Ş. (2016). Effect of high altitude climbing on anxiety level. *International Journal of Social Sciences and Education Research*, 2(4), 1122–1130. <https://doi.org/10.24289/IJSSER.278988>
- Özer, D. ve Şahin-Altun, Ö. (2022). COVID-19 pandemi sürecinde yaşanan korkunun merhemi: öz-şefkat. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 14(3), 400-406. doi:10.18863/pgy.1007829
- Özgen, F. ve Aydın, H. (1999). Travma sonrası stres bozukluğu. *Klinik Psikiyatri*, 1, 34-41.
- Pacht, A. R. (1984). Reflections on perfection. *American Psychologist*, 39(4), 386–390. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.39.4.386>
- Pallant, J. (2007). *Spss survival manual: a step by step guide to data analysis using spss for windows* (2.Baskı). Open University Press.
- Peker, E. (2017). *Çocukluk çağı travmaları, yetişkinlik döneminde bağlanma biçimi ve öz anlayış arasındaki ilişkilerin incelenmesi* [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Arel Üniversitesi.
- Pereira, A. T., Brito, M.J., Cabaços, C., Carneiro, M., Carvalho, F., Manão, A., Araújo, A., Pereira, D. ve Macedo, A. (2022) the protective role of self-compassion in the relationship between perfectionism and burnout in portuguese medicine and dentistry students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(5):2740. <https://doi.org/10.3390/ijerph19052740>
- Pirinççi, L. N. (2009). *Lise öğrencilerinin mükemmeliyetçilik düzeyleri ile kaygı düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi].Maltepe Üniversitesi.
- Polatcı, S. ve Baygın, E. (2022). Öz-şefkatin görev performansı üzerindeki etkisinde psikolojik sermayenin aracılık rolü. *İş ve İnsan Dergisi*, 9(1), 15-29. <https://doi.org/10.18394/iid.999971>
- Ramezanpour, F. ve Jouzi, H. (2021). Structural pattern of self-critical perfectionism and symptoms of depression, anxiety and stress intermediate experiential avoidance and rumination. *Contemporary Psychology*, 15(2), 33-48. <http://dorl.net/dor/20.1001.1.20081243.1399.15.1.2.3>
- Reddy, M. K., Pickett, S. M. ve Orcutt, H. K. (2006). Experiential avoidance as a mediator in the relationship between childhood psychological abuse and current mental health symptoms in college students. *Journal of Emotional Abuse*, 6(1), 67–85. doi:10.1300/j135v06n01_04
- Rice, K. G. ve Mirzadeh, S. A. (2000). Perfectionism, attachment, and adjustment. *Journal of Counseling Psychology*, 47(2), 238–250. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.47.2.238>
- Rice, K. G. ve Preusser, K. J. (2002). The adaptive/maladaptive perfectionism scale. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, 34(4), 210-222. <https://doi.org/10.1080/07481756.2002.12069038>
- Rice, K. G., Leever, B. A., Noggle, C. A. ve Lapsley, D. K. (2007). Perfectionism and depressive symptoms in early adolescence. *Psychology in the Schools*, 44(2), 139–156. doi:10.1002/pits.20212
- Richard, A. ve Dunkley, D. M. (2024). Self-critical perfectionism and anxious and depressive symptoms over two years: moderated mediation models of anxiety sensitivity and experiential avoidance. *Behavior Therapy*. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2024.02.001>
- Richardson, C. M. E., Trusty, W. T. ve George, K. A. (2018). Trainee wellness: self-critical perfectionism, self-compassion, depression, and burnout among doctoral trainees in psychology. *Counselling Psychology Quarterly*, 1–12. doi:10.1080/09515070.2018.1509839
- Roche, A. I., Kroska, E. B., Miller, M. L., Kroska, S. K. ve O'Hara, M. W. (2018). Childhood trauma and problem behavior: Examining the mediating roles of experiential avoidance and

- mindfulness processes. *Journal of American College Health*, 1–10. doi:10.1080/07448481.2018.1455689
- Roche, A. I., Kroska, E. B., Miller, M. L., Kroska, S. K. ve O’Hara, M. W. (2019). Childhood trauma and problem behavior: Examining the mediating roles of experiential avoidance and mindfulness processes. *Journal of American College Health*, 67(1), 17–26. <https://doi.org/10.1080/07448481.2018.1455689>
- Rose, A. J., & Rudolph, K. D. (2006). A review of sex differences in peer relationship processes: Potential trade-offs for the emotional and behavioral development of girls and boys. *Psychological Bulletin*, 132, 98–131. <http://dx.doi.org/10.1037/0033-2909.132.1.98>
- Ross, N. D., Kaminski, P. L. ve Herrington, R. (2019). From childhood emotional maltreatment to depressive symptoms in adulthood: The roles of self-compassion and shame. *Child Abuse & Neglect*, 92, 32–42. doi: 10.1016/j.chiabu.2019.03.016
- Sancar, Y., Kartal, S. ve Öztürk-Gübeş, N. (2021). Öğretmenlerin tükenmişlik ve mükemmeliyetçilik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uşak Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 14(1), 156-173.
- Santanello, A. W. ve Gardner, F. L. (2006). The role of experiential avoidance in the relationship between maladaptive perfectionism and worry. *Cognitive Therapy and Research*, 31(3), 319–332. doi:10.1007/s10608-006-9000-6
- Schumacker, R. E. ve Lomax, R. G. (2015). *A beginner’s guide to structural equation modeling*. Lawrence Erlbaum Associates, Publishers.
- Selye, H. (1946). The general adaptation syndrome and the diseases of adaptation. *The Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism*, 6(2), 117–230. <https://doi.org/10.1210/JCEM-6-2-117>
- Shafran, R., Egan, S. J. ve Wade, T. D. (2018). *Overcoming perfectionism: A self- help guide using cognitive behavioural techniques* (2. Baskı). Little Brown Book Group.
- Skinner, E. ve Edge, K. (1998). Reflections on coping and development across the lifespan. *International Journal of Behavioral Development*, 22(2), 357-366. doi: 10.1080/016502598384414
- Slade, P. D. ve Owens, R. G. (1998). A dual process model of perfectionism based on reinforcement theory. *Behavior Modification*, 22(3), 372-390. <https://doi.org/10.1177/01454455980223010>
- Slade, P. D., Newton, T., Butler, N. M., & Murphy, P. (1991). An experimental analysis of perfectionism and dissatisfaction. *British Journal of Clinical Psychology*, 30(2), 169-176. doi:10.1111/j.2044-8260.1991.tb00932.x
- Slaney, R. B., Rice, K. G., Mobley, M., Trippi, J. ve Ashby, J. S. (2001). The revised almost perfect scale. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, 34(3), 130–145. <https://doi.org/10.1080/07481756.2002.12069030>
- Smith, M. M., Saklofske, D. H., Stoeber, J. ve Sherry, S. B. (2016). The big three perfectionism scale. *Journal of Psychoeducational Assessment*, 34(7), 670-687. doi:10.1177/0734282916651539
- Smith, M. M., Sherry, S. B., Chen, S., Saklofske, D. H., Flett, G. L. ve Hewitt, P. L. (2016). *Perfectionism and narcissism: A meta-analytic review*. *Journal of Research in Personality*, 64, 90–101. doi:10.1016/j.jrp.2016.07.012
- Soltanizadeh, S., Mortazavian, S. ve Latifi, Z. (2023). Predicting academic procrastination based on academic resilience, intolerance of uncertainty, positive and negative perfectionism: The mediating role of experiential avoidance. *Journal of Educational Psychology Studies*, 20(51), 49-67. DOI: 10.22111/JEPS.2023.42417.5038

- Steinhardt, M. ve Dolbier, C. (2008). Evaluation of a resilience intervention to enhance coping strategies and protective factors and decrease symptomatology. *Journal of American college health*, 56(4), 445-453.
- Stoeber, J. (2018). *The psychology of perfectionism: Critical issues, open questions, and future directions*. Routledge.
- Stoeber, J. ve Otto, K. (2006). Positive conceptions of perfectionism: Approaches, evidence, challenges. *Personality and Social Psychology Review*, 10(4), 295-319. https://doi.org/10.1207/s15327957pspr1004_2
- Stoeber, J., Lalova, A. V. ve Lumley, E. J. (2019). Perfectionism, (self-)compassion, and subjective well-being: A mediation model. *Personality and Individual Differences*, 109708. doi: 10.1016/j.paid.2019.109708
- Strauss, C., Lever Taylor, B., Gu, J., Kuyken, W., Baer, R., Jones, F. ve Cavanagh, K. (2016). What is compassion and how can we measure it? A review of definitions and measures. *Clinical Psychology Review*, 47, 15-27. doi: 10.1016/j.cpr.2016.05.004
- Sungur, M. Z. (2022). *Belirsizlikle barışmak kaygı ve endişeyi yönetmek* (16. Baskı). Destek Yayınları.
- Şahin, E. E. (2021). Self-compassion as a mediator between perfectionism and life-satisfaction among university students. *International Journal of Progressive Education*, 17(6), 201-214. <https://doi.org/10.29329/IJPE.2021.382.14>
- Şar, V. ve Öztürk, E. (2005). What is trauma and dissociation? *Journal of Trauma Practice*, 4, (1-2), 7-20.
- Şimşek, O. F. (2007). *Yapısal eşitlik modellemesine giriş*. Ekinoks, Ankara.
- Tabachnick, B.G. ve Fidell, L.S. (2013). *Using multivariate statistics* (6. Baskı). Pearson.
- Tamres, L. K., Janicki, D., & Helgeson, V. S. (2002). Sex differences in coping behavior: A meta-analytic review and an examination of relative coping. *Personality and Social Psychology Review*, 6, 2-30. http://dx.doi.org/10.1207/S15327957PSPR0601_1
- Tel, F. D. (2011). *Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu ve öz duyarlılık düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Abant İzzet Baysal Üniversitesi.
- Tel, F. D. (2017). *Travma yaşamış üniversite öğrencilerinin benlik saygıları ve travma sonrası büyüme düzeyleri arasındaki ilişkide stresle başa çıkmanın aracılık rolü* [Yayımlanmamış doktora tezi]. Anadolu Üniversitesi.
- Tezcan, H. (2015). *Rehberlik ve psikolojik danışma öğrencilerinin öz duyarlılıkları ile mükemmeliyetçilikleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Marmara Üniversitesi.
- Tomaka, J., Morales-Monks, S. ve Shamaley, A. G. (2013). Stress and coping mediate relationships between contingent and global self-esteem and alcohol-related problems among college drinkers. *Stress and Health*, 29 (3), 205-213.
- Tull, M. T., Gratz, K. L., Salters, K. ve Roemer, L. (2004). The role of experiential avoidance in posttraumatic stress symptoms and symptoms of depression, anxiety, and somatization. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 192(11), 754-761. <https://doi.org/10.1097/01.NMD.0000144694.30121.89>
- Tunca, A. (2022). Kadınların mutluluğunun yordayıcıları olarak öz-şefkat ve olumlu çocukluk yaşantıları. *Abant Sosyal Bilimler Dergisi*, 22(2), 535-545. <https://doi.org/10.11616/asbi.1091282>

- Tuncer, B. ve Voltan-Acar, N. (2006). Kaygı düzeyleri farklı üniversite hazırlık sınıfı öğrencilerinin mükemmeliyetçilik özelliklerinin incelenmesi. *Kriz Dergisi*, 14(2), 1-15. https://doi.org/10.1501/Kriz_0000000247
- Turner, R. J. ve Lloyd, D. A. (1995). Lifetime traumas and mental health: The significance of cumulative adversity. *Journal of Health and Social Behavior*, 36(4), 360-376. <https://doi.org/10.2307/2137325>
- Türküm, S. (2001). Stresle başa çıkma biçimi, iyimserlik, bilişsel çarpıtma düzeyleri ve psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlar arasındaki ilişkiler: Üniversite öğrencileri üzerinde bir araştırma. *Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 1(2), 1-16.
- Tüzün-Özççek, Y. (2023). *Relationship between childhood trauma and emotional abuse in intimate relationships: the mediating role of experiential avoidance* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Bahçeşehir Üniversitesi.
- United Nations. (2015). *Transforming our world: The 2030 agenda for sustainable development*. <https://sdgs.un.org/sites/default/files/publications/21252030%20Agenda%20for%20Sustainable%20Development%20web.pdf>
- Ünlü, M. O. (2020). *Geç ergenlik döneminde mükemmeliyetçilik ile kaygı düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Gelişim Üniversitesi.
- Ünsal Seydooğulları, S., Uğur, E., Tanhan, A. ve Genç, E. (2023). Lise öğrencilerinin akademik erteleme davranışının problemli internet kullanımı ve mükemmeliyetçilik ile ilişkisinin incelenmesi. *Yaşadıkça Eğitim*, 37(1), 145-164. <https://doi.org/10.33308/26674874.2023371439>
- Van der Kaap-Deeder, J., Soenens, B., Boone, L., Vandenkerckhove, B., Stengée, E. ve Vansteenkiste, M. (2016). Evaluative concerns perfectionism and coping with failure: Effects on rumination, avoidance, and acceptance. *Personality and Individual Differences*, 101, 114-119. doi: 10.1016/j.paid.2016.05.063
- Verrastro, V., Cuzzocrea, F., Calaresi, D. ve Saladino, V. (2024). Childhood emotional abuse, neuroticism, perfectionism, and workaholism in an italian sample of young workers. *Behav. Sci.* 14, 298. <https://doi.org/10.3390/bs14040298>
- Vettese, L. C., Dyer, C. E., Li, W. L. ve Wekerle, C. (2011). Does self-compassion mitigate the association between childhood maltreatment and later emotion regulation difficulties? A preliminary investigation. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 9(5), 480-491. doi:10.1007/s11469-011-9340-7
- Vitriol, V., Cancino, A., Weil, K., Salgado, C., Asenjo, M. A. ve Potthoff, S. (2014). Depression and psychological trauma: an overview integrating current research and specific evidence of studies in the treatment of depression in public mental health services in chile. *Depression Research and Treatment*, 2014, 1-10. doi:10.1155/2014/608671
- Wang, H., Wang, J., Wei, X. ve Lei, L. (2023). Cyber dating abuse victimization and experiential avoidance among chinese female adolescents: The roles of self-compassion and interpersonal flexibility. *Journal of Interpersonal Violence*, 38(3-4), 4416-4442. <https://doi.org/10.1177/08862605221116316>
- Wang, Y., Tian, J. ve Yang, Q. (2023). *Experiential Avoidance Process Model: A Review of the Mechanism for the Generation and Maintenance of Avoidance Behavior*. <https://doi.org/10.5152/pcp.2024.23777>
- Weiner, B. A. ve Carton, J. S. (2012). Avoidant coping: A mediator of maladaptive perfectionism and test anxiety. *Personality and Individual Differences*, 52(5), 632-636. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2011.12.009>
- Wispé, L. (1991). *The psychology of sympathy*. Springer Science & Business Media.

- Yavuz, F., Ulusoy, S., Işkın, M., Esen, F. B., Burhan, H. S., Karadere, M. E. ve Yavuz, N. (2016). Turkish version of acceptance and action questionnaire-ıı (aaq-ıı): a reliability and validity analysis in clinical and non-clinical samples. *Klinik Psikofarmakoloji Bulteni*, 26(4), 329-444. DOI: 10.5455/bcp.20160223124107
- Yavuz, K. F. (2015). Kabul ve kararlılık terapisi (ACT): Genel bir bakış. *Türkiye Klinikleri Journal of Psychiatry Special Topics*, 8(2), 21-27.
- Yela, J. R., Crego, A., Buz, J., Sánchez-Zaballos, E. ve Gómez-Martínez, M. Á. (2022). Reductions in experiential avoidance explain changes in anxiety, depression and well-being after a mindfulness and self-compassion (MSC) training. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 95(2), 402-422. <https://doi.org/10.1111/PAPT.12375>
- Yelpaze, İ. (2020). Üniversite öğrencilerinde psikolojik sağlamlığın yordayıcısı olarak bilişsel esneklik: öz şefkatin aracılık rolü. *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 22(2), 535-549. <https://doi.org/10.17556/erziefd.631767>
- Yeshua, M., Zohar, A. H. ve Berkovich, L. (2018). "Silence! The body is speaking" – a correlational study of personality, perfectionism, and self-compassion as risk and protective factors for psychosomatic symptoms distress. *Psychology, Health & Medicine*, 1-12. doi:10.1080/13548506.2018.1546016
- Yıldırım, J. C. (2019). *Üst bilişler ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişkide yaşantısal kaçınma stratejilerinin aracı rolünün incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Maltepe Üniversitesi.
- Yıldırım, J. C. ve Bahtiyar, B. (2020). Çok boyutlu yaşantısal kaçınma ölçeği'nin türkçe uyarlaması ve psikometrik özellikleri. *Klinik Psikoloji Dergisi*, 4(1), 34-47. <https://doi.org/10.5455/kpd.26024438m000019>
- Yıldırım, M. ve Sarı, T. (2018). Öz-şefkat ölçeği kısa formu'nun türkçe uyarlaması: geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 18(4), 2502-2517. <https://doi.org/10.17240/aibuefd.2018.18.41844-452171>
- Yıldız, K. (2020). *Çocukluk çağı travmaları ile mükemmeliyetçilik, ortorektik belirtiler ve yeme tutumu arasındaki ilişki* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Bahçeşehir Üniversitesi.
- Yiğit, H. S. (2022). *Genç yetişkinlik dönemindeki kadın üniversite öğrencilerinde öz şefkati yordayan bazı değişkenlerin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Ege Üniversitesi.

8. EKLER

EK 1. Demografik Bilgi Formu

Araştırmaya kendi isteğimle katılmayı kabul ediyorum. ()

Cinsiyet: Kadın () Erkek ()

Yaşınız:

Bölüm/Fakülte:

Sınıf Düzeyi: () 1. Sınıf () 2. Sınıf () 3. Sınıf () 4. Sınıf () 4+ Sınıf

Travmanın üzerinden geçen süre: () Son 6 ay () Son 1 yıl () 1 yıl ve üzeri

EK 2. Travma Yaşantılarını Tarama Formu-16 Madde

Aşağıda bazı yaşam olaylarına yer verilmiştir. Bu olaylarla karşılaşma durumunuza uygun olacak şekilde “**Ben doğrudan yaşadım**”, “**1.dereceden bir yakınımın başına geldi**”, “**Tanık olduğum bir olaydı**” veya “**Ne doğrudan yaşadım ne de tanık oldum**” seçeneklerinden size en uygun olanı işaretleyiniz. Ayrıca bu yaşam olaylarından etkilenme düzeyinizi belirlemek için “**Hiç etkilenmedim**”, “**Biraz etkilendim**”, “**Orta düzeyde etkilendim**”, “**Çok etkilendim**” veya “**Çok ağır düzeyde etkilendim**” seçeneklerinden size en uygun olanı işaretleyiniz.

Olay Türü	Ben doğrudan yaşadım	1.dereceden bir yakınımın başına geldi	Tanık olduğum bir olaydı	Ne doğrudan yaşadım ne de tanık oldum	Hiç etkilenmedim	Biraz etkilendim	Orta düzeyde etkilendim	Çok etkilendim	Çok ağır düzeyde etkilendim
1. Doğal afet (deprem, sel, çığ vb.)	1	2	3	4	1	2	3	4	5
2. Patlama ya da yangın	1	2	3	4	1	2	3	4	5
3. Hakaret, dedikodu, dışlanma	1	2	3	4	1	2	3	4	5
4. Görmezden gelme, sözel saldırganlık, etiketlenme	1	2	3	4	1	2	3	4	5
5. İş/ev ya da açık alanda meydana gelen ciddi bir kaza	1	2	3	4	1	2	3	4	5
6. Zehirlenme	1	2	3	4	1	2	3	4	5
7. Fiziksel bir saldırı (tekmelenme, yumruk yeme vb.)	1	2	3	4	1	2	3	4	5
8. Herhangi bir araçla ya da aletle saldırıya uğrama (silah, bomba, bıçak vb.)	1	2	3	4	1	2	3	4	5
9. İstenmeyen cinsel içerikli girişimlerle karşılaşmak	1	2	3	4	1	2	3	4	5
10. Kaçırılma, zorla alıkonulma	1	2	3	4	1	2	3	4	5
11. Yaşamı tehdit eden kronik bir hastalık ya da yaralanma	1	2	3	4	1	2	3	4	5
12. Anne ya da babanın boşanması veya ölümü	1	2	3	4	1	2	3	4	5
13. Sevgiliden ayrılma	1	2	3	4	1	2	3	4	5
14. Yakın bir arkadaş, yakın hissedilen birinin veya sevilen bir hayvanın kaybı	1	2	3	4	1	2	3	4	5
15. Aile ya da yakınlarından birinin fiziksel ya da zihinsel engellilik durumu	1	2	3	4	1	2	3	4	5
16. İntihar girişimi veya cinayet	1	2	3	4	1	2	3	4	5

EK 3. Kabul Eylem Formu-II

Lütfen aşağıda yer alan ifadelerin her birini dikkatle okuyunuz. Ve maddelerin karşısında yer alan “**Hiçbir zaman doğru değil**”, “**Çok nadiren doğru**”, “**Nadiren doğru**”, “**Bazen doğru**”, “**Sıklıkla doğru**”, “**Neredeyse her zaman doğru**” ve “**Daima doğru**” seçenekleri arasından size uygun olanı çarpı işareti (X) ile işaretleyiniz.

Maddeler	Hiçbir zaman doğru değil	Çok nadiren doğru	Nadiren doğru	Bazen doğru	Sıklıkla doğru	Neredeyse her zaman doğru	Daima doğru
1. Geçmişte olan acı veren yaşantılarım ve hatıralarım, değer verdiğim bir hayatı yaşamayı zorlaştırıyor.	1	2	3	4	5	6	7
4.Acı hatıralarım dolu dolu bir hayat yaşamamı engelliyor.	1	2	3	4	5	6	7
6.İnsanların çoğu hayatlarını benden daha iyi idare ediyor gibi görünüyor	1	2	3	4	5	6	7

EK 4. Öz Şefkat Ölçeği Kısa Formu

Lütfen aşağıdaki maddeleri dikkatle okuyunuz. Maddelerin karşısında yer alan ve maddelere ne kadar katıldığınızı gösteren “**Hiçbir zaman**”, “**Nadiren**”, “**Bazen**”, “**Sık sık**” ve “**Daima**” seçenekleri arasından sizi en iyi yansıtan seçeneği çarpı işareti (X) ile işaretleyiniz.

Maddeler	Hiçbir zaman	Nadiren	Bazen	Sık sık	Daima
1. Benim için önemli olduğunu düşündüğüm bir şeyi başaramadığımda kendimi yetersiz olduğum duygusuyla yıpratırım.	1	2	3	4	5
5. Başarısızlıklarımı insan olmanın doğal bir parçası olarak görmeye çalışırım.	1	2	3	4	5
7. Bir şey beni üzdüğünde duygularımı dengede tutmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
10. Yetersizliklerim ve hatalarım karşısında kendime karşı eleştirel ve yargılayıcı davranırım.	1	2	3	4	5

EK 5. Üç Büyük Mükemmeliyetçilik Ölçeği Kısa Formu

Aşağıda yer alan ifadelerin doğru veya yanlış bir cevabı yoktur. Lütfen aşağıdaki ifadelerin her birini dikkatle okuyarak “Hiç katılmıyorum”, “Katılmıyorum”, “Ne katılıyorum ne katılmıyorum”, “Katılıyorum” ve “Tamamen katılıyorum”

Maddeler	Hiç katılmıyorum	Katılmıyorum	Ne katılıyorum ne katılmıyorum	Katılıyorum	Tamamen katılıyorum
1. Kendim için mükemmelden daha azına asla razı olmam.	1	2	3	4	5
6. Bir kişi olarak benim değerim mükemmel olmaya bağlıdır.	1	2	3	4	5
14. Performansım mükemmelin gerisinde kaldığında kendime çok kızarım.	1	2	3	4	5
20. Başkalarının yaptığı her şey kusursuz olmalı.	1	2	3	4	5
24. Ellерinden geleni yaptıklarını bilsem bile, diğer insanlardan memnun olmam.	1	2	3	4	5
25. Özel muamele görmeye hakkım var.	1	2	3	4	5
29. Mükemmel olduğumu biliyorum.	1	2	3	4	5

seçenekleri arasından size en uygun olan seçeneği çarpı işareti (X) ile işaretleyiniz.