

T.C.  
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

**GEÇ ERGENLİK DÖNEMİNDE MÜKEMMELİYETÇİLİK İLE KAYGI  
DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

**KLİNİK PSİKOLOJİ DALI  
KLİNİK PSİKOLOJİ BİLİM DALI  
YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**Hazırlayan  
Mustafa Ozan ÜNLÜ**

**Tez Danışmanı  
Doç.Dr. Sevcan KARAKOÇ DEMİRKAYA**

**İSTANBUL – 2020**



## TEZ TANITIM FORMU

**YAZAR ADI SOYADI** : Mustafa Ozan Ünlü  
**TEZİN DİLİ** : Türkçe  
**TEZİN ADI** : GEÇ ERGENLİK DÖNEMİNDE MÜKEMMELİYETÇİLİK İLE KAYGI DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

**ENSTİTÜ** : İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü

**ANABİLİM DALI** : Psikoloji Anabilim Dalı

**TEZİN TÜRÜ** : Yüksek Lisans

**TEZİN TARİHİ** : 11/05/2020

**SAYFA SAYISI** : 73

**TEZDANIŞMANLARI** : Doç. Dr. Sevcan Karakoç Demirkaya

**DİZİN TERİMLERİ** : Mükemmeliyetçilik, Kaygı, Geç Ergenlik Döneminde Mükemmeliyetçilik ve Kaygı

**TÜRKÇE ÖZET** : Ergenlik döneminde genç bağımsızlık ve yetişkinlik yolunda ilk adımını atmıştır. Çocukluk evresinin açıkça ne zaman bittiğini söylemek güçtür, ergenliğin başlangıcı fizyolojik, ruhsal ve sosyal anlamda değişiklik göstermektedir. Ergenlik dönemi, kişinin gelişimindeki en önemli evrelerinden birisidir. Bu çalışmada Geç Ergenlik Döneminde Mükemmeliyetçilik İle Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişki incelenmiştir.

**DAĞITIM LİSTESİ** : 1. İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsüne  
2. YÖK Ulusal Tez Merkezine

T.C.  
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

**GEÇ ERGENLİK DÖNEMİNDE MÜKEMMELİYETÇİLİK İLE  
KAYGI DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

**PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI  
KLİNİK PSİKOLOJİ BİLİM DALI  
YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**Hazırlayan  
Mustafa Ozan Ünlü**

**Tez Danışmanı  
Doç. Dr. Sevcan KARAKOÇ DEMİRKAYA**

**İSTANBUL – 2020**



## BEYAN

Bu tezin hazırlanmasında bilimsel ahlak kurallarına uyulduğu, başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunulduğu, kullanılan verilerde herhangi tahrifat yapılmadığını, tezin herhangi bir kısmının bu üniversite veya başka bir üniversitedeki başka bir tez/proje olarak sunulmadığını beyan ederim.

Mustafa Ozan ÜNLÜ

../../2020



T.C.  
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

Mustafa Ozan ÜNLÜ 'nün “Geç Ergenlik Döneminde Mükemmeliyetçilik ile Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” adlı tez çalışması, jürimiz tarafından Psikoloji Anabilim Dalı Klinik Psikoloji Bilim Dalı YÜKSEK LİSANS tezi olarak kabul edilmiştir.

*İmza*

Başkan \_\_\_\_\_  
Doç.Dr.Sevcan KARAKOÇ DEMİRKAYA

*İmza*

Üye \_\_\_\_\_  
Dr.Öğr.Üyesi Hasan SEZEROĞLU

*İmza*

Üye \_\_\_\_\_  
Dr.Öğr.Üyesi Hatice GÜNEŞ

ONAY

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

... / ... / 2020

Prof.Dr. İzzet GÜMÜŞ  
Enstitü Müdürü

## ÖZET

Ergenlik döneminde genç bağımsızlık ve yetişkinlik yolunda ilk adımını atmıştır.Çocukluk evresininin açıkça ne zaman bittiğini söylemek güçtür, ergenliğin başlangıcı fizyolojik, ruhsalve sosyal anlamda değişiklik göstermektedir. Ergenlik dönemi, kişinin gelişimindeki en önemli evrelerinden birisidir. Bu çalışmada Geç Ergenlik Döneminde Mükemmeliyetçilik İle Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişki incelenmiştir. Çalışmanın ilk bölümü mükemmeliyetçilik kavramına ayrılmıştır. Mükemmeliyetçilik, insanoğlunun verdiği mücadelelerden birisidir. Şartlar her ne kadar zor olursa olsun adapte olma gayretinin ve telaşının yegane temeli, kişinin kendine göre mükemmellik arayışından kaynaklanmaktadır. Kusursuzluğu elde etme yolunda insanların karşısına ilk çıkan olgu isekimi zaman kaygıdır. Kaygı, bazen yavaş yavaş gelişmekte ve uzun dönem devam etmekte, bazen de kontrolden çıkarak anksiyeteye dönüşmektedir. Herkes için farklı tesirler yaratmasının pek çok nedeni olsada genel olarak kişilik, en önemli faktördür. Mükemmeliyetçilik arayışında bilhassa ergenlik döneminde başarı kaygısının yanındaöz benlik algısı, sınav, okul, ebeveyn vb. konularda kaygı hissedilmektedir. Mükemmeliyetçi kişilik özellikleriyüksek beklentiler sebebiyle kişilerarası ilişkiler açısından bazı güçlüklerle de neden olabillir. Fakat bireyin bu özelliklerinin farkında olarak onunla baş etme yollarını öğrenmesi avantaj sağlayacaktır.

Çalışmanın ilk bölümünde mükemmeliyetçilik kavramı sebepler, boyutlar ve kuramlar çerçevesinde incelenmiştir. İkinci bölümde kaygı, kavramsal olarak ele alınmış ergenlik döneminde yaşanan kaygıya değinilmiştir.Çalışmanın üçüncü bölümünde, çok boyutlu mükemmeliyetçilik ve anksiyete arasındaki ilişkiyi ortaya koymaya yönelik anket uygulaması ve elde edilen bulgular yer almaktadır. Bulgular sonucunda, katılımcıların Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeğinden aldıkları toplam puanları ile Beck Anksiyete Ölçeğinden aldıkları toplam puanlar arasında anlamlı bir ilişki olmadığı ortaya çıkmıştır. Bunun yanında çok boyutlu mükemmeliyetçilik ölçeğinden aldıkları toplam puanlar ile okul başarısını algılama, gelir düzeyi ve yaş değişkeni arasında anlamlı bir farklılık olduğu ortaya çıkmış iken herhangi bir psikiyatrik tedavi görme durumu, anne eğitim düzeyi, baba eğitim düzeyi değişkeni arasında anlamlı bir farklılık olmadığı ortaya çıkmıştır. Son olarak katılımcıların Beck Anksiyete Ölçeğinden aldıkları toplam puanlar ile okul başarısını algılama biçimi, baba eğitim düzeyi arasında anlamlı bir farklılık olmadığı ortaya çıkmış iken herhangi bir psikiyatrik tedavi görme, anne eğitim düzeyi, gelir düzeyi ve yaş değişkenleri arasında anlamlı bir farklılık olduğu ortaya çıkmıştır.



**Anahtar Kelimeler:** Mükemmeliyetçilik, Kaygı, Geç Ergenlik Döneminde Mükemmeliyetçilik Ve Kaygı

## SUMMARY

During his adolescence, the youth took the first step towards independence and adulthood. It is difficult to say when the childhood stage expires clearly, the beginning of adolescence varies physiologically, spiritually and socially. Adolescence is one of the most important stages in a person's development. In this study, the Relationship Between Perfectionism and Anxiety Levels in Late Adolescence was examined. The first part of the study is devoted to the concept of perfectionism. Perfectionism is one of the struggles of human beings. No matter how hard the conditions are, the sole basis of the effort and adaptation is due to the person's pursuit of perfection. The first thing that comes to people on the way to achieve perfection is sometimes anxiety. Anxiety sometimes develops slowly and continues for a long time, sometimes it turns out of control and turns into anxiety. While there are many reasons for creating different effects for everyone, personality is the most important factor in general. In the pursuit of perfectionism, especially self-perception during self-adolescence, self-perception, self-perception, examination, school, parent etc. Anxiety is felt in issues. Perfectionist personality traits can also cause some difficulties in terms of interpersonal relationships due to high expectations. However, it will be advantageous for the individual to learn the ways to deal with it by being aware of these features.

In the first part of the study, the concept of perfectionism was examined within the framework of causes, dimensions and theories. In the second part, anxiety is conceptually addressed and anxiety during adolescence is mentioned. In the third part of the study, there is a questionnaire application and findings obtained to reveal the relationship between multidimensional perfectionism and anxiety. As a result of the findings, it was found that there was no significant relationship between the total scores of the participants on the Multidimensional Perfectionism Scale and the total scores on the Beck Anxiety Scale. In addition, it was revealed that there was a significant difference between the total scores they obtained from the multidimensional perfectionism scale and perception of school success, income level and age variable, while there was no significant difference between any psychiatric treatment status, mother education level, father education level variable. Finally, it was revealed that there was no significant difference between the total scores of participants from Beck Anxiety Scale and their perception of school success, father education level, while there was a significant difference between any psychiatric treatment, mother education level, income level and age variables.

**Keywords:** Perfectionism, Anxiety, Perfectionism and Anxiety in Late Adolescence

## İÇİNDEKİLER

ÖZET.....	I
SUMMARY .....	III
İÇİNDEKİLER.....	V
KISALTMALAR.....	VII
ŞEKİLLER LİSTESİ .....	VIII
TABLolar LİSTESİ .....	IX
GİRİŞ .....	1
<b>BİRİNCİ BÖLÜM MÜKEMMELİYETÇİLİK .....</b>	<b>3</b>
1.1. MÜKEMMELİYETÇİLİK KAVRAMI .....	3
1.2. MÜKEMMELİYETÇİLİĞİN NEDENLERİ.....	5
1.3. MÜKEMMELİYETÇİ KİŞİLİK ÖZELLİKLERİ.....	6
1.4. MÜKEMMELİYETÇİLİĞİN BOYUTLARI.....	7
1.4.1. Tek Boyutlu Mükemmeliyetçilik .....	8
1.4.2. Uyumlu ve Uyumsuz Mükemmeliyetçilik .....	9
1.4.3. Kendine Yönelik Mükemmeliyetçilik .....	10
1.4.4. Başkalarına Yönelik Mükemmeliyetçilik.....	10
1.4.5. Sosyal Olarak Belirlenen Mükemmeliyetçilik .....	11
1.4.6. Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik.....	11
1.5. MÜKEMMELİYETÇİLİK KURAMLARI .....	12
1.5.1. Psikanalitik Yaklaşım .....	12
1.5.2. Bireysel Psikoloji Yaklaşımı .....	13
1.5.3. Akılcı Duygusal Davranışçı Kuram.....	14
1.5.4. Bilişsel Davranışçı Kuram .....	14
1.5.5. Sosyal Öğrenme Kuramı.....	16
1.6. ERGENLİK DÖNEMİNDE MÜKEMMELİYETÇİLİK .....	17
<b>İKİNCİ BÖLÜM KAYGI .....</b>	<b>21</b>
2.1. KAYGI KAVRAMI .....	21

2.2. KAYGININ TANIMI .....	24
2.3. KAYGININ NEDENLERİ .....	27
2.4. KAYGININ KİŞİLİK KAVRAMIYLA İLİŞKİSİ.....	31
2.5. ERGENLİK DÖNEMİNDE KAYGI.....	34
<b>ÜÇÜNCÜ BÖLÜM YÖNTEM.....</b>	<b>38</b>
3.1. ARAŞTIRMANIN AMACI .....	38
3.2. ARAŞTIRMANIN HİPOTEZLERİ .....	38
3.3. ARAŞTIRMANIN MODELİ.....	39
3.4. VERİLERİN TOPLANMASI .....	40
3.5. ARAŞTIRMANIN SINIRLILIKLARI VE VARSAYIMLARI .....	41
3.6. ARAŞTIRMANIN EVRENİ VE ÖRNEKLEMİ.....	41
<b>DÖRDÜNCÜ BÖLÜM BULGULAR .....</b>	<b>42</b>
4.1. ARAŞTIRMANIN BULGULARI .....	42
4.1.1. Normallik Analizi .....	42
4.1.2. Katılımcılara Ait Genel Betimsel İstatistikler .....	42
4.1.3. Hipotezlerin Test Edilmesi.....	46
<b>BEŞİNCİ BÖLÜM TARTIŞMA VE SONUÇ .....</b>	<b>61</b>
<b>KAYNAKÇA .....</b>	<b>71</b>
<b>EKLER .....</b>	<b>-</b>

## KISALTMALAR

**AGE:** Adı Geçen Eser

**ED.:** Editör

**VD.:** Ve Diğerleri

**YAY.:** Yayın Evi

**BMÖ.:** ok Boyutlu Mükemmeliyetçilik

**BAÖ.:** Beck Anksiyete Ölçeği



## ŞEKİLLER LİSTESİ

	<b>SAYFA</b>
Şekil-1 Araştırma Kapsamında Oluşturulan Model.....	39
Şekil-2 Mükemmeliyetçilik ve Kaygı Düzeyinin Bazı Demografik Özelliklere Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Gösteren Model.....	40



## TABLULAR LİSTESİ

### SAYFA

<b>Tablo-1</b> Normallik Test Sonuçları .....	42
<b>Tablo-2</b> Yaş.....	43
<b>Tablo-3</b> Gelir Düzeyi .....	43
<b>Tablo-4</b> Öğrenim Düzeyi .....	43
<b>Tablo-5</b> Annenin Sağ/Vefat Olması .....	43
<b>Tablo-6</b> Babanın Sağ/Vefat Olması.....	44
<b>Tablo-7</b> Anne Eğitim Durumu .....	44
<b>Tablo-8</b> Baba Eğitim Durumu .....	44
<b>Tablo-9</b> Okul başarınızı nasıl algılıyorsunuz.....	45
<b>Tablo-10</b> Herhangi bir psikiyatrik tanıyla tedavi gördünüz mü?.....	45
<b>Tablo-11</b> Boyutların Tanımlayıcı İstatistikleri .....	45
<b>Tablo-12</b> Mükemmeliyetçilik ve Alt Boyutları İle Beck Anksiyete Toplam Puanlar Arasındaki İlişkinin Korelasyon Analizi Sonuçları .....	46
<b>Tablo-13</b> Okul Başarısının Algılanma Biçimi İle ÇBMÖ ve BAÖ Toplam Puanlar Arasındaki Farklılığın Tespitine Yönelik Elde Edilen Sonuçlar.....	47
<b>Tablo-14</b> Okul Başarısının Nasıl Algılandığı İle ÇBMÖ ve Alt Boyutlar Arasında Yer Alan Kendine Yönelik Mükemmeliyetçilik ve Toplum Tarafından Dayatılan Mükemmeliyetçiliğin Çoklu Karşılaştırma Sonuçları .....	48
<b>Tablo-15</b> Herhangi Bir Psikiyatrik Tanıyla Tedavi Görme Durumuna Göre BAÖ ve ÇBMÖ Toplam Puanı ve Alt Boyutlar Arasındaki Farklılığın Tespitine Yönelik Elde Edilen Sonuçlar .....	49
<b>Tablo-16</b> Yaş İle ÇBMÖ ve BAÖ Toplam Puanlar Arasındaki Farklılığın Tespitine Yönelik Elde Edilen Sonuçlar .....	50
<b>Tablo-17</b> Yaşa Göre ÇBMÖ ve Alt Boyutlar Arasında Yer Alan Toplum Tarafından Dayatılan Mükemmeliyetçiliğin Çoklu Karşılaştırma Sonuçları .....	52
<b>Tablo-18</b> Gelir Düzeyi İle ÇBMÖ ve BAÖ Toplam Puanlar Arasındaki Farklılığın Tespitine Yönelik Elde Edilen Sonuçlar.....	52
<b>Tablo-19</b> Gelir Düzeyine Göre ÇBMÖ ve Alt Boyutları Arasında Yer Alan Kendine Yönelik Mükemmeliyetçilik İle Beck Anksiyete Ölçeğinden Alınan Toplam Puanların Çoklu Karşılaştırma Sonuçları.....	54



<b>Tablo-20</b> Anne Eğitim Durumu İle ÇBMÖ ve BAÖ Toplam Paunlar Arasındaki Farklılığın Tespitine Yönelik Elde Edilen Sonuçlar .....	54
<b>Tablo-21</b> Anne Eğitim Durumuna Göre Beck Anksiyete Ölçeğinden Alınan Toplam Puanların Çoklu Karşılaştırma Sonuçları .....	56
<b>Tablo-22</b> Baba Eğitim Durumu İle ÇBMÖ ve Alt Boyutlar İle BAÖ Toplam Puanlar Arasındaki Farklılığın Tespitine Yönelik Elde Edilen Sonuçlar.....	57
<b>Tablo-23</b> Baba Eğitim Durumuna Göre Diğerlerine Yönelik Mükemmeliyetçiliğin Çoklu Karşılaştırma Sonuçları.....	58
<b>Tablo-24</b> Hipotezlerin Genel Değerlendirilmesi .....	59



## ÖNSÖZ

Bu araştırmadaki temel amaç mükemmeliyetçilik ile kaygı düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Ayrıca mükemmeliyetçilik ve kaygı düzeyi ile katılımcıların okul başarılarını algılama biçimleri, herhangi bir psikiyatrik tedavi görme durumu, anne ve baba eğitim seviyesi, gelir seviyesi ve yaş değişkenlerine göre farklılıkların olup olmadığını belirlemektir.

Tez danışmanlığımı yürüten Sayın Doç. Dr. Sevcan KARAKOÇ DEMİRKAYA' ya araştırma sürecinde beni yalnız bırakmayıp, bilgi ve deneyimlerini benimle paylaşıp bu süreçte sağlıklı bir yol katetmemi sağladığı için teşekkürlerimi sunarım.

Beni bugünlere hazırlayan ve desteklerini hiçbir zaman esirgemeyen eğitim hayatımın her anında yanımda olan, hiçbir zaman şefkatlerini esirgemeyen, bana her zaman sevmeyi öğreten, gcme g katan, beni en zorlu olaylarda bile yreklendiren, ve hiçbir zaman yalnız hissettirmeyen Annem Emekli ğretmen Trkşan ÜNLÜ ve Babam Emekli Memur Osman ÜNLÜ'ye , çocukluğumun kahramanları, attığım her adımın altında imzaları olan ve hayatımın her döneminde örnek aldığım ve almaya devam edeceğim abilerim Yüksek İnşaat Mühendisi Türker zer ÜNLÜ ve Yüksek evre Mühendisi Memiş İlker ÜNLÜ'ye teşekkürlerimi bir borç bilirim.

Son olarak hayatımda çok özel bir yere sahip olan, tanıdığım günden bu yana hep yanımda olup bana g ve mutluluk veren gerek akademik hayatım olsun gerek özel hayatımda beni yalnız bırakmayıp desteğini hiçbir zaman esirgemeyen Sayın Doç. Dr. Fatma ÖZDEMİR' e en içten duygularımla teşekkürlerimi sunarım.

## GİRİŞ

Mükemmeliyetçilik genel olarak en iyiyi yapabilme gayreti ile kimi zaman karıştırılmaktadır. Fakat doğru bir biçimde bireyin elinden geleni yapması çabalaması ile mükemmeliyetçilik arasında bazı farklar bulunmaktadır. En iyisi olsun şeklinde gösterilen gayrette başarıdan ve amaçlara ulaşma hissinden zevk duyulmaktadır. Fakat mükemmeliyetçi özelliklere sahip olan kişiler hiçbir zaman hiçbir şarttayanlılıklara tahammül gösteremediklerinden, ortaya çıkandan devamlı şüphe duyduklarından kendilerini kaygı içinde bulmaktadırlar.

Genel olarak literatür incelendiğinde mükemmeliyetçi yapıya sahip olan kişilerin, pek çok ruhsal ve sosyal özelliklerinin bu durumdan etkilediğine dair çeşitli çalışmalar olduğu görülmektedir. Gerek yabancı gerek yerli literatürde özellikle diğer insanlarla ilişkiler, akademik başarı, toplumsal hayata uyum ve benlik algısı gibi hususlarda mükemmeliyetçi yapının etkili olduğuna dair araştırmalar mevcuttur.

Mükemmeliyetçilikle ilgili yapılan çalışmalarda mükemmeliyetçi düşünce eğiliminin pek çok sorunlu düşüncelerle direkt ilişkili olduğu görülmüştür. Mükemmeliyetçilik konusunda yapılan tanımlar ve önermeler ele alındığında çok boyutlu mükemmeliyetçilik tanımlarında bile sıklıkla mükemmeliyetçiliğin negatif taraflarının vurgulandığı görülmektedir. Tüm bunlara rağmen mükemmeliyetçilik olgusu negatif özellikler taşıyor mu? Örneğin eğitim alanında bazı eğitimciler, akılcılıkla bağdaşmayan üstün seviyede belirlenen akademik amaçların, öğrenciler için doğru olmadığını belirtmişlerdir. Lakin üst seviyede belirlenen amaçların bu hedeflere ulaşabilir özellikler taşıyan kişiler için gayet erişilebilir olduğunun da altı çizilmiştir.

Ergenlik döneminde en karakteristik özelliklerden birisi kusursuz olma gereksinimi ve kusursuza erişme çabasıdır. Bu açıdan ergenlik döneminde olan kişiler, ebeveynlerinin üstün beklentilerine ilaveten bizzat kendileri de erişilmesi zor hedef ve standartlar belirleyebilirler. Bu tip bir ruhsal durum içinde olmak, ergenlerin bazı fiziksel ve ruhsal problemlere de açık olmalarını sağlayacaktır. Kusursuzu yakalama, mükemmeliyetçi olma ve rasyonellikle bağdaşmayan yüksek beklentilerin insanlarda uyum sorunlarına, kendine ve öteki kişilere yönelik negatif yönlü bakış açılarının neden olduğu belirtilmektedir. Tüm bunların yanı sıra mükemmeliyetçilik ve depresyon arasında da bir ilişkinin olduğu görülmüştür.

Ergenlerde mükemmeliyetçilik seviyesinin cinsiyet değişkenine göre herhangi bir farklılık yaratıp yaratmadığına dair farklı çalışmalarda, farklı sonuçlara rastlanmıştır. Herhangi bir farklılığın olmadığını gösteren çalışmalarda bu durum, ergenlik dönemi içinde genel anlamda kusursuz olma gereksinimi ve mükemmeliyetçiliğe dair gayretlerin hem erkeklerde hem de kızlarda birlikte görüldüğü

yönündedir. Bu bakımdan ergenlerdeki mükemmeliyetçiliğe eğilim, cinsiyet bağlamında farklılaşmaktansa, genel bir ergenlik dönemi konusu olarak değerlendirilmiştir.

Mükemmeliyetçi özellikler taşıyan kişilerin başarısızlığı tecrübe ettikten sonra mükemmeliyetçi özellikler taşımayan kişilerin nazaran daha fazla olumsuz duygular belirttikleri ifade edilmektedir. Ayrıyeten çalışmada da bahsi geçen mükemmeliyetçiliğin alt boyutlarından sosyal olarak belirlenen mükemmeliyetçi kişilerin ilk başarısızlıklarının ardından daha fazla kaygı hissettikleri belirtilmektedir. Aynı zamanda yinelenen başarısızlık durumunda kişilerin öfkelerinde de yükseliş meydana gelmiştir.

Sağlıklı veya makul seviyede karşılanabilecek mükemmeliyetçilik bireyi ve yaşadıklarını daha iyi bir noktaya erdirtirebilir. Kişinin başarı elde etmesi özgüvenini, sağlayacağı gibi rahatlama hissi de verecektir. Anormal ve sağlıksız bir mükemmeliyetçilikte ise birey başaramama kaygısını hissedecek, sosyal çatışma gibi sorunlar yaşayabilecektir.

Kaygının hafif ve orta seviyeden şiddetliye değin yaşanması muhtemeldir. Orta şiddette yaşanan kaygı kişinin motivasyonu için bir bakıma gerekli görülmektedir. Yoğun kaygı ise insanın yaşayabileceği en aşılması zor duygulardan birisidir. Bunun nedeni kaygılı insanın, kendisini büyük bir çaresizlik içinde hissetmesidir. Bilhassa güç, yükselme, mükemmeliyet ve hakimiyet kavramlarının önemli olduğu kişilerde genellikle kaygının daha fazla yaşandığı görülmektedir.

İnsanlar sosyal birer varlık olduklarından, mensubu olduğu sosyal çevrenin deki üstünde büyük tesirleri bulunmaktadır. Aile ise bunların içinde ilk sırada bulunmaktadır. Ergenlik döneminde sağlıklı bağların gelişmesinde diğer çevrelerden ziyade daha fazla güce sahip olan aile, ergen için önemli bir değişkendir. Kardeş sayısı, ailenin ergene yönelik beklentileri, tutumları ergenin kaygı yaşamasında önemli etkiler yaratmaktadır. Arkadaş çevresi, bir gruba ait olabilme, beğenilme gibi olgular da ergenlik döneminde kaygıya neden olan faktörlerdir. Tüm insanların hayatlarında karşılarına çıkan bir çok olumsuz hal, onların hayatlarında kaygı hissetmelerine ve olumsuz bir bakışa neden olabilir. Bu durum mükemmeliyetçi kişilik özellikleri taşıyanlarda daha fazla görülmektedir.

## BİRİNCİ BÖLÜM

### MÜKEMMELİYETÇİLİK

#### 1.1. MÜKEMMELİYETÇİLİK KAVRAMI

Mükemmeliyetçilik, kişinin kapasitesini azami seviyeye yükseltme arzudur. Mükemmeliyetçilik kişiye diğer insanlarla sosyal ilişkisi içinde olduğunda pozitif, onlardan üstün olma gereksinimi duyması ise negatif bir nitelik kazandırmaktadır. Bu tip insanlarda mükemmel arama davranışları her zaman devam eder, mutsuzluk ve başarısızlıkla yakından alakalıdır.<sup>1</sup>

Mükemmeliyetçilik, bireyini erişilmesi güç performans standartları meydana getirmesidir. Kusursuzluk amacıyla mücadele vermesi ve kendi davranışlarını, ele alırken yüksek seviyede eleştirel davranması şeklinde ifade edilmektedir.<sup>2</sup>

Mükemmeliyetçiliğin oldukça yüksek olan standartlara erişme gayreti olduğu belirtilmiştir. Mükemmel haricinde her şeyin reddedildiği bir olgudur. Mükemmeliyetçilikte, mükemmel olan tamdır, hiçbir kusur barındırmaz aynı zamanda üstünlüktür.<sup>3</sup>

Slade ve Owens (1998)<sup>4</sup>, Mükemmeliyetçilik kavramının başlangıçta olumlu ve ödüllendirici bir biçimde olduğu fakat aşırı seviyede; olumsuz ve yıkıcı neticeler nedeniyle olduğunu ifade etmiştir. İlk başta pozitif “mükemmeliyetçi” bir anlayış sergilense de zaman ilerledikçe bıkkınlık ve odaklanmada sorunlar yaşandığından olumsuz sonuçlar belirmektedir. Şayet ilk başta olumlu “mükemmeliyetçi” davranış şekli üstün bir hedefe varabilmede başarısızlıkla neticelenirse, benlik saygısının yükseltilmesi amacıyla kişinin olumsuz tesirler nedeniyle olabilecek şekilde standartlarını yukarı çekmesi söz konusudur. Karşı karşıya gelinen durumların kişinin evelden belirlediği, erişilebilir hedeflere varma amacını güçleştirmesi de amacın değişmesinden dolayı olur.

<sup>1</sup> Ö. E. Mızrak, Anksiyete Bozukluğu Ve/Veya Depresif Bozukluk Tanısı Alan Hastalarda Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği Uyarılama Çalışması Ankara Üniversitesi, Ankara, 2006, s.1 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

<sup>2</sup> PL Hewitt, GL Flett. The Cognitive And Treatment Aspects Of Perfectionism: **Introduction To The Special Issue. J Ration Emot Cogn Behav Ther.** 2004, 22:233-40.

<sup>3</sup> J. Stoeber, O. Kobori, and Y. Tanno, The Multidimensional Perfectionism Cognitions Inventory English (MPCI-E) Reliability, Validity and Relationships with Positive and Negative Affect. **Journal of Personality Assessment**, 92, (1), 2010, s. 16

<sup>4</sup> P. D. SLADE, R. G. Owens, “A Dual Process Models of Perfectionism Based On Reinforcement Theory”, Behavior Modification, 22, 1998, s. 372-390. Aktaran, F. Sapmaz, Üniversite Öğrencilerinin Uyumlu ve Uyumsuz Mükemmeliyetçilik Özelliklerinin Psikolojik Belirti Düzeyleri Açısından İncelenmesi, Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimleri Enstitüsü, Sakarya, 2006 s.33 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

Mükemmeliyetçilik konusundayapılanaraştırmalardabilinen isimlerden olan Hollender mükemmeliyetçilik olgusunu;bireyin kendisinden yada diğerlerinden gerektiğinden daha fazla seviyede performans sergileme isteğiolarakaçıklamıştır. Mükemmeliyetçilik kavramınınzemininde çocukluk çağında çocuğun kusursuz eylem ve başarı karşısındaebeveynlerin onayı ve kabulünü sağlama girişimi yatmakta olduğundan olumsuz bir özellik olarak değerlendirilmektedir.<sup>5</sup>

Değişik mükemmeliyetçilik çeşitleriyle alındığında mükemmeliyetçilikle ilişkiliruhsal yapılardan birinin amaçlar olduğu görülmektedir. Bir diğeri ise amaçlar için mücadele vermedir. Kişileri davranışa sevk eden pek çok motiv/ güdü mevcuttur. Amaçlar da bunlardan birisidir. Psikoloji biliminde amaçlar, arzu edileneticelerin bilişsel temsilleri şeklinde ifade edilir.Kişilerpek çokalandamaçlar belirler. Amaç belirleme; amaçlar meydana getirme ve onları yenilemeyeodaklanmamanasınıtaşır.Kişilerin amaçlar saptadıktan sonra bu amaçları hayata geçirmesi gerekir. Tam da bu noktada süreci açıklayan kavram amaçlar için mücadele vermektir. Amaçlar için mücadele verme, kişinin ideal benliğiyle gerçek benliği arasındaki boşluğun doldurulmasıdır. Amaçlar uğruna mücadele, belirlenen amaçlar için erişene dek çalışmayı ve amaçları devam ettirmeyikapsamaktadır.<sup>6</sup>

Mükemmeliyetçilik konusundaAntony ve Swinson tarafından yapılan tanımlara bakıldığında;<sup>7</sup>

1. Mükemmeliyetçiliğinininsanlarınölçünleri ve beklentilerindegüç ve imkânsıza erişme çabasının olduğu görülmektedir.
2. Performansa dayanan üst standartlar mükemmeliyetçi kişilere yardımcı olur.
3. Mükemmeliyetçilik kavramının bağlantılı olduğu kavramlar arasında kaygı ve endişe gibi ruhsal problemler dikkat çekmektedir.

Mükemmeliyetçiliğintemelindebaşarıyı elde edememekten kaynaklanankorku bulunmaktadır.Bu noktada başarıyı yakalamak amacıyla sürekli bir uğraş bulunmaktadır.Bu araştırmacılar mükemmeliyetçi özellik barındıran insanlarınkendilerini zorlayan standartlara erişebilmek amacıyladevamlı kendilerini denetledikleri belirtilmektedir.Bu tip kişiler önlerindeki hedef dışında kalantüm zevklerden uzak durmayı tercih ederler. Hedefe yani belirledikleristandardlaradairkapasitelerini ve bu standartlara ulaşmak amacıyla ne denli çabaladıklarınidevamlı değerlendirirler. Yaptıkları değerlendirmeler iki

<sup>5</sup> M. H. Hollender, *Perfectionism. Comprehensive Psychiatry*, 6, 1965, s. 94-103.

<sup>6</sup> Ali Eryılmaz, ve Ahmet Kara, Mükemmeliyetçilik Kişilik Özelliğinin Motivasyonel Yönü: Amaçlar İçin Mücadele Etmeyle İlişkisi. *Journal of Mood Disorders (JMOOD)*, 2016 6(1), s.15

<sup>7</sup> M. M. Antony, ve R.P. Swinson, *When Perfect Isn't Good Enough : Strategies for Coping with Perfectionism*. Oakland, CA: New Harbinger, 2009, s.12

kutupludur. Bu noktada ya hep ya hiç tarzında bir düşünce yapısı hâkimdir. Mükemmeliyetçi bireyler yapılan yanlışlar ve başarısızlıklarında takibini yaparlar, tüm bunlar onların en hassas oldukları konulardır. Başka bir anlatımla, mükemmeliyetçiler her zaman yanlışlıklarına veya başarısızlıklarına odaklanmayı seçerler. Başarısız olmanın getirdiği korkuyla bağlantılı olarak, mükemmeliyetçi hedeflerine yönelik davranışlarından da şüphe duyduklarından takip davranışları çoğu vakit, devamlı denetim şeklinde kendini belli etmektedir. Yaptıkları değerlendirmeler neticesinde mükemmeliyetçi kişiler, pek çok türden alanda erişilmesi zor hedefler belirlediklerinden, taraflı bir şekilde değerlendirme yaptıklarından başarısızlık yaşarlar. Benliklerine dair negatif yönlü değerlendirmeler, hedefin gerektirdiklerini karşılamak ve hedefe bağlılık konusunda daha fazla artışı beraberinde getirmektedir. Diğer taraftan mükemmeliyetçi kişi, arzu edilen hedefe ulaştığında ise bu hedefin çok da zor olmadığını düşünmektedir.<sup>8</sup>

## 1.2. MÜKEMMELİYETÇİLİĞİN NEDENLERİ

Mükemmeliyetçilik içeren fikirler kişide dört koşulda oluşur. Bunlar;<sup>9</sup>

- Ebeveynlerin olması gerekenden çok eleştirel davranması,
- Yapılan tenkitlerindirekt değil ima yoluyla yapılması,
- Aile içindenet bir şekilde oluşturulmuş standartların yokluğu,
- Çocukların aile dâhilinde ve haricindeki mükemmeliyetçi kişileri gözlemlemeleri mükemmeliyetçiliğin nedenleri arasındadır.

Mükemmeliyetçiliğin oluşum nedenleri genel olarak aşağıdaki gibi belirtilebilir;<sup>10</sup>

- Küçük bir başarı yakaladığında sevgi, tasdik ve kabul görme sebebi kişide devamlı başarılı olma arzusunu hissettirebilir.
- Ebeveynleri mükemmeliyetçi olan kişilerin sosyal öğrenme yoluyla kendilerinin de mükemmeliyetçi olmaları.
- Ebeveynlerin tutarsızlık içeren tutumları, istismar gibi sebepler ile kişide mükemmeliyetçilik bir bakıma savunma mekanizması şeklinde ortaya çıkabilir

Toplumsal ve kültürel beklentilerin tesiri ve anne rolünü üstlenen kişinin denetim kullanmasındaki seviye, mükemmeliyetçiliği tetikleyebilecek bir etkidir. Mükemmeliyetçiliğin ortaya çıkışında otoriter ebeveyn davranışları dikkat

<sup>8</sup> Roz Shafran, vd., Clinical perfectionism: A cognitive-behavioral analysis. *Behaviour Research and Therapy*, 40, 2002, s. 773-791.

<sup>9</sup> C. J Barrow. ve A. C Moore., Group intervention with perfectionistic thinking. *The Personnel and Guidance Journal*, 1983. 61 (10), s. 612

<sup>10</sup> <http://depo.btu.edu.tr/dosyalar/sks/Dosyalar/m%C3%BCkemmeli.pdf> (Erişim 13 Ocak 2020).

çekmektedir. Eğitici öğrenme ve bilgi transferi de mükemmeliyetçiliğin nedenleri arasında sayılmıştır. Ebeveynleri tarafından tasdiklenmeyen hallerden kaynaklanan neticeler, ötekili kişilerde pozitif yönlü bir tesir ortaya çıkarmak ve mükemmeliyetçilik konusundaki bireysel düşünceleri kapsayan mesajların etkisinde kalınması da yine mükemmeliyetçiliğin oluşumundaki öncelikli nedenler arasında sıralanmaktadır.<sup>11</sup>

### 1.3. MÜKEMMELİYETÇİ KİŞİLİK ÖZELLİKLERİ

Burns (1980)<sup>12</sup> mükemmeliyetçi insan tipini hedeflerini erişemeyecek kadar yüksek noktaya ya da kıl sınırlarının dairesine taşıyan ulaşılmaması olanaksız standartlar için kapasitelerini zorlayarak yorulmadan mücadele verenler olarak tanımlamıştır. Ayrıca bireysel değerlerini sadece verimlilik ve başarıyı elde etmekle sınırlayan ölçen kişilerdir. Shafran, Cooper ve Fairburn (2002)<sup>13</sup> mükemmeliyetçiliğin tanımındaki kişilerin kendilerini değerlendirdikleri belli bir alanda saptadıkları üst standartları yakalayamadıkları hallerde tecrübe edilen olumsuz öz değerlendirme veya özeleştiri şeklinde ifade etmiştir. Mükemmeliyetçi bir yapı barındıran insanlar, üstün-nihai hedef izleyicileridir. Yaygın kişilik özelliği olarak mükemmeliyetçi yapı, üstün performans ölçünleri belirleyen ve kusursuzluk amacıyla büyük gayret sarf eden kişilerdir.<sup>14</sup>

Freud, Adler, Horney, Beck, Ellis ve Missidine gibi pek çok değişim teorisi yönelimleri olan öncü araştırmacılar, mükemmeliyetçilik kavramını değerlendirirken patolojik örüntüsü olan tek boyutlu bir yapı şeklinde ele almışlardır. Mükemmeliyetçilik olgusu şayet tek boyutlu bir kişilik özelliği şeklinde değerlendirilirse ulaşılmaması imkansız olan, aklın sınırlarını zorlayan yüksek standartları elde etme örüntüsüdür.<sup>15</sup> Mükemmeliyetçi bireylerin üstün ve en iyi olmak için yüksek hedefler belirlemelerinin arkasında, düşük benlik saygısından kaynaklanan başarısızlık ile cezalandırılma kaygısı bulunmaktadır.<sup>16</sup> Bu bakımdan mükemmeliyetçiliğin irrasyonel olduğunu söylemek mümkündür. Bunun nedeni ise hiçbir gerçeklikle bağdaşmayan yüksek standartlı bir takıntının olmasıdır. Mükemmeliyetçilikte hedefler haricindeki ihtimaller göz ardı edilmektedir.

<sup>11</sup> Hakan Eravşar, Türkiye Üniversite Sporları Federasyonu Organizasyonlarına Katılan Sporcuların Mükemmeliyetçilik Algılarının Bazı Değişkenler Açısından Karşılaştırılması Olarak İncelenmesi, Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Burdur, 2019 s.17 (**Yayımlanmamış Doktora Tezi**)

<sup>12</sup> David D Burns, „*The perfectionists script for self-defeat*”, Psychology Today, November, 1980, s.34- 52

<sup>13</sup> Shafran, **a.g.e.**, s. 773-791

<sup>14</sup> Huo-Tsan Chang, vd., „The effects of perfectionism on innovative behavior and job burnout: Team workplace friendship as a moderator”, **Personality and Individual Differences**, 2016, 96, s. 260-265.

<sup>15</sup> Burns, **a.g.e.**, s. 34-51

<sup>16</sup> Fuschina. M. Sirois, ve D. S. Molnar, (Eds) **Perfectionism, health, and well-being**. New York: Springer, 2016



Olağanüstü seviyede belirlenen üstün standartlar, makullükle alakası olmayan, kişinin yüksek seviyede kendisini suçlama eğilimi mükemmeliyetçiliği işlevsiz duruma çeker. Mükemmeliyetçi insanların üstünlük ve başarıya dair arzuları kendi kendilerinin yenilgiye uğramalarına sebep olur.<sup>17</sup>

Antony ve Swinson (2000)<sup>18</sup> mükemmeliyetçi kişilerin bireysel niteliklerini aşağıdaki gibi tanımlamıştır;

1) Aşırıya kaçma: Kişinin bir davranışı sergilerken kusursuz olduğuna dair tam bir eminlik sağlayana değin yinelemesidir.

2) Erteleme davranışı: Kişiyi yanlış yapmak kaygısıyla işini erteler, o işi kusursuzluk altında yapılabilme olasılığını engeller.

3) Aşırı düzen ve listeleme: Kişi bir çalışmaya başlamadan evvel, belirli bir düzende hareket ederek yapılacaklar listesiyle çok fazla ilgilenir. Dolayısıyla yapılacak işin de bitişi güçleşmektedir.

4) Aşırı denetim ve güven: Kişi bir işi kusursuza vardırıncaya kadarsık sık aşırı kontrol eder ve devamlı teminat arayışı içine düşer.

5) Karar almada yaşanan zorluk: Kişi pek çok alternatif içinden en iyi olana karar verir, yanlış yapma ihtimalinden sıyrılmak ister.

6) Yetki verememe: Kişi, işini diğer insanların kusursuzca yapacağına dair emin olmadığı sürece kimseye güvenmez, yetki vermez ve ekip çalışmalarından uzak durur.

7) Hemen pes etme: Kişi bir çalışmayı yanlış ve mükemmel yapamayacağına dair bir inanç duymadığı müddetçe o işi sonuca ulaştırmaktan vazgeçer. Bu durumda başarısızlıktan da kendini kurtarmış olur.

#### 1.4. MÜKEMMELİYETÇİLİĞİN BOYUTLARI

Mükemmeliyetçilikle alakalı araştırmalar iki temel noktada toplanabilir. Bunlardan ilki, mükemmeliyetçiliğin tek boyutlu bir şekilde değerlendirildiği çalışmalardır. İkinci bakış açısına göre değerlendirilen mükemmeliyetçilik ise çok boyutlu bir yapı şeklinde ele alınmıştır. Bir diğer anlatımlayazarlar, bu yapının birkaç sarı ve birbiriyle bağlantılı bileşenlerden meydana geldiğini düşünmüşlerdir. Bu açıdan mükemmeliyetçiliğin üç boyutlu bir yapı olduğuna dair bir neticeye varılmıştır. Buna göre, kendine yönelik mükemmeliyetçilik, başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik ve sosyal odaklı mükemmeliyetçilik kavramları ile karşılaşılmaktadır. Bu kavramlara kısaca değinmek gerekirse kendine yönelik mükemmeliyetçi özellikleri barındıran bireyler, bir başarısızlık yaşadıklarında hemen

<sup>17</sup> Burns, a.g.e., s.34-51

<sup>18</sup> Martin. M. Antony, ve R. P. Swinson, **Mükemmeliyetçilik Dost Sandığımız Düşman** (Çeviren: Aslı Açıkgöz). İstanbul: Kuraldışı Yayınları. 2000.

kendilerine yüklenirler. Ortaya çıkan başarısızlığın sebebini ise direkt kendilerinde ararlar. Bu tip kişiler bireysel olarak saptadıkları hedeflere erişmeye gayret ederler. Diğerlerine yönelik mükemmeliyetçilikte, kişiler daha ziyade diğer insanlar namına kendi belirledikleri hedeflere başkalarının erimesini isterler. Burada kişiler bir başarısızlık ortaya çıktığında başarısızlığın, yüklenmelerini dışsal olarak yapmaktadırlar. Yani, ortaya çıkan başarısızlığın nedeni başkalarıdır. Sosyal olarak mükemmeliyetçi bireyler ise diğerlerinin belirlemiş oldukları hedeflere erişmeye çabalarlar. Bu hedeflere erişemedikleri takdirde oluşan başarısızlığı kendilerine mal ederler.<sup>19</sup>

Hewitt ve Flett, mükemmeliyetçilik konusunda bahsi geçen kendine yönelik mükemmeliyetçilik, diğerlerine yönelik mükemmeliyetçilik ve sosyal düzene yönelik mükemmeliyetçilik şeklinde üç boyutlu bir değerlendirme yapmışlardır. Onlara göre Kendine yönelik mükemmeliyetçilik, bireyin bizzat kendisi için çok katı ve erişilmesi güç hedefler belirlemesidir. Bireysel mükemmelliği yakalamak ve başarısızlıkla karşılaşmamak içindevamlı bir gayret içinde bulunurlar. Diğerlerine yönelik mükemmeliyetçilikte, başkalarının kapasiteleri ve onların kendisine dair gerçekçilikle ilgisi bulunmayan standartlar belirlemesi ve inançlarından meydana gelmektedir. Sosyal düzene yönelik mükemmeliyetçilikte ise; kişiler diğerlerinin gerçek dışı bir standarda sahip olduklarını düşünürler. Diğerleri, zorlayıcılığın ön planda olduğu bir şekilde üstünlük ve kusursuzluk için baskı uygularlar.<sup>20</sup>

#### 1.4.1. Tek Boyutlu Mükemmeliyetçilik

Psikoloji disiplininde mükemmeliyetçilik olgusunda öncelikle tek boyutlu bir bakış açısının hâkim olduğu görülmektedir. Zamanla bu tek boyutlu mükemmeliyetçiliğe dair algı, yerini çok boyutlu mükemmeliyetçiliğe bırakmıştır. Burada yaşanan farkılılaşmanın en önemlideneni; mükemmeliyetçi tutumun kimi insanlarda psikopatolojik neticeler ortaya çıkarmasına rağmen kimi insanlarda bu tip bir neticenin oluşmamasıdır.<sup>21</sup>

Mükemmeliyetçilik kavramında genel olarak 1990'lı yılların ilk çeyreğine kadar araştırmacılarıdaki algının tek boyutlu olduğu görülmektedir. Bir başka anlatımla kişinin salt kendisine yönelik mükemmeliyetçilik ele alınmıştır. Hollender, Burns, Pacht Hammacheck gibi öncü isimler, mükemmeliyetçilik kavramını tek

<sup>19</sup> Eryılmaz ve Ahmet Kara, **a.g.e.**, s.15

<sup>20</sup> Deborah. Stornelli, vd., Perfectionism, Achievement, and Affect in Children: A Comparison of Students From Gifted, Arts, and Regular Programs. **Canadian Journal of School Psychology**, 24 (4), 2009, s.457

<sup>21</sup> Lundh G. Lund, vd., The Role Of Personal Standarts In Clinically Significant Perfectionism. A Person-Oriented Approach To The Study Of Patterns Of Perfectionism. **Cognitive Theory Research**, 32, 2008, 333-350.

boyutlu olarak varsaymışlardır. Mükemmeliyetçiliğin tek boyutluluğunun anlamisekişinin yalnızca kendisi üzerine tanımlanmış olmasıdır.<sup>22</sup>

Burns (1980)<sup>23</sup> mükemmeliyetçilik konusundakifikirlerinibütününü tek taraflı ve olumsuz yönde belirtmiştir. Onun varsayımına göre birey, mantık dışı hedeflerine yönelik çok fazla gayret gösterir ve bu gayretleri onun kişisel gelişiminde artı bir değer olamaz. Tam tersine mükemmeliyetçi özelliklere sahip kişilerin bu şekilde davranması performanslarını da aşağı çekerek kendilerine zarar vermektedir. Bunun nedeni iseharcanan gayretler neticesindeyapılan yanlışlıklara odaklanarak kendilerini başarısız olarak değerlendirmeleridir. Ayrıyeten mükemmeliyetçi kişilerinoldukçasert"-meli- malı"mecburiyet ifadelerini içeren bilişlerinin olması dayanışlıklar karşısındaesnekliği düşürdüğünden hata yapmaktan korkarlar.

#### 1.4.2. Uyumlu ve Uyumsuz Mükemmeliyetçilik

Uyumlu mükemmeliyetçilik yapısı taşıyan kişilerkapasitelerinin ve bizzat kendilerinin farkındadırlar.Bu bağlamda hedefledikleri standartlar da çok daha gerçekçi ve erişilebilir özelliktedir. Butip kişilerinhedeflerine ulaşabilme ve performansa dönebilme olanakları daha yüksektir. Ayrıyeten uyumlu mükemmeliyetçi grubunda yer alan kişilerin koşullar çerçevesinde kendilerinden beledikleri kusursuzluk, onların yanlışlıklar karşısındaesnek olabilmelerini de arttırmaktadır. Bu bağlamduyumlu mükemmeliyetçi kişiler,eriştikleri başarılarından sonra kendilerine dönük pozitif yönlü çıkarımlar yapabilirler. Aynı zamandakusursuzlukzedelendiğitakdirdebunu kabullenebilmeleri de mümkündür. Uyumsuz mükemmeliyetçilik de ise kişilerin belirledikleri üstün standartların aşırı seviyede, rasyonel olmayan, kendileriyle hiçbir şekilde bağdaşmayanözelliğe olduğubelirtilmektedir. Erişilmesi olanaksızözellikler barındıranhedeflere karşı eğilim, bu kişilerin başarısızlık durumu ve hissiyete tekrar tekrar karşı karşıya gelmelerine sebep olmaktadır. Uyumsuz mükemmeliyetçilerin yanlışlıklar karşısında hiçbir tahammüllerinin olmayışı, duruma ve koşullara göre değerlendirme yapabilmekten yoksun olmaları başarısızlıkla birlikte yetersizlik ve aşağılık duygusunu da ortaya çıkarabilmektedir. Bu bakımdankişi umutsuzluğa doğru sürüklenmektedir.<sup>24</sup>

Rice ve arkadaşları, mükemmeliyetçilik olgusunu "uyumlu mükemmeliyetçilik ve uyumsuz mükemmeliyetçilik" olarak ifade etmişlerdir. Onlara göre uyumlu mükemmeliyetçiler; sergiledikleri hareketlerden şüphe duymayan insanlardır. Uyumsuz mükemmeliyetçilere bakıldığında ise tam aksine davranışlardan

<sup>22</sup> Sinem Sayışman, S., Ergenlerin Mükemmeliyetçilik Düzeyleri İle Özgüvenleri Arasındaki İlişki. Nişantaşı Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2008, ( **Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi**)

<sup>23</sup> Burns, a.g.e., s.34- 51.

<sup>24</sup> Sapmaz, a.g.e., s.3-4.

şüphelenen, çalışmalarını ertelemeye meyilli olan, gerçeklikle örtüşmeyen beklentilere sahip, kaygılı ve yüksek seviyede eleştirel bir aile yapısına sahip kişiler betimlenmektedir.<sup>25</sup>

Mükemmeliyetçilikte kim tarafların uyumlu olabileceği belirtilmiştir. Bunun nedeni olarak da, önemli hedeflere erişebilmek için sarf edilen gayret gösterilmiştir. Bu düşünceyi savunan araştırmacılardan birisi Hamachek'tir. Uyumlu mükemmeliyetçilik formunu "normal mükemmeliyetçilik", uyumsuz mükemmeliyetçilik ise "nevrotik mükemmeliyetçilik" şeklinde değerlendirmiştir. Ona göre normal mükemmeliyetçiler; üstün standartlara erişmeyi arzu ederken, koşulların izin verdiği ölçüde daha az mükemmel olunabileceği konusunda da biraz olsun esnek davranabilirler. Bu tip kişiler elde ettikleri başarılarından mutluluk duyar, küçük yanlışlıkları makul görebilirler. Normal mükemmeliyetçiler beklentileri konusunda daha ziyade durumsal bir yaklaşım sergilerken, öte taraftan nevrotik mükemmeliyetçiler belirledikleri üstün standartları şartlara bağlı olarak değiştiremezler, hafifletemezler ve gayretlerini her zaman yetersiz görürler.<sup>26</sup>

#### **1.4.3. Kendine Yönelik Mükemmeliyetçilik**

Hewitt ve Flett, mükemmeliyetçilik olgusunu kişilik ve sosyal açıdan birlikte ele almışlardır. Mükemmeliyetçiliği ifade ederken üç temel boyutta bir değerlendirme yapmışlardır. Bunlardan Kendine Yönelik Mükemmeliyetçilik (Self-oriented perfectionism) boyutun özelliklerini yansıtan kişilerin, kusursuz olma ve yanlış yapmama konusunda güdülenmiş olduklarını dile getirmişlerdir. Bu tip insanlar gerçeklikle örtüşmeyen amaçlar belirlerler. Belirledikleri standartlara erişemediklerinde ise başarısızlığı asla sindiremezler. Başarısızlık sebebi olarak bizzat kendilerini görürler, derin bir suçluluk duyarak yaşarlar ve kendilerini aşırı derecede eleştirirler.<sup>27</sup>

#### **1.4.4. Başkalarına Yönelik Mükemmeliyetçilik**

Başkalarına Yönelik Mükemmeliyetçilik (Other-oriented perfectionism): Mükemmeliyetçiliğin bu boyutunda yer alan bireyler, öteki kişilerden kapasitelerinin üstünde ve gerçekçi olmayan hedeflerin başarılmasını isterler. Bu tip insanlar yapılan yanlışlıkları kabul edemezler ve ortaya çıkan başarısızlık yüzünden diğerlerini suçlayarak, onlara karşı olumsuz bir tutum takınırlar.<sup>28</sup>

<sup>25</sup> Robert B. Slaney, vd., (2001). The Revised Almost Perfect Scale, Measurement and Evaluation in Counseling and Development, 2001, 34, s.130-145.

<sup>26</sup> Sapmaz, a.g.e., s.31

<sup>27</sup> Hewitt ve Flett, a.g.e. s.456

<sup>28</sup> Hewitt ve Flett, a.g.e. s.456

#### 1.4.5. Sosyal Olarak Belirlenen Mükemmeliyetçilik

Sosyal Olarak Belirlenen Mükemmeliyetçilik grubunda yer alan kişiler diğerlerinin, kendilerinden erişilmesi imkânsız, kapasitelerinin üstünde ve reel olmayan bir takım standartlara ulaşmalarını beklediklerini düşünürler. Diğer insanlar cannegatif yönde değerlendirilmekten kaçınırlar, endişe duyarlar. Diğerlerinin kendilerine yönelik beklentilerini veremediklerinde ise onların eleştirilerine maruz kalacaklarına inanırlar ve olumsuz hisler taşırlar.<sup>29</sup>

#### 1.4.6. Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik

Mükemmeliyetçilik kavramı içinde çok boyutlu bakış açısına dair Frost, Martin, Lahart ve Rosenblate<sup>30</sup> altı boyuttan meydana gelen mükemmeliyetçilik yapısını önermişlerdir. Mükemmeliyetçiliği altı boyutta belirleyen “Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği”ni geliştirmişlerdir. Bu doğrultudaki kişinin kendi davranışlarını azami ölçüde eleştirmesinin yanında yüksek standartlar mevcuttur. Mükemmeliyetçilik konusunda öncelikli olarak negatifyönü analiz eden araştırmacılar, akabinde mükemmeliyetçiliğin pozitif yönlerini de ele alarak çok boyutlu mükemmeliyetçilik yapısını meydana getirmişlerdir. Mükemmeliyetçiliğin söz konusu altı boyutu şöyle belirlemiştir; yanlış yapma endişesi veya kaygısı, kişisel standartlar, ailevi eleştiriler, aile beklentisi, davranışlardan şüphe ve son olarak düzendir. Mükemmeliyetçilik kavramının pozitif yönlerini kişisel standartlar ve düzen meydana getirmektedir. Olumsuz tarafına gelindiğinde ise yanlış yapma kaygısı, ailevi eleştiriler, aile beklentisi ve davranışlardan şüphe ile karşılaşmaktadır. Bunlara kısaca değinmek gerekirse;<sup>31</sup>

Kişisel standartlar: Erişilmesi neredeyse olanaksız hedefler tespit etme ve bu hedeflere göre kişinin kendisini çok fazla değerlendirmesidir.

Yanlış yapma kaygısı: Yanlışlıklara karşı çok fazla duyarlı olmak, minik yanlışlıkları dahi başarısızlık şeklinde algılama, yanlış yapma fikrini aşırı genelleyerek diğerlerince kabulün kaybedileceğine yönelik bir inançtır.

Aile beklentisi ve eleştirisi: Kişinin ailesi tarafından aşırı seviyede beklenti içinde olduğuna ve aynı seviyede tenkite maruz kaldığına dair inançlarını içerir. Davranışlardan şüphe: Yapılan işlerin arzu edildiği ölçüde iyi olmadığına dair oluşmuş düşüncelerdir.

Düzen: Düzene ve organizasyona aşırı şekilde önem verme ve zamanının çoğunu bu şekilde değerlendirme durumunu ifade etmektedir

<sup>29</sup>Hewitt ve Flett, a.g.e., s.456

<sup>30</sup> Randy Frost, vd., The dimensions of perfectionism. *Cognitive Therapy and Research*, 1990, 14 (5): s. 449-468.

<sup>31</sup>Randy Frost, vd., a.g.e., s.449-468

## 1.5. MÜKEMMELİYETÇİLİK KURAMLARI

2005'e kadar mükemmeliyetçilik kavramını konu alan akademik makalelerde genel olarak mükemmeliyetçilik konusuyla ilişkili bağlantı ve kavramlar analiz edildiğinde mükemmeliyetçiliğin farklı kuramlar dairesinde boyutlandırıldığı ve gruplandırıldığı iki esas yaklaşım olduğu görülmektedir. Boyutlandırılmış mükemmeliyetçilik kavramında mükemmeliyet için gayret ve mükemmeliyet için kaygı şeklinde iki temel ayırım bulunmaktadır. Gruplandırılmış mükemmeliyetçiliğe gelindiğinde ise sağlıklı ve sağlıklı olmayan mükemmeliyetçilik olarak belirlenen iki grup mevcuttur. Mükemmeliyetçi çaba- mükemmeliyetçi arayış boyutunda; kişinin davranışlarında mükemmeliyeti gösterdiği gayret ön plandadır. Elde edilen başarıdan haz alma ve başarısızlığın kabullenilme, yüksek seviyede dışadönüklük, dürüstlük ve pozitif yönlü duygulanımlar içinde hayat doyumu ve başatma stratejilerinde etkililik tanımlanmıştır. Bunların yanı sıra dışsal denetimin düşüklüğü ve düşük intihar eğilimi de yine mükemmeliyetçi çaba, mükemmeliyetçi arayış boyutunda yer almaktadır. Mükemmeliyetçi çabanın fazla, mükemmeliyetçi kaygının ise düşük olduğu kişilerde akademik uyum, sosyal doyum, öz saygı ve sosyal ilgi yüksek seviyededir. Endişe, somatik hastalıklar, erteleme, depresyon, ölüme eğilim, başa çıkma yeteneklerinde olumsuzluklar ise düşük seviyede rastlanmaktadır. Fakat yüksek seviyede mükemmeliyetçi kaygı ve düşük seviyede mükemmeliyetçi gayret içinde olan kişilerdeyse; mükemmeliyetçi gayret içerisinde olan kişilerin yüksek seviyede olan özelliklerin az, düşük seviyede olan özelliklerin ise fazla olduğu yönünde çeşitli bulgular mevcuttur.<sup>32</sup>

### 1.5.1. Psikanalitik Yaklaşım

Bilinç dışı eğilimlerin tesiriyle biçimlenen insan davranışlarının, sadece çok küçük bir bölümünün farkında olduğunu belirten Freud, bilinç kavramını psikolojik hayatın odağına koymaktansa, ruhsal yapıyı bir buz dağına benzetir. Kişinin bilinçli ve rasyonel bir varlık olduğu anlamındaki yaygın olarak kabul görmüş varsayımına göre Freud, kişinin farkında bile olmadığı kuvvetli bilinç dışı faktörler tarafından yönlendirildiğini ileri sürmüştür. Nitekim insan adeta pasif bir varlık şeklinde düşünülmüştür.<sup>33</sup>

Süper ego, çocuğa ebeveynlerince verilen ve ödül-ceza uygulamaları sonucunda pekişen geleneksel değer ve toplumsal ideallerini temsilcileridir. Süper ego birey kişiliğinin vicdanını ve etik tarafını ifade eder. Reelden ziyade ideal

<sup>32</sup> Joacchim Stober, ve Kathleen Otto, Positive conceptions of perfectionism: Approaches, evidence, challenges. *Personality and Social Psychology Review*, 2006, 10(4), s. 295-319

<sup>33</sup> Banu Yazgan İnanç ve Eşef Ercüment Yerlikaya, *Kişilik Kuramları*, 9. Basım, Ankara: Pegem Akademi, 2014, s.8

olanı gösterir. Hoşlanmadan ziyade, kusursuzluğa yani mükemmelliğe erişmeyi arzular. Süper egonun ilgilendiği husus, her hangi bir şeyin doğruluğuna veya yanlışlığına karar verip, toplum veya toplumun temsilcilerince tasdiklenmiş standartlar kapsamında davranışlar sergilemektir.<sup>34</sup> Buradan da anlaşıldığı üzere psikanalitik yaklaşım mükemmeliyetçilik kavramını süper egoya göre betimlemektedir. Aynı zamanda süper egonun mükemmelle erişme arzusunun, mükemmeliyetçiliği ifade ettiğini söylemek mümkündür.

### 1.5.2. Bireysel Psikoloji Yaklaşımı

Bu teoride yer alan bireysel sözcüğü ile kişilik kavramının yegâneliğini ön plana çıkaran Adler, kişiliğin gelişim sürecinde toplumsal etkenlerin ve sosyaletkişimlerin önemine vurgu yapmaktadır. Adler, kişilik kavramını etrafın yani sosyal belirleyicilerin biçimlendirdiğini belirtmiştir. Kişi ilk olarak sosyal dürtülerle motive olmaktadır. Bireyin bu noktada evvelki yaşanmışlıklarının bir önemi yoktur. Burada dikkat edilmesi gereken bireyin geçmişe dönük algısı ve bu algısının şimdi hayatına ne yönde etkisinin olduğudur. İnsan davranışlarında temelde bilinçli bir gaye ve bir hedef bulunmaktadır. Adler, bireyi kendi seçimlerini yapan, sorumluluk yüklenen, yaşamı anlamlandırabilen ve amaçları doğrultusunda gayret sarf eden bir canlı olarak görmüştür.<sup>35</sup>

Adler, her ne kadar olumsuzluk barındırsa da aşağılık, güvensizlik ve yetersizlik hislerinin dehayatta bir amacın saptanmasında ve şekillenmesinde önemli olduğunu vurgular. Daha hayatın ilk zamanlarında ön plana çıkmak, ailesinin dikkatini çekmek, hatta ebeveynleri buna zorlama özelliği hemen kendini belli etmektedir. Bu tip davranışlar kişilerde saygınlığa erişme konusundaki eğilimin ilk göstergelerini oluşturmaktadır. Üstünlük hedefine etki edenen önemli faktörlerden birisi de sosyallikhissinin ölçüsüdür.<sup>36</sup>

Bireysel Psikoloji kuramı, kişilerin aile yaşantısındaki pozisyonuna ve kardeşler arası etkileşime özel önem vermektedir. Söz konusu mevzularda en kapsamlı açıklamaları yapan yaklaşımdır. Adler, kişilik özellikleriyle bireyin doğum sırası arasındaki bağlantıya da sık sık dikkat çekmiştir. Doğan çocuğun ailedeki öteki çocuklar içindeki sırasına dayanarak gelişen bireysel algısı ve bağlarına göre en büyük yani ilk doğan çocuk, ortanca, en küçük çocuk ve tek çocukların birbirinden farklı kişilik özellikleri geliştirdikleri yönünde varsayımları mevcuttur. Ona göre, aile içinde bütün kardeşlerin bazı ortak tarafları bulursa doğum sıralarından ötürü her birinin ailede kendilerine yükledikleri manada farklılıklar bulunmaktadır. Aynı

<sup>34</sup> Engin Geçtan, *Psikanaliz ve Sonrası*, İstanbul: Metis Yayınları, 2006.

<sup>35</sup> Gürsen Topses, *Gelişim ve Öğrenme Psikolojisi*, 3. Baskı, Ankara: Nobel Yayın Dağıtım, 2003, s.74

<sup>36</sup> A. Adler, *İnsanı Tanıma Sanatı*, K. Şipal (çev.), İstanbul: Say Yay., 2017, s.98

zamanda çocukların doğum sırası kadar, kendilerinin ebeveynlerinin nazarında nasıl bir yer işgal ettiklerine dairdeğerlendirmeleri de kişiliğingelişim sürecinde oldukça etkilidir.<sup>37</sup>

### 1.5.3. Akılcı Duygusal Davranışçı Kuram

Buyaklaşım, kişilerin hem rasyonel hem de rasyonellikle bağdaşmayan bir kapasiteye sahip olarak dünyaya geldiklerini varsaymaktadır. Kendini müdafaa, bireysel fikirleriyle alakalı düşünme, bir şeyler meydana getirebilme, duygulanım, kendi çevresiyle ilgilenme, yanlışlarından ders alma ve gelişimi yönüdebireysel kapasitesini gerçekleştirme meylini taşırlar. Bunların yanında kendisine zarar verme, kısa vadelizevklereodaklanma, olaylar hakkında düşünmekten erteleme, uzaklaşma, benzeryanlışları yineleme, aslı olmayan inançları barındırma, toleranssız olma, kusursuzluk arayışı ve gelişim için bireyselkapasitesini tam anlamıyla gerçekleştirmekten kaçınma eğilimi de taşırlar. Sağlamarzu ve tercihlerin yanında, sağlıklı olmayanistek ve emirlere de sahip olabilmektedirler. Kimi zaman aynı anda, kimi zamansadeğişik zamanlarda olaylara güçlü bir şekilde karşı çıkma arzusu hissederler. Kendileri için zararlı davranışlarsergileme durumları da bulunmaktadır. Tüm bunların yanı sıra basiretli, tutarlı, uzlaşıcı ve realist bir şekilde dedavranma olasılıkları bulunmaktadır.Diğer taraftan ailede genel olarak kişilerin mantıksız düşünme, tahammülsüz olma ve kuruntu yapma gibi olumsuzluklara karşı yüksek eğilim bulunmaktadır. Bu durum kişinin ailesinden ve toplumsal baskıdan daha fazla etkilendiğini ortaya koymaktadır.<sup>38</sup>

### 1.5.4. Bilişsel Davranışçı Kuram

Bu yaklaşım diğer teorilerle karşılaştırıldığında en temel değişikliği bu teoriye değin duygusal bir problem şeklinde görülen kaygının zemininde bilişsel çarpıtma ve abartılı algıların olduğunu savunmasıdır. Bu bağlamda bireyin rahatsızlık hissetmesine yol açan doğrudan yaşantılar ve duygusal problemler kendisinden öte bu durumları anlamasına ve değerlendirmesine bağlıdır. Bu yaklaşım bireyi açıklarken onun bilişsel özelliklerini ön planda tutar ve karşılıklı olarak bir ilişki oluşturmaktadır.<sup>39</sup>

Beck mükemmeliyetçiliğe dair bilişsel model paralelindebir takım açıklamalar yapmıştır. Buna göre mükemmeliyetçiliğin zeminindebulunan bilişsel yanlışlıklar ön

<sup>37</sup> Kadir Çakır ve Emine Şen, "Psikolojik Doğum Sırasına Göre Adil Dünya İnancı", *Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 2012,Sayı.32, s.58

<sup>38</sup> Albert Ellis, *Rational-emotive therapy*. R.J. Corsini & D. Wedding (Ed.), Current psychotherapies. Illinois: F. E. Peacock Publishers Inc.1989, **aktaran:** Asım Çivitçi A. Sibel Türküm Baki Duy Zeynep Hamamcı, *Okullarda Akılcı-Duygusal Davranış Terapisine Dayalı UygulamalarKavramlar, Teknikler ve Örnek Etkinlikler*, 2. Baskı Pegem Akademi, 2014 s.2

<sup>39</sup> H. Kara, *Başka Psikiyatri Ve Düşünce*, Yerküre Yayınları, İstanbul, 2008, s.61



plana çıkarılmıştır. Bireylerinçocukluk dönemlerindenyetişkinliklerine değin gelmiş her çeşit olayya da yaşantı negatifveyapozitif, kimi zaman ise gerçeklikle bağdaşmayacakbir şekilde algılanıp çarpıtılmaktadır. Bu durum kişilerin algılarında sistematik bir yapı oluşturmakta ve onların bütün hayatlarını dadenetim altına almaktadır.<sup>40</sup>

Albert Ellis mükemmeliyetçiliğin mantık dışı inanışlarla alakalı olduğunu belirtmektedir. Bu inançlar genel olarak bir şeylerin istenildiği şekilde meydana gelmemesinin felaket olduğunun düşünülmesi şeklindedir. Sorunların olması gerektiği gibi ve kusursuzca yalnızca tek bir çözümünün olması ve sorunlara bir çözüm bulunmazsa felaket olacağı yönünde bir inanışın olduğu vurgulanmaktadır.<sup>41</sup>

Bilişsel hatalar kişilerin düşüncelerinde var olan devamlı ve sistemli mantık hatalarıdır. Bilişsel terapi de genel olarak bilişsel çarpıtmalardan “ya hep ya hiç”, aşırı genelleme, Zihinsel süzgeç çarpıtması yani pozitif tarafların görmezden gelinmesi, yalnızca negatif taraflara odaklanılma, olumluyu görmeme, küçültme durumu söz konusudur. Aşırılık içeren davranışlarda da aynı zihinsel süzgeçte olduğu üzere yalnızca olumsuzluklara yönelme hali bulunmaktadır. Yanlış etiketleme ve etiketleme fikriyle de mükemmeliyetçi kişiler mükemmellik içermeyen bir performans göstermişlerse kendilerini bütünüyle başarısız olarak değerlendirirler.<sup>42</sup>

Ebetteki kişilerin diğerleri tarafından dışlanması mevcudiyetine dair bir saldırı ya da başarısızlık rahatsız edici olabilmektedir. Ancak kimi insanlar pozitif ya da nötr durumları bile negatif yönde değerlendirebilmektedir. Beck<sup>43</sup> göre bu tip yanlış anlamalar ve varsayımlara sebep olan bir takım bilişsel çarpıtmalar aşağıdaki şekilde sıralanabilir<sup>44</sup>:

Keyfi Çıkarımlar: Olana dair hiçbir bulgu ve destekleyici olmadan neticeye varma

Seçici Soyutlama: Olaylara veya duruma bütünüyle bakılmadan yalnızca çok önemsiz olan detaylara göre sonuca varma.

Aşırı Genelleme: Bir tek halin referans alınmasıyla genel geçer inançlar meydana getirme ve bu inançları değişik durum ve olaylara uyumsuz bir şekilde uygulama.

<sup>40</sup> Fikret Karahan ve Mehmet Sardoğan, (2004). *Psikolojik Danışma ve Psikoterapide Kuramlar*. Deniz Kültür Yayınevi, Samsun, 2004.

<sup>41</sup> Banu Tuncer, Kaygı düzeyleri Farklı Üniversite Hazırlık Sınıfı Öğrencilerinin Mükemmeliyetçilik Özelliklerinin İncelenmesi. Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2006, ( **Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi** )

<sup>42</sup> S. Judith Beck, *Bilişsel Terapi Temel İlkeler Ve Ötesi*. (H. Şahin, Çev.) Türk Psikologlar Derneği Yayınları, Ankara. 2001, s.86

<sup>43</sup> S. Judith Beck, a.g.e., s. 86

<sup>44</sup> Gerald Corey, *Psikolojik Danışma, Psikoterapi Kuram Ve Uygulamaları*. (Çev. T. Ergene), Mentis Yayıncılık, Ankara, 2005,

Abartma ve Küçümseme: Bir olayın veya durumun gereğinden fazla abartılması veyayok hükmünde davranılması

Kişileştirme: Hiçbir bağlantı gerektirmese de bireyin olaylar veya durumları kendisiyle ilişkilendirmesi.

Etiketleme ve Yanlış Etiketleme: Kişiningeçmişte yaşadığı sorun ve hatalar referans alınarak kimliğini tanımlaması.

Kutuplaşmış Düşünce: Olayların, durumların net bir şekilde siyah” veya “beyaz” olarak sınıflandırılmasıdır.

Konuyla ilgili Craciun (2013)<sup>45</sup>, tarafından gerçekleştirilen bir çalışmada 15 ila 17 yaş grubundan öğrenciler kullanılmıştır. Araştırmaya 124 öğrenci katılmıştır. Buna göre bilişsel davranışçı terapi programının uygulamalarının mükemmeliyetçilik, rasyonel olmayan inançlar ve stres seviyelerini düşürmede bir etkisinin olup olmadığına bakılmıştır. Yapılan araştırmanın neticesine göre; bilişsel davranışçı terapi programının bahsi geçen olumsuz değişkenlerinin seviyesinin azaltılmasında etkili olduğu bulgusuna ulaşılmıştır.

#### 1.5.5. Sosyal Öğrenme Kuramı

Sosyal öğrenme kuramının öncüsü Rotter’e göre kişi, yaşamı için etkili olmuş hayat tecrübelerini yönlendirebilme becerisini taşıyan bilinçli bir varlıktır. Ancak harici uyarıcıların sınırlılıkları çerçevesinde, hayatının kontrolünü elinde tutabilmektedir. Kişiler genel anlamda davranışlarının pozitif neticelerini arzu ederler, olumsuz sonuçlarından da kaçınırlar. Bu sebeple insanlar olumlu bir neticenin beklentisinin yüksek olduğu ya da olumlu sonuç alma ihtimallerinin fazla olduğu davranışları yapma eğilimi taşırlar. Davranışları pozitif sonuçlar vasıtasıyla pekiştirilir. Ayrıca kişinin beklenen davranışı sergilemesi için öncelikle öz yeterliliğine güvenmesi gerekir, akabinde bu davranışının gerekli olduğuna dair bir inancının olması şarttır. Olumlu davranışın talep edilebilirliğini yükseltmek için olumlu davranışın talep edildiği durumları pekiştirenlerin önemli olduğu vurgulanmıştır. Pozitif olan şeylerin pekiştiricilerinin daha fazla olduğu ifade edilir. Rotter’in altını çizdiği bir başka husus da sosyal öğrenme sürecinde davranışsal teorilerin geri planda kaldığıdır. Motivasyon, bilişsel süreçlerin ve hislerin önemli olduğu üzerinde durulurken kişinin hayat tecrübelerini yönlendirebilme potansiyeli

<sup>45</sup> Barbara Craciun, The Efficiency Of Applying A Cognitive Behavioral Therapy Program In Diminishing Perfectionism, Irrational Beliefs And Teenagers’ Stres. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 2013, 84, s. 274-278

olduğunu, harici uyarıcıların bireysel olarak izin verdiği müddetçe kendi güdümünde olduğu ifade edilir.<sup>46</sup>

Bandura, davranışın bir belirleyicisi anlamında beklentinin rolüne odaklanmıştır. Bu noktada yeterlik beklentisi ve sonuç beklentisini de birbirinden ayırmıştır. Bandura yeterlik beklentisini açıklarken netice gereken davranışın başarılı bir şekilde yapabileceğine olan inanç ifadesini kullanmıştır. Sonuç beklentisi ise bireyin yapılan davranışın bir neticesi olacaktır. Yeterlik beklentisinde esas dayanak başarıyla alakalı bireysel hayatlardır veyinelenen başarısızlık, yeterlik beklentisini düşürürken, tekrarlanan başarı ise yükseltmektedir. Bandura, şayet pekiştirici sadece mükemmelle ulaşıldığında veriliyorsa, kişi bu hayata mükemmelliği pekiştirici kazanabilmek amacıyla ihtiyaç olarak öğrenmektedir. Mükemmellik düzeyinin altında neticeler oluştuğunda, kişi cezalandırılmayı bekleyecek, bu durum ise onu küçük düşürecek. Tüm bu sebepler davranışla alakalı pekiştiricilerden oluşan bütün alanlarda en üst hedeflere sahip olma ve mükemmeliyetçi eğilimlerle neticelenmektedir.<sup>47</sup>

## 1.6. ERGENLİK DÖNEMİNDE MÜKEMMELİYETÇİLİK

Çocuklarda ve ergenlerde mükemmeliyetçi özelliklerin depresyon, stres ve sınav kaygısıyla ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. İntihar, yeme bozuklukları ve obsesif-kompulsif semptomlar da gösterilebilmektedir. Mükemmeliyetçilikle alakalı yapılan araştırmalar ciddi bir kısmı ergenler, genç yetişkinler ve klinik popülasyonlarla yapılmıştır. Okul çağında yer alan çocuklarla yapılmış araştırma sayısı ise oldukça azdır. Çocuk ve ergenlerde yapılan araştırmalar mükemmeliyetçilik kavramının çok boyutlu bir yapıda olduğunu göstermektedir. Çocukların seçildiği araştırmaların neticeleri tıpkı ergen ve yetişkinlerde olduğu üzere çok boyutlu mükemmeliyetçilik yapısını desteklemektedir. Fakat mükemmeliyetçilik boyutları bakımından bir takım farklılıkları da kapsamaktadır. Literatür taramasında genel olarak konuyla ilgili araştırmaların üniversite öğrencileri ve lise öğrencileriyle yürütüldüğü görülmüştür.<sup>48</sup>

Lisans öğrencilerinin katıldığı bir araştırmada mükemmeliyetçilik, depresyon, yaşam memnuniyeti ve stres değişkenlerinin ilişkisi analiz edilmiştir. Araştırmanın sonunda uyumsuz mükemmeliyetçi kişilik özellikleri gösterenlerin yaşam memnuniyeti, depresyon ve stres puanları açısından uyumlu mükemmeliyetçilerle

<sup>46</sup> Filiz Orhan ve Abdullah Dağcı, Ergenlikte Dini Kimliğin İnşası: Sosyal Öğrenme Kuramı Açısından Bir Değerlendirme, *Gümüşhane Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* C. 4, Sayı: 7 2015/4, s.117

<sup>47</sup> Mustafa Otrar, vd., Orta Ergenlik Dönemindeki Öğrencilerin Benlik Algılarının Mükemmeliyetçilik Düzeylerini Yordama *Humanitas*, 2018; 6 (12): 235-254 s.238

<sup>48</sup> Aslı Uz Baş, Uyumlu-Uyumsuz Mükemmeliyetçilik Ölçeği'nin Türkçe'ye Uyarlanması, *Türk Psikolojik Danışma Ve Rehberlik Dergisi* / 2010, 4 (34) s. 128-130

karşılaştırıldığında yüksek seviyede olduğu bulgusuna ulaşmışlardır. Ayrıca stres olgusunun depresyon ve uyumsuz mükemmeliyetçilikle arasındaki ilişki açısından iş uyumlu ve uyumsuz mükemmeliyetçilikle yaşamdan duyum arasında vasıta olduğunu göstermiştir.<sup>49</sup>

Sosyal görünüş kaygısı taşıyan kişilerin kendileri için yüksek standartlar seçmeleri mükemmeliyetçi kişilerin özellikleriyle benzerdir. Ergenlik döneminde kişi kendisini tanımaya başlamaktadır. Aynı zamanda üst standartlar belirlemektedir. Etrafının kendisinden beklentilerini karşılamaya önem verebilir, öteki kişilerinnezdinde iyi bir intiba bırakmaya çalışabilir. Tüm bunlar da kaygıyı ortaya çıkarabilir. Ergenlik dönemi kişinin kendine üst hedefler belirlemesinden olabilecek bir dönem olduğundan ergenler mükemmeliyetçi kişilik özellikleri taşıyabilirler. Konuyla ilgili bir araştırma 2014-2015 eğitim öğretim yılında Kocaeli ilinde Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi'nde eğitim gören öğrenciler üzerinde gerçekleştirilmiştir. Yapılan araştırmada meslek sesinde okuyanların mükemmeliyetçi kişilik özellikleri ile sosyal görünüş kaygısı taşıyıp taşımadıkları araştırılmıştır. Bunların yanı sıra riskli davranışları yordama gücü de yine çalışmanın bir diğer değişkenidir. Araştırma neticesinde elde edilen verilere göre riskli davranışların cinsiyet değişkenine göre erkeklerin kız öğrencilere nazaran daha fazla antisosyal davranışlar sergiledikleri, sigara, alkol kullanımının fazla olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Sosyal görünüş kaygısı değişkeninin risk içeren davranışları yordadığı düşünüldüğünde ergenlerin pozitif beden imajlarına sahip olmaları için benlik saygılarını yükselten psikoloji ve eğitsel faaliyetlerin yapılması gerektiği araştırmanın önerilerinden birisi olmuştur.<sup>50</sup>

Zwemer ve Deffenbacher (1984), kaygı ve rasyonel olmayan inançlar arasındaki bağlantıyı ele almıştır. Genel öfkenin belirleyici unsurları olarak kaygı, rasyonel ve rasyonel olmayan inançlar, mükemmeliyetçilik, yüksek kaygı, kendini suçlamaya meyil ve felaketleştirme gösterilmiştir. Genel kaygıyla alakalı yüksek kaygı, sorunlardan kaçınma, felaketleştirme ve mükemmeliyetçilik önemli etkenler olarak belirtilmiştir. Yedi rasyonel olmayan inançta kaygı ve öfke cinsiyetin önemli bir değişken olarak ifade edilmiştir. Kızlarla karşılaştırıldığında erkek öğrenciler akılcı olmayan inançların üçünde farklılık sergilemişlerdir. Erkekler

<sup>49</sup> Jeffry. S. Ashby, vd., Multidimensional Perfectionism, Depression, And Satisfaction With Life: Differences Among Perfectionists And Tests Of A Stress-Mediation Model. *Journal Of College Counseling*, 2012, S.130-143.

<sup>50</sup> Halil Ekşi vd., Meslek Lisesi Öğrencilerinin Riskli Davranışlarının Yordayıcısı Olarak Sosyal Görünüş Kaygısı Ve Mükemmeliyetçilik, Ahi Evran Üniv. *Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi (KEFAD)*, Ağustos 2016, Cilt 17, Sayı 2, s.538-541

suçlamaya meyil ve mükemmeliyetçilik kavramlarını kız öğrencilere nazaran daha fazla; bağımlılığı da daha az benimsemişlerdir.<sup>51</sup>

Değişik şehirlerde fen liselerinde okuyan 489 öğrenci ile yapılan bir çalışmada üstün yetenekli öğrencilerin mükemmeliyetçilik ve sınav kaygısı arasında yüksek derece anlamlı ve olumlu yönde bir ilişkinin varlığı saptanmıştır.<sup>52</sup>

Çalışma konusunun geç ergenlikdönemi olması ve ilgili dönemde en fazla kaygının sınavlarla ilgili olması bakımından mükemmeliyetçilik, sınav kaygısı ve başarısı konusunda yapılan çalışmalar önem taşımaktadır. Bu bağlamdaliteratürde de tutarlı sonuçlarınolduğu çalışmalara rastlanmıştır. Mükemmeliyetçilik ve akademik başarı arasında ilişkinin analiz edildiğiarştırmasında Başer (2007),<sup>53</sup> mükemmeliyetçiliği bir boyutta değerlendirmişve akademik başarıyla arasında olumsuz yönde bir ilişkinin olduğuna işaret etmiştir. Mükemmeliyetçilik olgusunu iki boyutta ele alan Altun ve Yazıcı (2010)<sup>54</sup>da olumlu mükemmeliyetçilik ile akademik başarı arasında olumlu yönde, olumsuz mükemmeliyetçilik bakımından iseolumsuz yönde bir ilişkinin olduğunugöstermiştir. Araştırmaların sonuçları olumlu mükemmeliyetçilerin akademik anlamda çok daha başarılı olduğunun altını çizmektedir.

Orta ergenlik dönemi içinde bulunan öğrencilerin öz benlik algılarınınolumlu ve olumsuz mükemmeliyetçilik boyutlarını hangi seviyede etkilediği araştırılmıştır.Yapılan bir çalışmada, Tekirdağ şehir merkezinde bulunan ortaokullarda okuyan orta ergenlik dönemi içinde yer alanergenlerin olumlu mükemmeliyetçilik boyutlarının benlik algılarını ne şekilde etkilediğintespitine yöneliktir.Buna göre regresyon analizine bakıldığında olumlu mükemmeliyetçilik ve benlik algısı arasında olumlu ve orta seviyede bir ilişkinin olduğu göze çarpmaktadır. Olumsuz mükemmeliyetçilik ve benlik algısı arasında ise olumsuz ve yine orta seviyede bir ilişki görülmüştür.<sup>55</sup>

Yine ergenlik dönemi içinde yer alan liseöğrencileri üzerinde yapılan araştırmadaki değişkenlerden birisi mükemmeliyetçilik olmuştur. Öğrencilerdeki

<sup>51</sup> Zwemer, And J.L. Deffenbacher. (1984). "Irrational Beliefs, Anger And Anxiety". *Journal Of Counseling Psychology*. 31 S. 391-393 .Aktaran Pelin Ardanıç, Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği'nin Türçeye Uyarlanması Geçerlik Ve Güvenirlik Çalışması, İstanbul Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, , İstanbul, 2017,S.50 (**Yüksek Lisans Tezi**).

<sup>52</sup> Özlem Mısırlı-Taşdemir ve Yaşar Özbay, (2004). *Üstün Yetenekli Çocuklarda Mükemmeliyetçilik, Sınav Kaygısı, Benlik Saygısı, Kontrol Odağı, Öz- Yeterlilik Ve 50 Problem Çözme Becerileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Üstün Yetenekli Çocuklar Bildiriler Kitabı*. İstanbul: Çocuk Vakfı Yayınları 2004

<sup>53</sup> Selin Başer, Batıkent İlköğretim Okulu Sekizinci Sınıf Öğrencilerinde Mükemmeliyetçiliğin Akademik Başarıya Etkisi. Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara, 2007, s.44-51, (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**)

<sup>54</sup> Fatma Altun, ve Hikmet Yazıcı, Öğrencilerin Olumlu Ve Olumsuz Mükemmeliyetçilik Özellikleri İle Akademik Başarıları Arasındaki İlişkiler. *International Conference on New Trends in Education and Their Implications* 534-539, Aralık 2010,s.538

<sup>55</sup> Otrar, v.d. a.g.e., s. 235-254

başarısızlık korkusunun en kuvvetli ve tek yordayıcısının uyumsuz mükemmeliyetçilik olduğu ifade edilmiştir. Fakatöz yönelimli mükemmeliyetçilik hususunda birey kendisine belli standartlar saptamaktadır ve bu hal akademik erteleme eğilimiyle olumsuz yönde etkileşimdedir. Araştırmada tüm bunlarla birlikte başarısızlık korkusu ve mükemmeliyetçilik arasındaki etkileşimin kimi zamankarşılıklı da olabileceği belirtilmiştir. Kişilerin başarısızlık korkusuyla işlerini erteleyebildiği de ifade edilmektedir.<sup>56</sup>

Konu kapsamında kaygı ve mükemmeliyetçilik ilişkisinin incelendiği bir araştırmada erkeklerin toplumsal çevrenin yönlendirdiği mükemmeliyetçilik seviyelerinin kızlardan fazla olduğu görülmüştür. Kızların da kendiliğinden gelişen mükemmeliyetçilik seviyelerinin erkeklerden yüksek olduğu görülmüştür. Ebeveyn eğitim düzeyi düşük olanların sosyal çevrenin belirlediği mükemmeliyetçilik seviyeleri yüksek olanlara göre daha yüksektir. Sürekli kaygı düzeyine bakıldığında kız öğrencilerin kaygı seviyeleriyle erkeklerin kaygı seviyeleri arasında anlamlı bir farka rastlanmıştır. Buna göre kızların kaygı seviyelerinin fazla olduğu görülmüştür. Ebeveynleri boşanmış öğrencilerin durumluk kaygısı seviyelerinin fazla olduğu sonucu da yine ulaşılan bulgular arasında yer almaktadır. Aile eğitim seviyesinin düşük olduğu öğrenciler, tam aksine aile eğitim düzeyi yüksek olanlara göre sürekli kaygı düzeyleri daha yüksektir. Çalışmada Durumluluk kaygı düzeyi bakımından ise bir farklılığa rastlanmamıştır. Sosyo-ekonomik değişkenler kapsamında düşük gelirli aileleri olan öğrencilerinin sürekli kaygı seviyelerinin diğerlerine kıyasla daha yüksek olduğu sonucu ortaya çıkmıştır. Pirinççi'nin bu araştırmasında sürekli kaygı seviyesi, durumluluk ve akademik başarının birbirleriyle ilişkili olduğu görülmüştür. Ayrıca sürekli kaygı ve durumluluk seviyesinde öğrencilerin akademik başarısının fazla olduğu bulgusuna rastlanmıştır.<sup>57</sup>

---

<sup>56</sup> Zekeriya Çam, Lise Öğrencilerinde Okul Tükenmişliğine İlişkin Bir Modelin Sınanması Ve Sınıf Tekrarını Yordama Düzeyinin İncelenmesi, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Ankara, 2016, s.141-144, (**Yayımlanmış Doktora Tezi**).

<sup>57</sup> Leyla Nazlı Pirinççi, Lise Öğrencilerinin Mükemmeliyetçilik Düzeyleri İle Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, Eylül 2009, S.83-86 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

## İKİNCİ BÖLÜM

### KAYGI

#### 2.1. KAYGI KAVRAMI

Net biçimde ayırt edilen uyararla bağlantılı veya bağlantısız olabilen korku ve endişe ile belirli duygu haline kaygı denilmektedir. Normal zamanlardakişiye yönelik muhtemel bir tehlike riski karşısında bireyi gereğini yapmak içintetikleyen biyolojik bir uyarıcıdır. Bu noktada kaygının tehdit karşısındagelişmiş bir reaksiyon ve geleceğe yönelik olduğunu söylemek mümkündür.<sup>58,59</sup>

Kaygı olgusunun oluşumu kişide bir çatışma ve engelleme neticesinde baş göstermektedir. Çoğu zaman sebebi bilinmeyen bir iç gerginlik ile huzursuzluğu yansıtır. Genel olarak kaygı süreci içinde, kişiler yaşadıkları şeyi abartma ya da çarpıtma eğilimi içine girerler. Kaygı, kişilerin gelecek algısının ve perspektifinin negatifliğini de kapsamaktadır. Hissedilen kaygının süreçlerini iki evrede değerlendirmek mümkündür. Bunlar durumluk kaygı ve sürekli kaygıdır. Durumluk kaygısı; arzu edilmeyen ve tehlikeli bir halle karşılaşıldığında oluşan kaygı seviyesidir. Sürekli kaygı da ise kaygıya neden olabilecek hiçbir şey yokken, uzun süren ve şiddetli bir seviyede ortaya çıkabilen bir kaygı durumu söz konusudur. Bu hale gelmek için kimi zaman bir neden olsa da kaygının orantısız ve uzun süreli yaşandığı görülmektedir.<sup>60</sup>

Korku ile kaygı normal hayatta kimi zaman birbiri yerine kullanılabilir. Fakat bu kelimelerin eş anlamlı olduğu düşünülmemelidir. Gelişen durumlar karşısında hislerin niteliklerini ve baskınlığını belirleyen olayın, kendisinden ziyade bireyin ona yüklemiş olduğu bir anlam söz konusudur. Kişinin yaşadığı olaya bakış açısı olayın fiziksel risk veya tehdit olduğuna yönelikse ortada bir korku var demektir. Amabireyin kendisi, olay dahilinde olmayan manalar ve yorumlar getiriyorsa bu durumda kaygıdan söz edilir. Korku ve kaygı arasındaki en önemli fark, olaydan ziyade olaya yüklenen manadır. Korku ve kaygı kalp atışlarını yükseltir, kas gerginliği ve kaçma eğilimi yaratmaktadır. Bu gibi fizyolojik dışavurumda benzerlikler gösterse de korku ve kaygı zihinsel durumlardaki ayırmadan ötürü birbirinden ayrılmaktadır.<sup>61</sup>

<sup>58</sup> Stanley MA, Beck JG. Anxiety Disorders. *Clin Psychol Rev*;20(6), 2000, s.731-754

<sup>59</sup> İ.Tayfun. Uzbay, Anksiyetenin nörobiyolojisi. *Klinik Psikiyatri Dergisi* 2002;5 (Ek Sayı 1):E5-E13

<sup>60</sup> Ekşi ve Dilmaç, a.g.e. s. 436

<sup>61</sup> Kadir Özer, (2005). *Kaygı*. İstanbul: Sistem Yayıncılık. 2005, s.8

Kaygıda sübjektif bir tehlikeye dair duyulan endişe hissi bulunmaktadır. Yaygın görülmesi ve bir takım psikolojik rahatsızlıklara eğilim yaratması sebebiyle önemli psikolojik sorunlarından birisi olarak değerlendirilmektedir.<sup>62</sup>

Kaygının üç ana bileşeni mevcuttur. Bunlara kısaca değinmek gerekirse;<sup>63</sup>

### 1. Endişe verici ve rahatsız edici his ve düşünceler

Endişe verici ve rahatsız edici his ve düşünceler kişiye özeldir, sübjektiftir. Bununla birlikte de en basit tanımlanabilen kaygı bileşeni olarak karşılaşılmaktadır. Kaygının bu bileşeninde, harici bir nedenle ortaya çıkan panik duygusu ve çok kötü bir olay imgeleri ve düşüncelerle meydana gelen hafıza ve dikkat noksanlıkları mevcuttur. Sorunların çözümünde yaşanan yetersizlikten dolayı performansta da bozulmalar ortaya çıkabilir.<sup>64</sup>

### 2. Bedensel tepkiler

Kaygının bu bileşeni, kaygı ile meydana gelen tüm fizyolojik semptomlarla alakalıdır. Sinir sisteminin fazla çalışması; normal olmayan bir seviyede uzun ve derin derin nefes almaya ve kalp hızında yükselişe sebep olur. Kaygıyla orantılı olarak meydana gelen başka fiziksel semptomlar ise, gerilim tipi baş ağrısı, uykusuzluk hali yorgunluktur.<sup>65</sup>

### 3. Davranış değişiklikleri

Kaygı olgusu kişide kendine rahatsızlık veren hallerden kaçınmayı öğretir, kişi kendisini rahatsız edecek durumlardan kaçır. Kaçmama kaçınma, eş değer bir durumla karşılaşmayı daha da zorlaştırmaktadır. Bu durumda güven de yitilmektedir. Kaçınmadan kasıt, rahatsız edici fikirlerden kaçınma olarak görevden kaçınma ve bilişsel kaçınmayı içermektedir. Faaliyetlerde düşüşe sebep olmaktadır. Kaygının unsurları birbirleri ile etkileşim içindedir. Kaygının fizyolojik semptomları kaygılı fikirleri büyütür, kaygılı fikirler de endişeli duygularda yükselişe sebep olur.<sup>66</sup>

<sup>62</sup> Ersin. Ocaktan, v.d. Abidinpaşa Sağlık Grup Başkanlığı'na Bağlı Sağlık Ocaklarında Çalışan Sağlık Personelinde Spielberger Durumluk ve Sürekli Kaygı Düzeyi. **Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi Mecmuası** 2002;55:21-28.

<sup>63</sup> Richard France ve Meredith, Robson, **Cognitive Behavioural Therapy in Primary Care**, London: Jessica Kingsley Publishers, 1997

<sup>64</sup> France ve Meredith, Robson, **a.g.e.**

<sup>65</sup> France ve Meredith, Robson, **a.g.e.**

<sup>66</sup> France ve Meredith, Robson, **a.g.e.**



Cüceloğlu (1999)<sup>67</sup>, kaygı seviyesifazla olan insanların, kaygı durumu içindeyken geliştirmiş olduğu pek çok fiziksel ve ruhsal belirtilerin olduğunu belirtmiştir. Bunlar;

Kasların çok gergin olması: Bu durumda kişi devamlı kaslarını çatar, kaslar devamlı gergin olduğundan gevşeyememe ve titreme görülmektedir.

Otonom sinir sisteminin fazla çalışması: Kişide terleme, kalp çarpıntısı, avuçlarda soğukluk, ishal, mide bulantısı ve baş dönmesi gibi semptomlar ortaya çıkmaktadır.

Tedirgin bir şekilde bekleme durumu: Üzgün olma, kendisine ve diğer insanlara kötü bir şey olacakmış hissi veren düşünceleri kafasından atamama durumudur.

Dikkati dağınıklığı: Bir çalışma üstünde odaklanmadagüçlük çekme, hemen agresifleşme ve uykusuzluk durumlarıdır.

Kaygı verici haller her daim negatif bir durum olmayabilir. Kaygılı olma kimi zaman insanın kapasitesini ve gayretini de yükseltebilir. Kaygı verici hal, negatif yönde algılandığındaki kişinin performansı için de engelleyici olabilmektedir. Kaygının her daim performans negatif yönde etkisini olmadığını ileri süren Albert ve Haber kaygı verici hallerin birey tarafından farklı algılanabileceğini belirtmiştir. Örneğin sınavların kimi öğrenciler için dikkat artışına sebep olduğu, kimileri için de başarıyı düşürdüğü ifade edilmektedir. Albert ve Haber bu durumda iki tip kaygının olabileceğinden bahseder. Bunlardan ilki, kolaylaştırıcı başarı kaygı ikincisi ise engelleyici başarı kaygıdır. Kolaylaştırıcı başarı kaygısında kişide bir performans artışı yaratırken, engelleyici başarı kaygısı performansa olumsuz yönde etki eder ve düşürücü bir tesir barındırır. Stres verici günlük olayların ruhsal ve psikiyatrik hastalıklarla ilişkili olduğu belirtilmiştir. Konu kapsamında yapılmış pek çok araştırmanın bulguları, engelleyici başarı kaygısında bireylerin daha fazla psikopatolojik semptom gösterdikleri görülmüştür.<sup>68</sup>

Kaygı konusunda literatürde yer alan araştırmalar, kaygı seviyesinin pek çok farklı değişkenden etkilendiğine işaret etmektedir. Örneğin yaş; kaygıya etki eden en önemli faktör olarak gözükmektedir. Yaşa göre kaygının da şiddetinin ya da sürekliliğinin farklılaştığı belirtilmiştir. Yaşa göre kaygının da şiddetinin ya da sürekliliğinin farklılaştığı belirtilmiştir. En fazla kaygı yaşanan dönem bireyin

<sup>67</sup> Doğan Cüceloğlu, *İnsan ve Davranışı*. İstanbul: Remzi Kitabevi. 1999, S.440

<sup>68</sup> Necla Acun Kapıkıran, Başarı Sorumluluğunun ve Başarı Kaygısının Psikopatolojik Belirtilerle İlişkisinin Belirlenmesi 1. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2008, 23(23), s. 142

doğumundan sonraki iki sene ve ergenliğe geçiş dönemidir. Gelişimsel dönemler kapsamında, kaygı seviyelerinin de farklılıkgösterdiği bilinmektedir. Anaokulundan ergenliğe doğru kaygı seviyelerinde çeşitli dalgalanmalar yaşanmaktadır. Kaygı ve kişilik arasında bir ilişki mevcuttur. Örneğin kaygı seviyesi fazla olanların düşük olanlara kıyasla kimlik gelişiminde bazı sıkıntıların olabileceği belirtilmiştir. Bazı araştırmalardakaygı seviyesi ile cinsiyet arasında da anlamlı bir ilişkinin olduğu bulgusuna rastlanmıştır.<sup>69</sup>

Kaygı veya bunalıtı; kişinin kendisini tehdit altında olduğuna dair hisleri yönünde beliren hallerde oluşan sıkıntı, endişe ve bunalma duygularıyla birlikte kimifiziolojiktepkilerden meydana gelen bir haldir. Herkes zaman zaman yaşar ve makul seviyede normal bir durumdur. Fakat yoğunlaşarak patolojik bir hal de alabilir. Kaygının hayatın her safhasında karşılaşılabileceği ve bazı hallerin dekaygı sıklığını ve düzeyini tırmandırabileceği belirtilir. Kaygının en fazla rastlandığı dönemlerden birisi de ergenlik dönemidir. Bireyin geleceğine dair beklentilerindeki belirsizlikler ve sıkıntılarla yüzleşme düşüncesikişi dekaygıyı yükselteceğinden özellikle sınav öncesinde kaygı seviyesinin yükselmesi zaten beklenmektedir. Hafif seviyede kaygı, kişiyi daha özenli davranmaya zorlaması başarı için gereklidir. Ancak kaygı seviyesinin yükselmesi başarıyı negatif yönde etkileyebilir. Sınav zamanlarında öğrencilerin kaygı seviyelerinde yükselme görülür, bu durum kimi öğrencilerde başarısızlığı getirmektedir. Başarısızlık dekaygının daha da yoğunlaşmasına sebep olur ve bu noktada adeta bir kısır döngü yaşanmaktadır.<sup>70</sup>

## 2.2. KAYGININ TANIMI

Kaygı kelimesinin kökü eski Yunan dilinde "anxietas" tan gelir ve endişe, korku, merak manasını karşılar. Kaygı, içerden ve dışardan gelebilecek tehlikelere ya da insanın tehlike şeklinde algılayarak yorumladığı bir durumda oluşan histir. Kaygıyla alakalı pek çok araştırması bulunan Öner kaygıyı, kişinin tehlikeli veyatehditkâr bir şekilde yorumladığı, olası tesirlerinin rahatsız edici görüldüğü çevreden kaynaklanan uyarıcılarla ilişkili olarak kişide ortaya çıkan ruhsal durum olarak tanımlamaktadır.<sup>71</sup>

Bazı psikolog ve psikiyatristler kaygıyı, "anxiety, anxiete" kelimesinin karşılığı gibi kullanılmasının doğru olmadığını savunmuşlardır. Kaygının belirli bir hale karşı

<sup>69</sup> Arzu Özyürek Ve Kemal Demiray Yurtta Ve Ailesi Yanında Kalan Ortaöğretim Öğrencilerinin Kaygı Düzeylerinin Karşılaştırılması, *Doğuş Üniversitesi Dergisi*, 11 (2) 2010, S.248

<sup>70</sup> Oaman Günay, v.d. Lise Son Sınıf Öğrencilerinde Durumluk Ve Sürekli Anksiyete Düzeyini Etkileyen Faktörler. *Sağlık Bilimleri Dergisi*, 2008, 17(2), s.78

<sup>71</sup> Kamile Şanlı Kula Ve Turan Saraç, Üniversite Öğrencilerinin Gelecek Kaygısı *Mustafa Kemal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi* 2016, Cilt/Volume: 13, Sayı/Issue: 33, s.228

endişe, tasa duygusunu içerdiğini ve klinik olarak şiddetli bunaltıya karşılık olamayacağını belirtmişlerdir. Dolayısıyla “kaygı” kelimesi yerine “bunaltı” kelimesinin kullanımının kavramsal ve klinik anlamda daha doğru olacağı ifade edilir.<sup>72</sup>

Kaygı kavramı hakkındaki çalışmaların 1940’lı yılların bitimine doğru başladığı ve o zamandan beri giderek arttığı belirtilmiştir. Aslında görece uzun bir süredir çalışılmış olsa bile ilk olarak kaygı kavramı da aynı üstün zekâ ya da mükemmeliyetçilik gibi tam bir tanıma kavuşmamıştır. İlk dönemlerdeki araştırmaların bir kısmı kaygıyı bir kişilik özelliği şeklinde değerlendirmiş, bazıları da kaygının gelip geçen bir durum olduğunu belirtmiştir. Cattell ve Sehler ilk kez kaygı olgusunun belli başlı iki özelliğini tanımlamıştır. Kaygı durumculuk ve sürekli kaygı şeklinde ikiye ayrılmıştır. Durumculuk kaygı; kişinin yaşadığı stresli halden ötürü hissettiği sübjektif korkudur. Sürekli kaygı ise kişinin kaygı yaşantılarına olan yatkınlıkları açısından değerlendirilmiştir.<sup>73</sup>

S. Freud’un gerçekleştirdiği araştırmalarda kaygı ile korku kavramlarına bir ayırım getirmiştir. Bu noktada korku, birey için dışarıdan bir tehdit olan gerçek bir tehlikeye karşı gösterilen reaksiyon şeklinde tanımlanmıştır. Kaygı ise insanı içeriden tehdit eden tehlike doğrultusunda gösterilen bir reaksiyon olarak ifade edilmiştir.<sup>74</sup>

Kaygı, tehlikeli bir halde korkunun yansıması şeklinde bireyde ortaya çıkan tedirginlik durumu veyamantıklı olmayan korku hali şeklinde belirtilebilir. Kaygıya yol açabilecek bir nesne olmaması nedeniyle korkudan farklıdır. Korku durumunda ise kişinin karşılaştığı olayda nesne bellidir.<sup>75</sup>

Horney’in kaygıya dair fikirlerinde Freud’dan ayrıldığı birtakım hususlar bulunmaktadır. Mesela Horney kaygı kavramının, içgüdüsel dürtülerin mevcudiyetine karşı geliştirilen korkudan ziyade, baskı altında bulunan dürtülere karşı duyulan korku neticesinde meydana geldiğini varsaymaktadır. İkinci nokta da ise cinselliğin tek başına bir kaygı kaynağı olmadığını savunmuştur. Ona göre kaygı, dışarı çıktığında insan için tehlike arz edecek dürtülerden kaynaklanır. Fakat cinsel dürtülerin tehlikeli olarak düşünülmesi, bireyin içinde bulunduğu kültürün değer yargıları bakımından değişmektedir. Dürtüler sadece toplum tarafından men edilen yerlerde tehlike olarak yorumlanabilir. Üçüncü bir görüş ayrılığı da Horney’e göre Freud “unbelirttiği gibi erişkin kişi kaygısının, çocukluk kaygısının yenilenmesi

<sup>72</sup> Orhan Öztürk, *Ruh Sağlığı ve Bozuklukları*. 8. Basım, Feryal Matbası, Ankara, 2001.

<sup>73</sup> Esra Kanlı, Üstün Zekâlı Ve Normal Ergenlerin Mükemmeliyetçilik, Depresyon Ve Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi, *M.Ü. Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 2011, 33, s.108-109

<sup>74</sup> Clifford. Morgan. *Psikolojiye Giriş* (Çeviri), Hacettepe Üniversitesi, Psikoloji Bölümü Yayınlan. No:1, 8. Baskı, Meteksan Ltd., Ankara, 1991, s.424

<sup>75</sup> Selçuk Budak, *Psikoloji Sözlüğü*. (Birinci basım). Ankara: Bilim ve Sanat Yayınları, 2000, s.437

şeklinde olmamasından kaynaklanmaktadır. Horney, çocukluk döneminde yaşanan anksiyetelerin sonraki dönemlerde yaşanan anksiyeteler zinciri için bir zemin oluşturduğunu kabul eder fakat kaygının bütünüyle çocukluk çağına ait olduğu görüşünü reddetmektedir.<sup>76</sup>

Beck ve Emery (1985)<sup>77</sup> ise tehlike barındıran bir durumla karşı karşıya kalındığında yapılan bilişsel değerlendirmeyi korku kavramı ile açıklamışlardır. Bu değerlendirme neticesinde oluşan duygusal reaksiyon ise kaygıdır, şeklinde ifade etmişlerdir. Doğal gelişim süreci içinde kişilerin var olan tehdit ve tehlikeler karşısında tedbirli davranmalarına sebep olduğundan kaygının aslında belirli bir seviyedeki varlığı normal karşılanmaktadır.<sup>78</sup>

Kaygı olgusunun hayatını yadsınamaz bir gerçeği şeklinde ifade eden Kierkegaard, “*Kalıtılabilir günahın sonucu veya tekil bireydeki varlığı*” ve “*ölümüne dek süren hastalık*” olarak belirtmiştir. Ona göre nevroitik kaygı ise benliğin dağılmasından ve manasızlığında doğmuştur, bu varsayımlarıyla modern yaklaşımlara zemin oluşturmuştur. Goldstein’e ise, kaygının ortak unsurunu, bireyin becerileriyle ondan beklenenler arasındaki uyumsuzluk olarak ifade eder; bu durumda kişinin kendisini gerçekleştirme ise olanaksızdır. Cannon kaygıyı, beden içsel dengesini aksatacak tehlikelere bir reaksiyon olduğunu ileri sürmüştür. Bozulan dengenin tekrar düzenlenmesi gayretlerinin, başarısızlığa uğraması neticesinde oluşan durum şeklinde ifade etmiştir. Sullivan, insanı kültürün tamamlayıcı bir parçası şeklinde düşündüğünden, kaygının da bireyin beşeri münasebetlerinin riske atan hallerde doğduğunu varsaymıştır.<sup>79</sup>

Kaygı, gündelik yaşamda farklı seviyelerde ve çeşitlerde ortaya çıkmaktadır. Bu noktada sıklıkla karşılaşıldığını söylemek mümkündür. Kaygı kişinin hayatında çok fazla yer alırsa ve kişinin de kaygıyı ön plana çıkarması durumu mevcutsa birtakım davranış bozuklukları ortaya çıkabilir.<sup>80</sup> Kaygı, genel anlamda bireyin çevresel ve ruhsal etkilere gösterdiği bir reaksiyon iken; dar anlamda bilmeden, farkında olmadan hissedilen yaşantılardır.<sup>81</sup>

Kaygılı kişinin reaksiyonları gözlemlendiğinde bir şeyden korkmuş gibi davrandığı görülmektedir. Rahat değildir ve kuruntulu davranmaktadır. Kaygı ile

<sup>76</sup> Engin Geçtan, *Psikodinamik Psikiyatri ve Normal dışı Davranışlar*. İstanbul: Metis, 2003, s.169

<sup>77</sup> Beck, v.d. (1985). *Anxiety disorders and phobias: A cognitive approach*. Basic, New York.1985

<sup>78</sup> Y. Suadiye, ve A. Aydın, (2009). Anksiyete Bozukluğu Olan Ergenlerde Bilişsel Hatalar. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 2009, 12(4),s.173

<sup>79</sup> Geçtan, a.g.e., s.164

<sup>80</sup> Doğan Cüceloğlu, *İnsan ve Davranışı*. İstanbul: Remzi Kitabevi.2014, s.440

<sup>81</sup> Mustafa Atak, (2013). *Kaygıyla Başa Çıkma ve Verimli Çalışma*. Kayseri: Erciyes Üniversitesi Matbaası, s.42

korkunun birbirine benzetilmesi ve karıştırılmasının nedeni budur. Daha öncede belirtildiği üzere Korku ile kaygı kavramı birbirinden oldukça farklılık göstermektedir. Korku düşüncesi tehdit unsuru belli olduğu için baş edilmesi daha kolay bir düşüncedir. Ancak insan olmanın bir sonucunda korku yerini tehdit unsuru belli olmayan ve baş edilmesi daha zor olan kaygıya bırakmaktadır.<sup>82</sup>

Kaygı olgusu, insanlık tarihinde her daim kullanılan olgulardan birisidir. Kaygı, psikoloji disiplinin de 1950'li yıllarda kullanılmaya başlanan bir kavramdır. Bu kapsamda yürütülen ilk çalışmalar bu tarihlerde başlamıştır..Kaygı kavramını konu alan ilk araştırma ve çalışmaların, 1940'ların bitimine doğru başladığı belirtilmektedir. Kavramın ilk defa kullanımı, ifadesi ve sebepleriyle alakalı belirlemeler konusunda araştırmalar ve çalışmalar Freud tarafından yapılmıştır.<sup>83</sup>

Freud'a göre, kaygı kelimesinin en önemli özelliği bir tehlikenin beklenmesi ve bu tehlikenin ne olduğuna dair kişinin bir fikri olmasa da tehlike karşısında hazırlıklı olmasıdır.<sup>84</sup> Freud çalışmalarının birisinde de kaygının pek çok önemli sorunların biriktiği bir düğüm noktası olduğunu belirtmiştir. Bunun çözümünü ise kişinin bütün ruhsal varlığını aydınlatacak bir bulmacaya benzetmiştir.<sup>85</sup>

Kaygı kavramının pozitif ve negatif bir duygu biçimi şeklinde yorumlanması yanlış olmayacaktır. Olguyu negatif yönden itelendiren özellikler mantığa uygun olmaması ve psikolojik etkinlikleri yani düşünceleri rahatsız etmesidir. Pozitif bir şekilden itelendirildiğinde ise korkulan her neyse kişi bununla yüzleştiğinde uyarılması ve önlem almasıdır. Kaygının, insanı daha mutlu ve başarılı olmaya yöneltmesi ve en önemlisi de karakter ve kişiliğinin gelişiminde rol oynaması da bu şekilde değerlendirilmektedir.<sup>86</sup>

### 2.3. KAYGININ NEDENLERİ

İnsanlar hayatlarında normal ve patolojik şekilde sınıflandırılan iki çeşit kaygı yaşarlar. Normal kaygıda ölüm, çok yaşlanma ve hastalık gibi hayatın salt gerçekleriyle karşılaşılması ve yalnızlık hissi yaşandığında, yardıma gereksinim duyulduğunda ortaya çıkan bir durum söz konusudur. Evvelden bilinen, tecrübe edilmiş, belirli şeylerden; yeniye, hiçbir veri sahibi olunmayan ve belirsizlikleri doğru hareket edildiğinde bir kaygı yaşanır. Birey kaygıyı artık yüklenemez duruma

<sup>82</sup> İhsan Dağ, Psikolojinin Işığında Kaygı. *Doğu Batı Düşünce Dergisi*. 1999, (6). 181-188

<sup>83</sup> Ayşe Burcu Ayaz ve Onursal Varlıklı, Günübürlük Cerrahi Sonrası Yaşam Kalitesi Algısı ve Kaygı Düzeyi. *Düşünen Adam Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Dergisi*, 2012, 25, s.312 – 320.

<sup>84</sup> Andre Gall, *Anksiyete ve Kaygı* (İ. Yergüz, Çev.). Ankara: Dost, 2002, s.67

<sup>85</sup> Engin Geçtan, a.g.e. s.159-160

<sup>86</sup> İsmail Ersevî, *Freud ve Psikanaliz'in Temel İlkeleri*. (Üçüncü basım). İstanbul: Assos Yayınları.2005, s.304-305

gelmesi halinde özdeşleşme, yüceltme, yansıtma ve bastırma gibi korunma mekanizmalarına başvurma sıklığını artırırsa bu durumda patolojik kaygıdan söz edilmektedir.<sup>87</sup>

İnsanın gelişim döneminde bebeklik çağından itibaren ortaya çıkan normal kaygı yaşanmışlıkları, yetişkinlik döneminde oluşabilir. Herhangi bir sebep olmadan da bir patolojik kaygıya dönüşme ihtimali yüksektir. Somut ve geçerli bir sebep olmadığından bu reaksiyonlar patolojik anlamda değerlendirilir. Mesela ayrılma ve yok olma kaygısı çocukların en fazla karşılaştıkları reaksiyonlarla oluşabilme ihtimali olan normal kaygılardır. Fakat tüm bunlar ilerleyen yaşlarda dakişinin günlük işlevlerinde ve performansında sorunlara neden olabilecek kadar ilerlerse patolojik bir vaka sayılmaktadır. Çocuk 1-2 yaşındayken annesinden ayrılma düşüncesinden kaynaklanan ayrılma kaygısı yaşaması normal bir durum olarak değerlendirilirken, çok iyi olanaklar olmasına karşılık bir şehirden başka bir yere gidememe sorunu yaşayan kişinin kaygısının normal karşılanmayacağı açıktır. Özetle kaygı kavramı kişinin yaşına göre normal ya da patolojik anlamda değerlendirilmektedir. Çocuklardaki veya gençlerdeki kaygılar genellikle akademik, atletik ya da sosyal hususlarda ortaya çıkmaktadır.<sup>88</sup>

Kaygının ruhsal ve fiziksel belirtileri bulunmaktadır. Ortaya çıkan belirtiler kaygı etkisiyle oluşan korunma seviyesine göre meydana gelir. Genel anlamda zaten endişe yaşayan bir insanda bunun yanında sübjektif objektif çeşitli belirtiler bulunabilir. Kaygı hakkında bireysel stres, sıkıntı ve korku gibi hislerle birlikte çeşitli fizyolojik değişim ortaya çıkabilir.<sup>89</sup>

Kaygının patolojik olarak semptomlarına ayrıca değinmekte fayda görülmüştür. Bunlar;<sup>90</sup>

- Nefes almada zorluk,
- Terleme,
- Soluk almada, vermede düzensizlik
- Kesintili nefes
- Gerginlik,
- Çarpıntı,

<sup>87</sup> Fatma Alisinanoğlu ve İlkay Ulutaş, **Çocuklarda Kaygı ve Bunu Etkileyen Etmenler**, Milli Eğitim, Milli Eğitim Bakanlığı Yayınları, Mart 2000 Sayı 145, s.15

<sup>88</sup> Fatma Alisinanoğlu ve İlkay Ulutaş, **a.g.e.**, s. 15

<sup>89</sup> Özcan Köknel, **Kaygıdan Mutluluğa Kişilik**. 17. Baskı İstanbul : Altın Kitaplar; 2005. s.134.

<sup>90</sup> Sevgi CANBAZ, Samsun Çıracılık Eğitim Merkezi'ne Devam Eden Çıracıkların Sosyo-demografik, Çalışma Yaşamı Özelliklerinin ve Durumluk-Sürekli Kaygı Düzeylerinin Değerlendirilmesi, 19 Mayıs Üniversitesi, Tıp Fakültesi, Halk Sağlığı Anabilim Dalı, Samsun, 2001, s.76 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**)

- Birden bire agresifleşme durumu
- Bel ve mide ağrıları
- İshal, kabızlık
- Çok fazla reaksiyon gösterme
- Titreme
- El ve ayak parmaklarında soğukluk
- Devamlı yorgunluk
- Sürekli baş ağrısı
- Boyun kaslarında gerginlik gibi belirtilerdir.

Kaygı bilinçli ve bilinçsiz davranışlarla baş edilebilir bir olgudur. Burada başa çıkmada bilinçsiz davranışlardan kasıt, kişinin savunma mekanizmasıdır. Kişi, kaygı duygusunu düşürmek veya tamamen bertaraf etmek için farkına varmadan savunma mekanizmasına başvurabilir. Kişinin bilinçli davranışları ise öğrenme neticesinde elde edilir ve gerekirse kullanılır.<sup>91</sup>

Kaygının meydana gelmesinde Cüceloğlu (1999)<sup>92</sup>;

- Bireyin alıştığı çevreden ayrılması (desteğin çekildiği) durumundaki kişilerde kaygı meydana gelmektedir.
- Negatif bazı neticelerin oluşması halinde kaygı hissedilir.
- Kişinin inandığı ve önem verdiği düşünceyle yaptığı davranışı arasında çelişkinin ortaya çıkması kaygı yaşamasına neden olmaktadır.
- Kişilerin geleceğe dair bir öngörüsünün olmaması yani belirsizlik durumunda da kaygı görülebilir.

Etrafta ortaya çıkan birtakım çevresel uyaranlara, kişide oluşan bir şartlanma durumunun meydana gelmesini davranışçı akım kaygı olarak tanımlar. Örneğin herhangi bir yiyeceğe hiçbir alerjisi olmayan birinin bir gün bir yerde yemiş olduğu bir gıdadan sonra hastalanması, bu kişide daha sonra başka insanlar tarafından hazırlanan gıdalara karşı kaygılı yaklaşılmasının dayanağı olmaktadır.<sup>93</sup>

Kaygının, üç temel unsuru olduğu kabul edilmektedir;<sup>94,95</sup>

<sup>91</sup> Cüceloğlu, a.g.e., s.293

<sup>92</sup> Doğan Cüceloğlu, (1999). *İnsan Ve Davranışı*. İstanbul: Remzi Kitabevi. 1999 **Aktaran**, B. Şentürk, (2010). İlköğretim Beşinci Sınıf Öğrencilerinin Genel Başarıları, Matematik Başarıları, Matematik Dersine Yönelik Tutumları Ve Matematik Kaygıları Arasındaki İlişki Afyon Kocatepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Afyonkarahisar, 2010, s.16 (**Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

<sup>93</sup> Tahir Özakkaş, **Anksiyete Bozuklukları ve Tedavisi**. 1. Basım, Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları, 2014, s.18

<sup>94</sup> Mats Sjöling, v.d. The Impact of Preoperative Information on State Anxiety, Postoperative Pain and Satisfaction with Pain Management. **Patient Education and Counseling**, 2003, 51: 169 – 176.

1. Algılama; Duyguyu meydana çıkarıncı halin tam anlamıyla algılanamaması veya bir bulanıklığın söz konusu olması, kişide huzursuzla yol açmakta ve böylece kaygıyı oluşturmaktadır.

2. Duygu; Duyguya neden olan hallerin tam anlamıyla bilinmemesi gibi duygunun farklılaşması da yine kaygının oluşması sağlamaktadır. Bu açıdan kaygı; öfke ile yaşanabilir, kişinin kendisiyle barışık olmadığı zamanlarda oluşabilir. Aynı zamanda kişinin yaşanan her olayda suçu yükleyecek başka birini bulduğunda da görülebilmektedir. Çöküntü hissi de kaygıyla ilişkili olabilir ve bu his, derin bir umutsuzluk ile melankoli halinden hafif depresyon haline kadar sürer.

3. Güdü; Dirence ve kaçış reaksiyonuna bağlı olarak güdü kaygı oluşmasına sebep olduğu gibi aynı zamanda kaygıya bağlı bir şekilde yükselir. Bu güdüler, kişinin içsel hayatında yaşamış olduğu veya diğerlerine dair çeşitli işaretleri ortaya koyma biçimi olarak değerlendirilmektedir.

Psikanalitik yaklaşımda ise kaygılar, yasaklanan cinsel veya saldırganlık dürtülerinin bilince kadar ulaşmasıyla bireyin kendisinin cezalandırılacağına dair düşünceleriyle ortaya çıkmaktadır. Bu durum kişinin savunma mekanizmalarını tetikleyerek kaygının oluşumunu sağlamaktadır.<sup>96</sup>

Biyolojik yaklaşıma gelindiğinde ise kaygıya tesir eden biyolojik faktörlerin irsiyet ve beyin olduğunu ileri sürülmüştür. Kalıtım kişinin kaygılarla uğraşmasındaki en önemli faktör olarak belirtilmiştir. Ebeveynlerden gelen bir tür kaygı bozukluğu katılsal olarak çocuklara da geçer. Dolayısıyla çocukların da kaygı problemleri yaşama olasılığı yükselmektedir. Pek çok araştırmaya göre birinci derece yakınlarında kaygı sorunu olan kişilerin kendilerinin de kaygı sorunu yaşaması olasılığının yüksek olduğunu göstermiştir.<sup>97</sup>

Kişinin çevresindeki kişilerle bağlarından negatif yönlü bir etkileşim, potansiyelini bütünüyle ortaya çıkarmasına engel olan kaygının temelini, bireyin çocukluk yıllarındaki tecrübelerinden edindiği belirtilmiştir. Çocukluk çağında çok fazla reddedici, küçümseyici tavırlar; ergenlik döneminde diğer yetişkinlerin alaycı tavırları, kaygının gelişimindeki en önemli faktörler arasında yer almaktadır. Tüm bunların yanı sıra cezalandırırken anne ve babanın cezayla birlikte itici davranışlar sergilemesi anne ve babanın boşandıktan sonra da çatışmalarını sürdürmeleri

<sup>95</sup> Charles Weissman, The Metabolic Response to Stress: An Overview and Update. *Anesthesiology*, 1990, 73: 308 – 327.

<sup>96</sup> Abdulkadir Öztürk, (2014). Sosyal Kaygıyı Açıklayan Yaklaşımlar. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 2014, 13. 48, s.19

<sup>97</sup> Abdulkadir Öztürk, a.g.e., s. 17-18



kaygının nedenleri arasındadır. Çocuğun ilk sosyalleşmetecrübelerindekarşılaştığızorluklar, arkadaşlık ilişkilerindeolası itici ve küçümseyicihareketler kaygıyıoluşturur.<sup>98</sup>

#### 2.4. KAYGININ KİŞİLİK KAVRAMIYLA İLİŞKİSİ

Kişinin hayatı üstünde doğumdan evvel başlayan ve hayatınınbitimine değin etkili olan aile, bireyin psikolojik ve kişilik gelişiminde son derece etkilidir. Aile insanlar için en güvenli yerdir. Aile, çocuklar için kendilerini rahat hissedecekleri, güven hissiniin pekişeceği alandır. Çocuklar, aile fertlerini kendine rol model olarak görerek kişiliklerini geliştirirler. Böyle bir ortamda anne ve babanın sergiledikleri tutum ve davranışlar çocukların davranışlarının şekil almasında önemli bir unsurdur. Aile atmosferi ve aile içi ilişkiler bakımından her bakımdan şekillenen çocuk, toplumda yaşamayı da öğrenir. Bu noktada çocuk, kendisine güvenir. Hem kendine hem de öteki insanlara sevgi besler, kimlik ve kişiliğini pozitif yönde geliştirmek için gereken donanımı da edinir. Toplumsal beceriler edinmiş bir birey olma yoluna girer. Aile ortamı çocuk için sosyal yapıya uygun davranışları sunarak onu topluma uyumlu bir birey olarak yetiştirir. Toplum ile bütünleşen bireyler de buldukları ortamlarda kaygıyı daha az hissetmektedirler.<sup>99</sup>

Psikanalizm'in öncü isimlerinden Otto Rank, bireyin doğumundan itibaren kaygıyı yaşadığını belirtmektedir. Bunun nedeni rahat şartlardan sonra güç şartlar barındıran bir ortama geçiştir ve kişinin ilk kaygısı da böylelikle oluşur. İnsanların genelinin bastırma isteği duyduğu kaygının, bireyin yaşamındaki sıradan farklı evrelerde oluşarak davranışları etkiler ve varlığını sürdürür. Bir başka anlatımla bireyin hayatı boyunca yaşamış olduğu tüm kaygı halleri, ilk kaygının bir tezahürü olmaktadır. Kişilerin birbirleriyle kurdukları ilişkiler bozulduğunda ve bittiğinde ilk kaygı deneyimi olarak ayrılma kaygısı ortaya çıkar.<sup>100</sup>

Tutumlar, Freud'un varsayımına göre tüm yönleriyle uyum yakalamaya dönük bir amaç içermektedir. Tutumlar kazara oluşmaz ve tüm tutumlar kişinin mevcudiyetine yönelik gayretlerinin bir adımıdır. Freud kaygıyı kişinin çevresinde yaşadığı sorunlara karşı onun uyarılma gerekliliğiyle adaptasyonu ve yaşamını sürdürme amaçlarında destek niteliğinde görmektedir.

<sup>98</sup> Nagihan Tufan Yeniçikti, Halkla İlişkiler Sürecinde Sosyal Kaygı Düzeylerinin Sosyal Sorumluluk Projeleri ile Giderilmesi. Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya, 2010, s. 82 (*Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*)

<sup>99</sup> Figen Gürsoy, vd., Göçmen Çocukların Kaygı Düzeylerinin Karşılaştırılması İncelenmesi, *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, Cilt: 6 Sayı: 3 Makale No: 10 Ağustos 2017 S.114

<sup>100</sup> Engin Geçtan (2005). *Psikanaliz ve Sonrası*. (On Birinci basım). İstanbul: Metis Yayınları, 2005, s.204-205

Ancak kaygının mantıklı olmayan bir nitelik haline geldiği zamanlarda uyum süreci denoksanlıktaşır. Bu durumdaanormal tutumlar baş gösterir. Anormal tutumların olasılığı ve kaygının zeminindebireyin çocukluk çağında yaşadıkları önemlidir. Bu durum çocukluk çağındabireyinçevresinde kaygılı kişilerin olmasıyla meydana gelir. Kaygı olgusunu bulaşıcı şekilde algılamak da mümkündür. Dolayısıyla kaygılı bir aileden çocuğa kaygı aktarılacağından çocuk, zihnindedekişik bütünleştirmeler kurar,çevresini ve çevresindekişileri kaygıyla gözlemler ve kaygıdan ayrılabilmek içinkişilerden ayrılmayı benimser. Kişiy gösterilendişlayıcıya da küçümseyici en ufak bir tutum dahi onun kaygılı bir kişi olarakyetişmesindeolumsuz yönde bir katkı sunar.<sup>101</sup>

Küçük çocuklarda kaygıya neden olanhaller ilerleyen yaşlardaki psikolojik reaksiyonlarınzeminini meydana getirmektedir. Çocukların yeni doğdukları zamanlarda temel gereksinimlerinin yerine getirilmemesi ya da anne figürüne karşı aşırı bağımlı olmasına sebep olunması, ilkel kaygı adıyla bilinenhalin önemli bir parçasıdır. Tüm ihtiyaçları anne tarafından karşılanan çocuk, anneden ayrılması söz konusu olduğundabirkaygı ve güvensizlik yaşamaktadır. Bir anda yaşanan çevresel değişim çocuklar için kaygı verici en önemli durumlardan birisidir. Çocukların muhtaçlık ve yitirme duygularının mânâlarını bilmeleri olanaksızdır. Bu nedenle alışmış olduğu günlük işler, rahatlık gibi şeyleri kaybetmesi durumunda kaygılanmaktadır. Çocukların bir anda memeden kesilmeleri ya da yoksun kalmaları gibi engellerdüşmanlık ve öfke hislerine oluşturmaktadır. Ayrıca kaygı yaşanmasına sebep olabilecek çalışmaları oluşturabilir. Üç ve dört yaşlarındaki erkek çocuklarında sünnnet olma, kız çocuklarında ise erkeklerden farklı cinsel organa sahip olma gibi unsurlardan kaynaklı kaygılara sık rastlanmaktadır.İlerleyen yaşlarda ise okula başlama, kardeş doğumu, arkadaşlık ilişkilerinde sıkıntılar, başarısızlık, arkadaşları tarafından dışlanma kaygıları ortaya çıkmaktadır.Adölesan döneme gelindiğinde ise kaygı artık gencin fiziksel görüntüsünden, varlığını tehdit eden tehlikelerden, içsel çatışmalardan, toplumsal çatışmalardan, arkadaş ilişkilerinden ve karşı cinsle duygusal ilişkilerden kaynaklanmaktadır. Bunların yanı sıraebeveyn tutumlarına bağlı kaygılar da gündeme gelmektedir.<sup>102</sup>

Psikoloji disiplininde kaygı olgusu,kişinin yaşadığı ruhsaldurum olarak nitelendirilmektedir.İnsanın kişiliğinin oluşumunda önemli rol oynar.Ayrıyetensebebibilinmeyen ruhsal durum şeklinde de tanımlanabilir. Felsefede ise kişinin içinde bulunduğu dünyanın bir mana ve gaye ifade etmediği

<sup>101</sup> Ercan Nar, **Çocuk Psikolojisi Adına Merak Edilen Her Şey**. İstanbul: Babıali Kültür Yayıncılığı. 2006

<sup>102</sup> Fatma Alisinanoğlu Ve İlkay Ulutaş, **a.g.e.**, s.16

zamanhissedilen ruh hali şeklinde adlandırılmaktadır. Kaygı yaratan halin temeline inildiği vakit genel olarak kişinin çocukluk evresinde ailesi ya da öğretmenleriyle yaşamış oldukları ilişkilerin neticesinde olduğu belirtilmektedir. Aile içinde anne ve baba çocuklarına sergiledikleri tutumlarda her ne kadar iyi niyetli olsalar da istemeden de olsa çocuklarda kaygının meydana gelmesi söz konusu olabilmektedir. Özellikle negatif yönlü davranışların olduğu aile yapılarında büyüyen çocuklarda kaygı seviyesinin bir hayli yüksek olduğu ifade edilmektedir.<sup>103</sup>

Kişilik yapısına ve davranışlara odaklanan kuramlar ve tümpsikoloji öğretileri şüphesiz kaygıyı değerlendirmişlerdir. Bazıları kaygı olgusunu kişiliği meydana getiren ilk temel güç şeklinde kabul ederken, bazıları da ilk temel güç olmadığını, kişiliğin bir yapıya bürünmesinde, gelişiminde ve davranışların oluşumunda önemli rolü bulunan bir faktör olduğunu ifade etmişlerdir. Horney ve Fromm kaygıyı kişiliğin esas gücü; Freud, Adler ve Sullivan ise kaygıyı kişiliğin gelişiminde ikincil bir güç şeklinde değerlendirmişlerdir.<sup>104</sup>

Kaygının karmaşık bir hal olduğunu ifade eden Freud, bu duygunun zemininde kişiliğin ilkel tarafını temsil eden idin bastırılmasının olduğunu belirtmektedir. Kapalı mekânlardan korkan erkek çocukların esasında cinsel isteklerini ifade etmekten korkmaları buna örnek olarak gösterilebilir. Bir başka anlatımla kaygıya neden olan esas neden engellenme halidir.<sup>105</sup>

Psikologların kaygıya dair üç temel açıklamaları mevcuttur bunlar;<sup>106</sup>

1.Kaygı; tasa, şüphe ve endişe gibi durumların ilk şeklidir. Korkunun ise özel bir türüdür. Her zaman alelade korkular hissetmede bir nesne olan kaygı, bilinmeyen bir şeye davar olmayan bir nesneye dair duyulan korkudur. Bu sebeple kaygının bir manası da belli olmayan korkudur. Zira psikologlar için kaygının sıkça kullanılan manasıdır.

2.Kaygı; belirsiz korkunun fazlaca kısıtlanmış biçimde sınırlandırılmaktadır. Güvensizlik korkusundaki kaygı toplumdan kaynaklanmaktadır. Çocuğun sevdiği yetiştiricisine karşı güven hissetmesi, küçük yaşlarda başlar. Fakirlik, ihmalkârlık ve sevgi azlığı, güvensizlik duygularını tetikler. Bu durumda çocukta korku

---

<sup>103</sup> Gürkan Özsoy, 8. Sınıf Öğrencilerinin Sınav Kaygıları İle Umutsuzluk Düzeyleri Arasındaki İlişki, Tokat Gaziosmanpaşa Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, 2019, s.8-9 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**)

<sup>104</sup>Ufuk Apur, Ergen Sporcuların Kaygı Ve Kendine Güven Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi: Sporcu Eğitim Merkezleri Örneği, Düzce Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Düzce 2016, s.15 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

<sup>105</sup> Gerald Davison, and J. M. Neale, **Anormal Psikolojisi**. (Birinci basım). Ankara: Türk Psikologları Derneği Yayınları, 2004, s.33

<sup>106</sup>Ufuk Apur, **a.g.e.**, s.16-17.

gündemegilir. Buradaki güvensizlik korkusu kaygı içinesas teşkil etmektedir. Güvensizlik başka korkularla birleşmiş gibidevamlı bir korkudur. Yalnız kalmadaki korkunun sebebiöteki insanlar tarafından gösterilen sevgi yoksunluğuna tepkidir. Kaygı bu manasıyla kullanıldığında korkudan ayırt edilebilir. Kişinin düşünceleri de korkuya sebep olabilir; burada toplum sadece kaygının bu çeşidinesebep olmaktadır.

3. Kaygı; insanın kendi davranışlarıyla da alakalıdır.Bir başka anlatımla suçluluk duygusu verenolumsuz davranışlara ya dayasaklanmış dürtülere dairşüphe duyulur. Yasaklayanlar için her ne kadar önem arz etmese deinsanlar suçlarının açığa çıkmasından korkarlar. Mesela çocuklar anne babalarınındevamlı kızdırırlar, bunun nedeniebeveynlerine saygı duymayı henüzbilmemeleridir. Burada anne babanınısklamaya çalıştığı kızgın halinin haricindebilinçsizce söylediklerikuruntulu, endişe sözleri çocuk için kaygının bir kaynağını oluşturabilir. Ergenlikte ise cinsiyet açısındangüçlenen merak hissinin açığa çıkmasından korkulmaktadır.Mesela askere kabul edilme; korkusuzluğu en azından“öyle görünmeyi” gerektirdiğinden korkuendişesi kaygıyı getirmektedir.İnsanların bizzat kendilerine dair endişe duyguları kaygının oluşumunda önemlidir.

Kuşkulu bir yapıya sahip olaninsanlarda görülen kaygı çeşidi sürekli (trait) kaygı olarak adlandırılmaktadır. Bu tipinsanlar doğal uyarınları dahiolası bir tehdit ögesi şeklinde görürler. Bu tutumları onların kişiliğinin bir parçası halini almıştır. Olaydan kaynaklanan ve ilgilihalin bitmesiyle yok olan kaygı ise durumluk (state) kaygıdır. Örneğin sınava giren öğrencinin, ameliyat olacak hastanın, yarışacak sporcunun durumunda genellikle durumluk kaygı hissedilmektedir. Kaygı aynı zamanda bedeninaşırı uyarılmışlığına eşlik etmektedir. Sporla ilgili bir faaliyetenasında sporcu, kimi zaman veya devamlı sinirlilik, huzursuzluk, sıkıntı duygusu hissedebilir<sup>107</sup>

## 2.5. ERGENLİK DÖNEMİNDE KAYGI

Ergenlikte, kaygı seviyesinin en üstte yer aldığını görülür bu dönem kişi için coşkulu bir dönemdir. Ergenlik döneminde gençlik dönemine yaklaşan çocukların hislerinde düzensizlik, yoğunluk, bitkinlik, yalnızlık, kaygılı olma hali, güvensizlik,etrafla uyum sorunları ve aile içinde çeşitli çatışmalar görülür. Ergenlikte kaygıyı ortaya çıkaran etkenler arasında, sınavların getirdiği kaygı, okul ve derslerden kaynaklanan kaygı, kimlik kaygısı, ebeveyn tutum ve davranışları, önemli

<sup>107</sup> Kemal Nuri Özerkan, Üniversiteli Basketbolcularda Yarışma Öncesi Kaygı Düzeyi İle Performans Arasındaki İlişki, *İ.Ü Spor Bilim Dergisi*, 2003, 11/3, s.4

bir yere sahiptir. Kişi her yaşında mutlaka kaygıyı yaşamaktadır. Fakat o karşılaşılan kaygı sebebi yaşa göre farklılık göstermektedir. Kişi yaşamının ilk zamanlarında annesinden kopma kaygısını yaşar fakat ilköğretim dönemine gelince arkadaş edinme kaygısını yaşar. Aynı şekilde, ergenlik döneminde bir grubun içinde yer alıp alamama kaygısı, karşı cinse güzel görünme, başarısızlık gibi kaygılar yaşamaktadır. Kaygı olgusunun en fazla yaşandığı dönem ise insan yaşamında ilk iki yıl ve ergenlik evresidir.<sup>108</sup>

Duman'ın (2008), ergenlikte kaygı konusundayapmış olduğu bir araştırmada, ebeveynleri ayrılmış bireylerin anne ve babası beraber olanlara göre kaygı puanlarının yüksek olduğunu ifade etmiştir.<sup>109</sup>

Anksiyete daha ziyade yetişkinlik dönemine has bir rahatsızlık gibi algılansa da çocukluk ve ergenlik evrelerinde de görülmektedir. Konu kapsamında genel olarak yapılmış bazı araştırmalar değerlendirildiğinde çocuklarda ve ergenlerde kaygı bozukluklarının yaygınlığı dünya genelinde %5'tir. Türkiye'de ise çocuklarla alakalı çalışmalar direkt kaygı bozuklukları üzerine yapılmamıştır. Dahaziyade sosyal kaygı, zorbalık, ebeveyn tutumları gibi özellikli konular seçilmiştir. Örneğin bir ebeveyn tutumu ile zorbalığa maruz bırakılma türü, ayrılma ile sosyal kaygı gibi çeşitli değişkenler kullanılmıştır.<sup>110</sup>

Ergenlikte kişinin yaşadığı süratli değişim kaygıya sebep olmakta ve zamanla daha dayoğunlaşmaktadır. Ergenlikte, kişiliğin bulunması yönündeki çabalar, karşılaşılan kaygı verici fiziksel ve ruhsal değişimler ile ilişkiler, ergenin hayatına negatif yönde yansiyabilir. Negatif yönlü duyguları algılama ve kaygı gibi insanların hayatına olumsuz yönde tesir edebilecek duygularla başa çıkmasını öğrenilmesi stres ile baş etmede önemlidir. Bu bağlamda psiko-sosyal koruyucu faktörler geliştirmede etkili olabilir.<sup>111</sup>

Yapılan bir araştırmada üniversite öğrencisi olangeç ergenlik dönemindeki ergenlerin sorunlu internet kullanımı davranışları bakımından depresyon, kaygı ve stres seviyesine bağlı farklılıkları analiz edilmiştir. Araştırmanın sonunda geç

---

<sup>108</sup> Olcay Karabulut, vd., 13-15 Yaş Arası Erkek Futbolcuların Durumluk ve Sürekli Kaygı Düzeylerinin Farklı Değişkenler Bakımından İncelenmesi, *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi (KEFAD)* Cilt 14, Sayı 1, Nisan 2013, s.245-248

<sup>109</sup> Gül Kezban Duman, İlköğretim 8.sınıf öğrencilerinin durumluk sürekli kaygı düzeyleri ile sınav kaygısı düzeyleri ve ana-baba tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi. Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, 2008,s.69 (*Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*)

<sup>110</sup> İsmail Seçer ve Arzu Gülbahçe Çocuklarda Anksiyete Duyarlılık Ölçeğinin Türk Kültürüne Uyarlanması: Güvenirlik ve Geçerlilik Çalışması, *Middle Eastern & African Journal of Educational Research*, 2013, Issue 3 s.93-94

<sup>111</sup> Petra Hampel, v.d. School-based stress management training for adolescents: longitudinal results from an experimental study, *Journal of Youth and Adolescence*, 2008, 37 (8): 1009-1024.

ergenlik dönemindekigençlerinsorunluİnternet kullanmanın stres, kaygı ve depresyon seviyelerine bağlı şekilde farklılaştığını belirlemiştir.Bu bağlamda, geç ergenlik dönemindeilgili değişkenlerin seviyeleri yükseldikçe problemlili internet kullanımının da arttığı görülmüştür. Bu noktada, depresyon, kaygı ve stres faktörlerikişileri internete yönlentmektedir. Genel anlamdaele alındığındaaraştırmaya konu olan davranış şeklinin orta ve ileri ergenlik dönemlerindekiişilerin psikolojik problemleri sebebiyle ortaya çıktığı belirtilmiştir.Aynı zamanda içinde bulunulan gelişim döneminden kaynaklananbazı davranış örüntülerinin de bu problemin gelişiminde etkin rol oynadığı ifade edilmiştir.<sup>112</sup>

Erzincan Refahiye İlçesinde gerçekleştirilen çalışmada lisede eğitimine devam eden64'ü kız, 51'i erkek, toplamda 115 öğrenci çalışmaya katılım göstermiştir. Araştırmada sosyal görünüş kaygı seviyelerive cinsiyet, okul, ebeveyn öğrenim seviyeleri, algılanan sosyal ve ekonomik seviye, kardeşler arasındaki doğum sırası gibi bazı önemli değişkenlerin arasındaki farklılıklar analiz edilmiştir. Çalışmadan elde edilen bulgulara göre özgüveni az olanların sosyal görünüş kaygısı taşıdıkları, görülmüştür. Fiziksel açıdan kendisini hiç beğenmeyenlerinpuan ortalamaları anlamlı derecede yüksek bulunmuştur. Sosyal görünüşünde kaygı taşıyan öğrencilerin arkadaş ilişkileri açısından anlamlı şekilde farklılaştığı belirtilmiştir.<sup>113</sup>

Ergenlik dönemindeki yaşadıkları sosyal kaygının bireylerin psikolojik iyi oluş hallerini ve yaşamda oyunlarını etkileyip etkilemediğini araştırmıştır. Çalışma Muğla ilinde gerçekleştirilmiştir. Araştırmaya lise eğitimi alan 150 kız 150 erkek öğrenci iştirak etmiştir. Araştırmaya göre psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumu Sosyal kaygıdan olumsuz yönde etkilenmektedir. Psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumu cinsiyet değişkenine açısından anlamlı bir farklılığın rastlanmamıştır. Sosyal kaygı seviyesinde ise erkeklerin daha düşük sosyal kaygı yaşadıkları görülmüştür.<sup>114</sup>

Sporla ilgilenen ergenlerin kaygı ve kendine güven seviyelerininbir takımdeğişkenler üzerinden incelendiği bir çalışmada 119 ergen sporcu katılmıştır. Bu sporcuların fiziksel kaygı seviyeleri ve bilişsel kaygı seviyeleri ile kendilerine güven seviyesi arasında istatistiki anlamda fark bulunmuştur.Fizikselve bilişsel kaygı seviyesi düşük olan sporcuların kendilerine güvenleri yüksek çıkmıştır. Fiziksel ve bilişsel kaygı seviyeleri yüksek olan sporcuların kendine güven seviyeleri düşüktür.

<sup>112</sup> Hatice Odacı ve Özkan Çikrıkci, Problemlili İnternet Kullanımında Depresyon, Kaygı ve Stres Düzeyine Dayalı Farklılıklar, **Addicta: The Turkish Journal on Addictions**, 2017, 4, 41–6 s.48-50

<sup>113</sup> Bünyamin Çetinkaya, v.d, Lise Öğrencilerinin Sosyal Görünüş Kaygı Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi, OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi-International **Journal of Society Researches**, Mart 2019, Cilt Volume:10 Sayı Issue :17, s.913-915

<sup>114</sup> Umut Kermen , v.d. Yaşam Doyumu ve Psikolojik İyi Oluşun Yordayıcısı Olarak Sosyal Kaygı, **Eğitim Kuram ve Uygulama Araştırmaları Dergisi**, 2016, Cilt 2, Sayı 2, s.20

Sporcuların fiziksel ve bilişsel kaygı seviyelerinin yüksek olmasının nedeni olarak göz önüne alınan hedeflerin başarılammaması durumundakaygının ortaya çıkması gösterilmiştir.<sup>115</sup>

Genç yetişkinler üzerinde yapılan araştırmada yalnızlığın yordayıcısı olan olgular belirlenmek istenmiştir. İlk olarak, yalnızlık, depresyon, kaygı, algılanan sosyal destek ve duygusal zekâ arasındaki ilişki analiz edilmiştir. Akabinde farklı sosyo-demografik grupların yalnızlık puanlarının karşılaştırması yapılmıştır. Çalışma 18-25 yaş grubunda yer alan 213'ü kadın, 226'sı erkek 439 kişi ile yapılmıştır. Yalnızlığın en fazla ilişkili olduğu değişkenin depresyon ve kaygı olduğu bulgusuna erişilmiştir. Benzer biçimde yalnızlığın duygusal zekâyla olumsuz yönde bir ilişkisinin olduğu görülmüştür.<sup>116</sup>

Bir başka araştırmada ise üniversiteyehazırlık sınıfında okuyan öğrencilerin mükemmeliyetçilik özelliklerinin, kaygı düzeyleriyle cinsiyetlerine göre farklılığı belirlenmek istenmiştir. Ayrıyeten algılanan kişilik yapısı ve beden imgesi açısından her hangi bir farklılığın olup olmadığı incelenmiştir. Araştırma 96 kız öğrenci ve 82 erkek öğrencinin katılımıyla gerçekleştirilmiştir. Kaygı seviyeleri farklı olan deney grubunda cinsiyet ve kendine yönelik mükemmeliyetçilik konusunda bir fark görülmemiştir. Araştırmada erkek öğrencilerin başkalarınca belirlenen mükemmeliyetçilik seviyeleri, kız öğrencilere nazaran daha fazladır. Bu durum, Türk toplumunda erkeklerden beklenenler ile batı toplumlarındaki beklentilerin farklı olmasına bağlanmıştır. Mükemmeliyetçilik seviyeleri sürekli kaygı seviyelerine göre de anlamlı bir farklılık mevcuttur. Başkaları tarafından belirlenen mükemmeliyetçilik seviyesi yüksek olanların kaygı düzeylerinde de anlamlı bir farklılığa rastlanmıştır ve yüksek bulunmuştur.<sup>117</sup>

---

<sup>115</sup> Apur, a.g.e., s.50-51

<sup>116</sup> Hüdanur Özdemir ve Arkun Tatar, Genç Yetişkinlerde Yalnızlığın Yordayıcıları: Depresyon, Kaygı, Sosyal Destek, Duygusal Zeka, *Cyprus Turkish Journal of Psychiatry & Psychology* 2019, Vol.1 Issue:2, 2019, s.98

<sup>117</sup> Banu Tuncer ve Nilüfer Voltan-Acar, Kaygı Düzeyleri Farklı Üniversite Hazırlık Sınıfı Öğrencilerinin Mükemmeliyetçilik Özelliklerinin incelenmesi. *Kriz Dergisi*, 2006, 14 (2), s. 1-15

## ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

### YÖNTEM

#### 3.1. ARAŞTIRMANIN AMACI

Bu araştırmadaki temel amaç mükemmeliyetçilik ile kaygı düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Ayrıca mükemmeliyetçilik ve kaygı düzeyi ile katılımcıların okul başarılarını algılama biçimleri, herhangi bir psikiyatrik tedavi görme durumu, anne ve baba eğitim seviyesi, gelir seviyesi ve yaş değişkenlerine göre farklılıkların olup olmadığını belirlemektir.

#### 3.2. ARAŞTIRMANIN HİPOTEZLERİ

Araştırmada belirlenen amaç doğrultusunda aşağıdaki hipotezler test edilmiştir:

Ana Hipotez: Katılımcıların Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeğinden aldıkları toplam puan ile Beck Anksiyete Ölçeğinden aldıkları toplam puan arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H<sub>1</sub>: Katılımcıların Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeğinden aldıkları toplam puan ile okul başarısını algılama biçimleri arasında anlamlı bir farklılık vardır.

H<sub>2</sub>: Katılımcıların Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeğinden aldıkları toplam puan ile herhangi bir psikiyatrik tedavi görme durumu arasında anlamlı bir farklılık vardır.

H<sub>3</sub>: Katılımcıların Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeğinden aldıkları toplam puan ile anne eğitim düzeyi arasında anlamlı bir farklılık vardır.

H<sub>4</sub>: Katılımcıların Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeğinden aldıkları toplam puan ile baba eğitim düzeyi arasında anlamlı bir farklılık vardır.

H<sub>5</sub>: Katılımcıların Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeğinden aldıkları toplam puan ile gelir düzeyi arasında anlamlı bir farklılık vardır.

H<sub>6</sub>: Katılımcıların Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeğinden aldıkları toplam puan ile yaş değişkeni arasında anlamlı bir farklılık vardır.

H<sub>7</sub>: Katılımcıların Beck Anksiyete Ölçeğinden aldıkları toplam puan ile okul başarısını algılama biçimleri arasında anlamlı bir farklılık vardır.

H<sub>8</sub>: Katılımcıların Beck Anksiyete Ölçeğinden aldıkları toplam puan ile herhangi bir psikiyatrik tedavi görme durumu arasında anlamlı bir farklılık vardır.



H<sub>9</sub>: Katılımcıların Beck Anksiyete Ölçeğinden aldıkları toplam puan ile anne eğitim düzeyi arasında anlamlı bir farklılık vardır.

H<sub>10</sub>: Katılımcıların Beck Anksiyete Ölçeğinden aldıkları toplam puan ile baba eğitim düzeyi arasında anlamlı bir farklılık vardır.

H<sub>11</sub>: Katılımcıların Beck Anksiyete Ölçeğinden aldıkları toplam puan ile gelir düzeyi arasında anlamlı bir farklılık vardır.

H<sub>12</sub>: Katılımcıların Beck Anksiyete Ölçeğinden aldıkları toplam puan ile yaş değişkeni arasında anlamlı bir farklılık vardır.

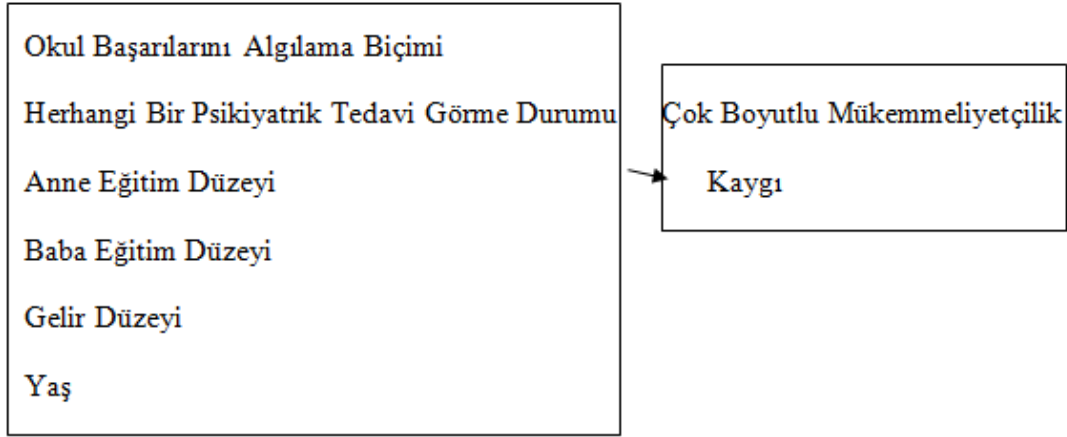
### 3.3. ARAŞTIRMANIN MODELİ

Bu araştırma ilişkisel tarama modeline göre hazırlanmıştır. Araştırmada mükemmeliyetçilik ile kaygı düzeyi arasında bir ilişkinin olup olmadığını ortaya koymak araştırmayı bu modele yöneltmiştir. Bu modelde bağımlı değişkenler ile bağımsız değişkenler arasındaki ilişki ortaya konmuştur



**Şekil-1**Araştırma Kapsamında Oluşturulan Model

Araştırmada mükemmeliyetçilik ile kaygı düzeyi arasındaki ilişkinin yanında bazı demografik özelliklerle mükemmeliyetçilik ve kaygı düzeyinin anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığı da tespit edilmiş olup bun yönelik model aşağıdaki gibi oluşturulmuştur.



**Şekil-2**Mükemmeliyetçilik ve Kaygı Düzeyinin Bazı Demografik Özelliklere Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Gösteren Model

### 3.4. VERİLERİN TOPLANMASI

Çalışmada, mükemmeliyetçilik ile kaygı düzeyi arasındaki ilişkinin ortaya konması amacıyla anket yöntemine başvurulmuştur. Yüz yüze olarak uygulanan anket üç bölümden oluşmaktadır. Anketin ilk bölümünde sosyo-demografik bilgi formu yer alırken, ikinci bölümde Beck Anksiyete Ölçeği, üçüncü bölümde ise Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği yer almaktadır.

#### **Birinci Bölüm: Sosyo-Demografik Bilgi Formu**

İlk bölümdeki sosyo-demografik bilgi formu katılımcıların yaşları, gelir düzeyleri, öğrenim durumları, anne ve babalarının sağ veya vefat etme durumu, okul başarısının nasıl algılandığı ve herhangi bir psikiyatrik tanıyla tedavi görülüp görülmediği ile ilgili bilgiler yer almaktadır.

#### **İkinci Bölüm: Beck Anksiyete Ölçeği**

İkinci bölümdeki Beck Anksiyete Ölçeği Beck ve arkadaşları tarafından (1988) geliştirilmiş olup 21 ifadeden oluşur. Söz konusu ifadeler Hiç (0 puan); Hafif düzeyde Beni pek etkilemedi (1 puan); Orta düzeyde Hoş değildi ama katlanabildim (2 puan) ve Ciddi düzeyde Dayanmakta çok zorlandım (3 puan) şeklinde yapılandırılmıştır. Ölçekten alınabilecek en yüksek puan 63'tür. Ölçeğin test-tekrar test sonucunda ulaşılan güvenirlik seviyesi 0,75 olmuştur. Ulusoy ve arkadaşları (1998) Ölçeğin Türkçe uyarlamasını gerçekleştirmiştir. Ölçüm sonucunda Cronbach's Alpha katsayısı 0,93 olmuştur. Bu çalışmanın Cronbach alfa katsayısı ise 0,80'dir.

#### **Üçüncü Bölüm: Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği**

Toplam 45 ifadeden oluşan ÇBMÖ ölçeği, Hewitt ve Flett (1991) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek içerisinde "kendine yönelik mükemmeliyetçilik", "diğerlerine

yönelik mükemmeliyetçilik" ve "toplum tarafından dayatılan mükemmeliyetçilik" olmak üzere üç alt boyut yer almaktadır. Birinci boyut içerisinde 1, 6, 8, 12, 14, 15, 17, 20, 23, 28, 33, 34, 36, 40 ve 42. Maddeler; ikinci boyut içerisinde 2, 3, 4, 7, 10, 16, 19, 22, 24, 26, 27, 29, 38, 43 ve 45. Maddeler; üçüncü boyut içerisinde ise 5, 9, 11, 13, 18, 21, 25, 30, 31, 33, 35, 37, 39, 41 ve 44, Maddeler yer alır. Ölçek yedili likert tarzında oluşturulmuştur. Bu kısımda ifadeler için 1: Kesinlikle katılmıyorum ve 7: Tamamen katılıyorum sıralaması kabul edilmiştir. Ölçek içerisinde yer alan Kendine yönelik mükemmeliyetçilik alt boyutu ölçeğinden alınabilecek puanlar 15 ile 105 arasında değişmektedir. Diğerlerine yönelik mükemmeliyetçilik alt boyutu ölçeğinden alınabilecek puanlar 10 ile 70 arasında, toplum tarafından dayatılan mükemmeliyetçilik alt boyutu ölçeğinden alınabilecek puanlar 15 ile 105 arasında değişmektedir. Ölçekten alınabilecek toplam puan ise 44 ila 308 arasında değişim göstermektedir. Ölçek için alınan toplam puanın yüksek olması bireyin mükemmeliyetçi kişilik yapısına sahip olduğu şeklinde yorumlanır.

ÇBMÖ için Türkçeye uyarlama Oral tarafından 1999 yılında 333 üniversite öğrencisi üzerinden yapılmıştır. Yapılan çalışmada birinci boyutun güvenilirlik katsayısı 0,91; ikinci boyutun güvenilirlik katsayısı 0,80 ve üçüncü boyutun güvenilirlik katsayısı ise 0,73 olarak tespit edilmiştir. Bizim çalışmamızda ise Cronbach's Alpha katsayısı 0,80 olarak tespit edilmiştir.

### **3.5. ARAŞTIRMANIN SINIRLILIKLARI VE VARSAYIMLARI**

Hazırlanacak olan araştırmanın mükemmeliyetçilik ile kaygı düzeyi arasında oluşan ilişkiyi tespit etmeye dönük güvenilir ve yeterli bilgileri toplayabilecek olacağı varsayılmaktadır. Ayrıca katılanların anket içerisindeki sorulara içtenlikle cevap verdikleri öngörülmektedir. Bu araştırma katılımcılardan alınan cevaplarla sınırlıdır. Değerlendirme tekniği açısından araştırmada kullanılan ölçekler ile sınırlıdır.

### **3.6. ARAŞTIRMANIN EVRENİ VE ÖRNEKLEMİ**

Bu araştırmanın evrenini Kocaeli ili Başiskele ilçesinde öğrenim gören ve geç ergenlik çağındaki (16-20 yaş) çocuklar temsil etmektedir. Çalışmanın örneklemini belirleme sürecinde basit tesadüfi örnekleme yöntemi tercih edilmiştir. Bu yöntemle araştırmaya katılacak her bir kişiye katılım açısından eşit düzeyde şans tanınır. Evreni temsil etmesi açısından araştırma için 252 kişilik bir örneklem belirlenmiştir. Bu örneklem belirlenirken Başiskele ilçesindeki Özel Kocaeli Bilgili Kültür okullarına gidilmiştir.

## DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

### BULGULAR

#### 4.1.ARAŞTIRMANIN BULGULARI

##### 4.1.1. Normallik Analizi

Çalışmada katılımcılara uygulanan anket sonucunda ulaşılan verilerin normal bir dağılım gösterip göstermediğinin sonuçlarına da yer verilmiştir. Bu kısımda Kolmogorov-Smirnov ve Shapiro-Wilk değerlerinin .05'ten büyük olmasına dikkat edilmiştir. Bu şartın sağlandığı durumlar verilerin normal dağılım gösterdiği durumlardır.

**Tablo-1** Normallik Test Sonuçları

	Kolmogorov-Smirnov			Shapiro-Wilk		
	İstatistik	df	p	İstatistik	df	p
Kendine yönelik mükemmeliyetçilik	,072	252	,003	,983	252	,004
Diğerlerine yönelik mükemmeliyetçilik	,115	252	,000	,924	252	,000
Toplum tarafından dayatılan mükemmeliyetçilik	,067	252	,009	,978	252	,001
Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik	,083	252	,000	,963	252	,000
Beck Anksiyete Ölçeği	,135	252	,000	,887	252	,000

Tablodan da anlaşılacağı üzere, anket uygulaması sonucu ulaşılan veriler normal dağılım göstermemektedir. Dolayısıyla araştırmada parametrik olmayan yöntemler tercih edilecektir

##### 4.1.2. Katılımcılara Ait Genel Betimsel İstatistikler

Araştırmanın bu kısmında, katılımcıların genel demografik özellikleriyle ilgili elde edilen sonuçlar yer almaktadır. Bu kısımda katılımcıların tamamının öğrenim düzeyinin lise mezunu olduğu ortaya çıkmıştır.

**Tablo-2**Yaş

	N	%
16	50	19,8
17	170	67,5
18	30	11,9
19	1	,4
20	1	,4
Toplam	252	100,0

Katılanların yaşlarının dağılımlarına bakıldığında önemli bölümünün 17 yaşında oldukları görülmektedir

**Tablo-3**Gelir Düzeyi

	N	%
Alt	7	2,8
Orta	113	44,8
Ortalama üstü	121	48,0
Yüksek	11	4,4
Toplam	252	100,0

Katılımcıların gelir düzeylerine yönelik dağılımlarda %2,8'inin alt düzeyde; %44,8'inin orta düzeyde; %48'inin ortalamanın üstünde ve son olarak %4,4'ünün ise yüksek düzeyde olduğu görülmüştür.

**Tablo-4**Anne ve Babanın Sağ/Vefat Olması

	Anne		Baba	
	N	%	N	%
Sağ	251	99,6	252	100,0
Vefat	1	,4	-	-
Toplam	252	100,0	252	100,0

Katılımcıların annelerinin sağ veya vefat etme durumlarına yönelik dağılımlarda %99,6'sının annesinin sağ olduğu; %0,4'ünün ise annesinin vefat ettiği

ortaya çıkmıştır.Katılımcıların babalarının sağ veya vefat etme durumlarına yönelik dağılımlarda ise tamamının babasının sağ olduğu ortaya çıkmıştır.

**Tablo-5**Anne Eğitim Durumu

	N	%
Okur-yazar	4	1,6
İlkokul	14	5,6
Ortaokul	48	19,0
Lise	68	27,0
Üniversite	103	40,9
Yüksek Lisans	14	5,6
Doktora	1	,4
Toplam	252	100,0

Katılanların anne eğitim durumu dağılımları incelendiğinde önemli çoğunluğunun üniversite düzeyinde eğitim gördüğü ortaya çıkmıştır

**Tablo-6**Baba Eğitim Durumu

	N	%
Okur-yazar	2	,8
İlkokul	13	5,2
Ortaokul	37	14,7
Lise	101	40,1
Üniversite	79	31,3
Yüksek Lisans	15	6,0
Doktora	5	2,0
Toplam	252	100,0

Katılanların baba eğitim durumu dağılımları incelendiğinde önemli çoğunluğunun lise düzeyinde eğitim gördüğü ortaya çıkmıştır

**Tablo-7** Okul başarınızı nasıl algılıyorsunuz

	N	%
Çok iyi	20	7,9
Biraz iyi	85	33,7
İyi	124	49,2
Kötü	23	9,1
Toplam	252	100,0

Katılımcıların okul başarısını nasıl algıladıklarına yönelik dağılımda, %7,9'unun çok iyi gördüğü; %33,7'sinin biraz iyi gördüğü; %49,2'sinin iyi gördüğü ve son olarak %9,1'inin kötü gördüğü ortaya çıkmıştır.

**Tablo-8** Herhangi bir psikiyatrik tanıyla tedavi gördünüz mü?

	N	%
Evet	17	6,7
Hayır	235	93,3
Toplam	252	100,0

Katılımcıların herhangi bir psikiyatrik tanıyla tedavi görüp görmediklerine yönelik dağılımlarda %6,7'sinin tedavi gördüğü, %93,3'ünün ise tedavi görmediği ortaya çıkmıştır.

**Tablo-9** Boyutların Tanımlayıcı İstatistikleri

	Minimum	Maksimum	Ort.	SS
Kendine Yönelik Mükemmeliyetçilik	31	105	63,09	10,386
Diğerlerine Yönelik Mükemmeliyetçilik	32	127	59,87	11,080
Toplum Tarafından Dayatılan Mükemmeliyetçilik	27	105	60,32	10,795
Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik	90	315	184,04	26,039

Beck Anksiyete Ölçeği	0	56	13,77	12,487
-----------------------	---	----	-------	--------

Katılımcıların ÇBMÖ ve ve alt boyutlar ile BAÖ toplam puanlarına yönelik elde edilen sonuçlarda ÇBMÖ toplam puanının 184,04 olduğu ortaya çıkmıştır. Bu kısımda kendine yönelik mükemmeliyetçilik alt boyutundan 63,09 puan; diğerlerine yönelik mükemmeliyetçilik alt boyutundan 59,87 ve son olarak toplum tarafından dayatılan mükemmeliyetçilik alt boyutundan ise 60,32 puan aldıkları görülmüştür. Katılımcıların BAÖ toplam puanının ise 13,77 olduğu görülmüştür.

#### 4.1.3. Hipotezlerin Test Edilmesi

Çalışmanın bu bölümü mükemmeliyetçilik ile kaygı düzeyi arasında ilişkinin bulunup bulunmadığına yönelik sonuçların ele alındığı bölümdür. Bu ilişkinin tespit edilmesinde korelasyon analizine başvurulmuştur. Korelasyon analizinde söz konusu ilişkinin yönü ve şiddeti ile ilgili aşağıdaki sınıflama baz alınmıştır (Büyükoztürk, 2002: 31).

0,70-1,00	“yüksek”;
0,30-0,70	“orta”;
0,00-0,30	“düşük”

Bu bölümde bunun yanında mükemmeliyetçilik ve kaygı düzeyleri ile okul başarılarını algılama biçimleri, herhangi bir psikiyatrik tedavi görme durumu, anne baba eğitim seviyesi, gelir seviyesi ve yaş değişkenleri arasında ilişkinin olup olmadığının sonuçlarına da yer verilmiştir. Bu bölümde ikili değişkenler arasında farklılığın tespitinde Mann-Whitney U testi; ikiden çok değişkenler arasındaki farklılığın tespitinde ise Kruskal-Wallis H testine başvurulmuştur.

**Tablo-10** Mükemmeliyetçilik ve Alt Boyutları İle Beck Anksiyete Toplam Puanlar Arasındaki İlişkinin Korelasyon Analizi Sonuçları

	1	2	3	4	5
<b>Kendine yönelik mükemmeliyetçilik</b>	-				



<b>Diğerlerine yönelik mükemmeliyetçilik</b>	,51**	-			
<b>Toplum tarafından dayatılan mükemmeliyetçilik</b>	,41**	,34**	-		
<b>Çok boyutlu mükemmeliyetçilik</b>	,82**	,77**	,71**	-	
<b>Beck Anksiyete</b>	-,11	-,06	,05	-,09	-

\*\* Korelasyon 0,01 düzeyinde anlamlıdır.

Tablodan da anlaşılacağı üzere, ÇBMÖ toplam puanlar ile BAÖ toplam puanları arasında anlamlı düzeyde bir ilişkinin olmadığı görülmüştür. Buradan yola çıkarak başlangıçta oluşturulan ana hipotez red edilmiştir. Benzer şekilde ÇBMÖ alt boyutlarının da BAÖ toplam puanı arasında anlamlı düzeyde bir ilişki doğurmadığı ortaya çıkmıştır.

**Tablo-11** Okul Başarısının Algılanma Biçimi İle ÇBMÖ ve BAÖ Toplam Paunlar Arasındaki Farklılığın Tespitine Yönelik Elde Edilen Sonuçlar

	Okul başarınızı nasıl algılıyorsunuz	N	Sıralı Ortalama	p
Kendine yönelik mükemmeliyetçilik	Çok iyi	20	178,58	,00
	Biraz iyi	85	113,05	
	İyi	124	127,00	
	Kötü	23	128,26	
	Toplam	252		
Diğerlerine yönelik mükemmeliyetçilik	Çok iyi	20	146,85	,29
	Biraz iyi	85	132,66	
	İyi	124	118,32	
	Kötü	23	130,11	
	Toplam	252		

Toplum tarafından dayatılan mükemmeliyetçilik		Çok iyi	20	167,18	,02
		Biraz iyi	85	129,74	
		İyi	124	123,00	
		Kötü	23	98,00	
		Toplam	252		
Çok Mükemmeliyetçilik	Boyutlu	Çok iyi	20	182,38	,01
		Biraz iyi	85	124,00	
		İyi	124	120,41	
		Kötü	23	120,00	
		Toplam	252		
Beck Ölçeği	Anksiyete	Çok iyi	20	103,75	,36
		Biraz iyi	85	135,02	
		İyi	124	124,63	
		Kötü	23	124,91	
		Toplam	252		

Tablo 11'den de anlaşılacağı üzere BAÖ toplam puanı ile okul başarısının nasıl algılandığı arasında 0,05 seviyesinde anlamlı bir farklılığın bulunmadığı görülmüştür. Bu durum H7 hipotezinin reddedildiği anlamına gelmektedir. Buna karşın, ÇBMÖ toplam puanı ve alt boyutlar arasında yer alan kendine yönelik mükemmeliyetçilik ve toplum tarafından dayatılan mükemmeliyetçilik arasında 0,05 seviyesinde anlamlı bir farklılık bulunduğu görülmüştür. Bu doğrultuda H1 hipotezinin kabul edildiği ifade edilebilir.

Oluşan bu farklılığın gruplar arası dağılımını tespit etmek için çoklu karşılaştırma test yöntemlerinden Hochberg's GT2 testine başvurulmuştur. Bu test sonuçları tablo 14'te ele alınmaktadır.

**Tablo-12** Okul Başarısının Nasıl Algılandığı İle ÇBMÖ ve Alt Boyutlar Arasında Yer Alan Kendine Yönelik Mükemmeliyetçilik ve Toplum Tarafından Dayatılan Mükemmeliyetçiliğin Çoklu Karşılaştırma Sonuçları

Bağımlı Değişken	Okul başarınızı nasıl algılıyorsunuz	Alt Gruplar	Ortalamalar Farkı	p
Kendine yönelik mükemmeliyetçilik	Çok iyi	Biraz iyi	9,024*	,003
		İyi	6,950*	,030
		Kötü	7,113	,131
Toplum tarafından dayatılan mükemmeliyetçilik	Çok iyi	Biraz iyi	4,221	,511
		İyi	5,231	,232
		Kötü	9,107*	,034
Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik	Çok iyi	Biraz iyi	18,559*	,023
		İyi	19,311*	,012
		Kötü	22,987*	,022

\* Ortalamalar farkı 0,05 düzeyinde anlamlıdır.

Tablo 12, okul başarısının nasıl algılandığı ile Kendine yönelik mükemmeliyetçilik, toplum tarafından dayatılan mükemmeliyetçilik ve Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik toplam puanının çoklu karşılaştırma sonuçlarını göstermektedir. Buna göre ÇBMÖ içerisinde yer alan alt boyutlardan kendine yönelik mükemmeliyetçilik düzeylerine bakıldığında okul başarısını çok iyi algılayanların kendine yönelik mükemmeliyetçilik düzeyleri ile okul başarısını biraz iyi ve iyi olarak algılayanların kendine yönelik mükemmeliyetçilik algıları arasında anlamlı farklılığın olduğu görülmüştür. Toplum tarafından dayatılan mükemmeliyetçilik düzeyinde ise okul başarısını çok iyi algılayanlar ile kötü olarak algılayanlar arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Son olarak ÇBMÖ toplam puana bakıldığında okul başarısını çok iyi algılayanların ÇBMÖ toplam puanları ile biraz iyi, iyi ve kötü olarak algılayanların ÇBMÖ toplam puanlarının anlamlı şekilde farklılaştığı görülmüştür.

**Tablo-13** Herhangi Bir Psikiyatrik Tanıyla Tedavi Görme Durumuna Göre BAÖ ve ÇBMÖ Toplam Puanı ve Alt Boyutlar Arasındaki Farklılığın Tespitine Yönelik Elde Edilen Sonuçlar

Herhangi bir psikiyatrik tedavi gördünüz mü?	N	Sıralı Ortalama	Sıralar Toplamı	p

Kendine yönelik mükemmeliyetçilik	Evet	17	119,38	2029,50	,68
	Hayır	235	127,01	29848,50	
	Toplam	252			
Diğerlerine yönelik mükemmeliyetçilik	Evet	17	142,85	2428,50	,34
	Hayır	235	125,32	29449,50	
	Toplam	252			
Toplum tarafından dayatılan mükemmeliyetçilik	Evet	17	111,65	1898,00	,38
	Hayır	235	127,57	29980,00	
	Toplam	252			
Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik	Evet	17	116,24	1976,00	,55
	Hayır	235	127,24	29902,00	
	Toplam	252			
Beck Anksiyete Ölçeği	Evet	17	172,41	2931,00	,01
	Hayır	235	123,18	28947,00	
	Toplam	252			

Tablo 13'den de anlaşılacağı üzere BAÖ toplam puanı ile herhangi bir psikiyatrik tanıyla tedavi görme durumu arasında 0,05 seviyesinde anlamlı bir tespit edilmiştir. Bu sonuç, H8 hipotezinin kabul edildiği anlamına gelmektedir. Buna göre, herhangi bir psikiyatrik tanıyla tedavi görenlerin BAÖ toplam puanlarının herhangi bir psikiyatrik tanıyla tedavi görmeyenlerden daha yüksektir. Bunun aksine, ÇBMÖ toplam puanı ve alt boyutlar arasında yer alan kendine yönelik mükemmeliyetçilik, diğerlerine yönelik mükemmeliyetçilik ve toplum tarafından dayatılan mükemmeliyetçilik arasında 0,05 seviyesinde anlamlı bir farklılığın olmadığı görülmüştür. Bu sonuç, H2 hipotezinin red edildiği anlamına gelmektedir.

(yaş 19-20'yi ne yaptık??onları da 18'e katsaydın)

**Tablo-14** Yaş İle ÇBMÖ ve BAÖ Toplam Paunlar Arasındaki Farklılığın Tespitine Yönelik Elde Edilen Sonuçlar

	Yaş	N	Sıralı Ortalama	p
Kendine yönelik	16 yaş	50	136,13	,19

mükemmeliyetçilik	17 yaş	170	120,81	
	18 yaş	32	141,67	
	Toplam	252		
Diğerlerine yönelik mükemmeliyetçilik	16 yaş	50	142,76	,08
	17 yaş	170	119,46	
	18 yaş	32	138,52	
	Toplam	252		
Toplum tarafından dayatılan mükemmeliyetçilik	16 yaş	50	156,02	,00
	17 yaş	170	114,71	
	18 yaş	32	143,02	
	Toplam	252		
Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik	16 yaş	50	147,60	,02
	17 yaş	170	117,47	
	18 yaş	32	141,52	
	Toplam	252		
Beck Anksiyete Ölçeği	16 yaş	50	100,20	,02
	17 yaş	170	133,42	
	18 yaş	32	130,81	
	Toplam	252		

Tablo 14'ten de görüldüğü gibi BAÖ ve ÇBMÖ toplam puanları arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Bu durum H6 ve H12 hipotezlerinin kabul edildiği anlamına gelmektedir. Bunun yanında ÇBMÖ içerisinde yer alan toplum tarafından dayatılan mükemmeliyetçilik puanları arasında anlamlı bir farklılığın olduğu tespit edilmiştir. Farklılığın gruplar arası dağılımını tespit etmek için çoklu karşılaştırma testi tekniklerinden LSD testi uygulanmıştır. Ulaşılan sonuçlar Tablo 15'te ele alınmaktadır.

**Tablo-15** Yaşa Göre ÇBMÖ ve Alt Boyutlar Arasında Yer Alan Toplum Tarafından Dayatılan Mükemmeliyetçiliğin Çoklu Karşılaştırma Sonuçları

Bağımlı Değişken	Yaş	Alt Gruplar	Ortalamalar Farkı	p
Toplum tarafından dayatılan mükemmeliyetçilik	16 yaş	17 yaş	4,613*	,008
		18 yaş	,998	,679
Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik	16 yaş	17 yaş	8,307*	,047
		18 yaş	,916	,876
Beck Anksiyete Ölçeği	16 yaş	17 yaş	5,360*	,007
		18 yaş	4,016	,152

\* Ortalamalar farkı 0,05 düzeyinde anlamlıdır.

Tablo 15, yaş ile ÇBMÖ toplam puanı ve toplum tarafından dayatılan mükemmeliyetçilik puanı ile BAÖ toplam puanlarının çoklu karşılaştırma sonuçlarını göstermektedir. Buna göre ÇBMÖ içerisinde yer alan alt boyutlardan toplum tarafından dayatılan mükemmeliyetçilik düzeylerine bakıldığında 16 yaşında olanlar ile 17 yaş olanlar arasında anlamlı bir farklılığın olduğu görülmüştür. Ayrıca 16 yaşındakilerin ÇBMÖ toplam puanları ile 17 yaşındakilere göre anlamlı şekilde farklılaştığı tespit edilmiştir. Son olarak BAÖ toplam puana bakıldığında benzer şekilde 16 yaşında olanların BAÖ toplam puanları ile 17 yaşındakilerin BAÖ toplam puanlarının farklılaştığı görülmüştür.

**Tablo-16** Gelir Düzeyi İle ÇBMÖ ve BAÖ Toplam Paunlar Arasındaki Farklılığın Tespitine Yönelik Elde Edilen Sonuçlar

	Gelir Düzeyi	N	Sıralı Ortalama	P
Kendine yönelik mükemmeliyetçilik	Alt	7	179,50	,02
	Orta	113	118,91	
	Ortalama üstü	121	134,15	
	Yüksek	11	86,55	
	Toplam	252		
Diğerlerine yönelik	Alt	7	193,07	,08

mükemmeliyetçilik	Orta	113	127,68	
	Ortalama üstü	121	122,91	
	Yüksek	11	111,50	
	Toplam	252		
Toplum tarafından dayatılan mükemmeliyetçilik	Alt	7	192,21	,11
	Orta	113	124,85	
	Ortalama üstü	121	123,62	
	Yüksek	11	133,32	
	Toplam	252		
Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik	Alt	7	195,00	,04
	Orta	113	122,03	
	Ortalama üstü	121	129,29	
	Yüksek	11	98,23	
	Toplam	252		
Beck Anksiyete Ölçeği	Alt	7	103,36	,02
	Orta	113	112,60	
	Ortalama üstü	121	138,59	
	Yüksek	11	151,00	
	Toplam	252		

Katılımcıların gelir düzeyleri ile ÇBMÖ toplam puanları ve alt boyutlardan alınan puanlar ile BAÖ toplam puanları arasında anlamlı bir farklılığın olup olmadığına yönelik yapılan karşılaştırma sonucunda ÇBMÖ ve alt boyutlardan kendine yönelik mükemmeliyetçilik ile BAÖ toplam puanı arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Farklılığın gruplar arası dağılımını tespit etmek için çoklu karşılaştırma testi tekniklerinden LSD testi uygulanmıştır. Ulaşılan sonuçlar tablo 17'de ele alınmaktadır.

**Tablo-17** Gelir Düzeyine Göre ÇBMÖ ve Alt Boyutları Arasında Yer Alan Kendine Yönelik Mükemmeliyetçilik İle Beck Anksiyete Ölçeğinden Alınan Toplam Puanların Çoklu Karşılaştırma Sonuçları

Bağımlı Değişken	Gelir Düzeyi	Alt Gruplar	Ortalamalar Farkı	p
Kendine yönelik mükemmeliyetçilik	Alt	Orta	8,159*	,043
		Ortalama üstü	7,628	,058
		Yüksek	13,545*	,007
Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik	Alt	Orta	22,120*	,029
		Ortalama üstü	23,505*	,020
		Yüksek	30,390*	,016
Beck Anksiyete Ölçeği	Ortalama üstü	Alt	7,688	,111
		Orta	3,776*	,020
		Yüksek	-2,909	,455

\* Ortalamalar farkı 0,05 düzeyinde anlamlıdır.

Tablo 17, gelir düzeyi ile ÇBMÖ toplam puanı ve kendine yönelik mükemmeliyetçilik puanı ile BAÖ toplam puanlarının çoklu karşılaştırma sonuçlarını göstermektedir. Buna göre ÇBMÖ içerisinde yer alan alt boyutlardan kendine yönelik mükemmeliyetçilik düzeylerine bakıldığında geliri alt düzeyde olanların puanları ile orta ve yüksek düzeyde olanların puanları arasında anlamlı düzeyde bir farklılığın bulunduğu tespit edilmiştir. Ayrıca gelir düzeyi alt düzeyde olanların ÇBMÖ toplam puanları ile orta, ortalamanın üstünde ve yüksek olanların ÇBMÖ toplam puanlarının anlamlı şekilde farklılaştığı görülmüştür. Son olarak BAÖ toplam puana bakıldığında gelir düzeyi ortalamanın üstünde olanların BAÖ toplam puanları ile gelir düzeyi orta olanların BAÖ toplam puanlarının farklılaştığı görülmüştür.

**Tablo-18** Anne Eğitim Durumu İle ÇBMÖ ve BAÖ Toplam Puanlar Arasındaki Farklılığın Tespitine Yönelik Elde Edilen Sonuçlar

Anne Eğitim Durumu	N	Sıralı Ortalama	p
--------------------	---	-----------------	---



Kendine yönelik mükemmeliyetçilik	İlkokul	18	116,92	,29
	Ortaokul	48	117,34	
	Lise	68	128,15	
	Üniversite	103	125,95	
	Yüksek Lisans	15	163,60	
	Toplam	252		
Diğerlerine yönelik mükemmeliyetçilik	İlkokul	18	143,81	,63
	Ortaokul	48	120,32	
	Lise	68	122,93	
	Üniversite	103	125,92	
	Yüksek Lisans	15	145,67	
	Toplam	252		
Toplum tarafından dayatılan mükemmeliyetçilik	İlkokul	18	126,83	,17
	Ortaokul	48	105,24	
	Lise	68	139,80	
	Üniversite	103	126,70	
	Yüksek Lisans	15	132,43	
	Toplam	252		
Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik	İlkokul	18	123,14	,20
	Ortaokul	48	109,65	
	Lise	68	130,47	
	Üniversite	103	127,49	
	Yüksek Lisans	15	159,70	
	Toplam	252		
Beck Anksiyete Ölçeği	İlkokul	18	167,78	,01
	Ortaokul	48	144,92	
	Lise	68	113,10	

Üniversite	103	123,29
Yüksek Lisans	15	100,83
Toplam	252	

Tablo 18'den de anlaşılacağı üzere ÇBMÖ toplam puanları ile alt boyutlardan alınan puanlar arasında 0,05 düzeyinde anlamlı şekilde farklılaşmadığı görülmüştür. Buna karşın BAÖ toplam puanı ile anne eğitim durumu arasında 0,05 seviyesinde farklılaştığı görülmüştür. Farklılığın gruplar arası dağılımını tespit etmek için çoklu karşılaştırma testi tekniklerinden LSD testi uygulanmıştır. Ulaşılan sonuçlar tablo 19'da ele alınmaktadır.

**Tablo-19** Anne Eğitim Durumuna Göre Beck Anksiyete Ölçeğinden Alınan Toplam Puanların Çoklu Karşılaştırma Sonuçları

Anne Eğitim Durumu	Alt Gruplar	Ortalamalar Farkı	p
İlkokul	Ortaokul	2,889	,398
	Lise	7,100*	,031
	Üniversite	6,604*	,037
	Yüksek Lisans	10,489*	,016
Ortaokul	İlkokul	-2,889	,398
	Lise	4,211	,072
	Üniversite	3,715	,086
	Yüksek Lisans	7,600*	,038

\* Ortalamalar farkı 0,05 düzeyinde anlamlıdır.

Tablo 19, katılımcıların annelerinin eğitim durumlarına göre BAÖ toplam puanlarının çoklu karşılaştırma sonuçlarını göstermektedir. Buna göre ilkokul mezunu olanların BAÖ toplam puanları ile lise, üniversite ve yüksek lisans mezunlarının BAÖ toplam puanlarının anlamlı şekilde farklılık gösterdiği görülmüştür. Ayrıca ortaokul mezunlarının BAÖ toplam puanları ile yüksek lisans mezunlarının BAÖ toplam puanlarının anlamlı şekilde farklılaştığı tespit edilmiştir.

**Tablo-20**Baba Eğitim Durumu İle ÇBMÖ ve Alt Boyutlar İle BAÖ Toplam Puanlar Arasındaki Farklılığın Tespitine Yönelik Elde Edilen Sonuçlar

	Baba Eğitim Durumu	N	Sıralı Ortalama	p
Kendine yönelik mükemmeliyetçilik	İlkokul	15	110,63	,41
	Ortaokul	37	131,85	
	Lise	101	122,04	
	Üniversite	79	125,92	
	Yüksek Lisans	20	153,28	
	Toplam	252		
Diğerlerine yönelik mükemmeliyetçilik	İlkokul	15	135,10	,05
	Ortaokul	37	115,58	
	Lise	101	132,60	
	Üniversite	79	112,94	
	Yüksek Lisans	20	163,03	
	Toplam	252		
Toplum tarafından dayatılan mükemmeliyetçilik	İlkokul	15	117,10	,25
	Ortaokul	37	112,15	
	Lise	101	120,84	
	Üniversite	79	137,58	
	Yüksek Lisans	20	144,93	
	Toplam	252		
Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik	İlkokul	15	114,67	,13
	Ortaokul	37	119,81	
	Lise	101	123,01	
	Üniversite	79	126,14	
	Yüksek Lisans	20	166,80	
	Toplam	252		

Beck Anksiyete Ölçeği	İlkokul	15	175,47	,07
	Ortaokul	37	129,54	
	Lise	101	117,18	
	Üniversite	79	128,91	
	Yüksek Lisans	20	121,68	
	Toplam	252		

Tablo 20'den de anlaşılacağı üzere katılımcıların babalarının eğitim durumları ile BAÖ, ÇBMÖ toplam puanı ve alt boyutlar (diğerlerine yönelik mükemmeliyetçilik alt boyutu hariç) arasında 0,05 seviyesinde anlamlı şekilde farklılaşmadığı tespit edilmiştir. Buna göre H4 ve H10 hipotezleri red edilmiştir. Buna karşın diğerlerine yönelik mükemmeliyetçilik alt boyutundan alınan puanlar arasında 0,05 düzeyinde anlamlı şekilde farklılaştığı görülmüştür. Farklılığın gruplar arası dağılımını tespit etmek için çoklu karşılaştırma testi tekniklerinden LSD testi uygulanmıştır. Ulaşılan sonuçlar tablo 21'de ele alınmaktadır.

**Tablo-21** Baba Eğitim Durumuna Göre Diğerlerine Yönelik Mükemmeliyetçiliğin Çoklu Karşılaştırma Sonuçları

Baba Eğitim Durumu	Alt Gruplar	Ortalamalar Farkı	p
Yüksek Lisans	İlkokul	3,500	,353
	Ortaokul	5,305	,084
	Lise	2,850	,291
	Üniversite	6,065*	,029

\* Ortalamalar farkı 0,05 düzeyinde anlamlıdır.

Tablo 21, katılımcıların babalarının eğitim durumlarına göre diğerlerine göre mükemmeliyetçiliğin çoklu karşılaştırma sonuçlarını göstermektedir. Buna göre eğitim düzeyi yüksek lisans olanların diğerlerine yönelik mükemmeliyetçilik alt boyutundan aldıkları puan ile üniversite mezunu olanların diğerlerine yönelik mükemmeliyetçilik alt boyutundan aldıkları puanlar arasında anlamlı bir farklılık gösterdiği görülmüştür.

**Tablo-22**Hipotezlerin Genel Değerlendirilmesi

Hipotezler	Hipotez Sonucu
Ana Hipotez: Katılımcıların Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeğinden aldıkları toplam puan ile Beck Anksiyete Ölçeğinden aldıkları toplam puan arasında anlamlı bir ilişki vardır.	Red
H <sub>1</sub> : Katılımcıların Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeğinden aldıkları toplam puan ile okul başarısını algılama biçimleri arasında anlamlı bir farklılık vardır.	Kabul
H <sub>2</sub> : Katılımcıların Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeğinden aldıkları toplam puan ile herhangi bir psikiyatrik tedavi görme durumu arasında anlamlı bir farklılık vardır.	Red
H <sub>3</sub> : Katılımcıların Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeğinden aldıkları toplam puan ile anne eğitim düzeyi arasında anlamlı bir farklılık vardır.	Red
H <sub>4</sub> : Katılımcıların Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeğinden aldıkları toplam puan ile baba eğitim düzeyi arasında anlamlı bir farklılık vardır.	Red
H <sub>5</sub> : Katılımcıların Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeğinden aldıkları toplam puan ile gelir düzeyi arasında anlamlı bir farklılık vardır.	Kabul
H <sub>6</sub> : Katılımcıların Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeğinden aldıkları toplam puan ile yaş değişkeni arasında anlamlı bir farklılık vardır.	Kabul
H <sub>7</sub> : Katılımcıların Beck Anksiyete Ölçeğinden aldıkları toplam puan ile okul başarısını algılama biçimleri arasında anlamlı bir farklılık vardır.	Red
H <sub>8</sub> : Katılımcıların Beck Anksiyete Ölçeğinden aldıkları toplam puan ile herhangi bir psikiyatrik tedavi görme durumu arasında anlamlı bir farklılık vardır.	Kabul
H <sub>9</sub> : Katılımcıların Beck Anksiyete Ölçeğinden aldıkları toplam puan	Kabul

ile anne eğitim düzeyi arasında anlamlı bir farklılık vardır.	
H <sub>10</sub> : Katılımcıların Beck Anksiyete Ölçeğinden aldıkları toplam puan ile baba eğitim düzeyi arasında anlamlı bir farklılık vardır.	Red
H <sub>11</sub> : Katılımcıların Beck Anksiyete Ölçeğinden aldıkları toplam puan ile gelir düzeyi arasında anlamlı bir farklılık vardır.	Kabul
H <sub>12</sub> : Katılımcıların Beck Anksiyete Ölçeğinden aldıkları toplam puan ile yaş değişkeni arasında anlamlı bir farklılık vardır.	Kabul



## BEŞİNCİ BÖLÜM

### TARTIŞMA VE SONUÇ

Mükemmeliyetçi kişilik özellikleri gösteren bireylerin üst performans standartlarına erişme konusunda gayret sarf ettiği görülmektedir. Bu bireyler kendilerine göre mükemmel olarak belirledikleri performansın altına düşmek istemezler, bu standardın altında hiç bir şeyden tatmin olmazlar<sup>118</sup>. Her zaman doğruyu yapmaları gerektiğine inanırlar. Elde edilen başarıdan asla tatmin olmazlar. Mükemmeliyetçi bir insanı tanımlamanın başka bir şekli de bir işin en küçük ayrıntısına dahi yüksek seviyede efor ve vakit ayırmalarıdır. Mükemmeliyetçi bireyler başarı ve onay almayaçabalarken, başarısız olmaktan korkarlar, reddedilmekten ve onaylanmamaktan sürekli kaçınırlar. Mükemmeliyetçi birey kendini olanaksız amaçlara zorlar ve elde ettiği neticeyle kendini değerlendirmektedir<sup>119</sup>.

Mükemmeliyetçilik ile kaygı kavramları birlikte ele alındığında birbirini desteklediği görülmektedir. Başka bir ifade ile birbiri arasında nedensel ilişkiye sahip insan davranışlarıdır. Kaygı, memnuniyet yaratmayan ama tehdit ve riskleri algılamada bireye uyarıcı olarak işaretler veren normal ve fonksiyonel olan duygu halidir. Kaygı; insanın birey olarak varlığının tehdidine, bizzat kendisiyle veya diğer insanlarla olan münasebetlerine ait tutumların tehlikeye girmesi durumunda sergilediği bir reaksiyon olarak da ortaya çıkabilir. Her ne kadar kaygı kavramının değişik şekillerde tanımlanması yapılsa da araştırmacılar, kaygı durumunun kişi için hoş olmayan bir duygu hali olduğu hususunda ortak görüşler paylaşmışlardır. Kaygının ortaya çıktığı vakitlerde sıkıntı, korku, panik ve dehşet hisleri de yaşanabilir. Kaygı kişinin denetimi altında olduğu sürece fayda sağlasa da yüksek düzeyde olduğunda kişinin düşünme ve anımsama süreçlerine zarar verebilmektedir. Kaygılı kişilerde bedensel, bilişsel ve davranışsal bir takım farklılıklar ortaya çıkabilir. Literatüre bakıldığında birçok çalışma mükemmeliyetçiliğin ansiyete için başlıca risk faktörü olduğunu ortaya koymuştur<sup>120</sup>. Bununla birlikte olumlu ve olumsuz mükemmeliyetçilerin kaygı düzeylerinde belirgin farklar olduğunu gösterilmiştir. Olumlu mükemmeliyetçiler sahip oldukları özellikleri kapasitelerini yükseltecek özellikler olarak

---

<sup>118</sup>Sertan Kağan, Bilişsel davranışçı terapiye dayalı mükemmeliyetçilik eğitiminin sporcuların mükemmeliyetçilik, başarı güdüsü ve başarısızlık korkusuna etkisi, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara, 2006,s42, (**Yayımlanmış Doktora Tezi**).

<sup>119</sup> Fatma Çepikkurt, Üniversiteli hentbolcuların mükemmeliyetçilik ve kaygı düzeyleri ile başarı hedefleri ve müsabaka sonuçlarına yaptıkları yüklem biçimleri arasındaki ilişkinin incelenmesi,Doktora Tezi, Çukurova Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü,Adana,2011,s.12 (**Yayımlanmış Doktora Tezi**).

<sup>120</sup>Kirk Blankstein, David Dunkley, Evaluative concerns, self-critical, and personal standards perfectionism: A structural equation modeling strategy,*Perfectionism: Theory, Research, and Treatment*, 2002, s.288.

kullandıklarından aşırı seviyede kaygı yaşamazlar. Olumsuz mükemmeliyetçilik boyutunda ise belirledikleri üstün standartlara erişme konusunda sürekli kaygı içinde olurlar.

Bu çalışma, kaygı düzeyi ile mükemmeliyetçilik arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi amacıyla gerçekleştirilmiştir. Araştırmada bu doğrultuda anket yöntemine başvurulmuştur. Anket uygulaması toplamda 252 kişi üzerinde uygulanmıştır. Uygulama sonunda, anksiyete düzeyi ile mükemmeliyetçilik arasında istatistiki olarak bir ilişki olmadığı bulunmuştur. Bulgularımızla benzer biçimde Eskili<sup>121</sup> erişkinler üzerinde gerçekleştirdiği çalışmasında mükemmeliyetçilik ve anksiyete arasındaki ilişkinin anlamlı düzeyde olmadığını belirtmiştir. Araştırmamızda yer alan ergenlerin kendilerine koydukları yüksek standartların yüksek olmaması ve kendi zihinsel inşaları üzerinden sosyal beklentileri karşıladıklarını düşündükleri için anksiyete göstermediği söylenebilir. Bununla birlikte araştırmamızın sınırlılıklarından olan belirli yaş gruplarının ağırlıkta olması üzerinden de beklentilerinin değişmesinin bulgularımızı açıkladığı düşünülmektedir. Bulgularımızdan farklı olarak Pirinççi<sup>122</sup> yaptığı çalışmada, kendiliğinden yön verilen mükemmeliyetçilik ile durumluluk ve sürekli kaygı düzeyi arasında anlamlı ve pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu kaydetmiştir. Flett ve arkadaşları<sup>123</sup> çocuklarda mükemmeliyetçilik, depresyon, öfke ve kaygı düzeyi arasındaki ilişkiyi ele aldıkları araştırmada toplumsal beklentiye dönük mükemmeliyetçilik ve kaygı düzeyinin istatistiki olarak ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Tuncer ve Volkan<sup>124</sup> yaptıkları çalışmalarında ise anksiyete düzeyi yüksek olan öğrencilerde başkalarınınca belirlenen mükemmeliyetçilik düzeyinin dahada yüksek olduğu tespit edilmiştir. Wheeler ve arkadaşları<sup>125</sup> anksiyete tanısı alan ergenlerle yaptıkları çalışmalarında, anksiyetesi olan ergenlerin olmayanlara oranla daha fazla mükemmeliyetçilik gösterdiğini ortaya koymuştur. Bu katılımcıların olumsuz mükemmeliyetçilik algıları üzerinden kendilerine koydukları yüksek standartlar üzerinden sosyal beklentileri karşılamamaktan ve performanslarından hiçbir zaman tam olarak memnun olmamaları kaynaklı başarısız olacıklarına yönelik

---

<sup>121</sup>Barkan Eskiilli, Erişkinlerin Mükemmeliyetçilik Düzeyleri ile Bazı Değişkenler Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, 2015, s42 (**Yüksek Lisans Tezi**).

<sup>122</sup>Leyla Nazlı Pirinççi, Lise Öğrencilerinin Mükemmeliyetçilik Düzeyleri İle Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, 2009, S.83-86 (**Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi**).

<sup>123</sup>PL Hewitt, GL Flett. The Cognitive And Treatment Aspects Of Perfectionism: **Introduction To The Special issue. J Ration Emot Cogn Behav Ther.** 2004;22:233-40.

<sup>124</sup>Banu Tuncer, Kaygı düzeyleri Farklı Üniversite Hazırlık Sınıfı Öğrencilerinin Mükemmeliyetçilik Özelliklerinin İncelenmesi. Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2006, (**Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi**)

<sup>125</sup> Heather Wheeler, Kirk Blankstein, Martin Antony, Randi McCabe, Peter Bieling. Perfectionism in anxiety and depression: comparisons across disorders, relations with symptoms severity, and role of comorbidity. **Int J Cognit Psychother.** 2011;4:66–91, s.66.



kaygılanarak anksiyete semptomları gösterdikleri belirtilmiştir. Bu noktada mükemmeliyetçilik algıları üzerinden geliştirdikleri davranışları ve duyguları anksiyeteyi tetiklemekte ve bu durum da mükemmeliyetçilik algılarını arttırmaktadır. Üstün ve Akdağ<sup>126</sup> da okul yöneticileri üzerinde gerçekleştirdikleri çalışmalarında mükemmeliyetçilik algıları ile kaygı düzeyi arasında doğrusal bir ilişki olduğu ortaya koymuşlardır.

Literatürde ergenlerin ailelerinin gelir düzeylerinin onların duygusal gelişiminde ve kendi ile ilgili düşüncelerinde önemli role sahip olduğunu ortaya koyulmuştur. Ergenlerin düşük gelir düzeyine sahip olduklarında anksiyete düzeylerinin arttığı belirtilmiştir<sup>127</sup>. Araştırma bulgularımızda da katılımcıların gelir düzeyi ile Beck Anksiyete Ölçeğinden aldıkları toplam puanların anlamlı biçimde farklılaştığı görülmüştür. Bulgularımıza benzer biçimde Pirinççi<sup>128</sup> lise öğrencileri üzerinde gerçekleştirdiği araştırmasında gelir düzeyine göre katılımcıların anksiyete düzeylerinin farklılaştığını ve bu farklılıkta geliri düşük olan öğrencilerin sürekli kaygı düzeylerinin daha yüksek olduğunu dile getirmiştir. McLaughlin ve arkadaşları<sup>129</sup> ergenler ile yaptığı çalışmada ergenler arasından gelir düzeyi ile anksiyete arasında güçlü ve anlamlı bir ilişkinin olduğunu bildirmiştir. Ergenlerin ebeveynlerinin sahip olduğu gelir düzeyinin düşük olmasının maddi ve sosyal dezavantajlara yol açması kaynaklı anksiyetelerini yordamada önemli bir değişken olmaktadır. Bulgularımızdan farklı biçimde Kaur ve Simmi<sup>130</sup> ergenler üzerinde yaptığı çalışmalarında gelir düzeyinin ergenlerin anksiyetelerini yordamadığını ortaya koymuştur. Ergenler için gelir düzeyinin az ya da çok olması ile anksiyete belirtileri arasında anlamlı bir farklılık görülmemiştir. Ülkemizde Cesur'un<sup>131</sup> yaptığı çalışmada da gelire göre anksiyete düzeyi açısından anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır.

Araştırmada katılımcıların gelir düzeyi ile ÇBMÖ toplam puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıkların olduğu tespit edilmiştir. Gelir düzeyi yüksek

---

<sup>126</sup>Leyla Nazlı Pirinççi, Lise Öğrencilerinin Mükemmeliyetçilik Düzeyleri İle Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, 2009, S.83-86 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

<sup>127</sup>Lynn White, Stacy Rogers, Economic circumstances and family outcomes: A review of the 1990s, **Journal of Marriage and the Family**, 2000, 62/4, s.1035.

<sup>128</sup>Ahmet Üstün, Murat Akdağ, Okul yöneticilerinin mükemmeliyetçilik algısı ile kaygı düzeyleri arasındaki ilişki, **Avrasya Uluslararası Araştırmalar Dergisi**, 2015; 4(8), 126-138, s.126.

<sup>129</sup>Katie McLaughlin, Jennifer Greif Green, Margarita Alegria, Jane Costello, Michael Gruber, Nancy A. Sampson, Ronald C. Kessler, Food insecurity and mental disorders in a national sample of u.s. adolescents, **Journal of The American Academy of Child & Adolescent Psychiatry**, 2012; 51(12), 1293-1303.

<sup>130</sup>Mandeep Kaur, Simmi, Anxiety among Adolescents in relation to their Socio-Economic Status, **Journal of Education and Applied Social Sciences**, 6(1), 17-20, 2011.

<sup>131</sup>Canan Cesur, Bir grup çalışan yetişkinde kaygı düzeyi, mükemmeliyetçilik ve öfke arasındaki ilişki, Işık Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, 2017, (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

ve ortalamasının üstünde olanların mükemmeliyetçilik alt boyutlarının orta olanlardan fazla olduğu tespit edilmiştir. Bulgularımızla benzer biçimde Purdon ve arkadaşları<sup>132</sup> ergenler üzerinde yaptıkları çalışmalarında gelir düzeyi yüksek olanların mükemmeliyetçilik puanlarının düşük ve orta olanlardan daha fazla olduğunu ortaya koymuştur. Mofield ve Peters<sup>133</sup> ergenler üzerinde yaptıkları çalışmalarında yüksek gelir düzeyine sahip ergenlerin daha fazla mükemmeliyetçilik algısına sahip olduğu ve ÇBMÖ puanlarının yüksek olduğunu tespit etmiştir. Bulgularımızı açıklar biçimde gelir düzeyi yüksek olan ergenlerin okul çevresi ve eğitimin kalitesinin daha iyi olması, yüksek gelirli çevre içerisinde kültürel düzeylerinin de artması kaynaklı kendilerinden birçok alanda başarılı olmaları beklenmektedir. Bununla birlikte yüksek ekonomik yatırım verilerek sağlanan imkanların fazla olması kaynaklı da ergenlerin akademik performanslarına yönelik beklentilerinin, daha düşük gelir düzeylerine sahip ergenlere oranla daha fazla olması kaynaklı mükemmeliyetçi oldukları söylenebilir. Bulgularımızdan farklı olarak Güçbilek<sup>134</sup> ergenler üzerinde yaptığı çalışmada ergenlerin gelir düzeyi ile mükemmeliyetçilik toplam puanları ve alt boyutları ile arasında anlamlı ilişkilerin olmadığını saptamıştır. Büyükbayraktar'ın<sup>135</sup> yaptığı çalışmada, üniversite öğrencilerinin gelir düzeyi ile ÇBMÖ toplam puanı ve alt boyutları arasında anlamlı ilişkilerin olmadığı tespit edilmiştir. Alim<sup>136</sup> de çalışmasında ergenlerin gelir düzeyinin mükemmeliyetçilik üzerinde yordayıcı etkisinin olmadığını tespit etmiştir. Çalışmaya göre ergenlerin gelir düzeyinden çok ebeveyn tutumları ve sağlanan imkanların mükemmeliyetçilik üzerinde etkisi olduğu bildirilmiştir.

Araştırmada katılımcıların okul başarısını algılama durumları ile BAÖ'den aldıkları toplam puanlar arasında anlamlı farklılıkların olmadığı tespit edilmiştir. Bulgularımıza benzer biçimde Polat<sup>137</sup> ergenlerin anksiyete düzeyi ve akademik başarı algısı üzerinde yaptığı çalışmasında akademik başarı düşük olanların anksiyete

---

<sup>132</sup>Christine Purdon, Martin Antony, Richard Swinson, Psychometric properties of the frost multidimensional perfectionism scale in a clinical anxiety disorders sample, **Journal of Clinical Psychology**, 1999;55(10), 1271-1286,

<sup>133</sup> Emily Mofield, Megan Parker Peters. Multidimensional perfectionism within gifted suburban adolescents: an exploration of typology and comparison of samples. **Roeper Review**, 2015;37(2), 97-109.

<sup>134</sup>Begüm Güçbilek, Farklı liselerde öğrenim gören öğrencilerin mükemmeliyetçilik özellikleri ile yabancı dil kaygıları arasındaki ilişki (İstanbul İli Maltepe İlçesi örneği), Yeditepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, 2014, s.120 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

<sup>135</sup>Çağla Büyükbayraktar, Üniversite Öğrencilerinde Mükemmeliyetçilik Ve Öfke İlişkisi, Selçuk Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı, Psikolojik Danışma Ve Rehberlik Bilim Dalı, Konya, 2011, s. (**Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi**).

<sup>136</sup>Ecran Alim, Ergenlerde mükemmeliyetçilik, öznel iyi oluş ve depresyon arasındaki ilişkilerin incelenmesi, Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, 2018, (**Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi**).

<sup>137</sup>Eray Polat, Kaygı düzeyi ve akademik öz yeterlik inancının akademik başarı ile ilişkisi, **Yönetim ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi**, 2017;15(1), 1-22.

puanlarının oldukça düşük olduğunu fakat bu farkın anlamlı olmadığını bildirmiştir. Bulgularımızı açıklar biçimde katılımcıların çoğunluğunun okul başarısını iyi olarak algılaması kaynaklı anksiyete puanları ile aralarında ilişki bulunmadığı söylenebilir. Bulgularımızdan farklı biçimde Literatürde bu konuyu ele alan çalışmalar, anksiyete gibi psikolojik sorunlara sahip ergenlerin akademik başarısının düştüğünü ve akademik başarıyı kesin olarak yordadığını ortaya koymuştur<sup>138</sup>. Safree ve Dzulkipli<sup>139</sup>ergenler üzerinde yaptıkları çalışmada kaygı ve okul başarısı arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişkinin olduğunu ortaya koymuştur. Akkaya<sup>140</sup>da öğrenciler üzerinde gerçekleştirdiği çalışmasında okuldaki başarı düzeyi değişkeni ile anksiyete düzeyleri arasında anlamlı farklılıkların olduğunu tespit etmiştir.

Araştırmada katılımcıların okul başarısını algılama biçimi ile ÇBMÖ toplam puanı ile arasında anlamlı bir farklılığın olduğunu bildirmiştir. Bulgularımızla benzer biçimde Dykstra<sup>141</sup> yaptığı araştırmasında ise, not ortalamasının genel ortalamadan yüksek olması, akademik performans ve akademik çaba ile mükemmeliyetçilik arasında doğrusal bir ilişki olduğunu vurgulamıştır. Stoeber ve Rambow<sup>142</sup>ergenler üzerinde yaptıkları çalışmada 9.sınıf öğrencilerinin okul başarısı algısı ile mükemmeliyetçilik puanları arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişkinin olduğunu ortaya koymuştur. Araştırma sonuçlarında mükemmeliyetçiliği yüksek öğrencilerin okul başarı algıları ve performanslarının yüksek olduğu ortaya konulmuştur. Ülkemizde yapılan çalışmalarda da bulgularımızla benzer biçimde Cıla<sup>143</sup>lise öğrencilerinin okul başarı düzeyleri ile mükemmeliyetçiliğin alt ölçek puanları arasında pozitif yönlü anlamlı ilişkilerin olduğu görülmektedir. Bulgularımızdan farklı olarak Brumbaugh ve arkadaşları<sup>144</sup>çalışmalarında, mükemmeliyetçilik ile akademik başarı arasında anlamlı farklılığın olmadığını tespit etmiştir.

---

<sup>138</sup> Douglas Williamson, Boris Birmaher, Nral Ryan, Ronald Dahl, Stressful life events in anxious and depressed children, **J Child Adolesc Psychopharmacol**,2005,s.571.

<sup>139</sup>Arif Safree Yasin, Mariam Adawiah Dzulkipli, Differences in depression, anxiety and stress between low-and high-achieving students, **Journal of Sustainability Science and Management**, 2011;6(1):169-178.

<sup>140</sup>Şükrü Akkaya, Üniversite Son Sınıftaki Öğrencilerin Kaygılarını Etkileyen Etmenler. 19 Mayıs Üniversitesi, Psikolojik Danışma ve Rehberlik Bölümü, 1999.

<sup>141</sup>Emily Dykstra. Relationship of perfectionism and gender to academic performance and social functioning in adolescents. Degree Doctor of Philosophy in the Department of Counseling and Educational Psychology, Indiana University, 2006.

<sup>142</sup>Joachim Stoeber, Otto Kathleen, Positive conceptions of perfectionism: Approaches, evidence, challenges, **Personality and Social Psychology Review**, 2006;10(4) :295-319.

<sup>143</sup>Mahmut Süheyl Cıla, Anadolu lisesi 9. ve 10.sınıf öğrencilerinin akademik başarılarının, akademik özyeterlik, mükemmeliyetçilik ve akademik güdülenmeden yordanması, Gazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara, 2015,(**Yüksek Lisans Tezi**).

<sup>144</sup>Jessah Brumbaugh, Rebecca Lepsik, ve Chace Olinger, The Relationship between GPA and Perfectionism, **Undergraduate Research Journal for the Human Sciences**, 2007;6,147-155.

Araştırmada ÇBMÖ ve BAÖ toplam puanları ile yaş değişkeni arasında anlamlı farklılıkların olduğu tespit edilmiştir. ÇBMÖ içerisinde yer alan alt boyutlardan toplum tarafından dayatılan mükemmeliyetçilik düzeylerinin 17 yaşında olanlarda 16 yaşında olanlardan daha fazla olduğu görülmüştür. Bulgularımızla benzer biçimde Kahraman ve Pedük<sup>145</sup>yaptıkları çalışmalarında yaşın küçüldükçe mükemmeliyetçilik düzeyinin arttığını saptanmıştır. Bununla birlikte özellikle sınava hazırlanan öğrencilerin de olumsuz mükemmeliyetçilik düzeylerinin arttığı, diğerleri ve toplum tarafından dayatılan beklentiler kaynaklı mükemmeliyetçilik düzeylerinin arttığı bildirilmiştir. Araştırmamızda da 17 yaşındaki ergenlerin sınava hazırlanmaları kaynaklı toplum tarafından dayatılan beklentilere uymak için mükemmeliyetçilik düzeylerinin fazlaşması bulgular ile paralellik göstermektedir. Bulgularımızı açıklar biçimde toplumsal olarak kişisel standartlar belirlemede; genç olanların enerjisinin fazlalığı ve toplum içerisindeki konumları kaynaklı daha fazla şey yapılmasını beklediği, başarı ve kabul görme beklentilerinin yüksekliğinin mükemmeliyetçiliği arttırdığı söylenebilir. Bununla birlikte sınav sistemi ve üniversite ile yerleşilen bölümün toplumsal statü göstermesi ile toplumun bu duruma dönük uygun alt yapı oluşturmasının da sonuçlarımızı açıklamada etkisi olduğu düşünülebilir. Bulgularımızdan farklı biçimde Büyükbayraktar'ın<sup>146</sup> yaptığı çalışmada ise, üniversite öğrencilerinin genel mükemmeliyetçilik algılamalarının yaşa göre farklılaşmadığı ancak alt boyutlarından olan kendine yönelik mükemmeliyetçilik ve diğerlerine yönelik mükemmeliyetçilik algısının yaşa göre farklılaştığı ortaya çıkmıştır.

Bulgularımızda 17 yaşındaki bireylerin BAÖ puanlarının 16 yaşındakilerden fazla olduğu bulunmuştur. Bulgularımızla benzer biçimde Gümüş<sup>147</sup> tarafından ergenler üzerinde yapılan araştırmada yaş ile anksiyete düzeyi arasında negatif yönlü anlamlı ilişkilerin olduğu tespit edilmiştir. Çalışma sonucunda 13 ve 16 yaşındaki ergenlerin anksiyete düzeyinin 17 yaşındaki ergenlerden daha düşük olduğu görülmüştür. Masjedive arkadaşları<sup>148</sup> ergenler üzerinde yaptığı çalışmada yaş ile anksiyete düzeyi arasında pozitif yönlü anlamlı ilişkilerin olduğunu ortaya koymuştur. Çalışmada

---

<sup>145</sup>Süleyman Kahraman,Şenay Bulut Pedük, 6, 7 ve 8. sınıf üstün yetenekli öğrencilerin mükemmeliyetçilik düzeylerinin belirlenmesi, *Trakya Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 2014;16(2), 137-150.

<sup>146</sup>Çağla Büyükbayraktar, Üniversite Öğrencilerinde Mükemmeliyetçilik Ve Öfke İlişkisi, Selçuk Üniversitesi, Eğitim Bilimleri enstitüsü Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı,Psikolojik Danışma Ve Rehberlik Bilim Dalı, Konya, 2011,(**Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi**).

<sup>147</sup>Aynur Gümüş, Üniversite öğrencilerinin sosyal kaygı düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi, Gazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara, 1997,(**Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi**).

<sup>148</sup>Mahnaz Masjedi, Somayeh Shokrgozar, Elahe Abdollahi, Bahareh Habibi, Tahereh Asghari, Reyhaneh Saber Ofoghi, Sabra Pazhooman, The relationship between gender, age, anxiety, depression, and academic achievement among teenagers, *Journal of Family Medicine and Primary Care*,2019; 8,799-804.

ergenlerin yaşlarının arttıkça anksiyete düzeylerinin arttığı görülmüştür. Bulgularımızdan farklı olarak Cesur<sup>149</sup>araştırmasında yaş değişkeninin anksiyete düzeyine göre anlamlı şekilde farklılık göstermediğini tespit etmiştir.

Yapılan literatür çalışmalarında anksiyete düzeyinin çocukluk döneminde başladığı ve tedavi edilmediğinde ise ergenlikte yüksek düzeylere ulaşacağı bildirilmiştir. Bu noktada çocukluk döneminde ya da anksiyete belirtilerinin görüldüğünde psikiyatrik tedavi alınmasının ergenlik döneminde gözlenecek anksiyeteyi azaltacağı ortaya koyulmuştur<sup>150</sup>. Literatürle paralel biçimde araştırmada katılımcıların geçmişinde psikiyatrik tedavi görme değişkeni ile BAÖ toplam puanı arasında anlamlı bir farklılığın olduğu tespit edilmiştir. Herhangi bir psikiyatrik tanıyla tedavi görenlerin BAÖ toplam puanlarının herhangi bir psikiyatrik tanıyla tedavi görmeyenlerden daha yüksek olduğu bulunmuştur. Bulgularımızla benzer biçimde Prochaska ve arkadaşları<sup>151</sup>ergenlerde yaptıkları çalışmada daha önce psikiyatrik tedavi geçmişi olan ergenlerin anksiyete geçmişinin tedavi geçmişi olmayanlara oranla daha düşük olduğunu ortaya koymuştur. Bununla birlikte ergenlerin psikiyatrik tedavi oranının günümüzde de çok fazla olmaması kaynaklı bu verilerin sınırlı olduğu belirtilmiştir.Ghandour ve arkadaşları<sup>152</sup>ergenler üzerinde yaptıkları çalışmada daha önce psikiyatrik tedavi alan ergenlerin anksiyete düzeylerinin düşük olduğunu ortaya koymuştur. Araştırma sonucunda daha önce psikiyatrik tedavi görme değişkeni ile anksiyete düzeyi arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişkinin olduğu görülmüştür. Bulgularımızı açıklar biçimde bireylerin psikolojik olarak ruh sağlığı uzmanları tarafından tedavi edilmesi psikolojik durumlarının düzelmesinde yardımcı olmaktadır. Bu nedenle tedavi alan bireylerin anksiyete eğilimlerinde azalmalar gözlenmektedir.

Araştırmada katılımcıların geçmişinde psikiyatrik tedavi görme değişkeni ile ÇBMÖ toplam puanı arasında anlamlı bir farklılığın olmadığı tespit edilmiştir. Bulgularımızla benzer biçimde Cesur<sup>153</sup>çalışmasında, geçmişinde psikiyatrik tedavi görme değişkeni ile anksiyete düzeyi arasında anlamlı bir farklılığın olmadığı tespit

---

<sup>149</sup>Canan Cesur, Bir grup çalışan yetişkinde kaygı düzeyi, mükemmeliyetçilik ve öfke arasındaki ilişki, Işık Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, 2017,(**Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi**).

<sup>150</sup> Zeynep Göker, Esra Güney, Gülser Dinç, Özlem Hekim, Özden Şükran Üneri, Çocuk ve Ergenlerde Anksiyete ile ilişkili Bozuklukların Klinik ve Demografik Özellikleri: Bir Yıllık Kesitsel Bir Örneklem, **Klinik Psikiyatri**, 2015,s.13.

<sup>151</sup>John Prochaska, Le ViDonna, Jacques Baillargeon, Jeff Temple, Utilization of professional mental health services related to population-level screening for anxiety, depression, and post-traumatic stress disorder among public high school students, **Community Ment Health J.**, 2016;52(6),691-700.

<sup>152</sup>Reem Ghandour, Laura Sherman, Catherine Vladutiu, Mir Ali, Sean Lynch, Rebecca Bitsko, Stephen Blumberg, Prevalence and Treatment of Depression, Anxiety, And Conduct Problems in Us Children, **The Journal of Pediatrics**;2018,1-15.

<sup>153</sup>Canan Cesur, Bir grup çalışan yetişkinde kaygı düzeyi, mükemmeliyetçilik ve öfke arasındaki ilişki, Işık Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, 2017,(**Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi**).

edilmiştir. Bulgularımızı açıklar biçimde bireylerin mükemmeliyetçilik göstermesinin bir patoloji olmadığı ama psikolojik semptomlar ile ilişkisinin olduğu söylenebilir. Bu noktada psikiyatrik tedavi almak bireylerin mükemmeliyetçilik düzeyleri üzerinde etkili olmamakta sadece olan ikincil semptomlarını ortadan kaldırmaktadır.

Katılımcıların annelerinin eğitim durumları ile ÇBMÖ toplam puanları arasında anlamlı bir farklılığın bulunmadığı görülmüştür. Bulgularımızla benzer biçimde Pirinççi<sup>154</sup> ergenler ile yaptığı çalışmada lise öğrencilerinin sadece kendilerine yönelik ve toplum tarafından dayatılan mükemmeliyetçilik alt boyutu ile anne eğitim düzeyi arasında negatif yönlü anlamlı ilişkilerin olduğu tespit edilmiştir. Ancak araştırma sonuçlarında ergenlerin diğerlerine yönelik mükemmeliyetçilik alt boyutu ile anne eğitim düzeyi arasında anlamlı ilişkilerin olmadığı tespit edilmiştir. Bulgularımızı açıklar biçimde katılımcılarımız içerisindeki ergenlerin geç ergenlik evresinde olması kaynaklı ebeveynleri ve eğitim düzeyinden etkilenmediği söylenebilir. Bulgularımızdan farklı biçimde Genç ve arkadaşlarının<sup>155</sup> çalışmalarında ise ÇBMÖ içerisinde yer alan başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik algısı ile annenin eğitim seviyesi arasında anlamlı bir farklılık bulunduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu farklılıkta, annesi lisans ve üzerinde bir eğitime sahip olanların annesi ilkokul mezunu olan öğrencilere kıyasla mükemmeliyetçilik algısının daha yüksek olduğu kaydedilmiştir. Bozdemir<sup>156</sup> ergenler üzerine yaptığı çalışmasında annelerin eğitim düzeyi ile ergenlerin mükemmeliyetçilik puanları arasında pozitif yönlü anlamlı ilişkilerin olduğu tespit edilmiştir. Araştırma bulguları sonucunda mükemmeliyetçiliğin annenin eğitim düzeyi ile doğru orantılı olduğu ve annenin öğrenim seviyesinin yükselmesiyle çocukların daha fazla mükemmeliyetçi olduğu ortaya koyulmuştur. Diğer çalışmalardan farklı olarak Oran<sup>157</sup> yaptığı çalışmada, mükemmeliyetçilik ve alt boyutları ile ergenlerin anne eğitim düzeyi arasında negatif yönlü anlamlı ilişkilerin olduğu ortaya koyulmuştur. Benzer biçimde Camadan<sup>158</sup> yaptığı araştırma ile mükemmeliyetçilik alt boyutları ile anne eğitim

---

<sup>154</sup>Leyla Nazlı Pirinççi, Lise Öğrencilerinin Mükemmeliyetçilik Düzeyleri İle Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, Eylül 2009, ss.83-86 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

<sup>155</sup>Mustafa Genç, Abuhanoğlu Hüseyin, Ayanoğlu Yıldız, İşletme alanında eğitim gören lisans öğrencilerinin mükemmeliyetçilik algısının belirlenmesine yönelik bir araştırma, **Gazi İktisat ve İşletme Dergisi**, 2016;2(3), 65-88.

<sup>156</sup>Emre Bozdemir, Ergenlerin mükemmeliyetçilikleri ile mizah duyguları arasındaki ilişkinin incelenmesi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara, 2011, (**Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi**).

<sup>157</sup>Pamir Oran, Lise öğrencilerinin mükemmeliyetçilik düzeyleri ile annesinin tutumları arasındaki ilişki, Muğla Üniversitesi, Sosyal Bilimleri Enstitüsü, Muğla, 2008, (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

<sup>158</sup>Fatih Camadan, Orta öğretim öğrencilerinin mükemmeliyetçilik düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi, Gazi Üniversitesi, Sosyal Bilimleri Enstitüsü, Ankara, 2009, (**Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi**).

düzeyi arasında negatif yönde bir ilişkinin bulunduğu kaydedilmiştir. Ergenlerin annelerinin eğitim düzeyi arttıkça mükemmeliyetçilik düzeylerinin azaldığı belirtilmiştir.

Katılımcıların babalarının eğitim durumları ile BAÖ ve ÇBMÖ toplam puanları arasında anlamlı bir farklılığın bulunmadığı görülmüştür. Bununla birlikte çalışma sonucunda katılımcıların baba eğitim durumu ile ÇBMÖ diğerlerine yönelik mükemmeliyetçilik alt boyutu arasında pozitif yönlü anlamlı ilişkiler olduğu tespit edilmiştir. Bulgularımızla benzer biçimde Yıldırım<sup>159</sup>ergenler üzerinde yaptığı çalışmada baba eğitim düzeyi ile anksiyete arasında anlamlı farklılıkların olmadığını tespit etmiştir. Bulgularımızdan farklı biçimde Özcan ve arkadaşları<sup>160</sup>ergenler üzerinde yaptıkları çalışmada baba eğitim düzeyi ile ergenlerin anksiyete düzeyleri arasında negatif yönlü anlamlı ilişkilerin olduğu bulunmuştur. Araştırma sonucunda babaların eğitim düzeyi yüksekliğinin ergenleri psikolojik semptomlardan koruyucu bir etken olarak görülmüştür. Bulgularımızla benzer biçimde Frost ve arkadaşları<sup>161</sup> kadın ergenler üzerinde yapmış oldukları çalışmalarında, baba eğitim düzeyi ile kadın ergenlerin mükemmeliyetçilik puanları arasında anlamlı farkların bulunmadığı bildirilmiştir. Bozdemir<sup>162</sup>de çalışmalarında ergenlerin babalarının eğitim düzeyi ile ÇBMÖ toplam puanları arasında anlamlı ilişkilerin olmadığını tespit edilmiştir. Bulgularımızdan farklı biçimde Pirinççi<sup>163</sup>yaptığı çalışmasında baba eğitim düzeyi ile ÇBMÖ toplam puanı ve diğerlerine yönelik mükemmeliyetçilik alt boyutu arasında negatif yönlü anlamlı ilişkiler olduğu tespit edilmiştir.

Yapılan açıklamalar ve anket uygulaması elde edilenler doğrultusunda aşağıdaki öneriler ortaya konmuştur:

Çok boyutlu mükemmeliyetçilik ile Beck Anksiyete arasındaki ilişkinin genellenebilirliği açısından örneklem kitlesinin genişletilmesi gerekmektedir.

---

<sup>159</sup> Didem Dilge Yıldırım, 10-14 yaş ergenlerin öz yeterlik düzeyinin anksiyete duyarlılığı ve ebeveyn tutumu ile ilişkisinin incelenmesi, İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, 2018,(**Yüksek Lisans Tezi**).

<sup>160</sup> Halil Özcan, Burak Subaşı, Beyhan Budak, Mustafa Çelik, Şeref Can Gürel, Mesut Yıldız, Ergenlik ve genç yetişkinlik dönemindeki kadınlarda benlik saygısı, sosyal görünüş kaygısı, depresyon ve anksiyete ilişkisi, *Journal Of Mood Disorders*,2013; 3(3), 107-113.

<sup>161</sup>Randy Frost, vd., The dimensions of perfectionism. *Cognitive Therapy and Research*, 1990, 14(5):449-468.

<sup>162</sup>Emre Bozdemir, Ergenlerin mükemmeliyetçilikleri ile mizah duyguları arasındaki ilişkinin incelenmesi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara, 2011,(**Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi**).

<sup>163</sup>Leyla Nazlı Pirinççi, Lise Öğrencilerinin Mükemmeliyetçilik Düzeyleri İle Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, Eylül 2009, S.83-86 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

Araştırmada söz konusu ilişkinin ortaya konmasında başvurulan nicel analiz yönteminin dışında katılımcı görüşlerini ortaya koyan nitel analiz yöntemlerine başvurulabilir.

Gelecekteki araştırmalarda ÇBMÖve BAÖ arasındaki ilişkide katılımcıların kişilik yapılarının aracı bir role sahip olup olmadığına dönük çalışmalar yapılabilir.

Son olarak gelecekteki araştırmalarda katılımcıların cinsiyet ve medeni durumlarına göre ÇBMÖ ve BAÖ toplam puanlarının anlamlı düzeyde farklılık gösterip göstermediği tespit edilebilir.

Bu araştırmanın çıkarımları belirli bir örneklem üzerinden hareketle belirli bir evreni temsil etmektedir. Genele yönelik çıkarımlarda bulunulmamalıdır. Bununla beraber bir diğer kısıt araştırmanın yapıldığı mekan ve zamandır. Araştırma 2019 yılında İstanbul Anadolu yakasındaki belirli ilçeleri kapsamaktadır.

Araştırmanın bir başka kısıtı kendine konu edindiği kaynaklardır. Bu kaynakların dışında güncel kaynaklar ile araştırma yenilenebilir.

Kimlik oluşumunun başında olan çocukların toplum beklentilerine karşı daha duyarlı olduğu düşünölmektedir. Bu nedenle ergenlik döneminde rehberlik vermek ve destek olmak önemlidir.

Geç ergenlik çağındaki bireylerin doğru bir biçimde yönlendirilmesi ve topluma adapte edilmeleri toplumun da sağlıklı bir yaşam sürdürmesi açısından önemlidir.



## KAYNAKÇA

### KİTAPLAR

ADLER Alfred, İnsan Tanıma Sanatı, K.Şipal (çev.), İstanbul: Say Yay., 2017.

AKKAYA Şükrü, Üniversite Son Sınıftaki Öğrencilerin Kaygılarını Etkileyen Etmenler. 19 Mayıs Üniversitesi, Psikolojik Danışma ve Rehberlik Bölümü, 1999.

ANTONY Martin ve SWINSON Richard, Mükemmeliyetçilik Dost Sandığımız Düşman (Çeviren: Aslı Açıkgöz). İstanbul: Kuraldışı Yayınları, 2000.

ANTONY Martin. ve SWINSON Richard, When Perfect Isn't Good Enough : Strategies for Coping with Perfectionism. Oakland, CA: New Harbinger, 2009.

ATAK Mustafa, Kaygıyla Başa Çıkma ve Verimli Çalışma. Kayseri: Erciyes Üniversitesi Matbaası, 2013.

BECK S.Judith, Bilişsel Terapi Temel İlkeler Ve Ötesi. (H. Şahin, Çev.) Türk Psikologlar Derneği Yayınları, Ankara. 2001.

BECK, Aaron, EMERY Gary, GREENBERG Ruth, Anxiety disorders and phobias: A cognitive approach. Basic, New York.1985.

BLANKSTEIN Kirk, DUNKLEY Davis, Evaluative Concerns, Self-Critical And Personal Standards Perfectionism: A Structural Equation Modeling Strategy. In Perfectionism: Theory, Research And Treatment (Editors: Gordon Flett,Paul Hewitt).American Psychological Association, Washington, 2002.

BUDAK Selçuk, Psikoloji Sözlüğü. (Birinci basım). Ankara: Bilim ve Sanat Yayınları, 2000.

BURNS David D,. The perfectionists script for self-defeat, Psychology Today, Nowember, 1980.

BURNS, David, The perfectionist's script for self-defeat. Psychology Today, 1980.

COREY Gerald, Psikolojik Danışma, Psikoterapi Kuram Ve Uygulamaları. (Çev. T. Ergene), Mentis Yayıncılık, Ankara, 2005.

CÜCELOĞLU Doğan. İnsan ve Davranışı. İstanbul: Remzi Kitabevi, 1999.

- CÜCELOĞLU Doğan. İnsan ve Davranışı. İstanbul: Remzi Kitabevi, 2014.
- DAVİSON, Gerald, ve NEALE J. M. Anormal Psikolojisi. (Birinci basım). Ankara: Türk Psikologları Derneği Yayınları, 2004.
- ELLİS A., Rational-emotive therapy. R.John. Corsini & D. Wedding (Ed.), Current psychotherapies. Illinois: F. E. Peacock Publishers Inc.1989, aktaran: Asım Çivitçi A. Sibel Türküm Baki Duy Zeynep Hamamcı, Okullarda Akılcı-Duygusal Davranış Terapisine Dayalı Uygulamalar Kavramlar, Teknikler ve Örnek Etkinlikler, 2. Baskı Pegem Akademi, 2014
- ERSEVİM İsmail. Freud ve Psikanaliz'in Temel İlkeleri. (Üçüncü basım). İstanbul: Assos Yayınları. 2005.
- FLETT Gordon. L., ve HEWİTT Paul. L., "Perfectionism and maladjustment: an overview of theoretical, definitional, and treatment issues", Flett, G.L., Hewitt, P.L., Perfectionism: Theory, Research, and Treatment. Washington: American Psychological Association, 2002.
- FRANCE Richard ve ROBSON Meredith, Cognitive Behavioural Therapy in Primary Care, London: Jessica Kingsley Publishers, 1997.
- GALL Andre Le. Anksiyete ve Kaygı (İ. Yergüz, Çev.). Ankara: Dost, 2002.
- GEÇTAN Engin, Psikanaliz ve Sonrası, İstanbul: Metis Yayınları, 2005.
- GEÇTAN Engin. Psikodinamik Psikiyatri ve Normaldışı Davranışlar. İstanbul: Metis, 2003.
- HOLLENDER March. H., Perfectionism. Comprehensive Psychiatry, 1965.
- HUO-TSAN Chang, HUO-TSAN Chang, YU-JİA Chou , JİA-WEN Liou, Yİ-TİNG Tu "The effects of perfectionism on innovative behavior and job burnout: Team workplace friendship as a moderator", Personality and Individual Differences, 2016.
- İNANÇ YAZGAN Banu ve YERLİKAYA Esef Ercüment, Kişilik Kuramları, 9. Basım, Ankara: Pegem Akademi, 2014.
- KARA H., Başka Psikiyatri ve Düşünce, Yerküre Yayınları, İstanbul, 2008.
- KARAHAN Fikret ve SARDOĞAN Mehmet, Psikolojik Danışma ve Psikoterapide Kuramlar. Deniz Kültür Yayınevi, Samsun, 2004.
- MISIRLI-TAŞDEMİR, Özlem ve ÖZBAY Yaşar, Üstün Yetenekli Çocuklarda Mükemmeliyetçilik, Sınav Kaygısı, Benlik Saygısı, Kontrol Odağı, Öz- Yeterlilik Ve

50 Problem Çözme Becerileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Üstün Yetenekli Çocuklar Bildiriler Kitabı. İstanbul: Çocuk Vakfı Yayınları 2004.

MORGAN Clifford, Psikolojiye Giriş (Çeviri), Hacettepe Üniversitesi, Psikoloji Bölümü Yayınları. No:1, 8.Baskı, Meteksan Ltd., Ankara, 1991.

NAR Ercan, Çocuk Psikolojisi Adına Merak Edilen Her Şey. İstanbul: Babıali Kültür Yayıncılığı, 2006.

ÖZAKKAŞ Tahir, Anksiyete Bozuklukları ve Tedavisi. 1. Basım, Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları, 2014.

ÖZCAN KÖKNEL, Kaygıdan mutluluğa kişilik. 17. Baskı İstanbul : Altın Kitaplar; 2005.

ÖZER Kadir, (2005). Kaygı, İstanbul, Sistem Yayıncılık, 2005.

ÖZTÜRK M.Orhan, Ruh Sağlığı ve Bozuklukları. 8. basım. Ankara: Feryal Matbası; 2001.

SİROİS, Fuschina ve MOLNAR Danielle (Eds.) Perfectionism, Health, and Well-Being. New York, NY: Springer, 2016.

TOPSES Gürsen, Gelişim ve Öğrenme Psikolojisi, 3.Baskı, Ankara: Nobel Yayın Dağıtım, 2003.

## **MAKALELER**

ALİSİNANOĞLU Fatma ve ULUTAŞ İlkay, Çocuklarda Kaygı ve Bunu Etkileyen Etmenler, Milli Eğitim, Milli Eğitim Bakanlığı Yayınları, Mart Sayı 14, 2000.

ALTUN Fatma ve YAZICI Hikmet, Öğrencilerin Olumlu Ve Olumsuz Mükemmeliyetçilik Özellikleri İle Akademik Başarıları Arasındaki İlişkiler. International Conference on New Trends in Education and Their Implications 534-539, Aralık 2012.

ASHBY, Jeffrey S., Christina L. Noble, and Philip B. Gnilka. "Multidimensional perfectionism, depression, and satisfaction with life: Differences among perfectionists and tests of a stress-mediation model." Journal of College Counseling 15(2), 2012.

AYAZ, Ayşe Burcu ve VARLIKLI Onursal, Günübürlük Cerrahi Sonrası Yaşam Kalitesi Algısı ve Kaygı Düzeyi. Düşünen Adam Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Dergisi, 25, 2012

BARROW C. John ve MOORE A. Carol., Group intervention with perfectionistic thinking. *The Personel and Guidance Journal*, 61 (10), 612-615, 1983.

BAŞ ASLI UZ, Uyumlu-Uyumsuz Mükemmeliyetçilik Ölçeği'nin Türkçe'ye Uyarlanması, *Türk Psikolojik Danışma Ve Rehberlik Dergisi*, 4 (34), 2010,

BECK Aaron T., and R. A. Steer. "Beck anxiety inventory (BAI)." *Überblick über Reliabilitäts-und Validitätsbefunde von klinischen und außerklinischen Selbst-und Fremdbeurteilungsverfahren* 56, 893-897, 1988.

BRUMBAUGH Jessah, LEPSİK, Rebecca ve OLİNGER, Chace H. "The Relationship between GPA and Perfectionism". *Undergraduate Research Journal for the Human Sciences*, 6, 147-155, 2007.

BÜYÜKÖZTÜRK Şener, "Faktör Analizi: Temel Kavramlar ve Ölçek Geliştirmede Kullanımı", *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi Dergisi*, 32(32): 470-483, 2002.

CRACIUN Barbara, "The Efficiency Of Applying A Cognitive Behavioral Therapy Program In Diminishing Perfectionism, Irrational Beliefs And Teenagers" *Stres. Procedia Social and Behavioral Sciences*, 84, 2013

ÇAKIR Kadir ve ŞEN Emine, "Psikolojik Doğum Sırasına Göre Adil Dünya İnancı", *Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi Sayı.32*, 2012.

ÇETİNKAYA Bünyamin, GÜLAÇTI Fikret ve ÇİFTCİ Zeynep, "Lise Öğrencilerinin Sosyal Görünüş Kaygı Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi", *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi-International Journal of Society Researches*, Cilt Volume:10 Sayı Issue :17, Mart March 2019

DAĞ İhsan, "Psikolojinin Işığında Kaygı", *Doğu Batı Düşünce Dergisi*. (6). 1999.

EKŞİ Halil ve DİLMAÇ Bülent, "Üniversite Öğrencilerinin Genel Erteleme, Karar Vermeyi Erteleme ve Akademik Erteleme Düzeylerinin Sürekli Kaygı Açısından İncelenmesi", *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 23 (2), 2010.

EKŞİ Halil, ARICAN Tuğçe, ve YAMAN K. Gamze. "Meslek Lisesi Öğrencilerinin Riskli Davranışlarının Yordayıcısı Olarak Sosyal Görünüş Kaygısı ve Mükemmeliyetçilik." *Journal of Kirsehir Education Faculty* 17.2, 2016

ERYILMAZ Ali ve KARA Ahmet, Mükemmeliyetçilik Kişilik Özelliğinin Motivasyonel Yönü: Amaçlar İçin Mücadele Etmeyle İlişkisi. *Journal of Mood Disorders (JMOOD)*, 6(1), 14-9, 2016.

FROST Randy, MARTEN, Patricia, Lahart Cathleen ve Rosenblate, Robin, "The dimensions of perfectionism". *Cognitive Therapy and Research*, 14 (5), 1990.

GENÇ Mustafa, HÜSEYİN Abuhanoğlu ve YILDIZ Ayanoğlu. "İşletme alanında eğitim gören lisans öğrencilerinin mükemmeliyetçilik algısının belirlenmesine yönelik bir araştırma." Gazi İktisat ve İşletme Dergisi 2.3, 65-88, 2016.

GHANDOUR Reem, SHERMAN Laura, VLADUTIU Catherine, ALI Mir, LYNCH Sean, BITSKO Rebecca ve BLUMBERG Stephen, "Prevalence and Treatment of Depression, Anxiety, and Conduct Problems in US Children", The Journal of Pediatrics, 2018, 1-15.

GÖKER Zeynep, GÜNEY Esra, DİNÇ Gülser, HEKİM Özlem ve ÜNERİ Özden Şükran, "Çocuk ve Ergenlerde Anksiyete ile ilişkili Bozuklukların Klinik ve Demografik Özellikleri: Bir Yıllık Kesitsel Bir Örneklem", Klinik Psikiyatri, 18, 7-14, 2015.

GÜNAY Osman, ÖNCEL Ümit Niyazi, ERDOĞAN Üzeyir, GÜNERİ Erhan, TENDOĞAN Meltem, UĞUR Arzu, "Lise Son Sınıf Öğrencilerinde Durumluk Ve Sürekli Anksiyete Düzeyini Etkileyen Faktörler". Sağlık Bilimleri Dergisi, 17(2), 2008.

GÜRSOYFigen, AYDOĞDU Fatih, AYSU Burçin ve ARAL Neriman, Göçmen Çocukların Kaygı Düzeylerinin Karşılaştırılmalı İncelenmesi, Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi, Cilt: 6 Sayı: 3 Makale No: 10 Ağustos 2017.

HAMPEL, Petra, MANUELA Meier, ve URSULA Kümmel. School-based stress management training for adolescents: longitudinal results from an experimental study, Journal of Youth and Adolescence, 37 (8): 1009-1024, 2008.

HEWİTT Paul ve FLETT Gordon, The cognitive and treatment aspects of perfectionism: Introduction to the special issue. J Ration Emot Cogn Behav Ther. 2004, 22:233-40.

HEWİTT Paul ve FLETT Gordon. Perfectionism in the self and social contexts: Conceptualization, assessment, and association with psychopathology. Journal of Personality and Social Psychology, 60, 456-470, 1991.

KAHRAMAN Süleyman ve PEDÜK Şenay Bulut, "6, 7 ve 8. Sınıf Üstün Yetenekli Öğrencilerin Mükemmeliyetçilik Düzeylerinin Belirlenmesi", Trakya Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 16(2), 137-150, 2014.

KANLI Esra, "Üstün Zekâlı Ve Normal Ergenlerin Mükemmeliyetçilik, Depresyon Ve Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi", M.Ü. Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi, 2011

KAPIKIRAN, Necla Acun, "Başarı Sorumluluğunun ve Başarı Kaygısının Psikopatolojik Belirtilerle İlişkisinin Belirlenmesi" Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 23(23), 2008

KARABULUT E. Olcay, ATASOY Murat, KAYA Kazım, KARABULUT Alparslan," 13-15 Yaş Arası Erkek Futbolcuların Durumluk ve Sürekli Kaygı Düzeylerinin Farklı Değişkenler Bakımından İncelenmesi", Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi (KEFAD) Cilt 14, Sayı 1, Nisan 2013.

KAURMandeep ve Simmi,"Anxiety among Adolescents in relation to their Socio-Economic Status", Journal of Education and Applied Social Sciences,6(1),17-20, 2011.

KERMEN Umut, TOSUN N. İ., ve DOĞAN Uğur, "Yaşam Doyumu ve Psikolojik İyi Oluşun Yordayıcısı Olarak Sosyal Kaygı", Eğitim Kuram ve Uygulama Araştırmaları Dergisi, Cilt 2, Sayı 2,2016.

LUNDH Lars-Gunnar, FREDRİK Saboonchi, ve MARGİT Wångby. "The Role Of Personal Standarts İn Clinically Significant Perfectionism. A Person-Oriented Approach To The Study Of Patterns Of Perfectionism". Cognitive Theory Reseach, 32, 2008.

MASJEDİ Mahnaz, SHOKRGOZAR Somayeh, ABDOLLAHİ Elahe, HABİBİ Bahareh, ASGHARİ Tahereh, OFOGHİ Reyhaneh Saber ve PAZHOOAN Sabra, "The Relationship Between Gender, Age, Anxiety, Depression, And Academic Achievement Among Teenagers", Journal of Family Medicine and Primary Care, 8,799-804, 2019.

MCLAUGHLİN Katie, COSTELLO Jane, LEBLANC William, SAMPSON Nancy ve KESSLER Ronald, "Socioeconomic Status and Adolescent Mental Disorders", American Journal of Public Health, 102(9), 1742-1750, 2012.

MOFIELD Emily ve PARKER Peters Megan, "Multidimensional Perfectionism Within Gifted Suburban Adolescents: An Exploration of Typology and Comparison of Samples", Roeper Review, 37(2), 97-109, 2015.

OCAKTAN M.Esin, KEKLİK Ayşe ve ÇÖL Meltem. "Abidinpaşa Sağlık Grup Başkanlığı'na Bağlı Sağlık Ocaklarında Çalışan Sağlık Personelinde Spielberger Durumluk ve Sürekli Kaygı Düzeyi". Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi Mecmuası, 55:21-28, 2002.

ODACI HATice ve ÇIKRIKCI Özkan, “Problemlili İnternet Kullanımında Depresyon, Kaygı ve Stres Düzeyine Dayalı Farklılıklar”, *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 4, 41–6, 2017.

ORHAN Filiz ve DAĞCI Abdullah, “Ergenlikte Dini Kimliğin İnşası: Sosyal Öğrenme Kuramı Açısından Bir Değerlendirme”, *Gümüşhane Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi C. 4, Sayı: 7* 2015.

OTRAR Mustafa, DÖNMEZ Dinçer ve UZEL Bingöl, “Orta Ergenlik Dönemindeki Öğrencilerin Benlik Algılarının Mükemmeliyetçilik Düzeylerini Yordama” *Humanitas*, 6 (12), 2018.

ÖZCAN Halil, SUBAŞI Burak, Budak Beyhan, ÇELİK Mustafa, GÜREL Şeref Can ve YILDIZ Mesut, “Ergenlik Ve Genç Yetişkinlik Dönemindeki Kadınlarda Benlik Saygısı, Sosyal Görünüş Kaygısı, Depresyon Ve Anksiyete İlişkisi”, *Journal of Mood Disorders*, 3(3), 107-113, 2013.

ÖZDEMİR Hüdanur ve TATAR Arkun, “Genç Yetişkinlerde Yalnızlığın Yordayıcıları: Depresyon, Kaygı, Sosyal Destek, Duygusal Zeka”, *Cyprus Turkish Journal of Psychiatry & Psychology Vol.1 Issue:2*, 2019.

ÖZERKAN Kemal Nuri, “Üniversiteli Basketbolcularda Yarışma Öncesi Kaygı Düzeyi İle Performans Arasındaki İlişki”i *İ.Ü Spor Bilim Dergisi*, 11/3, 2003.

ÖZTÜRK Abdulkadir, *Sosyal Kaygıyı Açıklayan Yaklaşımlar. Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*. 13. 48, 2014.

ÖZYÜREK Arzu ve DEMİRAY Kemal, “Yurtta Ve Ailesi Yanında Kalan Ortaöğretim Öğrencilerinin Kaygı Düzeylerinin Karşılaştırılması”, *Doğuş Üniversitesi Dergisi*, 11 (2) 2010.

POLAT Eray, “Kaygı Düzeyi ve Akademik Özyeterlik İnancının Akademik Başarı ile İlişkisi”, *Yönetim ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 15(1), 1-22, 2017.

PROCHASKA John, DONNA Le Vi, BAILLARGEON Jacques veTEMPLE Jeff, “Utilization of Professional Mental Health Services Related to Population-Level Screening for Anxiety, Depression, and Post-traumatic Stress Disorder among Public High School Students”, *Community Ment Health J.*, 52(6),691–700, 2016.

PURDON Christine, ANTONY Martin veSWINSON Richard, “Psychometric Properties Of The Frost Multidimensional Perfectionism Scale İn A Clinical Anxiety Disorders Sample”, *Journal of Clinical Psychology*, 55(10), 1271-1286, 1999.

SEÇER İsmail ve GÜLBAHÇE Arzu, “Çocuklarda Anksiyete Duyarlılık Ölçeğinin Türk Kültürüne Uyarlanması: Güvenirlik ve Geçerlilik Çalışması”, Middle Eastern & African Journal of Educational Research, Issue 3 Year 2013.

SHAFRAN Roz, COOPER, Z., AND FAIRBURN, C. G. “Clinical perfectionism: A cognitive-behavioral analysis”. Behaviour Research and Therapy, 40, 2002.

SJÖLİNG Mats, NORDAHL Gunnar, OLOFSSON Niclas. ve ASPLUND, Kenneth, “The Impact of Preoperative Information on State Anxiety, Postoperative Pain and Satisfaction with Pain Management”, Patient Education and Counseling, 51: 169 – 176. 2003.

SLADE Peter. D., OWENS, R. Glynn, “A Dual Process Models of Perfectionism Based On Reinforcement Theory”, Behavior Modification, 1998, 22, 372-390, 1998.

SLANEY Robert, B., RICE Kenneth, G., MOBLEY, Michael, TRİPPİ Joseph, ve ASHBY, Jeffrey, S., “The revised almost perfect scale”, Measurement and evaluation in counseling and development, 34(3), 2001.

STANLEY Melinda, A., ve BECK J. Gayle, “Anxiety Disorders”, Clin Psychol Rev, 20(6):731-54, 2000.

STOEBER Joachim ve KATHLEEN Otto, “Positive conceptions of perfectionism: Approaches, evidence, challenges”, Personality and Social Psychology Review, 10(4), 2006.

STOEBER Joachim, KOBORİ Osamu, ve TANNO Yoshihiko, “The Multidimensional Perfectionism Cognitions Inventory English (MPCI-E) Reliability, Validity and Relationships with Positive and Negative Affect”, Journal of Personality Assessment, 92, (1), 2010.

STORNELLİ Deborah, GORDON L. Flett, ve PAUL L. Hewitt “Perfectionism, Achievement, and Affect in Children: A Comparison of Students From Gifted, Arts, and Regular Programs”, Canadian Journal of School Psychology, 24 (4), 2009.

SUADİYE Yağmur ve AYDIN Arzu, “Anksiyete bozukluğu olan ergenlerde bilişsel hatalar”. Klinik Psikiyatri Dergisi, 12(4), 2009

ŞANLI Kula Kamile ve SARAÇ Turan, “Üniversite Öğrencilerinin Gelecek Kaygısı” Mustafa Kemal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi Cilt/Volume: 13 Sayı/Issue: 33, 2016.



TUNCER Banu ve VOLTAN ACAR Nilüfer “Kaygı Düzeyleri Farklı Üniversite Hazırlık Sınıfı Öğrencilerinin Mükemmeliyetçilik Özelliklerinin incelenmesi”, Kriz Dergisi , 14 (2) ,2006.

ULUSOY, Mustafa, ŞAHİN Nesrin ve ERKMEN Hisni. “Turkish Version of the Beck Anxiety Inventory: Psychometric Properties” Journal of Cognitive Psychotherapy, 12, 163-172, 1998.

UZBAY İ.Tayfun, “Anksiyetenin Nörobiyolojisi.” Klinik Psikiyatri Dergisi (Ek Sayı 1):5-13, 2002.

ÜSTÜN Ahmet ve AKDAĞ Murat, “Okul yöneticilerinin mükemmeliyetçilik algısı ile kaygı düzeyleri arasındaki ilişki”. Avrasya Uluslararası Araştırmalar Dergisi Cilt:4, Sayı:8. Türkiye, 2016.

WEISSMAN Charles, The Metabolic Response to Stress: An Overview and Update. Anesthesiology, 73: 308 -327, 1990

WHEELER Heather, BLANKSTEIN Kirk, ANTONY Martin ve MCCABE Randi, “Perfectionism In Anxiety And Depression: Comparisons Across Disorders, Relations With Symptom Severity, And Role Of Comorbidity”, International Journal of Cognitive Therapy, 4(1), 66-91, 2011.

WHITE Lynn and ROGERS Stacy, “Economic Circumstances And Family Outcomes: A Review Of The 1990s”, Journal of Marriage and the Family, 62, 1035-1051, 2000.

YASIN Aris Safree ve DZULKIFLI Mariam Adawiah, “Differences In Depression, Anxiety And Stress Between Low-And High-Achieving Students”, Journal of Sustainability Science and Management, 6(1):169-178, 2011.

ZWEMER Weare A., ve DEFFENBACHER Jerry. L. "Irrational Beliefs, Anger And Anxiety". Journal Of Counseling Psychology. 31, 1984.

## **TEZLER**

ALİM Ecran, Ergenlerde Mükemmeliyetçilik, Öznel İyi Oluş Ve Depresyon Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi, Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, **(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**, 2018.

APUR Ufuk, Ergen Sporcuların Kaygı Ve Kendi Güven Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi: Sporcu Eğitim Merkezleri Örneği, Düzce Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Düzce , **(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**, 2016.

ARDANIÇ Pelin, Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği'nin Türçeye Uyarlanması Geçerlik Ve Güvenirlik Çalışması, İstanbul Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, , İstanbul, **(Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi)**, 2017

BAŞER Selin. Batıkent İlköğretim Okulu Sekizinci Sınıf Öğrencilerinde Mükemmeliyetçiliğin Akademik Başarıya Etkisi. Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara. **(Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi)**, 2007.

BOZDEMİR Emre, Ergenlerin Mükemmeliyetçilikleri İle Mizah Duyguları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara, **(Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi)**,2011.

BÜYÜKBAYRAKTAR Çağla, Üniversite Öğrencilerinde Mükemmeliyetçilik Ve Öfke İlişkisi, Selçuk Üniversitesi, Eğitim Bilimleri enstitüsü Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı,Psikolojik Danışma Ve Rehberlik Bilim Dalı, Konya, **(Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi)**, 2011.

CAMADAN Fatih, Orta Öğretim Öğrencilerinin Mükemmeliyetçilik Düzeylerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi, Gazi Üniversitesi, Sosyal Bilimleri Enstitüsü, Ankara, **(Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi)**,2009.

CANBAZ Sevgi, Samsun Çıraklık Eğitim Merkezi'ne Devam Eden Çırakların Sosyo-demografik, Çalışma Yaşamı Özelliklerinin ve Durumluk-Sürekli Kaygı Düzeylerinin Değerlendirilmesi, 19 Mayıs Üniversitesi, Tıp Fakültesi, Halk Sağlığı Anabilim Dalı, Samsun, **(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**, 2001.

CESUR Canan. Bir Grup Çalışan Yetişkinde Kaygı Düzeyi, Mükemmeliyetçilik ve Öfke Arasındaki İlişki, Işık Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, **(Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi)**, 2017.

CILA Mahmut Süheyl,Anadolu Lisesi 9. ve 10.Sınıf Öğrencilerinin Akademik Başarılarının,Akademik Özyeterlik,Mükemmeliyetçilik ve Akademik Güdülenmeden Yordlanması, Gazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara, **(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**, 2015.

ÇAM Zekeriya, Lise Öğrencilerinde Okul Tükenmişliğine İlişkin Bir Modelin Sınanması Ve Sınıf Tekrarını Yordama Düzeyinin İncelenmesi, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Ankara, **(Yayımlanmış Doktora Tezi)**. 2016

ÇEPİKKURT Fatma, Üniversiteli Hentbolcuların Mükemmeliyetçilik Ve Kaygı Düzeyleri İle Başarı Hedefleri Ve Müsabaka Sonuçlarına Yaptıkları Yükleme

Biçimleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Çukurova Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Adana, **(Yayımlanmış Doktora Tezi)**, 2011.

DUMAN Gül Keziban, İlköğretim 8.Sınıf Öğrencilerinin Durumluk Sürekli Kaygı Düzeyleri İle Sınav Kaygısı Düzeyleri Ve Ana-Baba Tutumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı. **(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**, 2008.

DYKSTRA Emily E. Relationship of Perfectionism And Gender To Academic Performance and Social Functioning in Adolescents. Degree Doctor of Philosophy in the Department of Counseling and Educational Psychology, Indiana University, 2006.

ERAVŞAR Hakan, Türkiye Üniversite Sporları Federasyonu Organizasyonlarına Katılan Sporcuların Mükemmeliyetçilik Algılarının Bazı Değişkenler Açısından Karşılaştırılmalı Olarak İncelenmesi, Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Doktora Tezi, Burdur, **(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**, 2019

ESKİLİ Barkan, Erişkin Mükemmeliyetçilik Düzeyleri İle Bazı Değişkenler Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. İstanbul, **(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**, 2015.

GÜÇBİLEK Begüm, Farklı Liselerde Öğrenim Gören Öğrencilerin Mükemmeliyetçilik Özellikleri ile Yabancı Dil Kaygıları Arasındaki İlişki, Yeditepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, **(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**, 2014.

GÜMÜŞ Aynur, Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Kaygı Düzeylerinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi, Gazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara, **(Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi)**, 1997.

KAĞAN Sertan, Bilişsel Davranışçı Terapiye Dayalı Mükemmeliyetçilik Eğitiminin Sporcuların Mükemmeliyetçilik, Başarı Güdüsü Ve Başarısızlık Korkusuna Etkisi, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara, **(Yayımlanmış Doktora Tezi)**, 2006.

MADAN F. Orta Öğretim Öğrencilerinin Mükemmeliyetçilik Düzeylerinin Çeşitli Değişkenler açısından İncelenmesi, Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara, **(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**, 2009.

MIZRAK Ö. Evrim, Anksiyete Bozukluğu Ve/Veya Depresif Bozukluk Tanısı Alan Hastalarda Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği Uyarlama Çalışması Ankara Üniversitesi, Ankara, **(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**, 2006.

ORAN Pamir, Ç. “Lise Öğrencilerinin Mükemmeliyetçilik Düzeyleri ile Anne-Baba Tutumları Arasındaki İlişki”, Muğla Üniversitesi, Sosyal Bilimleri Enstitüsü, Muğla, **(Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi)**, 2008.

ÖZSOY Gürkan, 8. Sınıf Öğrencilerinin Sınav Kaygıları İle Umutsuzluk Düzeyleri Arasındaki İlişki, Tokat Gaziosmanpaşa Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, **(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)** 2019

PİRİNÇÇİ Leyla Nazlı, Lise Öğrencilerinin Mükemmeliyetçilik Düzeyleri İle Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, (Yüksek Lisans Tezi), 2009.

SAPMAZ Fatma, Üniversite Öğrencilerinin Uyumlu Uyumsuz Mükemmeliyetçilik Özelliklerinin Psikolojik Belirti Düzeyleri Açısından İncelenmesi., Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya, **(Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi)**, 2006.

SAPMAZ Fatma, Üniversite Öğrencilerinin Uyumlu ve Uyumsuz Mükemmeliyetçilik Özelliklerinin Psikolojik Belirti Düzeyleri Açısından İncelenmesi.. Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimleri Enstitüsü. Sakarya, **(Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi)**, 2006.

SAYIŞMAN Sinem, Ergenlerin Mükemmeliyetçilik Düzeyleri İle Özgüvenleri Arasındaki İlişki. Nişantaşı Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, **(Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi)**, 2018.

ŞENTÜRK Burcu, İlköğretim Beşinci Sınıf Öğrencilerinin Genel Başarıları, Matematik Başarıları, Matematik Dersine Yönelik Tutumları Ve Matematik Kaygıları Arasındaki İlişki, Afyon Kocatepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Afyonkarahisar, **(Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi)**, 2010.

TUNCER Banu, Kaygı düzeyleri Farklı Üniversite Hazırlık Sınıfı Öğrencilerinin Mükemmeliyetçilik Özelliklerinin İncelenmesi. Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, **(Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi)**, 2006.

YENİÇIKTI Tufan. Nagihan, Halkla İlişkiler Sürecinde Sosyal Kaygı Düzeylerinin Sosyal Sorumluluk Projeleri İle Giderilmesi. Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya, **(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**, 2010.

YILDIRIMDidem Dilge,10-14 Yaş Ergenlerin Öz Yeterlik Düzeyinin Anksiyete Duyarlılığı Ve Ebeveyn Tutumu İle İlişkisinin İncelenmesi,İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, **(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**, 2018.

#### **İNTERNET KAYNAKLARI**

CA<http://depo.btu.edu.tr/dosyalar/sks/Dosyalar/m%C3%BCkemmel.pdf> (Erişim 13 Ocak 2020).



## EKLER

### EK.A: SOSYO DEMOGRAFİK FORM

#### SOSYO-DEMOGRAFİK BİLGİ FORMU

1) Adınız – Soyadınız: (İsterseniz Boş Bırakabilirsiniz)

2) Yaşınız:

3) Cinsiyetiniz:

4) Gelir Düzeyiniz:

Alt  Orta  Ortalama Üstü  Yüksek

5) Öğrenim Durumunuz:

6) Anne: sağ/vefat: Baba: Sağ/vefat:

7) Annenizin Eğitim Durumu:

Okur-yazar  ilkokul  ortaokul  lise  üniversite  yüksek lisans   
doktora

8) Babanızın Eğitim Durumu:

Okur-yazar  ilkokul  ortaokul  lise  üniversite  yüksek lisans   
doktora

9) Genel olarak okul başarınızı nasıl algılıyorsunuz?

çok iyi biraz iyi iyi kötü

10) Herhangi bir psikiyatrik tanıyla tedavi gördünüz mü?

Evet (tanı nedir? Kaç kez tedavi gördünüz?)

Hayır

**EK.B: BECK ANKSİYETE ÖLÇEĞİ**

	Hiç	Hafif düzeyde Beni pek etkilemedi	Orta düzeyde Hoş değildi ama katlanabildim	Ciddi düzeyde Dayanamakta çok zorlandım
1. Bedeninizin herhangi bir yerinde uyuşma veya karın-calanma				
2. Sıcak/ ateş basmaları				
3. Bacaklarda halsizlik, titreme				
4. Gevşeyememe				
5. Çok kötü şeyler olacak korkusu				
6. Baş dönmesi veya sersemlik				
7. Kalp çarpıntısı				
8. Dengeyi kaybetme duygusu				
9. Dehşete kapılma				
10. Sinirlilik				
11. Boğuluyormuş gibi olma duygusu				
12. Ellerde titreme				
13. Titreklik				
14. Kontrolü kaybetme korkusu				
15. Nefes almada güçlük				
16. Ölüm korkusu				
17. Korkuya kapılma				

18. Midede hazımsızlık ya da rahatsızlık hissi				
19. Baygınlık				
20. Yüzün kızarması				
21. Terleme (sıcaklığa bağlı olmayan)				





## EK.C: ÇOK BOYUTLU MÜKEMMELİYETÇİLİK ÖLÇEĞİ

### ÇOK BOYUTLU MÜKEMMELİYETÇİLİK ÖLÇEĞİ

Aşağıdaki ölçekte tutum ile ilişkili bir takım ifadeler bulunmaktadır. Ölçekteki ifadelere doğru ya da yanlış cevap vermeniz söz konusu değildir. Önemli olan sizin okuduğunuz ifade ile ilgili düşüncenizi yansıtan katılma derecenizi; Kesinlikle katılmıyorsanız 1'i, Katılmıyorsanız 2'yi, Biraz katılmıyorsanız 3'ü, Kararsızsanız 4'ü, Biraz katılıyorsanız 5'i, Katılıyorsanız 6'yı ve Tamamen katılıyorsanız 7'yi işaretlemenizdir.

	Kesinlikle katılmıyorum(1)	Katılmıyorum(2)	Biraz katılmıyorum(3)	Kararsızım(4)	Biraz katılıyorum(5)	Katılıyorum(6)	Tamamen katılıyorum(7)
1) Bir iş üzerinde çalışırken, iş kursuzsu olana dek rahatlayamam.	1	2	3	4	5	6	7
2) Kişileri kolay pes ettikleri için genelde eleştirmem.	1	2	3	4	5	6	7
3) Çevremdekilerin başarılı olmaları gerekmez.	1	2	3	4	5	6	7
4) En iyisinden daha aşağısına razı oldukları için çevremdekileri nadiren eleştiririm.	1	2	3	4	5	6	7
5) Başkalarının benden beklentilerini karşılamakta güçlük çekerim.	1	2	3	4	5	6	7
6) Yaptığım her işte mükemmel olmak amaçlarımdan biridir.	1	2	3	4	5	6	7
7) Başkalarından her işi en iyi şekilde yapmalarını isterim.	1	2	3	4	5	6	7
8) İşlerimde asla mükemmelliği hedeflemem.	1	2	3	4	5	6	7
9) Çevremdekiler benim de hata yapabileceğimi kabullenirler.	1	2	3	4	5	6	7
10) Çevremdekilerin yapabileceğinin en iyisini yapmamış olmasını önemli görmem.	1	2	3	4	5	6	7
11) Bir işi ne kadar iyi yaparsam yapayım, çevremdekiler daha da iyisini yapmamı beklerler.	1	2	3	4	5	6	7
12) Nadiren mükemmel olma ihtiyacı duyarım.	1	2	3	4	5	6	7
13) Yaptığım bir şey mükemmel değilse, çevremdekiler tarafından yetersiz bulunur.	1	2	3	4	5	6	7
14) Elimden geldiği kadar mükemmel olmaya çalışırım.	1	2	3	4	5	6	7
15) Ele aldığım her işte mükemmel olmam çok önemlidir.	1	2	3	4	5	6	7
16) Benim için önemli olan insanlardan beklentilerim çok yüksektir.	1	2	3	4	5	6	7
17) Yaptığım her işte en iyi olmaya çalışırım.	1	2	3	4	5	6	7
18) Çevremdekiler yaptığım her işte başarılı olmamı beklerler.	1	2	3	4	5	6	7
19) Çevremdeki insanlar için çok yüksek standartlarım yoktur.	1	2	3	4	5	6	7
20) Kendim için mükemmelden daha azını kabul edemem.	1	2	3	4	5	6	7
21) Her konuda üstün başarı göstermem de, başkaları beni takdir eder.	1	2	3	4	5	6	7
22) Kendilerini geliştirmek için uğraşmayan kişilerle ilgilenmem.	1	2	3	4	5	6	7
23) Yaptığım işte hata bulunması beni huzursuz eder.	1	2	3	4	5	6	7
24) Arkadaşlarımdan yaptıkları işte çok şey beklemem.	1	2	3	4	5	6	7
25) Başarı, başkalarını memnun etmek için daha çok çalışmam anlamına gelir.	1	2	3	4	5	6	7
26) Binsinden bir iş yapmasını istersem, o işin mükemmel yapılmasını beklerim.	1	2	3	4	5	6	7
27) Çevremdekilerin hata yapmasını görmeye katlanamam.	1	2	3	4	5	6	7
28) Hedeflerimi belirlemede mükemmeliyetçiyimdir.	1	2	3	4	5	6	7
29) Değer verdiğim insanlar beni hiçbir zaman hayal kırıklığına uğratmamalıdır.	1	2	3	4	5	6	7
30) Başarısız olduğum zamanlar bile, başkaları yeterli olduğumu düşünürler.	1	2	3	4	5	6	7
31) Başkalarının benden çok şey beklediğini düşünüyorum.	1	2	3	4	5	6	7
32) Her zaman yapabileceğimin en iyisini yapmaya çalışırım.	1	2	3	4	5	6	7
33) Bana göstermeseler bile, hata yaptığım zaman diğer insanlar bana çok bozulurlar.	1	2	3	4	5	6	7
34) Yaptığım her işte en iyi olmak zorunda değilim.	1	2	3	4	5	6	7
35) Çevremdekiler benden mükemmel olmamı beklerler.	1	2	3	4	5	6	7
36) Kendim için yüksek hedeflerim yoktur.	1	2	3	4	5	6	7
37) Çevremdekiler nadiren hayatımın her alanında başarılı olmamı beklerler.	1	2	3	4	5	6	7
38) Sıradan insanlara saygı duyarım.	1	2	3	4	5	6	7
39) İnsanlar, yaptıklarımın mükemmelden aşağı olmasını kabul etmezler.	1	2	3	4	5	6	7
40) Kendim için çok yüksek başarı standartları belirlerim.	1	2	3	4	5	6	7
41) İnsanlar benden yapabileceğimden fazlasını beklerler.	1	2	3	4	5	6	7
42) İşimde her zaman başarılı olmalıyım.	1	2	3	4	5	6	7
43) Bir arkadaşımın elinden gelenin en iyisini yapmaya çalışmaması, benim için önemli değildir.	1	2	3	4	5	6	7
44) Çevremdekiler hata yaparsam bile yeterli ve becerikli olduğumu düşünürler.	1	2	3	4	5	6	7
45) Başkalarının yaptığı her işte üstün başarı göstermelerini nadiren beklerim.	1	2	3	4	5	6	7

EK.D

T.C.  
BAŞİSKELE KAYMAKAMLIĞI  
Özel Kocaeli Bilgili Kültür Anadolu Lisesi Müdürlüğü

Sayı: 99960753-05

12/02/2020

Konu: "Genç Ergenlik Döneminde Mükemmeliyetçilik ile Kaygı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" Konulu İzin

Sayın Mustafa Ozan Ünlü;

Özel Bilgili Kültür Anadolu Lisesinde, İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Ana Bilim Dalı Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Tezinde "Geç Ergenlik Döneminde Mükemmeliyetçilik ile Kaygı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" adlı tez araştırmasında kullanılmak üzere, güvenilirlik ve geçerlilik çalışmaları yapılmış olan "Beck Anksiyete Ölçeği ve Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeğini" okul öğrencilerimizde uygulama talebiniz (10.02.2020 tarihli dilekçeniz) okul idaremiz tarafından değerlendirilerek, ölçeklerin uygulanması hususunda herhangi bir sakınca görülmemiştir.

"Beck Anksiyete Ölçeği ve Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği" formlarınızı okul öğrencilerimizde uygulayabilirsiniz.

Murat Yağmur  
Okul Müdürü



Özel Kocaeli Bilgili Kültür Okulları  
Karşıyaka Mah. Maket Sokak No:14  
başiskele/Kocaeli Tel: 444 79 01  
Web: <http://bilgilkulturokullari.com>  
Mail: [bilgilkulturokullari@gmail.com](mailto:bilgilkulturokullari@gmail.com)

