

**T.C.
YILDIZ TEKNİK ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK
YÜKSEK LİSANS PROGRAMI**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**MÜKEMMELİYETÇİLİĞİN ÇEŞİTLİ
DEĞİŞKENLERE GÖRE İNCELENMESİ VE
OLUMSUZ DEĞERLENDİRİLME KORKUSU İLE
YETERSİZLİK DUYGUSU TARAFINDAN
YORDANMASI**

**BİLGESU BAŞKURT
17736004**

**TEZ DANIŞMANI
Doç. Dr. ŞERİFE GONCA ZEREN**

**İSTANBUL
2020**

T.C.
YILDIZ TEKNİK ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK
YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**MÜKEMMELİYETÇİLİĞİN ÇEŞİTLİ
DEĞİŞKENLERE GÖRE İNCELENMESİ VE
OLUMSUZ DEĞERLENDİRİLME KORKUSU İLE
YETERSİZLİK DUYGUSU TARAFINDAN
YORDANMASI**

**BİLGESU BAŞKURT
17736004**

Tezin Enstitüye Verildiği Tarih:
Tezin Savunulduğu Tarih: 23.01.2020.....

Tez Oy Birliği ile başarılı bulunmuştur.

Unvan Ad Soyad	İmza
Tez Danışmanı: Doç. Dr. Şerife Gonca ZEREN	
Juri Üyeleri : Prof. Dr. Ragıp ÖZYÜREK	
Prof. Dr. Ali ERYILMAZ	

İSTANBUL
OCAK 2020

ÖZ

MÜKEMMELİYETÇİLİĞİN ÇEŞİTLİ DEĞİŞKENLERE GÖRE İNCELENMESİ VE OLUMSUZ DEĞERLENDİRİLME KORKUSU İLE YETERSİZLİK DUYGUSU TARAFINDAN YORDANMASI Bilgesu Başkurt Ocak 2020

Bu araştırma üniversite düzeyinde öğrencilerin mükemmeliyetçilik düzeylerinin çeşitli değişkenlere (cinsiyet, ailenin aylık gelir durumu, kendisini mükemmeliyetçi olarak değerlendirme, yakın kişilerin kişiyi mükemmeliyetçi olarak değerlendirmesi, ailedeki mükemmeliyetçi kişi) göre fark gösterip göstermediğini ve olumsuz değerlendirilme korkusu ve yetersizlik duygularının mükemmeliyetçiliği ne düzeyde yordadığını inceleyen bir çalışmadır. Araştırmanın evreni 2018- 2019 yılında İstanbul’da bir devlet üniversitesinde farklı fakültelerde ve sınıflarda öğrenim gören öğrencilerden oluşmaktadır. Örneklem ise küme örnekleme ile belirlenen, 246’sı kadın ve 220’si erkek, toplam 466 öğrenciden oluşmaktadır. Veri toplamak amacıyla Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği (Kağan, 2018), Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Ölçeği (Çetin, 2010), Yetersizlik Duygusu Ölçeği (Akdoğan, Ceyhan, 2014) ve demografik verileri toplamak için Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Verilerin analizinde gruplar arası farkların analizinde Bağımsız Gruplar İçin t Testi, Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) ve yordama için de Standart Çoklu Doğrusal Regresyon analizi kullanılmıştır. Araştırma sonucunda üniversite öğrencilerinin mükemmeliyetçilik düzeylerinin, cinsiyete ve ailelerinin aylık gelirine göre farklılık göstermediği; ailede mükemmeliyetçi kişinin olması, kendini mükemmeliyetçi değerlendirme ve çevreden mükemmeliyetçi değerlendirilmeye göre farklılık gösterdiği bulunmuştur. Olumsuz değerlendirilme korkularının ve yetersizlik duygularının mükemmeliyetçiliği yordadığı, yetersizlik duygusunun mükemmeliyetçilik için anlamlı bir yordayıcı olduğu ve en önemli katkıyı sağladığı sonucuna ulaşılmıştır. Sonuçlar ilgili alanyazından yararlanılarak tartışılmış ve olumsuz değerlendirilme korkusu ve yetersizlik duygularının üniversite öğrencileri üzerindeki olumsuz etkilerini en aza indirmek için farkındalık çalışmalarının yapılması önerilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Mükemmeliyetçilik, Olumsuz Değerlendirilme Korkusu, Yetersizlik Duygusu, Üniversite Öğrencileri

ABSTRACT
INVESTIGATION OF PERFECTIONISM ACCORDING TO
VARIOUS VARIABLES AND FEAR OF NEGATIVE
EVALUATION, INFERIORITY FEELINGS

Bilgesu Başkurt

January 2020

This study conducted to investigate perfectionism of university students in terms of gender, family income, whether evaluate themselves perfectionist, whether be considered as a perfectionist by close ones, whether there is a perfectionist in the family and who this perfectionist is. Moreover, in this study it was aimed to examine how the fear of negative evaluation and inferiority feelings of college students are predicted in term of perfectionism. The study universe consists of university students from different faculties and classes in a state university, İstanbul in 2018-2019 academic year. The sample of the study was a total of 466 students, 246 woman and 220 man, who selected by cluster sampling. Data were collected by Frost Multidimensional Perfectionism Scale (Kağan, 2018), Fear of Negative Evaluation Scale (Çetin, 2010), Inferiorty Feeling Scale (Akdoğan, Ceyhan, 2014) and Personal Information Form. In the analysis of the data, t Test for Independent Sampling, One Way Variance Analysis and multiple regression analysis were used. As a result of the research, it was found that there is significant difference in perfectionism scores of university students according to presence of a perfectionist person in the family, self-perfectionist evaluation, and being evaluated as perfectionist from close ones; but there is no significant difference in perfectionism scores of university students according to gender and family income. Moreover, it was found that the fear of negative evaluation and the inferiority feelings predicted perfectionism in university students. It was concluded that the feeling of inferiority is a significant predictor of perfectionism and provides the most important contribution. The results were discussed and suggestions were made by using the related literature. The results were discussed by using the related literature and awareness studies were suggested to minimize fear of negative evaluation and inferiority feelings in university students.

Keywords: Perfectionism, Fear of Negative Evaluation, Inferiorty Feelings, University Students

ÖN SÖZ

Araştırma süresince akademik bilgisi, ilgisi, sabır ve sevgisiyle yoluma ışık tutan; mesleki ve kişisel gelişimime büyük katkıları olan sevgili hocam Doç. Dr. Şerife Gonca Zeren'e çok teşekkür ederim. Tez sürecimde birlikte çalışma fırsatı bulabildiğim ve kendisini rol model olarak görebildiğim için kendimi çok şanslı hissetmekteyim.

Lisans ve yüksek lisans eğitimimde mesleki bilgilerini ve çok farklı bakış açılarını bizlere aktaran değerli hocalarım Prof. Dr. Mehmet Engin Deniz'e, Prof. Dr. Fulya Yüksel-Şahin'e, Prof. Dr. Ali Eryılmaz'a ve Doç. Dr. Nermin Çiftçi Arıdağ'a teşekkürlerimi sunarım.

Hayatımın her anında yanımda olan aileme; yoluma çıkan zorluklarda elimi bırakmadığı; yenilmeme izin vermediği için özverili anneme sonsuz teşekkür ediyorum. Beni eğitim hayatımın diğer destekçileri Pablo ve Butto'yla tanıştırdığı, her aşamada akılcı davranmaya yönelttiği ve bana kendimden daha çok inandığı için abime sonsuz teşekkür ediyorum.

Tez ölçeklerini uyguladığım sınıflardaki değerli hocalarıma ve cevaplayan, zamanını veren her öğrenciye teşekkür ederim.

Son olarak bana araştırmam için ilham veren yüksek lisans arkadaşlarıma ve tez arkadaşım Aybüke Demir'e destekleri için teşekkür ederim.

İÇİNDEKİLER

ÖZ.....	iv
ABSTRACT.....	v
ÖN SÖZ	vi
İÇİNDEKİLER	x
TABLolar LİSTESİ	xii
ŞEKİLLER LİSTESİ	xiii
KISALTMALAR.....	x
1. GİRİŞ.....	1
1.1. Araştırmanın Amacı	3
1.1.1. Araştırmanın Alt Problemleri.....	4
1.2. Araştırmanın Önemi	5
1.3. Araştırmanın Varsayımları (Sayıtlar)	6
1.4. Araştırmanın Sınırlılıkları	6
1.5. Tanımlar	6
2. KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR	8
2.1. Mükemmeliyetçilik	8
2.1.1. Mükemmeliyetçilik ve İlgili Kavramlar	8
2.1.1.1 Mükemmeliyetçiliğin Boyutları.....	8
2.1.1.2 Mükemmeliyetçiliğin Ölçümleri.....	10
2.1.1.3 Mükemmeliyetçi Kişilik Özelliği.....	12
2.1.2. Mükemmeliyetçilik ile İlgili Kuramsal Çerçeve	15
2.1.2.1. Psikanalitik Kuram- Sigmund Freud.....	15
2.1.2.2. Psikodinamik Kuram- Karen Horney	15
2.1.2.3. Bireysel Psikoloji Kuramı- Alfred Adler	16
2.1.2.4. Kendini Gerçekleştirme Kuramı- Abraham Maslow	17
2.1.2.5. Bilişsel Yaklaşım- Aaron Beck	17
2.1.2.6. Akılcı Duygusal Davranışçı Yaklaşım- Albert Ellis	19
2.1.3. Mükemmeliyetçilik ile İlgili Çalışmalar	20
2.1.3.1. İlköğretim Düzeyinde Yapılan Çalışmalar.....	21
2.1.3.2. Lise Düzeyinde Yapılan Çalışmalar.....	22
2.1.3.3. Üniversite Düzeyinde Yurtiçinde Yapılan Çalışmalar	23
2.1.3.4. Üniversite Düzeyinde Yurtdışında Yapılan Çalışmalar	25
2.1.3.5. Çalışanlar/ Yetişkinlerle Yürütülen Çalışmalar	26
2.2. Olumsuz Değerlendirilme Korkusu	28
2.2.1. Olumsuz Değerlendirilme Korkusu ile İlişkili Kavramlar	31
2.2.1.1. Sosyal Anksiyete	31

2.2.1.2. Bireyin Kendini Algılayış Biçimi	32
2.2.1.3. Diğer İnsanları Algılayış Biçimi	32
2.2.1.4. Onaylanma İhtiyacı	34
2.2.1.5. Düşük Benlik Saygısı	35
2.2.2. Olumsuz Değerlendirilme Korkusu ile İlgili Kuramsal Çerçeve	35
2.2.2.1. Davranışçı Kuram	35
2.2.2.2. Bağlanma Kuramı	37
2.2.2.3. Akılcı Duygusal Davranışçı Yaklaşım- Albert Ellis	37
2.2.2.4. Bilişsel Yaklaşım- Aaron Beck	38
2.2.2.5. Sosyal Etkileşim Modeli	41
2.2.3. Olumsuz Değerlendirilme Korkusu ile İlgili Çalışmalar	42
2.2.3.1. İlköğretim Düzeyinde Yapılan Çalışmalar	42
2.2.3.2. Ortaöğretim Düzeyinde Yapılan Çalışmalar	42
2.2.3.3. Lise Düzeyinde Yapılan Çalışmalar	43
2.2.3.4. Üniversite Düzeyinde Yapılan Çalışmalar	44
2.3. Yetersizlik Duygusu	47
2.3.1. Yetersizlik Duygusu ve İlgili Kavramlar	47
2.3.1.1. Yetersizlik Duygusunun Gelişimi	48
2.3.2. Yetersizlik Duygusu ile İlgili Kuramsal Çerçeve	49
2.3.2.1. Bireysel Psikoloji- Alfred Adler	49
2.3.2.1.1. Sosyal İlgi Kavramı	49
2.3.2.1.2. Üstünlük Kompleksi- Yetersizlikten Kaynaklı Nevrozlar	50
2.3.2.2. Psikodinamik Kuram Karen Horney	52
2.3.2.3. Bilişsel Yaklaşım- Aaron Beck	54
2.3.2.4. Akılcı Duygusal Davranışçı Yaklaşım- Albert Ellis	56
2.3.3. Yetersizlik Duyguları ile İlgili Çalışmalar	58
2.3.3.1. Lise Düzeyinde Yetersizlik Duyguları ile İlgili Çalışmalar	58
2.3.3.2. Üniversite Düzeyinde Yetersizlik Duyguları ile İlgili Çalışmalar	59
2.3.3.3. Yetişkin/ Çalışan Düzeyinde Yetersizlik Duyguları ile İlgili Çalışmalar	62
3.YÖNTEM.....	65
3.1. Araştırma Modeli	64
3.2. Evren ve Örneklem	64
3.3. Veri Toplama Araçları	66
3.3.1. Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği (FÇBMÖ)	66
3.3.2. Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Ölçeği (ODKÖ)	67
3.3.3. Yetersizlik Duygusu Ölçeği (YDÖ)	68
3.3.4. Kişisel Bilgi Formu	69
3.4. Verilerin Toplanması	69
3.5. Verilerin Analizi	69
4.BULGULAR.....	71
4.1. Üniversite Öğrencilerinin Mükemmeliyetçiliklerinin Cinsiyete Göre Farklılık Gösterip Göstermediğine İlişkin Bulgular	71
4.2. Üniversite Öğrencilerinin Mükemmeliyetçiliklerinin Ailelerinin Gelir Durumuna Göre Farklılık Gösterip Göstermediğine İlişkin Bulgular	71
4.3. Üniversite Öğrencilerinin Mükemmeliyetçiliklerinin Kendilerini Mükemmeliyetçi Değerlendirmelerine Göre Farklılık Gösterip Göstermediğine İlişkin Bulgular	72

4.4.Üniversite Öğrencilerinin Mükemmeliyetçiliklerinin Çevreden Mükemmeliyetçi Değerlendirilmelerine Göre Farklılık Gösterip Göstermediğine İlişkin Bulgular	73
4.5.Üniversite Öğrencilerinin Mükemmeliyetçiliklerinin Ailede Mükemmeliyetçi Kişi Olup Olmamasına Göre Farklılık Gösterip Göstermediğine İlişkin Bulgular	75
4.6.Üniversite Öğrencilerinin Mükemmeliyetçiliklerinin Ailedeki Mükemmeliyetçi Kişinin Kim Olduğuna Göre Farklılık Gösterip Göstermediğine İlişkin Bulgular	75
4.7.Üniversite Öğrencilerinin Mükemmeliyetçiliklerinin Olumsuz Değerlendirilme Korkusu ve Yetersizlik Duygusu Tarafından Yordanmasına İlişkin Bulgular	76
5. TARTIŞMA VE YORUM.....	80
5.1.Üniversite Öğrencilerinin Mükemmeliyetçiliklerinin Cinsiyete göre Farklılaşmasına İlişkin Tartışma ve Yorum	78
5.2.Üniversite Öğrencilerinin Mükemmeliyetçiliklerinin Aile Aylık Gelir Durumuna Göre Farklılaşmasına İlişkin Tartışma ve Yorum	78
5.3.Üniversite Öğrencilerinin Mükemmeliyetçiliklerinin Kendini Mükemmeliyetçi Değerlendirmeye Göre Farklılaşmasına İlişkin Tartışma ve Yorum	79
5.4.Üniversite Öğrencilerinin Mükemmeliyetçiliklerinin Ailede Mükemmeliyetçi Kişi Olmasına göre Farklılaşmasına İlişkin Tartışma ve Yorum.....	79
5.5.Üniversite Öğrencilerinin Mükemmeliyetçiliklerinin Ailedeki Mükemmeliyetçi Kişilere Göre Farklılaşmasına İlişkin Tartışma ve Yorum	79
5.6.Üniversite Öğrencilerinin Mükemmeliyetçiliklerinin Çevreden Mükemmeliyetçi Değerlendirilmeye Göre Farklılaşmasına İlişkin Tartışma ve Yorum	80
5.7.Üniversite Öğrencilerinin Mükemmeliyetçiliklerinin Olumsuz Değerlendirilme Korkusu ve Yetersizlik Duygusu Tarafından Yordanmasına İlişkin Bulgular	81
6. SONUÇ VE ÖNERİLER.....	85
6.1.Sonuçlar.....	83
6.2.Öneriler	83
6.2.1.Araştırma Sonuçlarına Dayalı Öneriler.....	83
6.2.2. .Yeni Yapılacak Çalışmalara Yönelik Öneriler.....	85
7. KAYNAKÇA.....	89
EKLER	99
ÖZ GEÇMİŞ	106

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1:	Kavramsal Model	4
Şekil 2:	Sağlıklı- Sağlıksız Mükemmeliyetçilik Ayrımı	9
Şekil 3:	Mükemmeliyetçilik Döngüsü	13
Şekil 4:	Anksiyetenin Oluşumu	30
Şekil 5:	Doğru Kimlik Saptama Sayısına ile ODK Değişimi.....	33
Şekil 6:	Tehlike Seviyesini Belirleme ile Anksiyete İlişkisi	39
Şekil 7:	Sosyal Etkileşim İçerisindeki Değerlendirmeler ile Duygusal ve Davranışsal Sonuçları.....	41
Şekil 8:	Depresyondaki Kişinin Dünyaya Olumsuz Bakış Açısı ile İlişkilendirilen Düşünceler, Duygular, İstekler.....	57

TABLÖLER LİSTESİ

Tablo 1:	Nevrotik İhtiyaçlar ile Güvence Sağlanan Duygu ve Düşmanlığın Aldığı Biçimler	53
Tablo 2:	Örneklem Grubuna Ait Özellikler	65
Tablo 3:	Cinsiyete Göre Mükemmeliyetçilik Puanlarına Ait Bağımsız Örneklem İçin t Testi Sonuçları	71
Tablo 4:	Ailenin Gelir Durumuna Göre Mükemmeliyetçilik Puanlarına Ait Aritmetik Ortalama ve Standart Sapma Değerleri	72
Tablo 5:	Ailenin Gelir Durumuna Göre Mükemmeliyetçilik Puanlarına Ait Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları	72
Tablo 6:	Kendini Mükemmeliyetçi Değerlendirmeye Göre Mükemmeliyetçilik Puanlarına Ait Aritmetik Ortalama ve Standart Sapma Değerleri	72
Tablo 7:	Kendini Mükemmeliyetçi Değerlendirmeye Göre Mükemmeliyetçilik Puanlarına Ait Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları	73
Tablo 8:	Çevreden Mükemmeliyetçi Değerlendirilmelerine Göre Mükemmeliyetçilik Puanlarına Ait Aritmetik Ortalama ve Standart Sapma Değerleri	73
Tablo 9:	Çevreden Mükemmeliyetçi Değerlendirilmelerine Göre Mükemmeliyetçilik Puanlarına Ait Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları	74
Tablo 10:	Ailede Mükemmeliyetçi Kişi Olup Olmamasının Üniversite Öğrencilerinin Mükemmeliyetçilik Puanlarına Ait t Testi Sonuç Tablosu	75
Tablo 11:	Ailedeki Mükemmeliyetçi Kişinin Kim Olduğuna Göre Mükemmeliyetçilik Puanlarına Ait Aritmetik Ortalama ve Standart Sapma Değerleri	75
Tablo 12:	Ailedeki Mükemmeliyetçi Kişinin Kim Olduğuna Göre Mükemmeliyetçilik Puanlarına Ait Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları	76
Tablo 13:	Mükemmeliyetçilik, Olumsuz Değerlendirilme Korkusu ve Yetersizlik Duygusu Arasındaki Pearson Korelasyon Matrisi	76
Tablo 14:	Üniversite Öğrencilerinin Mükemmeliyetçiliklerinin Olumsuz Değerlendirilme Korkusu ve Yetersizlik Duygusu Tarafından Yordanmasına İlişkin Standart Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları	77

KISALTMALAR

FÇBMÖ	: Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği
ODKÖ	: Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Ölçeği
YDÖ	: Yetersizlik Duygusu Ölçeği
SPSS	: Statistical Package for the Social Sciences

1. GİRİŞ

İnsan, yaşamının her saniyesinde değişim, gelişim göstermekte ve yeni durumlara uyum sağlamaktadır. Bu süreç içerisinde kendisi için daha iyiyi ve mükemmeli hedefleme eğiliminde olması doğal karşılanabilir. Hedefler, mükemmel eğitim yaşantısı, daha fazla başarı, daha iyi bir gelecek, belki mükemmel bir araba, mükemmel bir eş olabilir. Her ne kadar istekler farklılık gösterse de daha iyisine sahip olma isteği pek çok kişinin içinde vardır.

Türk Dil Kurumu'na göre mükemmel, kusursuz, tamamlanmış, eksiksiz, tam, çok güzel, şahane, harikulade gibi anlamlara gelmektedir [25.09.2019]. Mükemmel kelimesini Cambridge Dictionary her anlamda doğru ve tamamlanmış olma durumu olarak tanımlamaktadır [25.09.2019]. Türk Dil Kurumu sözlüğünde mükemmeliyetçi kişi, mükemmel olma amacıyla aşırı çaba gösteren kişi olarak tanımlamaktadır [25.09.2019]. Mükemmeliyetçilik ise kişisel standartlarda, davranış boyutunda ya da düşünüş tarzında mükemmeli hedefleme ve mükemmelden daha aşağısını kabul edememe durumu olarak tanımlanmaktadır (Merriam Webster's Dictionary, [25.09.2019]) Psikolojide mükemmeliyetçilik kişilik özelliği olarak kabul edilip, yüksek standartları ve kusursuzu hedefleme, bu hedeflere ulaşma amacıyla aşırı performans gösterme ve davranışa yönelik eleştirisel değerlendirmeleri içeren bir kişilik özelliği olarak kabul görmektedir (Hewitt, Flett, 1991).

Sağlıklı mükemmeliyetçiliğin özelliklerini gösteren kişiler, standartlarını belirlerken ulaşılabilir ve gerçekçi sınırlandırmalar yaparak, ulaşılacak hedefler ortaya koyar, böylece performans anlamında beklentilerini karşılayabilirler (Slaney ve diğ., 2001). Sağlıksız mükemmeliyetçilik özelliklerini gösteren kişiler ise ulaşılabilir ve gerçekçi sınırlandırmalar seçmeden, ulaşılması çok zor, mantık dışı; gösterdikleri performansın yetmeyeceği hedefler belirleyerek sonucunda başarısızlık ile karşılaşmaktadırlar (Slaney ve diğ., 2001). Başka bir deyişle sağlıklı mükemmeliyetçi kişi, hedef seçiminde yüksek standartlar seçer ve başarısızlıkla karşılaştığında hedefleri küçültür ya da daha kabul edilebilir standartlar belirler; fakat sağlıksız mükemmeliyetçi kişi, hedefleri küçültme ya da değiştirme yerine, hataları

genelleyerek olumsuz duygu durum göstermektedir. Bu açıdan bilişsel olarak esneklik gösterememektedirler (Ferrari, Mautz, 1997).

Mükemmeliyetçilik uzun yıllardır araştırmalara konu olmuştur. İlk çalışmaları yapan isimlerden Hollander (1965) mükemmeliyetçiliğin özellikle memnun olması zor olan ebeveynlere sahip ve onaylanma ihtiyacı olan küçük çocuklarda ortaya çıktığını belirtmiştir. Çocuk onay ihtiyacına paralel olarak mükemmele yakın performans göstermeye çalışır, kabul edilmeme duygusundan ve olumsuz benlik inancından kaçmak için savunma mekanizmaları kullanılır ve bu durum da mükemmeliyetçiliğin patolojik boyutunu oluşturur (Hollender, 1965,94). Mükemmeliyetçiliğin normal boyutunu ve patoloji boyutunu tanımlayan Hamachek (1978) normal düzeyde mükemmeliyetçilik gösteren kişilerin belirledikleri yüksek standartlarda esneklik yaratabildiğini; fakat patolojik mükemmeliyetçilerin hataya karşı toleranslarının minimum düzeyde olduğunu ve kendilerine yönelik değerlendirmelerinde yüksek düzeyde eleştiriye eğilimli olduklarını açıklamıştır.

Mükemmeliyetçi insanlar kontrol etmeye ve yüksek başarılar elde etmeye güdülenmişlerdir. Bu açıdan yaşam stresörleri, kişinin olayları istediği gibi kontrol edememesine ve istediği hedeflere ulaşamamasına neden olarak hayal kırıklığına yol açabilmektedir. Öğrenilmiş çaresizlik ve düşük kontrol becerisi ve yetersizlik duyguları mükemmeliyetçi kişiler tarafından oldukça olumsuz algılanabilmektedir (Flett ve diğ.,1995). Dolayısıyla yetersizlik duygusunun mükemmeliyetçi kişiler için bir sorun olarak yaşandığı düşünülebilir.

Adler'e (1931'den aktaran Yazgan İnanç, Yerlikaya, 2014, 47) göre insan yaşama başladığı andan itibaren yetersizlik duygusu hisseder. Doğumdan itibaren bebek dışarıdan gelebilecek zararlara açıktır ve kendi başına var olabilecek donanımına sahip değildir. Bebeklikte organların yetersiz olması ya da dış dünya ile başa çıkamama yetersizliğinin sadece fiziksel olarak değil psikolojik, sosyal vb. bütün alanlarda yetersizliklere neden olarak, ödünleme çabasına dönüşmektedir.

Yetersizlik kelime anlamıyla düşük değer, zayıflık anlamına gelse de Adler'in (1931'den aktaran Yazgan İnanç, Yerlikaya, 2014, 47) bakış açısına göre yetersizlik kişinin ileri gitmesine yardımcı olan itici güç niteliğindedir. Yetersizlik duygularını ödünlemek amacıyla ve kendini mükemmel, tamamlanmış hissetme isteği altı ve sonrasında yaşam hedefi haline gelmektedir. Bu yaşam hedefi, kişilikle bütün halinde, kişinin motivasyonudur. Bu sebeple kişi, yetersizlik duygusunu azaltıp, mükemmellik duygusunu tatmak motivasyonu ile zayıflığı yenmeye, eksiklikleri

gidermeye, kötü konumdan yüksek konuma gelmeye çalışabilir. Birey bu olumsuz duygulanımla başa çıkmak için performans gösterir, yaratıcı olur ve bu aşamalarından geçerek sonunda kendini tamamlanmış, mükemmel hisseder (Corey, 2015,127). Dolayısıyla bireyin yetersizlik duyguları bireyi mükemmele ulaşma adına çabalamasına yol açabilir.

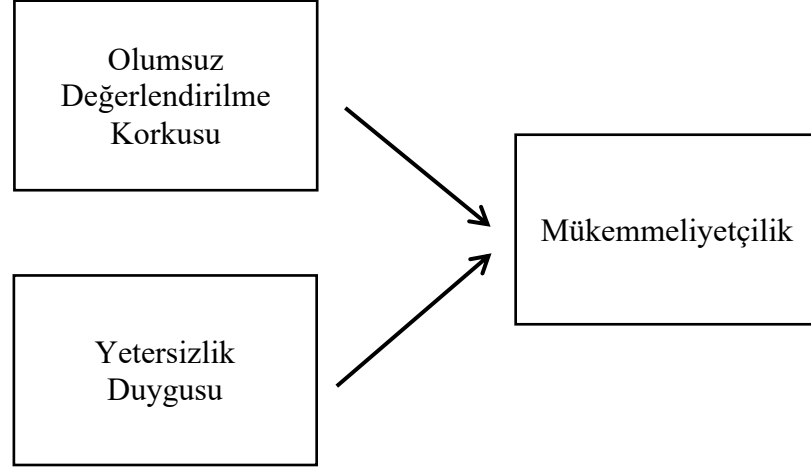
Olumsuz değerlendirilme korkusu sosyal anksiyetenin özü kabul edilmektedir ve bireylerin kişisel ilişkilerinde, eğitim-kariyer hayatında ve sosyal etkileşim gerçekleştirdiği yerlerde, düşük performans gösterip rezil olacağı, aşağılanacağı ve reddedileceğine dair düşüncelerinin sonucu olarak hissettikleri korkudur (Çetin, 2010). Olumsuz değerlendirilme korkusu, anksiyete belirtileri olan bilişsel kaygı (konsantre olmada zorluk, dalgın, şüpheli, emin olamama) ve durumsal kaygı (düzensiz nefes alıp verme, ellerin terlemesi, karında gergin his) belirtileri ile birlikte ortaya çıkmaktadır. Mükemmeliyetçi bireylerde bu belirtilerin mükemmeliyetçi olmayan kişilere oranla daha fazla olduğuna dair veriler bulunmaktadır (Flett ve diğ., 1994). Bedensel belirtilerin dışında, olumsuz değerlendirilmeden kaçmak için ortamdan uzaklaşma, başka şeylerle ilgileniyor gibi davranma, göz temasını ve iletişimi kesmeye çalışma gibi davranışsal kaçınma da gözlemlenmektedir (Çetin, 2010).

Olumsuz değerlendirilme korkusu yaşayan kişiler bilişsel olarak kendisinin ve çevresinin beklentilerini karşılayamadıklarını, elde ettikleri sonuçtan daha iyi yapmaları gerektiğini, çevredekilerin kendisinin hakkında yetenekli olduğunu düşünmeyeceklerini gibi düşünceleri içermektedir (Besser, Flett, Hewitt, 2004). Bu anlamda kendilerine yüksek performans hedefleri koymaya odaklanır ve mükemmeliyetçi çabalar gösterebilirler.

1.1. Araştırmanın Amacı

Bu araştırma iki temel amaçla yürütülmüştür: (1) Üniversite öğrencilerinin mükemmeliyetçilik düzeylerinin çeşitli değişkenlere (cinsiyet, yaş, ailenin aylık gelir durumu, kendisini mükemmeliyetçi olarak değerlendirme, yakın kişilerin kişiyi mükemmeliyetçi olarak değerlendirmesi, ailedeki mükemmeliyetçi kişi) göre fark gösterip göstermediğinin incelenmesi; (2) Üniversite öğrencilerinin olumsuz değerlendirilme korkusu ve yetersizlik duyguları mükemmeliyetçiliği ne düzeyde

yordadığının ortaya konmasıdır. Araştırmanın ikinci amacını görmek amacıyla oluşturulan kavramsal model, Şekil 1’de verilmiştir.



Şekil 1: Kavramsal Model

1.1.1. Araştırmanın alt problemleri

Bu araştırmanın iki temel amacına bağlı olarak ele alınan alt problemler aşağıda yer almaktadır:

1. Üniversite öğrencilerinin mükemmeliyetçilik düzeyleri cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?
2. Üniversite öğrencilerinin mükemmeliyetçilik düzeyleri ailelerinin aylık gelir durumuna göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?
3. Üniversite öğrencilerinin mükemmeliyetçilik düzeyleri kendilerini mükemmeliyetçi değerlendirmelerine göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?
4. Üniversite öğrencilerinin mükemmeliyetçilik düzeyleri yakın kişilerin, kişiyi mükemmeliyetçi olarak değerlendirmesine göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?
5. Üniversite öğrencilerinin mükemmeliyetçilik düzeyleri aile bireylerinde mükemmeliyetçi birey olup olmasına göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?
6. Üniversite öğrencilerinin mükemmeliyetçilik düzeyleri ailesindeki mükemmeliyetçi kişinin kim olduğuna göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

7. Üniversite öğrencilerinin olumsuz değerlendirilme korkuları ve yetersizlik duyguları mükemmeliyetçiliği yordamakta mıdır?

1.2. Araştırmanın Önemi

Bireyin mükemmeliyetçi olması, onun hayatındaki pek çok değişkeni etkileyebilmektedir. Olumsuz mükemmeliyetçiliğin stres (Flett ve diğ., 1995), depresyon (Hewitt, Flett, Ediger, 1996), yeme bozuklukları (Besser ve diğ., 2008), nevrotizm (Flett, Hewitt, Dyck, 1989), olumsuz başa çıkma becerileri ve ilişkilerde problemler (Flett, 2003 Flett,Russo,Hewitt, 1994), kendini suçlama (Dunkley, Zuroff, Blankstein, 2003), düşük benlik saygısı (Stumpf, Parker, 2000), irrasyonel düşünceler (Flett ve diğ., 1991) gibi bir çok psikolojik soruna yol açtığı görülmüştür. Olumlu mükemmeliyetçilikte, olumsuz mükemmeliyetçiliğe oranla daha az oranda kendinden şüphe duyma (Ashby, Bruner, 2005), kaygı, yetersizlik duygusu (Ashby, Kottman, 1996; Mobley, Slaney, Rice, 2005), sağlıksız başa çıkma stilleri, depresyon belirtileri ve somatizasyon (Dixon, Lapsley, Hanchon, 2004) bulunmuştur. Bu çalışmada mükemmeliyetçilik, sağlıksız mükemmeliyetçiliği olarak ele alınmaktadır.

Ülkemizde mükemmeliyetçilik ile çalışmalara bakılınca mükemmeliyetçiliği konu edinen birçok araştırma gözlemlenmektedir. Mükemmeliyetçiliğin, algılanan çocuk yetiştirme stilleri (Alvan, 2008), psikolojik ihtiyaçlar (Kiper, 2016), öfke (Büyükbayraktar, 2011; Cesur, 2017), amaçlar için mücadele etme (Eryılmaz ve Kara, 2016), mantıkdışı inançlar (Dilmaç ve diğ., 2006), olumlu benlik (Özçiçek, 2014), özerkliği destekleyici davranışlar (Özgüngör, 2003), yaşam doyumu, akademik başarı (Göç, 2015), problem çözme (Hamarta, 2009), özgüven (Sayışman, 2018), bilişsel düzenleme ve depresyon (İşgören, 2018) gibi değişkenlerle ilgili olarak araştırıldığı birçok araştırmadan söz edilebilir. Bu bilgilerden yararlanarak mükemmeliyetçiliğin insan sağlığında etkili bir rolü olduğu sonucuna varılmaktadır.

Bu araştırma üniversite öğrencileri ile yürütülmüştür. Üniversite dönemi kişinin hayatında birçok değişikliğin yaşandığı, bağımsızlık kazanılan, yeni beceriler geliştirilen, sosyal ilişkilerin arttığı bir dönemdir. Bu açıdan örneklem olarak seçilen üniversite öğrencilerinin, yetersizlik ve olumsuz değerlendirilme korkularından kaynaklı ortaya çıkabilecek olan mükemmeliyetçilikleri hakkında da farkındalık kazanmaları ve kendilerini değerlendirmeleri önemli bir konu olarak görülmektedir (Erikson, 1997,72). Ülkemizde üniversite düzeyinde mükemmeliyetçiliğin olumsuz

değerlendirilme korkusu ve yetersizlik duygusu tarafından ele alındığı araştırma bulunmamaktadır. Bu konuları birlikte ele alması araştırmanın önemini ortaya koymaktadır.

1.3. Araştırmanın Varsayımları (Sayıtlar)

1. Üniversite öğrencilerinin veri toplama araçların samimi şekilde cevaplandıkları varsayılmıştır.
2. Araştırmada kullanılan veri toplama araçlarının, araştırmanın amacını karşılayacak bilgileri sağlayacağı varsayılmıştır.

1.4. Araştırmanın Sınırlılıkları

1. Araştırma sonucu Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği, Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Ölçeği, Yetersizlik Duygusu Ölçeği ve Kişisel Bilgi Formundan elde edilen bilgiler ile sınırlandırılmıştır.
2. Bu araştırma 2018-2019 öğretim yılında İstanbul'da bir devlet üniversitesinde öğrenimlerine devam eden öğrencilerden toplanmış veriler ile sınırlıdır ve sadece benzer özelliğe sahip üniversite öğrencilerine genellenebilir.

1.5. Tanımlar

Araştırmada yer alan temel kavramlara ilişkin tanımlar aşağıda yer almaktadır.

Mükemmeliyetçilik: Kişilik özelliği olarak kabul edilip, yüksek standartları ve kusursuzu hedefleme, bu hedeflere ulaşma amacıyla aşırı performans gösterme ve davranışa yönelik eleştirisel değerlendirmeleri içeren kişilik özelliğidir (Flett, Hewitt, 1991).

Yetersizlik: Düşük değer, zayıflık (Merriam Webster's Dictionary, [25.09.2019])

Yetersizlik duygusu: Kişinin karşılaştığı problemleri aşabilecek kadar yetenekli olmadığı ve yeterince uyum becerisine sahip olmadığı bunların nedeniyle sorunların karşısında güçlü durulamayacağı inancıyla ortaya çıkan duygudur (Adler, 2012). Kişinin motivasyonunu sağlayan güçsüzlük, zayıflık ve eksiklik duygularıdır (Yazgan İnanç, Yerlikaya, 2014,46).

Olumsuz değerlendirilme korkusu: Sosyal anksiyetenin özüdür. Bireyin kişisel ilişkilerinde, eğitim ve kariyer hayatında vb. sosyal etkileşim gerçekleştirdiği

yerlerde düşük performans gösterip rezil olacağı, aşağılanacağı, çevredekiler tarafından olumsuz değerlendirileceğine dair korkudur (Çetin, 2010).

2. KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Bu bölümde önce mükemmeliyetçilik, olumsuz değerlendirilme korkusu ve yetersizlik duygusu ile ilgili temel kavramlar ve bakış açıları ele alınmış, ardından ilgili alanlarda yapılan araştırmalar sunulmuştur.

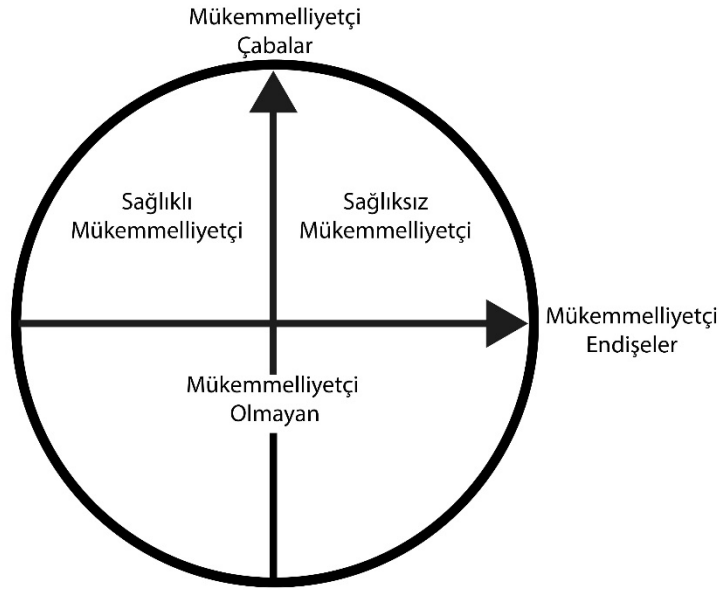
2.1. Mükemmeliyetçilik

Aşağıda öncelikle mükemmeliyetçilikle ilgili temel kavramlar, mükemmeliyetçiliğin boyutları ve mükemmeliyetçilik ölçümleri ve bakış açıları ele alınmış, ardından mükemmeliyetçilik konusunda yapılan araştırmalar verilmiştir.

2.1.1. Mükemmeliyetçilik ve İlgili Kavramlar

2.1.1.1 Mükemmeliyetçiliğin Boyutları

Mükemmeliyetçiliği yapısı itibariyle olumlu, sağlıklı veya olumsuz sağlıklı yönlerini ayırma yoluna gidilmiştir. Mükemmeliyetçilikle ilgili araştırmalar gözden geçirildiğinde, uyumlu/ uyumsuz (Rice, Ashby, Slaney, 1998); sağlıklı/ sağlıklı (Stumpf,Parker, 2000); aktif/ pasif (Adkins ve Parker, 1996); pozitif/ negatif (Terry-Short ve diğ., 1995) ; işlevli/ işlevsiz (Rhéaume ve diğ., 2000); kişisel standartlar/ endişeler (Blankstein,Dunkley, 2002); özenli (conscientious)/, kendini değerlendirmeye dönük (Hill ve diğ., 2004) gibi ayrımların alan yazında yer aldığı anlaşılmaktadır. Mükemmeliyetçiliğin boyutlarındaki farklı adlandırmalara rağmen sağlıklı mükemmeliyetçilik ile anlatılmak istenen kişinin yüksek standartları ve mükemmelliği, buna ulaşma bağlamında gösterdiği performans çabaları, planlama stratejileridir. Sağlıksız mükemmeliyetçilik ile de anlatılmak istenen kişinin mükemmele ulaşma çabası gösterirken hata yapma korkusu, endişe, performans kaygısı, ebeveyn eleştirilerinden endişe, hataya dair tekrarlı düşünceler gibi kişiye olumsuz etkileri olan boyutları kapsamaktadır. Aşağıda yer alan Şekil 2’de bu farklılıklar ele alınmıştır (Stoeber, Otto, 2006):



Şekil 2: Sağlıklı- Sağlıksız Mükemmeliyetçilik Ayrımı

Stoeber, & Otto, Kathleen, "Positive Conceptions Of Perfectionism: Approaches, Evidence, Challenges." *Personality And Social Psychology Review*, c.10, s.4 (2006): 296.'den uyarlandı

Şekil 2'den anlaşılabileceği gibi mükemmeliyetçi çabalar artınca sağlıklı ve sağlıksız mükemmeliyetçilik ortaya çıkmaktadır. Sağlıklı mükemmeliyetçilikte mükemmeliyetçi çabalar (performans çabası ve planlama stratejileri ve benzerleri) yüksek orandadır, sağlıksız mükemmeliyetçilikte ise mükemmeliyetçi çabaların yanında mükemmeliyetçi endişelerde de (hata yapma korkusu, stres ve benzeri problemler) artış görülmektedir (Stoeber, Otto, 2006).

Sağlıklı mükemmeliyetçiliğin özelliklerini gösteren kişiler standartlarını belirlerken ulaşılabilir ve gerçekçi sınırlandırmalar yaparak, ulaşılacak hedefler ortaya koyar, böylece performans anlamında beklentilerini karşılayabilirler (Slaney ve diğ., 2001). Başarı sonucunda tatmin, olumlu duygulanım gösterip, başarısızlık sonucunda kabullenebilirler (Hamachek, 1978, 27). Başarısızlık sonucu ayrıca mükemmeliyetçi hedefleri küçültme ya da hedeflerini değerlendirme yolu gibi yapıcı kararlar verirler. Çalışmalarında aktif başa çıkma becerileri (Dunkley ve diğ., 2000) , planlama becerileri (Bieling ve diğ., 2003) kullanarak gelişimlerine katkıda bulunabilirler. Sağlıksız mükemmeliyetçiliğe oranla daha az düzeyde kendinden şüphe duyma (Ashby, Bruner, 2005), kaygı, yetersizlik duygusu (Ashby, Kottman,

1996; Mobley ve diğ., 2005), başa çıkma stilleri, depresyon belirtileri, somatizasyon (Dixon ve diğ., 2004) daha fazla düzeyde olumlu duygu durum görülmektedir.

Sağlıksız mükemmeliyetçilik gösteren kişiler ise kendilerine ulaşılması zor ve mantıkdışı hedefler seçer (Ferrari, Mautz, 1997). Bu performansın karşılayamadığı hedefler sonucunda başarısızlıkla karşılaşır (Slaney ve diğ., 2001). Performansa dair hataya karşı toleransları minimum düzeydedir. Kendilerini değerlendirmelerinde olması gerekenden düşük ve yetersiz performans gösterdikleri inancı vardır. Bundan dolayı performanslarına dair tatmin duymazlar (Hamachek, 1978, 27). Tam tersine endişe, performans kaygısı, umutsuzluk duyguları gibi olumsuz duygudurumla beraber stres (Flett ve diğ., 1995), depresyon, yeme bozuklukları (Flett ve diğ., 1989) gibi sağlık sorunları ile yoğun şekilde karşılaşmaktadırlar. Bu çalışmada mükemmeliyetçilik, sağlıksız mükemmeliyetçiliği olarak ele alınmaktadır.

2.1.1.2 Mükemmeliyetçiliğin Ölçümleri

Mükemmeliyetçilik uzun yıllardır araştırmalara konu olmuştur. Mükemmeliyetçiliği tek boyutlu veya çok boyutlu olarak tanımlayan çok farklı bakış açıları getirilmiştir. Yapılan ilk araştırmalardan bir tanesine mükemmeliyetçilik tek yapı olarak tanımlamıştır (Burns, 1980). Ardından çok yapı olduğunu belirten araştırmalar baş göstermiştir. İlk çalışmalardan biri olan Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeğinde (Frost Multidimensional Perfectionism Scale) araştırmacılar mükemmeliyetçiliği, altı alt boyutta ele almaktadır (Frost ve diğ., 1990). Bunlar aşağıda sıralanmıştır:

- (1) Kişisel standartlar (başarı ve yetkinliğe ulaşmayı barındıran ulaşılması zor standartlar belirleme ve ulaşma çabası gösterme),
- (2) Hata yapma endişesi (küçük hataların dahi tamamen başarısızlık getireceği ve istenen yüksek standartlara ulaşmayı engelleyeceği düşüncesinden kaynaklı endişe duygusu),
- (3) Yaptığından emin olamama (performansa dair emin olamama, sonuçtan tam olarak tatmin olamama, kuşku, güvensiz duygudurum),
- (4) Ailesel beklentiler (aileden alınan sevgi ve onaylanmanın koşula bağlı olduğundan dolayı mükemmel ulaşarak sevgi ve onaylanma ihtiyacı karşılamaya çaba gösterme; hataların sevginin azalması ya da onaylanmamaya yol açacağı düşüncesi),

- (5) Ailesel eleştiri (ailenin birey için yüksek hedefler beklemesi ve bu standartların karşılanmaması sonucu eleştiri yöneltmesi),
- (6) Düzen (hedefleri belirleyip uygularken düzenli hedeflerle uygulama).

Frost ve diğ.lerinin (1990) leğinden kısa süre sonra mkemmeliyetiliğ. lmek amacıyla bir başka lme aracı geliştirilmiştir. Hewitt ve diğ.leri (1991) tarafından geliştirilen çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik leğ. (Multidimensional Perfectionism Scale) ile üç boyutlu olarak kendine yönelik mükemmeliyetçilik (kişinin kendine yüksek standartlar belirlemesi), başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik (kişinin başkalarından gerçekçi olmayacak kadar yüksek beklentiler içerisinde olması) ve sosyal kaynaklı mükemmeliyetçilik (evredekilerin kişinin kendisinden yüksek standartlar beklediğ.) llmeye çalışılmaktadır (Hewitt ve diğ., 1991).

Bir başka lek, Rhume ve diğ.leri (2000) tarafından geliştirilmiştir ve Mükemmeliyetçilik leğ. (Perfectionism Questionnaire) adını taşımaktadır. Bu lme aracı, iki boyutlu olarak mükemmeliyetçi eğ.imleri (kişinin kendine yüksek standartlar belirlediğ., mkemmelliğ. e ulaşmak için çaba harcama) ve mkemmeliyetiliğ. olumsuz sonuçlarını (mükemmeliyete ulaşma çabasının performanstan ve kişinin kendisinden şüphe, kaygı ve benzeri problemlere yol aması) açıklamayı hedeflemektedir (Rhume ve diğ., 2000). Neredeyse Mükemmeliyetçilik leğ. (Almost Perfect Scale) ise mkemmeliyetiliğ., üç alt boyuttan oluşan yüksek standartlar (mükemmele ulaşma), düzen (disiplinli, organize olma), çelişki (standartlara ulaşma işteğ. gösterip, standartlara ulaşmada problem yaşama ve beklentileri karşılayamama) alt boyutları ile ölçmektedir (Slaney ve diğ., 2001).

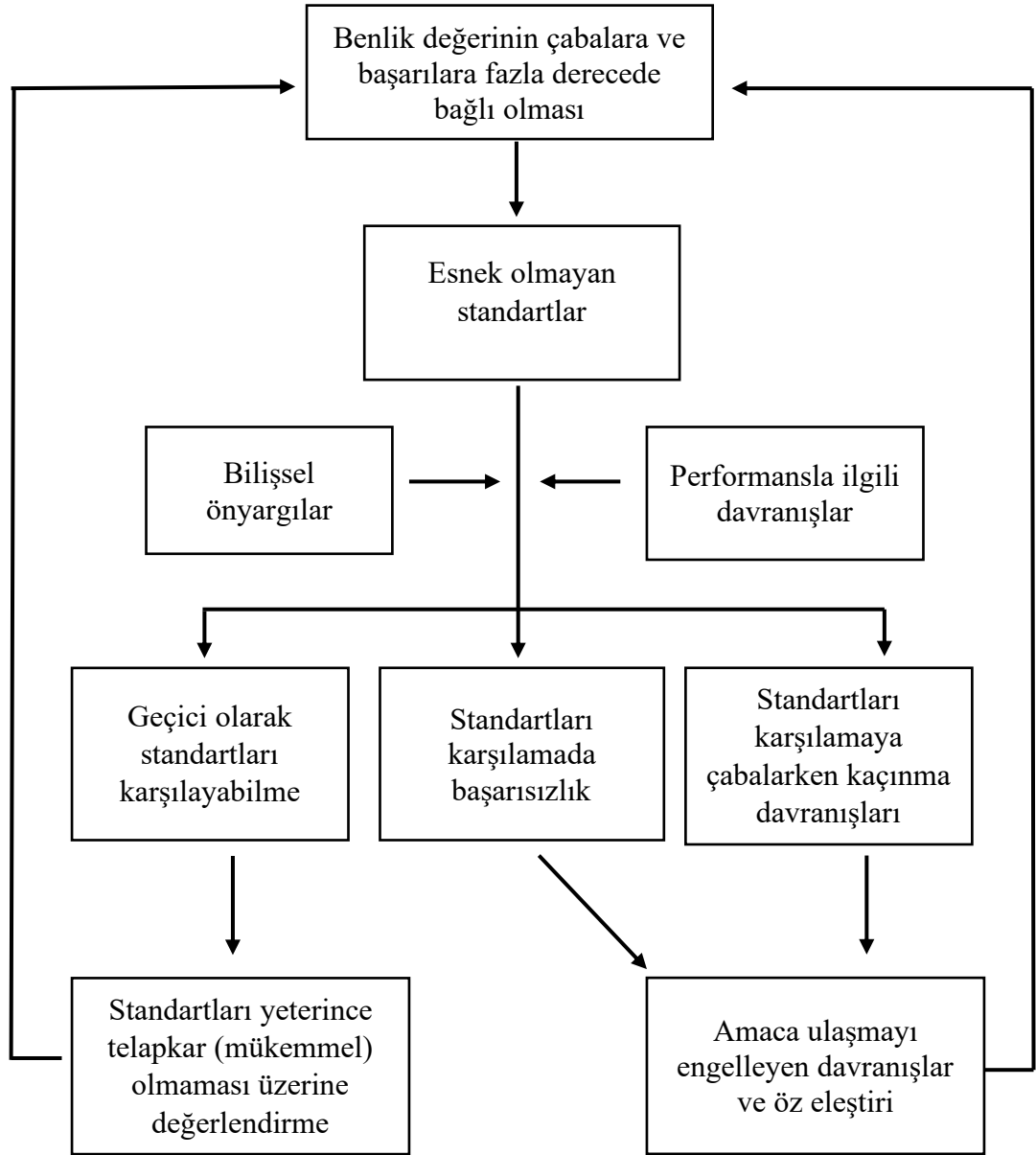
Hill ve diğ.leri (2004) tarafından geliştirilen Mükemmeliyetçilik Envanteri (Perfectionism Inventory) sekiz alt boyuttan oluşmaktadır. Bunlar, mkemmelliğ. e ulaşma çabası (yüksek standartlar belirleme), düzen (her şeyin yerinde olması gerektiğ. düşüncesi ve düzenli olma), planlı olma (performansı organize etme ve planlama), başkaları için yüksek standartlar (evredekiler için standartlar belirleme, çevredekilerin düşük performansı nedeniyle üzüntü, hayal kırıklığ.), hata yapma kaygısı, tekrarlı düşünce (performansa ve hataya dair tekrarlı zihinsel uğ.rafta), onaylanma ihtiyaı (performansa geri dönüt alma ihtiyaı), ebeveyn baskısı (ailenin mükemmellik ve yüksek standartlar beklemesi) biçimindedir (Hill ve diğ., 2004).

Mükemmeliyetçiliği konu edinen ölçeklerde yüksek standartlar belirleme, ebeveynlerin eleştirel ya da baskıcı tutumları ve düzenin ön plana çıkması çoğu ölçekte ortak olarak ele alınan boyutlardır. Ayrıca çoğu ölçme aracı, sağlıklı mükemmeliyetçiliği ölçecek şekilde yapılandırılmıştır. Bu anlamda mükemmeliyetçilik puanlarındaki artış genellikle sağlıklı mükemmeliyetçilikteki artışı temsil etmektedir.

2.1.1.3 Mükemmeliyetçi Kişilik Özelliği

Mükemmeliyetçi kişiler bilişsel olarak “ya hep ya hiç” görüşünü benimsemektedir. Yani yaptığı yanlış genelleme eğilimindedir; küçük bir olaydaki yanlış, büyük bir kaygıya yol açabilir (Hewitt, Flett, 1993). Hedefler esnemez, talep ve zorunluluk bildirir. “Ben istiyorum” yerine “Zorundayım”, “Yapmalıyım”, “İhtiyaç duyuyorum” ya da “Böyle olmasını isterim” yerine “Böyle olmalı”, “Böyle olması lazım” (Barrow, Moore, 1983) gibi ifadeler kullanılmaktadır. Mükemmeliyetçi kişiler bilişsel esneklik göstermekte zorlanmaktadır. Şöyle ki mükemmeliyetçi özellikler göstermeyen ve sağlıklı karar verme becerisine sahip kişi hedef seçiminde yüksek standartlar seçer ve başarısızlıkla karşılaştığında hedefleri küçültme ya da daha kabul edilebilir standartlar belirleme yoluna giderken, mükemmeliyetçi kişi hedefleri küçültme ya da hedeflerini değerlendirme yerine hataları genelleyerek olumsuz duygudurum göstermektedir (Ferrari, Mautz, 1997).

Mükemmeliyetçi kişilerin düşünceleri gelecek zamana odaklıdır. Gerçekleşmemiş amaçlar çok önemli bulunurken, gerçekleştiğinde kişi için önemsiz olur ve göz ardı edilir. Bu anlamda seçici dikkate sahiptirler. Başarı sonucunda kendini ödüllendirme oranı düşüktür (Barrow, Moore, 1983). Mükemmeliyetçiliğin bilişsel şeması Şekil 3’te verilmiştir.



Şekil 3: Mükemmeliyetçilik Döngüsü

Egan, Tracey, Roz Shafran. "Perfectionism As A Transdiagnostic Process: A Clinical Review." *Clinical Psychology Review*, C. 312, s.2 (1997): 207'den uyarlandı.

Mükemmeliyetçilik döngüsüne bakıldığında, kişi benliğine dair değerini gösterdiği başarılarla bağlamaktadır ve bu inançlarda esneklik gösterememesi, daha sonraki gösterdiği performanslarda geçici olarak standartları karşılayabilmesine, standartlarını karşılamada başarısızlık ya da standartları karşılamaya çabalarırken kaçınma davranışlarına yol açmaktadır. Eğer kişi performans gösterip standartları geçici olarak karşılayabilirse, bunu bilişsel olarak standartları yeterince mükemmel olarak ortaya koymadığı şeklinde yorumlamaktadır. Bu yorumlama benlik değerini başarılarla açıklayarak mükemmeliyetçilik döngüsünü yeniden başlatmaktadır. Eğer kişi performansının sonucunda standartları karşılamada başarısız olmuş ya da

çabalarken kaçınma davranışı göstermiş ise kendisine öz eleştiri yapmakta ve amacını engelleyen davranışlar üzerine düşünmektedir. Bunun sonucunda yeni bir algı geliştirmemesi ve benlik değerinin başarılarından kaynaklandığı görüşü ile mükemmeliyetçilik döngüsünü yine başlatmaktadır. Sonuç olarak kişi benlik değerini başarılarla bağladığında, bilişsel esneklik gösteremeyip, ön yargıları ile davranışlarda bulunduğu sonucun olumlu ya da olumsuz olması fark etmeksizin benlik değerini başarılarla ilişkilendirdiği noktaya gelip yeniden bir döngü oluşturmaktadır (Egan ve diğ., 2011).

Mükemmeliyetçi kişilik özelliğine sahip kişiler, umutsuzluk (Flett ve diğ., 1995), depresyon (Hewitt ve diğ., 1996), öfke (Büyükbayraktar, 2011; Cesur, 2017), düşük benlik saygısı (Stumpf, Parker, 2000), kaygı, yetersizlik duygusu (Ashby, Kottman, 1996; Mobley ve diğ. 2005), başarısız olmaya bağlı olarak utanma, suçluluk (Stoeber, Kempe, Keogh, 2008) gibi duygulanımlar göstermektedir. Ayrıca sağlıklı mükemmeliyetçilikte daha yüksek oranda kaygı, yetersizlik duygusu (Ashby, Kottman, 1996; Mobley ve diğ., 2005), depresyon belirtileri (Dixon ve diğ., 2004) görülürken; sağlıklı mükemmeliyetçilikte de daha yüksek oranda yaşam doyumu (Göç, 2015), özgüven (Sayışman, 2018) bulunmuştur.

Mükemmeliyetçilik davranışsal olarak kişide istenilene ulaşma için çabalama, sürekli performansı kontrol etme, plan yapma gibi eylemlere yol açmaktadır. Eğer kişi bu standartlara ulaşma aşamasında gerçekdışı hedefler belirleyip ve başarısızlık korkusu ile karşılaşılıyor ise erteleme, yarıda bırakma gibi davranışlar gösterebilmektedir (Egan, Wade ve Shafran, 2011). Gösterdiği performansı ya da çıkardığı ürünü yeterli olarak değerlendirmedğinde, ürünü tamamlamadan yeniden başlama davranışı gösterebilmektedir (Martin, Greenwood, 2000). Başarısız performans göstermekten korkma kişinin sürekli hatalara karşı tetikte olmasına neden olmaktadır (Shafran, Cooper, Fairburn, 2002).

Mükemmeliyetçi davranışlar çalışanlarda sürekli çalışmayı kontrol etme, çalışmalarını tekrar tekrar yapma ya da yaptığı çalışmada gerekenden çok zaman harcama şeklinde görülmektedir. Aşırı davranış göstererek, dinlenme ve mola vermekten kaçınma, kişide fiziksel olarak yorgunluk ve bitkinlik yaratmaktadır (Besharat ve diğ., 2011) Kontrol etme davranışı okuduğu şeyi yeniden okuma, yeniden sayma, yeniden planlama gibi zihinsel olarak da görülebilmektedir (Shafran, Cooper, Fairburn, 2002). Bu tür zihinsel uğraşlar uyku problemlerine neden olabilmektedir (Egan ve diğ., 2011). Mükemmeliyetçilik genel olarak çalışma

ortamında karar verme sürecinde yavaşlık, değişimlere hemen uyum sağlayamama ve kişiler arası ilişkilerde hassasiyet olarak kendini göstermektedir (Ellam-Dyson, Palmer, 2010).

2.1.2. Mükemmeliyetçilik ile İlgili Kuramsal Çerçeve

Bu alanda mükemmeliyetçilik ile ilgili kuramsal çerçeve verilmiştir. Psikanalitik kuram, psikodinamik kuram, bireysel psikoloji kuramı, kendini gerçekleştirme kuramı, bilişsel yaklaşım ve akılcı duygusal davranışçı yaklaşımın mükemmeliyetçilik kavramına bakış açıları incelenmiştir.

2.1.2.1. Psikanalitik Kuram- Sigmund Freud

Freud'un yapısal kişilik kuramında ele aldığı yapılardan biri olan süperegö, kişiliğin ahlak kurallarını kabul eden ve yargılayıcı tutuma sahip olan boyuttur. Süperegö, küçük yaşlarda anne ve babanın çocuğun davranışlarını iyi veya kötü diye adlandırması sonucu çocuk tarafından öğrenilen ve içselleştirilen toplumun değerler sistemidir (Corey,2015,81). Süperegö mükemmel amaçlar ve davranışsal olarak mükemmel için çabalar (Yazgan İnanç, Yerlikaya, 2014,21). Psikoseksüel gelişim dönemlerini fazla ya da yetersiz haz alarak tamamlayan bireylerde de mükemmeliyetçi kişilik özelliği ortaya çıkmaktadır.

2.1.2.2. Psikodinamik Kuram- Karen Horney

Horney'e göre başta ebeveynler olmak üzere çevrenin sevgi eksikliği, tutarsız davranışlar gibi olumsuz tutumları çocuklarda anksiyete oluşturmaktadır. Bu anksiyete ile başa çıkmak için belirli davranış örüntüleri, kişilik özellikleri ortaya çıkmaktadır. Mükemmeliyetçilik bu kişilik özelliklerinin arasında yer alır. Kişi başarı, takdir, güç kazanmaya çalışarak mükemmele ulaşmaya çalışmaktadır (Schultz, Schultz, 2005, 664).

Kusursuzluk ihtiyacı olarak tanımlanan mükemmeliyetçilik, kişinin kendisine yönelik olarak belirlediği yapması, hissetmesi, olması, bilmesi gereken şeylerin toplamıdır. Horney'e (1950, 33) göre patolojik mükemmele ulaşma ihtiyacı, istenenleri ya da ilgileri gerçekleştirme yerine kaygı, karmaşa, suçluluk duyguları gibi duygularla ilişkilidir. Yani kişide "isterim" yerine "buna ulaşmak zorundayım böylece tehlikeden kaçabilirim" düşüncesi vardır. Bilişsel olarak acıdan ya da

tehlikeden kaçma amacı ile kompulsif davranışlar yapmak “zorunluluğundadır”. Mükemmele ulaşma hedefi, anksiyetenin verdiği olumsuz duygulanımdan ve diğer insanların kişiye vereceği zararlardan korunmanın bir yoludur.

Mükemmeliyetçi kişi, her konuda ilginin merkezi olma, en çekici kişi, en akıllı kişi, en orijinal kişi olma zorunluluğundadır. Kompulsif davranışlar devam ettiği sürece kişi bir miktar başarı, tanınma, ün, para veya bunun gibi diğer istekleri yakalama şansına sahip olsa da tatmin duygusuna ulaşamamaktadır. Başarıya duyulan ihtiyaç yükseldiği sürece hayal kırıklığı ortaya çıkmaktadır (Horney, 1950,32). Kişiye zorunluluk (“-meli”, “-malı”) bildirmektedir fakat bu standartlar kişinin gösterebileceği performans ile uyumluluk göstermemektedir (Yazgan İnanç, Yerlikaya, 2014). “Hiçbir şey bana imkansız değildir”, “Hayalleri gerçeğe çevirebilirim”, “Akıl yürütmem hata kabul etmez”, “Bilgim her şeyi kapsar” düşünceleri hakimdir bu açıdan gerçekçi olmayan inançlar ve hedefler bulunmaktadır (Horney, 1950, 32).

Sağlıklı ve sağlıksız mükemmeliyetçilik arasındaki farkı da açıklayan Horney (1950,33), spontane olma ve kompulsif olma; sınırlarını kabul etme ve sınırlarını inkâr etme; var olma, parlama ve gerçeklik ve fantezi ile açıklar. Kendi sözleri ile şu benzetmeyi yapmaktadır: “Çölde gezgin, yorgunluk ve susuzluk duygusu altında, bir serap görürse, ona ulaşmak için gerçek çabalar yapabilir, ama sıkıntıya son vermesi gereken sefalet- ihtiyaçının kendisi bir hayal ürünüdür.” (Horney, 1950, 33). Yani kişi mükemmeliyetçi sınırlandırmalar ile çaba gösterip, kendini zorlamakta ve acı çektirmektedir, bu anlamda asıl sonlandırması uygun olan şey mükemmeliyetçi bakış açısıdır.

2.1.2.3. Bireysel Psikoloji Kuramı- Alfred Adler

Bireysel Psikoloji kuramına göre yetersizlik duygularını ödünlemek amacıyla, kendini mükemmel, tamamlanmış hissetme isteği altı yaş ve sonrasında yaşam hedefi haline gelmektedir. Bu yaşam hedefi, kişilikle bütün halinde, kişinin motivasyonunu oluşturmaktadır. Bu sebeple yetersizlik duygusunu azaltıp, mükemmellik duygusunu tatmak motivasyonu ile zayıflığı yenmeye, eksiklikleri gidermeye, kötü konumdan yüksek konuma gelmeye çalışmaktadır. Kişi bu olumsuz duygulanımla başa çıkmak için performans göstererek, yaratıcı olarak sonunda kendini tamamlanmış, mükemmel hissetmektedir (Corey, 2015, 129).

Adler kişiliğin bir parçası olan ve kişiyi güdüleyen etki olan üstünlük çabasından bahsetmektedir. Her birey daha iyi, daha eksiksiz, daha başarılı olmak ve bu düzeyde performans göstermek, mükemmelliğe ulaşmak ve üstünlük kurmak istemektedir (Schultz, Schultz, 2005, 655). Mükemmele ulaşma isteğini Adler şu şekilde açıklamaktadır: “Bu çaba hayatın kendisinin gerçek bir zorunluluğudur. Tüm işlevlerimiz onun yönünü izler; doğru veya yanlış şekilde, ele geçirme, güvence, artış için çabalar. Eksiden artıya doğru güdülenme hiç bitmez. Aşağıdan yukarıya olan şiddetli istek asla durmaz” (Adler, 1930, 398’den aktaran Schultz, Schultz, 2005, 655).

Üstünlük çabasının doğasını Adler şu şekilde açıklamaktadır: “Üstünlük çabası dürtülerin toplamı değil, tek bir güdüdür. Bu güdü doğası gereğiyle gelişmeyi amaçlamaktadır bununla birlikte çaba ve enerji gerektirmektedir. Bu çabalar negatif ya da pozitif etkilerle ortaya çıkabilmektedir. Ayrıca toplumun üyeleri de mükemmele ulaşma arayışı içindedir.” (Adler, 1964’den aktaran Yazgan İnanç, Yerlikaya, 2014, 46).

2.1.2.4. Kendini Gerçekleştirme Kuramı- Abraham Maslow

Kendini gerçekleştirme kişinin “fizyolojik ihtiyaçlarını”, “güvenlik”, “ait olma ve sevgi”, “saygı” ihtiyaçlarını karşılayıp kapasitesini keşfedip, potansiyellerini gerçekleştirdiği konumdur. Kendini gerçekleştiren kişi yaratıcı, doğal, kendine ait farkındalığı yüksek, yeni yaşantılara açık, empati duyan, derin ilişkiler yaşayabilen, insanlara sevgi ve saygı duyan ve dolu yaşayan insandır. Maslow’un bakış açısına göre mükemmeliyetçilik, daha iyisi için çabalama, en iyiye ulaşma çabası ve geleceğe yönelik amaçlar belirleme kendini gerçekleştirme çabalarındandır (Maslow, 1970). Bu anlamda mükemmeliyetçi çabalar kişinin yeteneklerini geliştirme, kendini gerçekleştirme ve olumsuz duygulanımdan (utanç, kendini suçlama, yetersizlik) olumlu duygulanıma geçip, tatmin yaşamasına yardımcı olmaktadır (Silverman, 2007, 242).

2.1.2.5. Bilişsel Yaklaşım- Aaron Beck

Bilişsel yaklaşıma göre, otomatik inançlar kişinin çoğunlukla farkında olmadığı, aklından geçen ve kişiyi etkileyen düşünce akışıdır. Çoğunlukla kişiler otomatik düşüncelerinin farkında değildirler, fakat otomatik düşüncelerin ortaya çıkardığı olumsuz duygulanımın farkındadırlar (Murdock, 2012, 323). Otomatik düşünceler kişinin duygusal ve davranışsal tepkilerini ve duygusal deneyimlerini şekillendirmektedir. Bunun dışında spesifik otomatik inançların, spesifik psikolojik

rahatsızlıkların temelinde olduğu gör÷lmektedir. Örneğin; Anoreksiya nervoza bozukluğunda kilo alma korkusu, kaygı bozukluğunda fiziksel ve psikolojik tehlike altında olma inancı, depresyonda ise kendini, geleceğini ya da deneyimlerini olumsuz değerlendirme, olumsuz benlik imajı gibi spesifik otomatik düşünceler gör÷lmektedir (Beck, Dozois, 2011). Mükemmeliyetçi inançlar da otomatik inançların içinde yer alarak kişinin yaşayışını şekillendirmektedir. Örneğin başarısızlık ile ilgili otomatik düşünceler, mükemmeliyetçi isteklerin oluşumuna zemin hazırlar. Bu istek karşılanmadığında “yetersizlik” ve “başarısızlık” ortaya çıkar. Altta yatan düşünce şu olabilir “Yeteneğimle sürekli mükemmel işler çıkartamıyorsam, başarısızım” (Weismann, 2001).

Şemalar kişilerin öğrendikleri bilgileri eski bilgiler ile karşılaştırmaları, düzenleyip yeni bilgiyi zihinlerine yerleştirmelerini organize eden bilişsel yapılarıdır. Bu şemalar çevredekileri algılama şeklimizi belirlemektedir ve bilgi birikimi dışında, kendimize ve dünyaya dair inançlar, duygular gibi karmaşık yapıda gözlemlenmektedir. Mükemmeliyetçi inançlar da şemaların içinde yer alıp, kişilerin deneyimlerini şekillendirmektedir. Yüksek standartlara ulaşma isteğı ve istenilenden daha azı elde etmenin tamamen başarısızlık getirdiğı düşüncesi, mükemmeliyetçi inançlar içinde yer almaktadır (Beck, Dozois, 2011; Beck, 1991; Beck, 2005; Brown ve Beck, 2015).

Olumsuz şemalarda kesinlik içeren “hep”, “her zaman”, “hiçbir zaman”, “olmalı”, “zorunda” dil belirtileri bulunmaktadır. İhtimale bağılı dil belirtileri “Böyle olursa” yerine “budur”, “böyledir” şeklinde esnek olmayan dil belirtileri vardır. Örneğin “Kabul edilmek için mükemmel olmalıyım”, “Bir şeye karar verdiğem, mutlaka onu başarmalıyım”, “Duygularımın üstünde her zaman tam kontrolüm olmalıdır” (Brown Beck, 2015); “Başarısız olursam, hayatım anlamsız olur”, “Herkes tarafından sevilmezsem, yaşamaya devam edemem” gibi inançlar gör÷lmektedir (Kovacs, Beck, 1978).

Bilişsel çarpıtmalar özellikle küçük yaşlarda ebeveynler ve yakın çevredekilerle iletişim sonucu oluşmaya başlayan ve yaş ilerledikçe daha kalıcı hale gelen olumsuz, hatalı şemalar ve inanç sistemleridir. Erken dönemlerde oluşmaya başladığı için kalıcı ve derinliğe sahiptirler. “Ya hep ya hiç” ya da “kutuplandırma” çarpıtmada olaylara katı bir bakış açısıyla yaklaşım vardır; mükemmelin aşağısı kabul edilemez. “Olumluyu göz ardı etme” çarpıtmasında, mükemmeliyetçilikte rastlanan başarıyı takdir etmeyip, başarısızlığa ya da barışılmak istenenlere

odaklanma vardır. “Aşırı genelleme” çarpıtmasında, küçük olaylar daha büyük olaylara (genellikle olumsuz) genellenmektedir. “Etiketleme” çarpıtmasında tek bir durumda gerçekleşen olayı genele yorup, değerlendirme yapılmaktadır (Beck, 1995,119’dan aktaran Murdock, 2012, 329). “Aşırı genelleme” ve “Etiketleme” çarpıtmalarında mükemmeliyetçilikte görülen hataya karşı toleransın düşük olması nedeniyle hataların, tamamen başarısızlık olarak değerlendirilmesiyle ilişkilendirilebilir (Kovacs, Beck, 1978).

2.1.2.6. Akılcı Duygusal Davranışçı Yaklaşım- Albert Ellis

Ellis’e göre insanlar yaratıcı olma, ilgili olma, hatalarından ders alma gibi olumlu özelliklere sahip olmanın yanında benzer hataları tekrarlama, mükemmeliyetçi olma gibi olumsuz özelliklere de sahiptir. Kişide olumsuz duygulanım yaratan, mantıkdışı düşünceler ebeveynler ve yakın çevre ile iletişim kişinin düşünce yapısını şekillendirmeye başlamaktadır. Kişi bu düşünceleri pekiştirerek, mantıkdışı düşüncelerin yerleşmesine ve farklı şekillerde düşünce sisteminin içinde yer almasına yol açar (Ellis, 1990; Ellis, 2008). Bu durumu “musturbation, malımasyon” (must= -malı/ musturbate- malımasyon) şeklinde adlandırmaktadır. Kendi sözleriyle “Sen de, hemen hemen herkes gibi doğuştan bir ‘melileştiricisin’ ve de kaçınılmaz olarak ebeveynsel, toplumsal ve kişisel kuralları alacaksın ve bunları aptalca tartışmasız olarak kabul edeceksin. Böylece çoğunuzun - herkesin değil- bu şahane melileştirmesi kendi kendine oluşturulmuştur, böylece tekrarlanmıştır, kendisi tarafından öğrenilmiştir” şeklinde açıklar (Ellis, 1995, 4’den aktaran Murdock, 2012, 284).

Akılcı duygusal davranışçı yaklaşımda mantıkdışı düşüncelerin işleyişi “A-B-C çözümlemesi” ile açıklanır. A “tetikleyici olay” (“adversity”), B “olaya eşlik eden düşünceler” (“belief about A”), C “olaylar sonucu oluşan duygusal ve davranışsal sonuçlar” (“disturbed consequences”) ile adlandırılır. Kişiler A noktasından çıkan ve gerçeklik boyutu olan düşünceleri, “olmalı”, “olmak zorunda”, “-meli”, “-malı” olarak şekillendirip, istenilenin olmaması durumunun “çok kötü”, “korkunç” olduğuna inanarak, mantıkdışı boyuta getirmektedir (Ellis, 2008). Mantıkdışı düşünceler ile de duygulanımda mutsuzluk, pişmanlık, kaygı, bunalım gibi duygular doğurmaktadır (Murdock, 2012, 291).

Kişinin hayatında pek hoşnut karşılamadığı bir olay oluşur (A), bu olaya karşı mantıkdışı düşünceler geliştirilir (B) “bu olay korkunç”, “ben bu olaya katlanamam”,

“bu böyle olmamalı” sonrasında öfke, kaygı, değersizlik hissi gibi duygulanım (C) oluşur. Sıklıkla kişi bu olay duygulanım sonucunda yapıcı cevap vermeye çalışır fakat istediği gibi performans gösteremez ve sonucunda daha fazla yetersizlik, utanç gibi duygulanım gösterir. Bu da kendini eleştirmenin artmasına neden olur ardından “foolish” aptalca düşünceler “Ne kadar korkunç bir durum, ben ne kadar korkuncum ve bununla ilgili yapabileceğim bir şey yok”, mantıkdışı duygulanımın (çevreye, kendine ve dünyaya karşı kinci, insancıl olmayan duygular) oluşmasına neden olmaktadır (Dryden, David, 2008; Ellis, 2008; Kendall ve diğ., 1995).

Mantıkdışı düşünceler dayatmaları üç bölümde kategorize edilmektedir: Kişinin kendine yönelik dayatmaları: “Ben, kendim kesinlikle her koşulda ve her zaman, en iyisini yapmalıyım” (Murdock, 2012, 285). “İletişim kurduğum hemen herkes tarafından sevilmem ya da onaylanmam gerektiğine inanırım”, “Mükemmele yakın bir şekilde yetkin, yeterli ve önemsenir olmam gerektiğine inanırım”, “İşlerin istediğim gibi gitmemesi çok kötü bir felakettir”, “Mutsuzluk, kontrol edemediğim koşullardan kaynaklanır”, “Her problemin her zaman bir doğru veya mükemmel çözümü vardır, bu çözüme ulaşılmalıdır yoksa felaket olur” (Hackney, Cormier, 2008, 182). “Herkesten onay almalıyım” (Yüksel Şahin, 2015, 54). Spesifik olarak bu dayatmalar kişide panik, kaygı, depresyon ve yetersizlik duygularına neden olmaktadır (Kendall ve diğ., 1995). Kişinin başkalarına yönelik dayatmaları: “İletişim kurduğum önemli insanlar, her koşulda ve her zaman bana karşı kesinlikle kibar, düşünceli, adil davranmak zorundasınız” (Murdock, 2012, 281). “Herkes, beni sevmeli”, “Bşkaları benim istediğimi yapmalı” (Yüksel Şahin, 2015, 54). “İnsanların bana saygılı ve adil davranmalarını çok istediğim için bana kesinlikle böyle davranmak zorundalar” (Ellis, 1994, 1997, 1999’dan aktaran Corey, 2015, 348). Spesifik olarak bu dayatmalar kişide öfke, hiddet, kindarlık ve agresyona neden olmaktadır (Kendall ve diğ., 1995). Kişinin yaşamına yönelik dayatmaları: ise “Yaşadığım bu hayat koşulları ekoloji, çevre, ekonomik ve politik şartlar; kesinlikle her zaman ve her koşulda makul, güvenli, kolay ve eğlenceli bir yer olmak zorundadır. Eğer öyle olmazsa, bu çok kötü ve berbat bir şeydir ve ben buna katlanamam” (Murdock, 2012, 281). “Hayat adil olmalı” (Yüksel Şahin, 2015, 54). Spesifik olarak bu dayatmalar kişide hüsrana, düşük tolerasyon, öfke, kendine acıma, depresyona neden olmaktadır (Kendall ve diğ., 1995).

2.1.3. Mükemmeliyetçilik ile İlgili Çalışmalar

Bu bölümde mükemmeliyetçilik ile ilköğretim, ortaöğretim, lise, üniversite ve çalışan/ yetişkinlerle yapılan çalışmalara yer verilmiştir.

2.1.3.1. İlköğretim Düzeyinde Yapılan Çalışmalar

İlköğretim düzeyinde bir çalışmada 453 öğrenciye ulaşılarak mükemmeliyetçiliğin ve özerklik destekleyici davranışların, akademik amaç tarzları ile ilişkisinin araştırılması amaçlanmıştır. Sonuç olarak mükemmeliyetçiliğin alt boyutlarından “düzenin” ve öğretmenin özerklik destekleyici tutumunun, öğrencilerde amaç tarzının alt boyutu olan öğrenme tarzı ile anlamlı düzeyde ilişkili olduğu bulunmuştur. “Hata yapmaktan korkma” ve “ebeveynlerin eleştirisi” öğrencilerde amaç tarzının alt boyutu olan “başarısızlıktan kaçma” ile anlamlı düzeyde ilişki olarak bulunmuştur (Özgüngör, 2003).

Başka bir çalışmada 532 öğrenciye ulaşılarak, mükemmeliyetçiliğin, mantıkdışı inançlar ile yordanabilirliğinin araştırılması amaçlanmıştır. Sonuç olarak mükemmeliyetçiliğin alt boyutlarından “hatalara karşı ilgi”, “aile beklentileri”, “davranışlardan şüphe duyma”, “ebeveynsel eleştiri” ile mantıkdışı inançlar arasında anlamlı düzeyde ilişki bulunmuştur. Mantıkdışı inançların alt boyutlarından “başarı talebi”, mükemmeliyetçilik ölçeğinden “hatalara karşı ilgi”, “aile beklentileri”, “davranışlara karşı ilgi”, “ebeveynsel ve kişisel eleştiri” boyutları ile açıklanmıştır. “Saygı talebi”, “aile beklentileri”, “davranışlara karşı ilgi”, kişisel eleştiri”, “düzen”, “ebeveynsel eleştiri” ile açıklanmıştır. “Rahatlık talebi” ise “ebeveynsel eleştiri”, “hatalara karşı ilgi”, “kişisel eleştiri”, “düzen” ile açıklanmıştır (Dilmaç ve diğ., 2006).

Bir araştırmada mükemmeliyetçilik ile olumlu benlik, anne mükemmeliyetçiliği, anneyi reddetme ya da kabul etme algısı arasındaki ilişkinin araştırılması amaçlanmıştır. Bu araştırmada 9-16 yaş arasındaki 150 öğrenciye ve 39 yaş ortalamasında annelerine ulaşılmıştır. Sonuç olarak mükemmeliyetçiliğin alt boyutlarından “diğerlerine yönelik mükemmeliyetçilik” alt boyutunun “anne ret ve kabul” alt boyutlarından “sıcaklık” alt boyutu arasında biçimlendirici etki bulunmuştur. Annenin “kendine yönelik mükemmeliyetçiliği” ve “diğerlerine yönelik mükemmeliyetçiliği” çocuğun olumlu benlik kavramını negatif yönde yordadığı bulunmuştur; yani mükemmeliyetçilik seviyesi arttıkça olumlu öz kavramın seviyesi düşmektedir (Özçiçek, 2014).

2.1.3.2. Lise Düzeyinde Yapılan Çalışmalar

Lise düzeyini örneklem alan bir araştırmada, 572 öğrenciye ulaşılarak mükemmeliyetçilik ve problem çözme düzeylerinin sosyal kaygılarını ne düzeyde yordadığının araştırılması amaçlanmıştır (Hamarta, 2009). Araştırmanın sonunda mükemmeliyetçiliğin ve problem çözme düzeylerinin, sosyal kaygının boyutları olan “sosyal kaçınma”, “huzursuzluk”, “olumsuz değerlendirilme korkusu”, “yeni durumlarda kaçınma” yordayıcısı olduğu; olumsuz değerlendirilme korkusu ile mükemmeliyetçiliğin alt boyutlarında “hatalara aşırı ilgi”, “ailesel eleştiriler”, “davranışlardan şüphe” orta düzeyde pozitif ilişki, “aile beklentileri”, “kişisel standartlar” arasında ise düşük düzeyde pozitif ilişki bulunmuştur.

Lise düzeyini örneklem alan bir başka araştırmada, 181 öğrenciye ulaşılarak mükemmeliyetçiliğin, yaşam doyumu ve akademik başarı üzerindeki ne düzeyde yordadığının bulunması amaçlanmıştır (Göç, 2015). Mükemmeliyetçiliğin alt boyutlarından olan aileden eleştiri, erkekler için arkadaşlık doyumunu negatif yönde yordamaktayken kadınlar için ise mükemmeliyetçilik sonuçlarının anlamlı düzeyde katkıda bulunmadığı bulunmuştur. Düzen alt boyutunun erkekler için aile doyumunu ve okul doyumunu pozitif yönde yordadığı; aileden eleştiri kadınlarda aile doyumunu olumsuz yönde yordadığı; kadınlar için ise ailesel beklentinin negatif, olumlu mükemmeliyetçiliğin de pozitif yönde okul doyumunu yordadığına ulaşılmıştır. Ayrıca olumlu mükemmeliyetçiliğin ise iki cinsiyet için de yaşam doyumunu olumlu yönde yordadığı bulunmuştur.

Diğer bir araştırmada lise düzeyinde 304 kişiye ulaşılarak, mükemmeliyetçilik ile özgüven düzeyleri arasındaki ilişkinin araştırılması amaçlanmıştır (Sayışman, 2018). Sonuç olarak olumlu mükemmeliyetçilik ile özgüven alt boyutlarından “iç özgüven” ve “dış özgüven” arasında anlamlı düzeyde pozitif ilişki; olumsuz mükemmeliyetçilik ile de özgüven alt boyutlarından “iç özgüven” ve “dış özgüven” arasında anlamlı düzeyde negatif ilişki bulunmuştur. Olumsuz mükemmeliyetçilik düzeyinin ailedeki kardeş sayısına göre; olumlu mükemmeliyetçilik düzeyinin de baba eğitim düzeyine göre farklılaştığı bulunurken; cinsiyet, özgüven ve algılanan ebeveyn tutumları ile mükemmeliyetçilik ve özgüven düzeyinde anlamlı düzeyde farklılık bulunmamıştır.

Mükemmeliyetçilik ve olumsuz değerlendirilme korkusunu konu edinen araştırmalardan biri de Şimşek (2018) tarafından yapılmıştır. Lise düzeyinde 683

kişiyi ulaşıarak akademik erteleme ve mükemmeliyetçiliği, olumsuz değerlendirilme korkusu ilişkilerinde benlik saygısının rolünü araştırmayı amaçlamıştır. Sonuç olarak benlik saygısının akademik erteleme, olumsuz değerlendirilme korkusu, mükemmeliyetçilik ilişkilerinde, tam aracı rolünün olduğu bulunmuştur. Akademik erteleme ile benlik saygısı arasında negatif; olumsuz değerlendirilme korkusu ve mükemmeliyetçilik arasında pozitif yönde anlamlı ilişki vardır. Akademik erteleme ile mükemmeliyetçilik alt boyutlarından “davranışlardan şüphe”, “hatalara karşı ilgi”, “ailesel eleştiri”, “aile beklentileri” arasında pozitif; “düzen”, “kişisel standartlar” arasında negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Olumsuz değerlendirilme korkusu ve mükemmeliyetçilik arasında negatif yönde; mükemmeliyetçiliğin alt boyutlarından “davranışlardan şüphe”, “hatalara karşı ilgi”, “ailesel eleştiri”, “aile beklentileri” arasında negatif; “kişisel standartlar” ile pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur (Şimşek, 2018).

2.1.3.3. Üniversite Düzeyinde Yurtiçinde Yapılan Çalışmalar

Mükemmeliyetçilik ve kaygı konusunu araştıran bir araştırmada üniversite hazırlık döneminden 178 öğrenciye ulaşılmıştır (Tuncer, Voltan Acar, 2005). Bu araştırmanın sonucunda, kendine yönelik ve başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik ile cinsiyet arasında anlamlı fark bulunmazken; erkeklerin sosyal kaynaklı mükemmeliyetçilik düzeyleri anlamlı düzeyde kızlardan yüksek bulunmuştur. Sürekli kaygıda yüksek puan alan öğrencilerin, sosyal kaynaklı mükemmeliyetçilik düzeyleri, sürekli kaygıda düşük puan öğrencilere göre anlamlı şekilde daha yüksektir. Ayrıca mükemmeliyetçilik, mükemmeliyetçilik alt boyutları ve algılanan kişilik yapısı arasında anlamlı düzeyde farklılık bulunmamıştır.

Bir çalışmada da üniversite düzeyinde 530 öğrenciye ulaşılarak, mükemmeliyetçilik ve algılanan çocuk yetiştirme stili ile ilişkisi, araştırılması amaçlanmıştır (Alvan, 2008). Sonuç olarak, anne ve babalarının ebeveyn stillerini açıklayıcı/otoriter ve otoriter olarak belirten öğrencilerin olumsuz mükemmeliyetçilik puanları; algılanan yetiştirme stilini izin verici olarak belirten öğrencilere oranla daha yüksek bulunmuştur. Ayrıca babalarının algılanan çocuk yetiştirme stilini açıklayıcı/ otoriter belirten öğrencilerin olumlu mükemmeliyetçilik puanları, algılanan çocuk yetiştirme stilini otoriter olarak belirten öğrencilere göre daha yüksektir.

Mükemmeliyetçilik ile sosyal anksiyete ilişkisini araştıran bir araştırmada üniversite düzeyinde, 667 kişiye ulaşılmıştır (Canoya, 2010). Sonuç olarak mükemmeliyetçiliğin cinsiyete göre değişiminde sosyal kaynaklı mükemmeliyetçilikte anlamlı düzeyde farklılık bulunurken, kendine ve başkalarına yönelik mükemmeliyetçilikte anlamlı düzeyde farklılık bulunmamıştır. Sosyal anksiyetenin anlamlı düzeyde kız öğrencilerde daha fazla olduğu bulunmuştur. Katılımcıların uyrukları ve geçmiş dönem not ortalamaları açısından hem mükemmeliyetçilik hem de sosyal anksiyete düzeyleri arasında anlamlı düzeyde fark bulunmamıştır. Mükemmeliyetçiliğin alt boyutlarından kendine yönelik ve başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik ve sosyal anksiyete arasında negatif korelasyon bulunmuştur. Sosyal kaynaklı mükemmeliyetçilikte ise anlamlı düzeyde bir ilişki bulunmamıştır.

Diğer bir araştırmada, üniversite düzeyinde 725 öğrenciye ulaşılarak, mükemmeliyetçilik ve öfke arasındaki ilişkinin araştırılması amaçlanmıştır (Büyükbayraktar, 2011). Sonuç olarak “sosyal kaynaklı mükemmeliyetçilik” puanlarının erkek öğrencilerde anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Sosyoekonomik düzey yükseldikçe kendine ve “diğerlerine yönelik mükemmeliyetçilik” alt puanlarında artış; “sosyal kaynaklı mükemmeliyetçilikte” ise düşüş bulunmuştur. Algılanan anne baba tutumunun mükemmeliyetçi olarak belirtilenler ile “sosyal kaynaklı mükemmeliyetçilik” anlamlı düzeyde ilişkili bulunmuştur. Mükemmeliyetçilik puanları ile öfke puanları anlamlı düzeyde, pozitif ilişki bulunmuştur.

Diğer bir araştırmada, üniversite düzeyinde 216 öğrenciye ulaşılarak, mükemmeliyetçilik ile “amaçlar için mücadele etme” arasındaki ilişkinin araştırılması amaçlanmıştır (Eryılmaz, Kara, 2016). Sonuç olarak mükemmeliyetçiliğin alt boyutlarından olan “kendine yönelik mükemmeliyetçilik” alt boyutu ile “amaca bağlanma” ve “amaçlar için mücadeleye devam etme” boyutları anlamlı düzeyde, pozitif ilişkili bulunmuştur. Mükemmeliyetçiliğin alt boyutlarından olan “Sosyal kaynaklı mükemmeliyetçilik” alt boyutu ile “amaçlar için mücadeleye devam etme” alt boyutu anlamlı düzeyde ilişkili bulunmuştur.

Üniversite düzeyini konu edinen diğer bir araştırmada 292 öğrenciye ulaşılarak sosyal kaygıların ve psikolojik ihtiyaçların, mükemmeliyetçiliği ne düzeyde yordadığının araştırılması amaçlanmıştır (Kiper, 2016). Sonuç olarak psikolojik ihtiyaçlar ile mükemmeliyetçilik alt boyutları arasında anlamlı pozitif

ilişki; sosyal kaygı ile mükemmeliyetçilik alt boyutları arasında anlamlı pozitif ilişki bulunurken sosyal kaygının alt boyutlarından sosyal kaçınma ve değersizlik duyguları alt boyutları; mükemmeliyetçiliğin düzen boyutunun yordayıcısı bulunmuştur. Psikolojik ihtiyaçların alt boyutlarından başatlık ve ilişki alt boyutları; sosyal kaygının alt boyutlarından değersizlik duyguları ve eleştirilme kaygısı, mükemmeliyetçiliğin hatalara karşı ilgi alt boyutunun yordayıcısı olarak bulunurken; sosyal kaygının değersizlik duygusu ve eleştirilme kaygısı alt boyutları, mükemmeliyetçiliğin şüphe alt boyutunun yordayıcısı bulunmuştur. Sosyal kaygının eleştirilme kaygısı alt boyutu, mükemmeliyetçiliğin aile beklentisi alt boyutunun yordayıcısı bulunmuştur. Sosyal Kaygının değersizlik duygusu mükemmeliyetçiliğin ailesel eleştiri alt boyutunun yordayıcısı bulunurken; sosyal kaygının sosyal kaçınma ve eleştirilme kaygısı alt boyutları, mükemmeliyetçiliğin kişisel standartlar alt boyutunun yordayıcısı olmuştur.

2.1.3.4. Üniversite Düzeyinde Yurtdışında Yapılan Çalışmalar

Mükemmeliyetçilikle ilgili olarak 1990’larda yapılan bir araştırmada, 394 kişiye ulaşılarak kaygının alt boyutları olarak bilişsel kaygı (konsantre olmada zorluk, dalgın, şüpheli, emin olamayan) ve durumsal kaygı (düzensiz nefes alıp verme, ellerin terlemesi, karında gergin his) ve toplam kaygı puanları ile mükemmeliyetçilik arasındaki ilişki incelenmiştir (Flett ve diğ., 1994). Araştırmanın sonunda, bu değişkenler arasında olumlu yönde ilişki bulunmuştur. Mükemmeliyetçiliğin alt boyutları olarak bakıldığında kendine yönelik mükemmeliyetçilik ve sosyal kaynaklı mükemmeliyetçilik ile bilişsel, durumsal ve toplam kaygı düzeylerinde olumlu yönde ilişki olduğu sonucuna varılmıştır.

Başka bir araştırmada 547 kişiye ulaşılarak depresif semptomlar ve kontrol isteği ile mükemmeliyetçilik ilişkisinin araştırılması amaçlamıştır (Flett ve diğ., 1995). Sonuç olarak çalışmada mükemmeliyetçilik ve kontrol isteği ile olumlu ilişki; kendine yönelik mükemmeliyetçilik ile yaşam stresörleri ve depresyon semptomları arasında olumlu yönde ilişki bulunmuştur. Mükemmeliyetçi standartları olan ve negatif yaşam stresi deneyimlemiş olan kişilerde daha yüksek düzeyde depresyon semptomları ve stres düzeyleri ortaya konmuştur.

Bir deneysel araştırmada üniversite düzeyinde 200 kişiye ulaşarak mükemmeliyetçi kişilerin performans sonucunda verilen geribildirimlere göre, performans başarı ve başarısızlığına nasıl tepki verdiklerini araştırmayı amaçlamıştır

(Besser ve diğ., 2004). Olumsuz geri bildirim alan kişilerin, olumlu geri bildirim alan kişilere göre performanslarından daha fazla utanç duydukları (kendi beklentilerini karşılayamadıkları, daha iyi yapmaları gerektiği, çevredekilerin onun hakkında yetenekli olduğunu düşünmeyeceklerini, performanslarından tahmin duymadıkları) bulunmuştur. Negatif geribildirim alan mükemmeliyetçiler diğerlerinin onlardan daha iyi performans gösterdiğini düşündüğünü; performanslarında yüksek puan olmanın onlar için önemli olduğunu ve bu nedenle performanslarında tatminsizlik yaşadıkları bulunmuştur. Özet olarak araştırma sonuçlarına bakarak negatif geribildirim mükemmeliyetçiler üzerinde rahatsızlık, düşmanlık, kaygı gibi negatif etkileri olduğu, ayrıca kişide performans kaygısı, utanç, tatminsizlik yarattığı bulunmuştur. Hata yapma ve başarısızlıklarla karşılaşma mükemmeliyetçiler için risk faktörüdür. Kaygı ve yetersizlik duyguları mükemmeliyetçilikle yakın ilişkili konular olmuştur. Daha az incelenen bir konu ise düşmanlık ve öfkedir. Zor durumlarla karşılaşp, hata yapmanın mükemmeliyetçi kişilerde düşmanlık düzeyinin artmasına, öfke ilişkilendirilmesine yol açmıştır.

Mükemmeliyetçilik ile sosyal anksiyeteyi konu edinen başka bir araştırmada 155 kişiye ulaşılarak olumsuz geribildirim, depresyon, kişilerarası ruminasyon, sosyal anksiyete ve mükemmeliyetçilik arasındaki ilişki incelenmiştir (Flett ve diğ., 2011). Sonuç olarak, sosyal anksiyete ve depresif semptomlar; kişilerarası ruminasyon, mükemmeliyetçilik ve kendini mükemmeliyetçi algılama ile ilişkili bulunmuştur. Kendini mükemmeliyetçi algılama ile sosyal kaynaklı mükemmeliyetçilik; kişilerarası ilişkinin olduğu durumlara ilişkin ruminasyon ve olumsuz geribildirim ile ilişkili bulunmuştur. Ayrıca olumsuz geribildirim ve ruminasyon; stres ve mükemmeliyetçilik arasında aracı rol oynamaktadır. Özetle yüksek derecede mükemmeliyetçilik özelliklerine sahip kişiler olumsuz geribildirim aldıklarında, olayla ilgili ruminasyon gerçekleştirmekte ve bu da strese yol açmaktadır.

2.1.3.5. Çalışanlar/ Yetişkinlerle Yürütülen Çalışmalar

Bir araştırmada evlilik sürdüren 210 kişiye ulaşılarak mükemmeliyetçiliğin evlilik doyumunu ne düzeyde yordadığını incelenmiştir (Tuncay, 2006). Mükemmeliyetçilik alt boyutlarından olan sosyal kaynaklı mükemmeliyetçilik puanı, sürekli kaygı ve depresyon puanları yüksek olan kadınlarda evlilik uyumunda düşük puanlar ile ilişkilendirilmiştir. Erkeklerde ise sosyal kaynaklı mükemmeliyetçilik ve

depresyon düzeyindeki yüksek puanlar evlilik uyumunda düşük puanlar ile ilişkilendirilmiştir. İki cinsiyette de eşinin kişiye karşı eleştirel olduğu algısı ile evlilik uyum arasında anlamlı düzeyde negatif yönde ilişki bulunmuştur.

Diğer bir araştırmada iş hayatında 400 kişiye ulaşarak mükemmeliyetçilik ve yaratıcılık ilişkisini konu olarak seçilmiştir (Nekoie-moghadam, Beheshtifar, Mazrae-sefidi, 2012). Sonuç olarak sağlıklı mükemmeliyetçilik ile yaratıcılık düzeyi arasında pozitif yönde anlamlı düzeyde ilişki bulunmuştur. Başarı ihtiyacı, kontrol odağı ve hırs içeren biliş ve yaratıcı beceriler sağlıklı mükemmeliyetçilik ile ilişkilendirilmiştir. Mükemmeliyetçiliğin çalışanların algılama, yorumlama ve süreç ile ilgili sorumluluk duygularını etkilemektedir.

İş hayatını örneklem kabul eden bir diğer araştırmada da 131 kişiye ulaşılarak, mükemmeliyetçilik, işkoliklik ve motivasyon ilişkisini araştırılmayı amaçlanmıştır (Stoeber, Davis, Townley, 2013). Sonuç olarak sosyal kaynaklı mükemmeliyetçilik işkoliklik ile anlamlı düzeyde ilişkili bulunmamışken; kendine yönelik mükemmeliyetçilik, işkoliklik ile pozitif yönde anlamlı düzeyde ilişki bulunmuştur. İş motivasyonunun alt boyutları hem “kontrollü motivasyon” hem de “otomatik motivasyon” ile mükemmeliyetçilik arasında pozitif yönde anlamlı düzeyde ilişki görülmüştür. Mükemmeliyetçiliğin alt boyutlarından sadece kendine yönelik mükemmeliyetçiliğin, olumlu işkolikliğı tamamen yordadığı bulunmuştur.

Farklı örneklemeleri içeren bir araştırmada Kanada ve Türkiye’de toplam 345 kişi örnekleme ulaşılarak iş yerinde mükemmeliyetçiliğin araştırılması amaçlanmıştır (Özbilir, Day, Catano, 2015). Mükemmeliyetçilikte bulunan yüksek standartlar, yüksek oranda işe bağlanma ve düşük düzeyde zorlanma ile ilişkilendirilmiştir. Ulaşılmak istenen yüksek standartlar ile performans arasındaki fark (tutarsızlık), daha fazla gerilim, kaygı ve tükenmişliğe yol açmaktadır. Yüksek standartlar ile tutarsızlık boyutundan bakıldığında, düşük tutarsızlık seviyesi daha düşük seviyede zorlanma ile ilişkilidir. Belirlenen standartlar yüksek standartlar ve yüksek tutarsızlık, düşük standartlara göre daha fazla zorlanma ile ilişkilendirilmiştir. Sonuç olarak, yüksek standartlar ve yüksek tutarsızlık yaşayan çalışanlar, yüksek standartlara sahip, daha az tutarsızlık yaşayan çalışanlara göre daha fazla zorlanma (sağlıksız mükemmeliyetçilik) yaşamaktadırlar.

Mükemmeliyetçilik ile kaygı düzeyini araştıran bir araştırmada çalışan örneklemden 426 kişiye ulaşılarak mükemmeliyetçilik, kaygı düzeyi, öfke düzeyi arasındaki ilişkinin araştırılması amaçlanmıştır (Cesur, 2017). Sonuç olarak

mükemmeliyetçilik alt boyutlarından diğerlerine yönelik mükemmeliyetçilik ile öfkenin alt boyutlarından “içte öfke”, “dışta öfke”, “öfke kontrol” arasında anlamlı düzeyde ilişki gözlemlenmiştir. Anksiyete düzeyleri, mükemmeliyetçilik toplam puanı ve alt boyutlarından alınan puanlar ve öfke toplam puanı ve alt boyutlarından alınan puanlar arasında anlamlı düzeyde ilişki bulunmamıştır.

Üniversite öğrenim gören ve mezun olmuş kişileri örneklem olarak seçen diğer bir araştırmada 192 kişiye ulaşılarak bilişsel düzenlemenin depresyon ve mükemmeliyetçilik ilişkisi araştırılması amaçlanmıştır (İşgören, 2018). Sonuç olarak bilişsel düzenlemenin alt boyutlarından “değerini azaltma”, “diğerlerini suçlama”, “felaketleştirme”, yüksek mükemmeliyetçilik puanları ile anlamlı düzeyde ilişkili bulunmuştur. Mükemmeliyetçilik ve depresyon arasında anlamlı düzeyde ilişki bulunmuştur; mükemmeliyetçiliğin “felaketleştirme” ve “diğerlerini suçlama stratejileri” üzerinde etkisi olduğu görülmüştür. Depresyon ölçeğinden yüksek puanları, bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin alt boyutlarından “kendini suçlama”, “plan yapmaya yeniden odaklanma”, “kabul”, “olumlu yeniden değerlendirme”, “ruminasyon”, “felaketleştirme” ve “diğerlerini suçlama” arasında anlamlı ilişki bulunmuştur.

2.2. Olumsuz Değerlendirilme Korkusu

Bu bölümde önce olumsuz değerlendirilme korkusuna yönelik tanımlamalar, olumsuz değerlendirilme korkusuyla ilişkili kavramlara (sosyal anksiyete, kendini ve diğerlerini algılama biçimi, onaylanma ihtiyacı ve benlik) yer verilmiş, kuramsal bakış açıları ele alınmış, son olarak olumsuz değerlendirilme korkusu ile ilgili araştırmalar sunulmuştur.

2.2.1 Olumsuz değerlendirilme korkusuna Yönelik Tanımlamalar

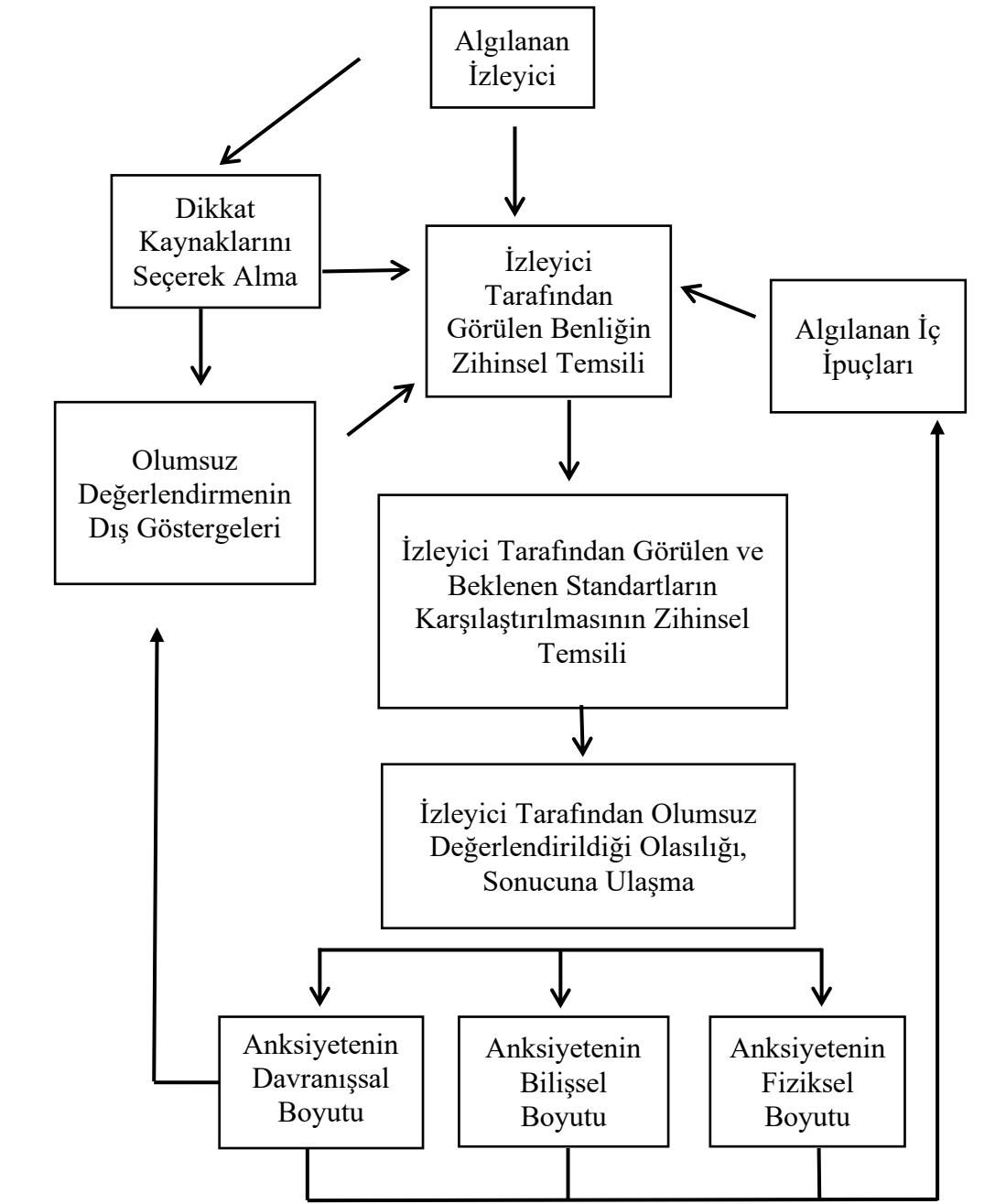
Olumsuz değerlendirilme korkusu, olumsuz değerlendirilme sonucu rahatsızlık duyma, başkalarının değerlendirmelerini inceleme, başkalarının kendisini olumsuz değerlendireceğini düşünme durumudur. Olumsuz değerlendirilme korkusu sosyal değerlendirmenin olabileceği durumlarda (buluşma, toplantı, iş görüşmesi, randevu, topluluk içinde bulunma) ortaya çıkmaktadır (Watson, Friend, 1970). Olumsuz değerlendirilme korkusunun ortaya çıkması için, bire bir iletişim kurulması şart değildir, kalabalık bir ortama girme, ortamda bulunma da birçok kişide kaygı yaratmaktadır (Rapee, Heimberg, 1997). Kişinin olumsuz değerlendirilme korkusu sadece kendisinin değerlendirilebileceği ortamda artmamaktadır. Ayrıca bir

başkasının davranışının da izlendiği ya da yargılandığı ortamda bulunmak, kendilerinin o kişi yerinde olduğunu hayal etmek de kaygı ve korkunun oluşmasına neden olmaktadır (Schlenker, Leary, 1982, 642).

Kişiler, önceki sosyal etkileşimlerinde, etkileşimde bulunduğu kişilerin yüz ifadeleri, görünüşleri gibi birçok yoldan verdikleri geribildirimleri öğrenip, uzun süreli hafızasında tutmaktadır. Kişinin kendisini algılayışı ve önceki hatıraları ile etkileşim kurduğu insanın spesifik bir sosyal durumda nasıl davranacağına, nasıl düşüneceğine ve kendisinden nasıl bir performans göstermesini beklediğine, kendisi hakkında ne düşüneceğine dair norm oluşturmaktadır (Rapee, Heimberg, 1997).

Sosyal anksiyetesi olan kişilerin başkaları tarafından görüldükleri düşündükleri benlik (olumsuz değerlendirilme düşüncesi temeli) kişinin kendi görüşünü değerlendirmesine ilişkin değil, diğer kişilerin nasıl düşüneceğinin bir tahminidir (Schlenker, Leary, 1982). Başkaları tarafından görülen benliğin zihinsel temsilin oluşumu düşünüldüğünde uzun süre önce oluşmuş olduğu, değiştirilemez yapıda olduğu, kişinin kendisinden aldığı geribildirimler ve diğer kişilerden alınan geribildirimlerden oluştuğu düşünülmektedir. Kişinin kendisinden aldığı geri bildirimlerde aynadan kendini görme şeklinden, stresli olmanın fiziksel belirtileri (yanak kızarması, kasların gerilmesi, yüz ifadelerinde değişim) odaklıdır. Sosyal geribildirimler, jest, mimik ya da sözlü olmayan dille aktarıldığı için ya da söz ile aktarılanların da çok net olmamasından dolayı, kişinin nasıl algıladığına da ilişkindir. Önceki paragraflarda da belirtildiği gibi olumsuz değerlendirilme korkusuna sahip kişiler, kendisinden ya da diğer kişilerden gelen bu tür belirtileri genellikle negatif yorumlama eğilimindedir (Rapee, Heimberg, 1997).

Aşağıda yer alan Şekil 4 izleyicinin algılanmasından itibaren geçen bilişsel süreçlerle anksiyetenin oluşumunun ve döngü şeklinde tekrarlamasını ele almaktadır.



Şekil 4: Anksiyetenin Oluşumu

Rapee, Heimberg A Cognitive-Behavioral Model Of Anxiety In Social Phobia. **Behaviour Research And Therapy**, c. 35, s.8 (1997), 743'den uyarlanmıştır.

Şekil 4'de görüldüğü gibi sosyal anksiyetesi olan kişiler, bir sosyal durumda izleyicileri fark ettiklerinde, çevreden ipuçları toplarlar, fakat bu ipuçlarını özellikle olumsuz noktalarını seçerek alırlar. Başkaları tarafından algılandıklarını düşündükleri benlik (olumsuz değerlendirilme düşüncesi temeli) diğer kişilerin nasıl düşüneceğinin bir tahminidir ve genellikle negatif yorumlamaktadırlar. Kişi kendisinden beklendiğini düşündüğü standartlarla, kendi davranışlarını

karşılaştırdığında yetersiz ya da olumsuz değerlendirildiği sonucuna ulaşmaktadır. Bunun sonucunda anksiyetenin bilişsel, davranışsal ve fiziksel boyutu oluşmaktadır. Bunun sonucunda algılanan ipuçları ve olumsuz değerlendirilmenin dış göstergeleri oluşturarak döngüyü devam ettirmektedir (Rapee, Heimberg, 1997).

2.2.1. Olumsuz Değerlendirilme Korkusu ile İlişkili Kavramlar

Bu alt başlıkta olumsuz değerlendirilme korkusuyla ilgili olarak anksiyete, bireyin kendini algılayış biçimi, diğer insanları algılayış biçimi, onaylanma ihtiyacı, düşük benlik algısı ele alınmış ve açıklanmıştır.

2.2.1.1. Sosyal Anksiyete

Olumsuz değerlendirilme korkusu, sosyal anksiyetenin en spesifik belirleyicisi olarak kabul edilir ve araştırmalarda çoğunlukla anksiyete ile bir arada incelenmektedir. Sosyal anksiyeteye sahip kişiler, sosyal bir durumda nasıl davranış göstereceklerini seçmekte, seçtikleri davranışları istedikleri gibi göstermekte (karşıya yansıtmakta), göstermek istedikleri davranışın miktarı veya süresini seçmekte sorun yaşamaktadırlar. Davranış seçmekte ve göstermekteki sorunlarından sonra yanlış davranış gösterip olumsuz değerlendirileceklerini ya da kendilerine duyulan saygıyı yitireceklerini ve sonuç olarak istedikleri hedefe (davranış hedeflerine) ulaşamayacaklarını düşünmektedirler (Schlenker, Leary, 1982). İstenilen davranış ile gösterilen performansın birbirleri ile uyumunu sürekli değerlendirmektedirler.

Schlenker ve Leary (1982) olumsuz değerlendirilme ile ilgili kaygı değişimini şu şekilde kodlamışlardır: İzleyiciden istenen tepkinin gelmeyeceği düşüncesi, kaygı düzeyinde artmaya yol açmaktadır. İzleyicinin göstermesi istenilen tepki ve izleyicinin gösterdiği tepki arasındaki fark ne kadar açılırsa o kadar fazla kaygı yaşanmaktadır. Ayrıca, istenilen davranış kişi için ne kadar önemli ise kaygı seviyesi de o kadar artmaktadır. Sosyal anksiyete düzeyi yüksek olan kişiler sosyal etkileşimlerinde yüksek standartlar belirleyerek, mükemmel performans göstermek istemektedirler. Mükemmeliyetçilikte olduğu gibi gösterilen performanstan tam anlamıyla tatmin olamazlar aynı zamanda kaygı yaşarlar (Bandura, 1969'dan aktaran Schlenker, Leary, 1982, 643). Başka bir açısı ile de kendilerine, sosyal anksiyeteye sahip insanlara benzer şekilde standartlar belirlemelerine rağmen, bu standartlara ulaşabileceklerini düşünmeyebilirler (Kocovski, Endler, 2000).

2.2.1.2. Bireyin Kendini Algılayış Biçimi

Kişilerin kendilerini algılamaları sosyal anksiyete ve olumsuz değerlendirilme korkusu açısından bakıldığında önemlidir. Sosyal anksiyeteye sahip kişi kendisi ile ilgili negatif değerlendirmelere sahiptir, insanlarla etkileşiminde de kendine dair negatif değerlendirmelerde bulunmaktadır. Genellikle kişilerin kendilerini algılamaları tutarlılık gösterir, fakat spesifik olarak etkileşimde bir kişi diğer kişiye geri bildirim vermekten sorumlu ise kişinin kendini algılayışı bu ilişkiden etkilenmektedir. Sosyal etkileşimin içinde sosyal anksiyetesi olan kişi kendini rahat hissedememektedir, daha arkadaş canlısı, sosyal ya da rahat davranmamaktadır. Bu durum da kişinin kendisini diğer insanlar tarafından endişeli ya da olumsuz olarak değerlendirildiğini düşünmesine yol açmaktadır (Christensen, Stein, Christensen, 2003).

Sosyal anksiyete düzeyleri yüksek olan kişiler çevredekiler tarafından olumsuz olarak değerlendirildiklerini düşünürken etkileşim kurdukları ve onlar üzerindeki düşüncelerini paylaşan etkileşim kurdukları insanlara göre aslında kendilerini daha negatif algılamaktadırlar. Yapılan araştırmalarda sosyal anksiyeteye sahip olan insanlar kendilerini daha sevilemez ve yeteneksiz olarak adlandırırken, bire bir etkileşim kurdukları kişiler onları daha stresli, daha az konuşkan ya da daha az sosyal olarak değerlendirmişlerdir. Sonuç olarak etkileşimde olan kişiler birbirlerinin sosyal rahatsızlıklarını (çekinme, az konuşma, gerginlik gibi) fark edebilmektedirler, ama düşünülenin aksine rahatsızlık yaşayan kişiyi daha az görme (yetersizlik) gibi bir sonuç elde edilmemiştir (Christensen ve diğ., 2003).

Yüksek anksiyete seviyesine sahip kişiler, daha düşük anksiyete seviyesine sahip kişilere oranla kendilerine yönelik çok boyutlu değerlendirme yapmaktadırlar. Bu değerlendirmeler insanlar üzerindeki izlenim, yetenekler, kişilik özellikleri ve aynı şekilde karşılarındaki kişinin yetenekleri, kişilik özelliklerine dikkat etmektedirler (Arkin, Appelman, 1983).

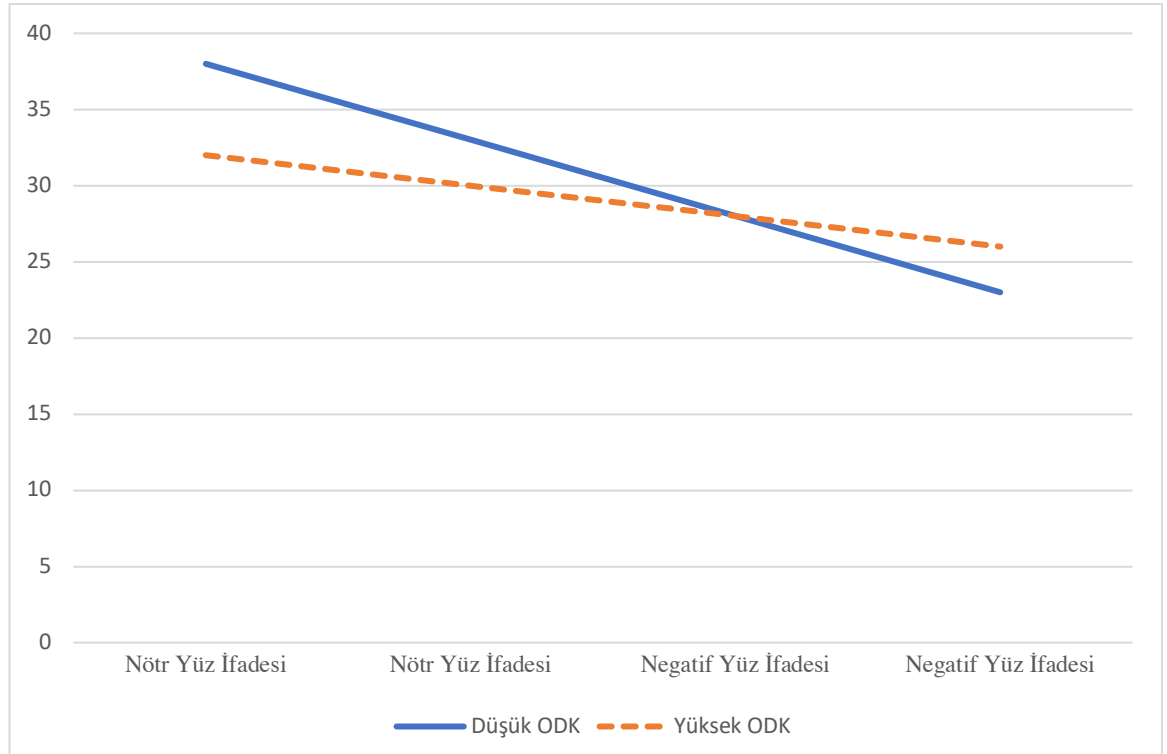
2.2.1.3. Diğer İnsanları Algılayış Biçimi

Sosyal anksiyeteye sahip olan insanlar, çevreyi ve kendilerini algılamalarında önyargılı bir imaj çizmenin dışında, sosyal çevresinden gelecek tehditlere, geribildirimlere odaklıdır (Weeks, Heimberg, Rodebaugh, 2008). Kişilerarası etkileşim olduğunda sosyal fobisi olan birey, karşılarındaki insanların eleştirici

bireyler olduğunu varsayar, olumsuz olarak değerlendireceğini düşünür, diğer kişiler tarafından olumlu algılanmak (sevilmek, beğenilmek ya da espritu el, zeki olarak algılanmak) istediği için kaygı oluşmaktadır (Rapee, Heimberg, 1997).

Olumsuz değerlendirilme korkusu olan kişiler diğer insanlara ne anlam ifade ettikleri ile ilgili yüksek derecede ilgilidirler. Bir şekilde iletişim kurdukları insanları etkilemek istemektedirler. Kendilerinin diğer insanlar üzerindeki ya da diğerlerinin kendilerinin üzerindeki etkilerini abartmaktadırlar. “Bu gece büyüleyici, çekici olmazsam benden nefret eder” ya da “Benden hoşlanmazsa, ölürüm” gibi değerlendirmelerde abartı vardır (Schlenker, Leary, 1982).

Aşağıda yer alan şekil 5’te olumsuz değerlendirilme korkusunun düzeyine göre doğru kimlik saptama değişimi verilmektedir.



şekil 5 Doğru Kimlik Saptama Sayısına ile ODK Değişimi

Winton, Clark, Robert J. Edelmann. Social Anxiety, Fear Of Negative Evaluation And The Detection Of Negative Emotion In Others. **Behaviour Research And Therapy**, c.33, s.2, (1995) 195.’den uyarlanmıştır.

şekil 5’te görüldüğü gibi olumsuz değerlendirilme korkusu olan kişiler, insanlardan gelen geribildirimlerin negatif olacağına dair  n yargılıdırlar. İnsanların yüz ifadelerini olduğundan daha negatif algılamakta ve karşıdaki kişi ile kurdukları etkileşim aksini gösterene kadar negatif  n yargıları devamlılık göstermektedir. Araştırmalarda yüksek olumsuz değerlendirilme korkusu olan kişiler, daha düşük

olumsuz değerdendirilme korkusu olan kişilere oranla insanların ifadelerini daha az olumlu duygu olarak değerdendirmektedirler (Winton, Clark, Edelmann, 1995). Olumsuz değerdendirilme korkusu ile birlikte, belirtileri yanlış yorumlama ve kimliği yanlış saptamamaktadırlar.

Olumsuz bir geri bildirim kişiyi çok etkileyip, anksiyete seviyesini oldukça yukarı çıkartırken; olumlu bir geribildirim kişiyi çok etkilememekte ve anksiyetenin seviyesinde belirgin bir değışiklik yaratmamaktadır (Rapee, Heimberg, 1997). Ayrıca olumsuz geri bildirimler kabul edilirken, alınan olumlu geribildirimlerin seviyesi çok düşük olsa dahi kabul edilmediğı ya da geribildirim veren kişinin güvenilirliğinin sorgulandığına dair veriler bulunmaktadır (Jones, 1973'den aktaran Schlenker, Leary, 1982). Çevreden alınan olumlu bilgilere güvenmektense, kişi kendisine dair olumsuz değerdendirmelerin daha güvenilir olduğu sonucuna varmaktadır (Arkin, Appelman, 1983).

Yüksek anksiyete seviyesine sahip kişiler olumlu geribildirim aldıktan sonra hissettikleri rahatsızlık, endişe duyguları dahi, daha düşük anksiyete seviyesindeki kişilerden daha fazladır. Düşük anksiyete seviyesine sahip kişiler olumsuz geribildirimle karşılaştıklarında hissettikleri duyguyu kızgınlık olarak belirtirken; yüksek anksiyete seviyesine sahip kişiler rahatsızlık ve endişe olarak belirtmektedirler. Ayrıca düşük anksiyete seviyesindeki kişilere olumsuz geribildirimden sonraki endişe hissi ile tepki verme seviyesi düşükken, aynı şekilde yüksek anksiyete seviyesindeki kişilerde de öfke ile tepki verme seviyesi düşüktür (Arkin, Appelman, 1983).

2.2.1.4. Onaylanma İhtiyacı

Onaylanma ihtiyacı yüksek olan ya da onaylanmamaktan kaçma davranışı gösteren kişiler, diğer kişiler tarafından olumlu algılanma ihtiyacı göstermektedirler. Onaylanmak için çalışma sonucu istenilen kriterlere ulaşamama, yeteneklerden şüphe duymayı bir yandan da anksiyeteyi arttırabilmektedir (Leary, Kowalski, 1995). Schlenker ve Leary (1982) bir kişinin, olumsuz değerdendirilme korkusu yaşayabilmesi için onaylanmayı da içeren, insanları etkilemeyi hedefleyen bir amaç belirlemiş olması gerektiğini belirtir. Bu onaylanma ihtiyacı, ulaşılması gereken hedef, kişi için ne kadar önemli ise olumsuz değerdendirilme korkusu ve anksiyetesi artış gösterecektir. Bir diğer bakış açısında ise değerdendirme durumu ile karşılaşan,

olumsuz değerdendirilme korkusuna sahip kişiler, endişe düzeyleri arttıkça onaylanma ihtiyacı aramaktadırlar (Watson, Friend, 1970).

2.2.1.5. Düşük Benlik Saygısı

Olumsuz değerdendirilme korkusu sıklıkla düşük benlik saygısı ile ilişkilendirilmektedir. Düşük benlik saygısına sahip kişinin olumsuz değerdendirilme korkusuna benzer şekilde kendilerine dair olumsuz benlik algıları vardır. Sosyal etkileşim sürecinde ise gerçekçi olmayacak şekilde kendilerini kötü algılama, tehditleri algılamaya odaklanma, istenilen sosyal hedefe ulaşamayacağı düşüncelerinde benzerlikler görülmektedir (Leary, Kowalski, 1995). Kocovski ve Endler (2000) yaptıkları araştırmada, düşük benlik algısının, olumsuz değerdendirilme korkusunda artış ortaya çıkardığını; olumsuz değerdendirilme korkusundaki artışın da sosyal anksiyetenin artışı ile ilişkili olduğunu bulmuştur. Kişi eğer istediği gibi bir performans sergileyemiyorsa, benlik algısını zedeleyecek olumsuz düşünceler geliştirebilmektedir. “Dediğim şey çok salakça”, “Çok garip biriyim”, “Korkak biriyim, korkak gibi görünüyorum” gibi düşünceler örnek gösterilebilir (Beck, Emery, Greenberg, 1985).

2.2.2. Olumsuz Değerdendirilme Korkusu ile İlgili Kuramsal Çerçeve

Bu alanda olumsuz değerdendirilme korkusu ile ilgili kuramsal çerçeve verilmiştir. Davranışçı kuram, bağlanma kuramı, akılcı duygusal davranışçı yaklaşım, bilişsel yaklaşım ve sosyal etkileşim modeli ile olumsuz değerdendirilme korkusu kavramı incelenmiştir.

2.2.2.1. Davranışçı Kuram

Sosyal anksiyete klasik koşullanma, edimsel koşullanma, gözlem yoluyla öğrenme ayrıca bilgi transfer öğrenilmektedir. Kişi bir sosyal durumda kaygı hissediyorsa, bu kaygıya neden olabilecek spesifik etkenlerine (tanıdık kişilerle olma- olmama, etkileşim kurulan kişi sayısı, sosyal durumun kişi için önemi vs.) bakmadan diğer sosyal etkileşimlerde de kaygı yaşayacağına koşullanmaktadır. Kaygı yaşayıp ne yapacağını, ne konuşacağını, nerede duracağını bilemeyip sosyal becerilerinde eksiklik gösterdiğinde, bir sonraki etkileşiminde de benzer şekilde sosyal becerilerde yetersiz performans sergileyeceğine koşullanabilmektedir (Hofmann, DiBartolo, 2010).

Sosyal kaygı genellikle klasik koşullanma ile başlamış olsa da edimsel koşullanma ile devam edebilmektedir (Kring ve diğ. 2017). Kişi yaşayabileceği kaygı nedeniyle, sosyal etkileşimi gerektiren ortamdan kaçma, uzaklaşma davranışı gösterdiğinde, acı ve kaygıdan kaçma ile ödüllendirilmiş olduğundan edimsel koşullanma yoluyla bu davranışı da öğrenmiş olacaktır. Kişinin davranışçı kuram açısından, kaçma davranışı öğrenebilmesi için sosyal etkileşim içerisinde olması şart olmayabilir. Örneğin, bir arkadaşının bir sosyal durumda çok utanmış olması, istenen performansı gösterememiş olması kişinin de kaçma davranışı göstermesine neden olabilir (Hofmann, DiBartolo, 2010). Kaçma davranışının ödüllendirici etkiye sahip olması, sönme etkisinin çıkmasını da zorlaştırmaktadır (Kring ve diğ., 2017).

İnsanların tepkileri kişi için ödül veya ceza yerine geçebilmektedir. Sosyal etkileşimde bulunan bir insan düşünüldüğünde ortama girmesi, bir şeyler anlatması, espri yapması sonucunda karşısındaki kişiler tarafından etkin göz teması, gülümseme, sohbete katılma gibi olumlu tepkiler alıyorsa bu kişi için ödül yerini görecektir. Fakat kişi etkileşiminde sohbete katılmama, sıkılma, esneme gibi tepkiler gözlemliyorsa, bu kişi için ceza görevi görerek kişinin bu tür davranışları göstermesini engelleyecektir (Schultz, Schultz, 2016).

Gözlemle öğrenme ile bilgi transferi özellikle küçük yaş gruplarında, sosyal anksiyetede neden olarak görülebilmektedir. Gözlemle öğrenme aşamasında kişi çevredeki kişilerin sosyal durumlarda kaygı yaşadıklarını, kaçma davranışları gösterdiğini gösterdiğinde model alarak benzer davranışlar göstermektedirler. Çocuk, ebeveynlerinin bu tür davranışlarda bulunduğunu gözlemlediğinde, benzer davranışlar sergilemektedir (Wood ve diğ., 2003). Bilgi transferini açıklayacak olursak sosyal durumlar hakkındaki olumsuz görüşler, olumsuz değerlendirme ile ilgili yorumlar, kaçma davranışını destekleyebilen yorumlar sosyal anksiyeteyi arttırabilmektedir. Örneğin, çevresindeki kişilerin “Kibar ol” ya da “İnsanlar ne düşünecek” gibi söylemlerini duyması çocukta sosyal durumların “davranışların değerlendirileceği ya da yargılanacağı” bir ortam olduğunu öğretmektedir. Benzer şekilde sosyal aktivitelere katılma durumunda “Gitmek istemiyorum, çok sıkıcı olacak”, “Gitmeyelim, bu çok acı verici” gibi konuşmalara maruz kalan çocuk sosyal durumların acı verici, kaygı yaratıcı durumlar olduğunu ve bu tür ortamlardan kaçınılması gerektiğini öğrenmektedir (Rao ve diğ., 2007). Yetişkinlerde de çevreden bilgi transferi ve gözlem yoluyla öğrenme şekilleri benzerdir.

2.2.2.2. Bağlanma Kuramı

Bağlanma bebek ve ona bakım veren kişi arasında gelişen yakınlık, bağlıdır (Merriam Webster's Dictionary, [24.10.2019]). Bebeğin bakımı karşılanıyor, sevgi ve ilgi görüyor, ağladığında cevap veriliyor, bakım veren ile vakit geçiriyor ise güvenli bir şekilde bağlanma gerçekleşmektedir (Soysal ve diğ., 2005). Eğer ilk yaş dönemlerinde bebek sağlıklı bir şekilde bağlanma gerçekleştiremez ise diğer bağlanma stilleri; bakıcıdan kaçınma, bakıcı ortamda bulunduğu ve ortamdaki gittiğinde ilgilenmeme davranışı ile güvensiz bağlanma; bakıcıya yapışma ve vurma davranışları, bakıcı ortamda bulunduğu diğer şeylerle ilgilenmeme, gittiğinde ağlama tepkileriyle sakinleyemeyen davranışlar ile güvensiz dirençli bağlanma; genellikle korku tepkileri vererek kaçınma, direnç, şaşkınlık gibi tepkiler veren güvensiz dağınık bağlanma görülmektedir (Santrock, 2012, 191).

Erken yaş dönemlerinde bağlanma sağlıklı şekilde olup güvenli bağlanma gerçekleşti ise bu kişinin sonraki yaşlarında sosyal davranışları ile ilişkili, destekleyici bir kaynaktır. Güvenli bağlanmaya sahip yetişkinler sosyal ilişkilerde özellikle romantik ilişkilerde yakınlık kurabilmektedirler ve daha rahat arkadaşlık edinebilmektedirler (Soysal ve diğ., 2005). Diğer bağlanma stillerine oranla ilişkilerde stres oranları daha düşüktür ve stres verici bir durumla karşılaştıklarında sosyal destek bulabilmektedirler. Yapılan araştırmalara göre, güvenli bağlanmaya sahip kişilerin daha olumlu bakış açıları, daha yüksek öz saygıları, daha etkili başa çıkma stratejilerine sahiptirler (Santrock, 2012).

2.2.2.3. Akılcı Duygusal Davranışçı Yaklaşım- Albert Ellis

Ellis'e göre insanlar davranışlarını ve kendilerini değerlendirme eğilimindedirler. Fakat bu tür değerlendirmeleri yaparken yanlış değerlendirmeler yapıp davranışlarındaki değerlendirmeleri kişiliklerine genelledebilmektedirler. Olumsuz değerlendirilme açısından bakıldığında sosyal etkileşimin olduğu bir ortamda kendini yanlış bir davranış göstermiş olarak değerlendirmek ve diğerleri tarafından da olumsuz değerlendirildiği düşüncesi, kişi tarafından genellenerek her ortamda olumsuz değerlendirileceği veya sosyal anksiyetenin temeli açısından bakıldığında da sosyal durumlarda başarısızım gibi değerlendirilebilmektedir (Ellis, 1990,173).

Kişilerde sosyal durumlarla ilgili irrasyonel düşünceler kaygıya neden olabilmektedir. Örneğin “İnsanlarla çok iyi derecede konuşabilmeliyim”, “İyi şekilde konuşup, insanları etkileyemezsem; ben değersiz, salak bir insanım”, “Gergin olmamalıyım, eğer gergin olursam bu çok korkunç” şeklinde olabildiği gibi olumsuz değerlendirilme korkusunu da içeren (Ellis, 1990,173), “İnsanlar ne kadar gergin olduğumu görmemeli, eğer görürlerse beni reddedecekler” şeklinde aşırı talepkarlık içeren düşünceler; insanlar tarafından beğenilme zorunluluğu, insanlarda olumlu bir izlenim bırakılmadığında mutlaka olumsuz değerlendirileceği düşüncesi ve sosyal durumdaki performansını kişiliğine yansıtma gibi irrasyonel oluşumlar vardır (Ellis, Dryden, 1997).

Akılcı duygusal Davranışçı Terapi Kuramı’na göre A (başlatıcı olay) kişiler için çok farklı şekillerde değerlendirilebilmektedir. “Pozitif tercihli değerlendirme” (positive preferential evaluations) kişi için zorunluluk içermeyen, esnek ve olumlu bir anlamı olan değerlendirmelerdir. Örneğin, “İnsanların beni onaylamalarını tercih ederim” gibi cümleler örnek verilebilir. Pozitif malımasyon değerlendirme ise kişi için olumlu bir anlamı olan, fakat zorunluluk içeren değerlendirmelerdir. Örneğin “İnsanlar beni onaylamalı”, “İnsanlar beni onaylamak zorunda” gibi irrasyonelliği içermektedir. Negatif tercihli değerlendirme ise (negative preferential evaluations) kişi için zorunluluk içermeyen, esnek ve olumsuz bir anlamı olan değerlendirmelerdir. Örneğin “Beni onaylamıyorlar” gibi örnek gösterilebilir. Son olarak negatif malımasyon değerlendirme (negative musturbatory evaluations) ise kişi için olumsuz bir anlamı olan ve zorunluluk içeren değerlendirmelerdir. “Beni onaylamayan insanlar olmamalı”, “Gülüyorlar çünkü benden hoşlanmıyorlar”, “Hep böyle beceriksiz olacağım ve kimse benden hoşlanmayacak gibi irrasyonelliği içermektedir. İrrasyonel düşünce içerenler (özellikle malımasyon) kişinin amacına ulaşmasını engelleyip olumsuz duyguduruma neden olmaktadır (Ellis, Dryden, 1997).

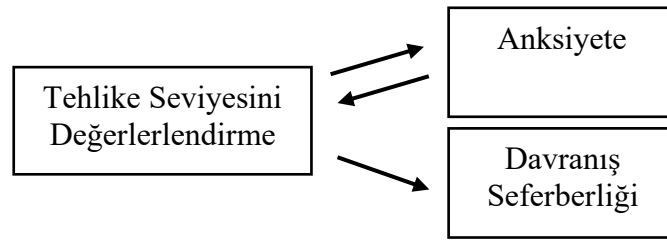
2.2.2.4. Bilişsel Yaklaşım- Aaron Beck

Anksiyetesi olan bireylerin tehlikeye dair otomatik düşüncelerinin olduğuna ve bu tür tehlikeli durumlarla karşılaştıklarında yetersiz olacaklarına, bununla başa çıkacak becerilerinin olmadığına dair otomatik düşünceleri bulunmaktadır (Beck, 2009). Bunun yanında sosyal durumlarda çevredeki kişiler tarafından değerlendirilecekleri, utandırıcı davranışlarda bulunabileceklerine dair olumsuz

düşünceleri vardır. Bu olumsuz düşüncelerden dolayı, anksiyete yaşadıklarını belirtmektedirler ve davranış boyutunda da sosyal durumlardan kaçınma davranışı göstermektedirler (Beck ve diğ., 1985).

Sosyal etkileşimin olduğu durumda olumsuz değerlendirilme korkusu olan kişi kendi performansının yeterince iyi olmadığını, istediği etkiyi bırakamadığını düşünmekte ya da diğer kişilerin tepkilerini izleyerek sıkılma, esneme gibi belirtileri görerek bunu performansını oldukça kötü gösterdiği şeklinde algılamaktadırlar (Winton, Clark, Edelman, 1995).

Aşağıda yer alan Şekil 6'da Tehlike seviyesi ile anksiyetenin ilişkisi verilmektedir.

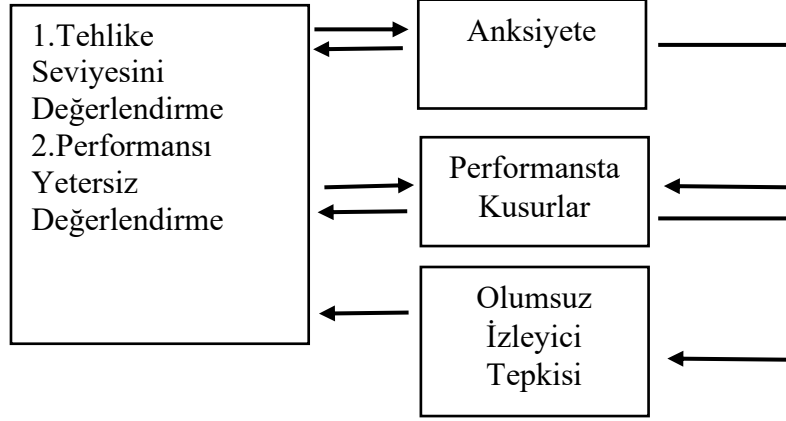


Şekil 6 :Tehlike Seviyesini Belirleme ile Anksiyete İlişkisi

Beck, Emery, Ruth Greenberg. **Anxiety disorders and phobias: A cognitive perspective**. New York, 1985, 40'den uyarlanmıştır.

Şekil 6'da da görüldüğü gibi, kişi etkileşim kurduğu kişilerden, kendi zihnindeki tehlike normlarına benzer tehditler beklemektedir ve oluşabilecek tehditler için ipuçlarını toplamaktadır; görünüşü, sözleri veya davranışlarından gelebilecek tehditlere (göz kaçırma, sıkılma, eleştiri) odaklanarak tehlike seviyesini değerlendirmektedirler. Bundan dolayı da anksiyete seviyeleri artmaktadır; anksiyetenin artması da tehlike seviyesini değerlendirmeye neden olarak kişinin davranışları ile arayışa girmesine neden olmaktadır.

Aşağıda yer alan Şekil 7'de tehlike seviyesine ve performansa dair değerlendirmelerin anksiyete ile değişimi incelenmektedir.



Şekil 7: Sosyal Etkileşim İçerisindeki Değerlendirmeler İle Duygusal Ve Davranışsal Sonuçları

Beck, Emery, Ruth Greenberg. *Anxiety disorders and phobias: A cognitive perspective*. New York, 1985, 40'den uyarlanmıştır.

Şekil 7'de görüldüğü gibi kişi kaygı oluşturacak bir sosyal etkileşim içerisindeyken, etkileşimde bulunulan kişinin davranışları ve normdaki bilgilere göre gösterilmesi beklenen davranışlar; kendisinin gösterdiği davranışlar ile gösterilen performansın karşıdan nasıl algılandığı sürekli olarak karşılaştırılmaktadır. Normlar ile gösterdiği performansı karşılaştırmanın sonucunda olumsuz değerlendirmeye dair olasılığı da değerlendirmektedir. Sonuç olarak sürekli zihinsel karşılaştırma sonucunda kişi performansını yetersiz olarak değerlendiriyorsa anksiyete, mutsuzluk gibi kişide rahatsızlık yaratan duygular ortaya çıkmaktadır. Ayrıca anksiyete seviyesindeki artışın belirtileri dışarıdan algılandığı veya algılanacağı düşüncesi de oluşmaktadır. “Gergin olduğumu anlayacaklar”, “Beni başarısız görecekler”, “Zayıf olduğumu düşünecekler” gibi olumsuz değerlendirilme düşünceleri ortaya çıkmaktadır. Tüm bu zihinsel uğraşı ve anksiyete duygusu dikkatinin dağılmasına, performansın düşmesine neden olarak; olumsuz izleyici tepkilerini oluşturmaktadır (Beck ve diğ., 1985).

Kişi sosyal açıdan değerlendirilebileceği bir ortama girerken psikolojik olarak hassastır. Gerçekleştirmesi gerektiğini düşündüğü kurallara uygun davranmak zorunluluğu hisseder. Eğer kişi yeteneğine, kendine güveniyorsa başarı sergileyecektir. Eğer istediği performansı gösteremezse bu benlik imajında kötü etkilere sahip olacaktır. Diğer kişiler tarafından “beceriksiz”, “sakar”, “yeteneksiz” sıfatlarında yargılanacağını düşünecektir. Beck bu durumu değerlendirilme anksiyeteleri (evaluation anxieties) olarak ele almıştır (Beck ve diğ., 1985).

Beck’e göre değerlendirilme anksiyetesi üç şekilde ortaya çıkabilmektedir. Bunlar sosyal durumlar (bire bir ya da grup etkileşimi), eğitsel ya da mesleki durumlar (hocalar, sınıf ve/ veya iş arkadaşları, daha deneyimli kişiler ile etkileşim) ve dış dünya (ulaşım, alışveriş gibi her durumda etkileşim kurulabilecek kişilerle etkileşim) şeklindedir. Böyle bir etkileşim durumunda zihninden o spesifik durumda ne kadar beğenilmek istediği, iyi bir izlenim verip vermediği, becerisinin düzeyi, olası tehditler, otomatik düşünceler, yerine getirmesi gerektiğinin zorunlu olduğunu düşündüğü davranışlar, görünüm, söylemler bütünü ve bu davranışlara uymamış olmanın yaratacağı cezalandırma sistemi geçmektedir (Beck ve diğ., 1985).

Kişinin aklından geçen düşünceler şunlar olabilmektedir (Beck ve diğ., 1985):

“Olumsuz değerlendirme durumundan beni kurtaracak kadar becerilerime güvenebilir miyim?”

“Değerlendiricinin tutumu sert mi yoksa objektif mi?”

“Hangi dereceye kadar bu kendimi kanıtlamam için bir test? Kendimi ne kadar kanıtlamalıyım?”

“Endişemden ve dikkat dağıtıcılardan dolayı kendime zarar verme (kendimi baltalama, sabote etme) olasılığım ne?”.

2.2.2.5. Sosyal Etkileşim Modeli

Sosyal etkileşim modeline göre bir kişiyi, davranışı, kişilik özelliğini algılayanın üç boyutu vardır: Bunlar algılayan, hedef ve ilişki olarak adlandırılabilir. Algılayan, kişinin çevreyi genel olarak algılamasıdır. Hedef, kişinin çevredeki kişiler tarafından algılanması, değerlendirilmesidir. İlişki ise algılayanın ve hedefin karşılaştırılmasıdır (Christensen ve diğ., 2003). Sosyal anksiyete ve olumsuz değerlendirilme korkusu açısından bakıldığında kritik öneme sahip olan algılama biçimi, kişinin kendisini diğer insanlar tarafından nasıl değerlendirildiğini düşünmesi (meta perceptions) ile ilişkilidir (Christensen ve diğ., 2003).

Sosyal anksiyete oranı yüksek biri düşünüldüğünde algılayan boyutu ile insanları arkadaş canlısı olarak görmeyebilir; hedef boyutundan bakıldığında yüksek anksiyete düzeyine sahip insanlar arkadaş canlısı olarak değerlendirilmeyebilir. Bu açıdan bakıldığında algılayan, hedef ve ilişki, kişinin kendisini diğer insanlar tarafından nasıl değerlendirildiğini düşünmesi (meta perceptions) algılama biçimleri olumsuz değerlendirilme korkusunu anlamakta yardımcı olacaktır (Christensen ve diğ., 2003).

2.2.3. Olumsuz Değerlendirilme Korkusu ile İlgili Çalışmalar

Bu bölümde olumsuz değerlendirilme korkusu ile ilköğretim, ortaöğretim, lise ve üniversite düzeyinde yapılan çalışmalara yer verilmiştir.

2.2.3.1. İlköğretim Düzeyinde Yapılan Çalışmalar

Olumsuz değerlendirilme korkusunu ilköğretim düzeyinde inceleyen bir araştırmada 502 kişiye ulaşılarak olumsuz değerlendirilme korkusu, fiziksel aktivite, sağlık ve vücut ağırlığı arasındaki ilişki incelenmiştir (Hartmann ve diğ., 2010). Olumsuz değerlendirilme korkusu, egzersiz ve algılanan sağlık ile negatif yönde ilişkili; vücut kütle endeksi ile pozitif yönde ilişkili bulunmuştur. Özellikle yüksek kilodaki veya obez olarak nitelendirilen çocukların olumsuz değerlendirilme korkuları anlamlı düzeyde yüksektir.

İlköğretim düzeyinde olumsuz değerlendirilme korkusunu konu edinen diğer bir araştırmada ise 181 ebeveyne ulaşarak, ebeveyn suçluluk ve utangaçlığının, kendine tutarsızlık teorisi ve olumsuz değerlendirilme korkusu açısından incelenmesi amaçlanmıştır (Liss, Schiffrin, Rizzo, 2013). Utanç ve suçluluğun ebeveyn öz tutarsızlığı (self discrepancy) ve olumsuz değerlendirilme korkusu ile ilişkili olduğu bulunmuştur. Olumsuz değerlendirilme korkusu, öz tutarsızlık ve utanç duyguları arasında moderatör görevi göstermektedir. Başka bir deyişle olumsuz değerlendirilme korkusu düzeyinin yüksek olduğu kişilerde utanç ve öz tutarsızlık görülmektedir. Fakat olumsuz değerlendirilme korkusu düzeyinin düşük olduğu kişilerde ise utanç ve öz tutarsızlık görülmemektedir.

2.2.3.2. Ortaöğretim Düzeyinde Yapılan Çalışmalar

Olumsuz değerlendirilme korkusunun sosyal anksiyetenin alt boyutu olduğu ve sosyal anksiyete ölçeklerinde alt boyut olarak yer aldığı yukarıda açıklanmıştı. Bir araştırmada 7-18 yaş arasındaki, toplam 910 orta öğretim öğrencilerine ulaşılarak, sosyal değerlendirilme korkularının zaman içindeki değişimi, gelişimi araştırılması amaçlanmıştır (Westenberg ve diğ., 2007). Sonuç olarak çocukluktan ergenliğe doğru cezalandırılmaya karşı duyulan korkuda azalma görülürken sosyal değerlendirilme korkusunda artışa rastlanmıştır. Sosyal değerlendirilme korkusunun yaşla beraber tutarlı ve sürekli şekilde arttığı bulunmuştur.

Orta öğretim öğrencilerini örneklem olarak alan başka bir araştırmada 480 öğrenciye ulaşılarak öğrenmeye ilişkin tutumlar ve olumsuz değerlendirilme

korkusuna dair tutumların incelenmesi amaçlanmıştır (Irmak, 2015). Anne eğitim düzeyi ve olumsuz değerlendirilme korkusu açısından bakıldığında, lise mezunu anne çocuklarında olumsuz değerlendirilme korkusu puanları, ilkokul mezunu anne çocukların puanlarına oranla anlamlı düzeyde düşüktür. Babanın eğitim durumu ile olumsuz değerlendirilme korkusu arasında anlamlı düzeyde farklılık bulunmamıştır. Olumsuz değerlendirilme korkusu ve aylık gelir açısından bakıldığında düşük gelir düzeyinde sahip ailelerin çocuklarında, orta ve yüksek gelir düzeyine sahip ailelerin çocuklarına oranla olumsuz değerlendirilme korkusunun daha yüksek olduğu bulunmuştur.

2.2.3.3. Lise Düzeyinde Yapılan Çalışmalar

Lise düzeyini örneklem alan bir araştırmada 185 kişiye ulaşılarak sosyal anksiyetenin gelişimi, sosyal etkileşim ve olumsuz değerlendirilme korkusunun incelenmesi amaçlanmıştır (Teachman, Allen, 2007). Örneklemi oluşturan öğrencileri, yakın arkadaşları ve aileleri ile yaklaşık 13 yaşlarından başlayarak 5-6 sene süresince, her yıl görüşme yapılmıştır. Sonuç olarak 13- 16 yaşları arasındaki sosyal durumlar, 17-18 yaşlardaki sosyal anksiyete semptomlarını, olumsuz değerlendirilme korkusunu ve sosyal geri çekilme semptomlarını yordamaktadır. Spesifik olarak düşünüldüğünde, düşük düzeylerde sosyal kabulün, olumsuz değerlendirilme korkusunu ve sosyal anksiyeteyi yordadığı bulunmuştur. Sosyal etkileşim grubunda yoğunluk ve bağlılığın oranı olumsuz değerlendirilmeyi örtülü olarak yordamaktadır.

Bir araştırmada, olumsuz değerlendirilme korkusu aracı olarak kabul edilerek arkadaşlık ağında popüleritenin depresif semptomlardaki etkisinin araştırılması amaçlanmıştır (Kornienko, Santos, 2014). Örneklem olarak 367 lise öğrencisine ulaşılmıştır. Özellikle cinsiyet arasındaki farklılıkları da dikkate alan araştırmada olumsuz değerlendirilme korkusu yüksek olan erkeklerde, arkadaşlık ağı popülaritesi ile depresif semptomlardaki artış negatif olarak ilişkilendirilmiştir. Diğer bir değişle yüksek derece olumsuz değerlendirilme korkusu olan erkeklerde, düşük düzeyde popülarite ve daha yüksek depresif semptomlar gözlenmiştir. Kadınlarda ise olumsuz değerlendirilme korkusu yüksek olan kadınlarda, arkadaşlık ağı popülaritesi ile depresif semptomlardaki artış pozitif olarak ilişkilendirilmiştir. Diğer bir değişle yüksek derece olumsuz değerlendirilme korkusu olan kadınlarda, yüksek düzeyde popülarite ve daha yüksek depresif semptomlar gözlenmiştir.

2.2.3.4. Üniversite Düzeyinde Yapılan Çalışmalar

Üniversite düzeyini örneklem alan bir araştırmada 492 kişiye ulaşılarak olumsuz değerlendirilme korkusu ve benlik saygısını aracı olarak kabul ederek ebeveyn tutumu ve utangaçlık ilişkisini araştırmayı amaçlamıştır (Koydemir-Özden, Demir, 2009). Elde edilen bulgulara göre katı ebeveyn tutumunun olumsuz değerlendirilme korkusunu yordadığı; ebeveyn kabulünün benlik saygısını yordadığı; (autonomy) izin verici ebeveyn tutumunun da benlik algısını yordadığı bulunmuştur. Olumsuz değerlendirilme korkusu katı ebeveyn tutumu ve utangaçlık arasında aracı olarak rol almıştır. Benzer şekilde benlik saygısı ve utangaçlık, olumsuz değerlendirilme korkusuna aracı olarak rol almıştır. Araştırma sonucunda ise ebeveyn tutumlarının, benlik saygısı ve utangaçlık deneyimine yol açan olumsuz değerlendirilme korkusunun gelişiminde önemli olduğu vurgulanmıştır.

Kendine odaklanma konusunda çalışmalar yapan Watkins, önceki araştırmalarında depresyonda olan kişilerde, kendilerine odaklanma ruminasyon düzeyinde artış olduğu ve kendilerini değersiz, beceriksiz gibi olumsuz değerlendirmelerde bulundukları sonucuna ulaşmıştır (Rimes, Watkins, 2005). Bu sonuçtan yola çıkarak üniversite düzeyinde olumsuz değerlendirilme korkusu ile kendine odaklanma ile ilişkisini araştırmayı amaçlamıştır (Vassilopoulos, Watkins, 2009). Bunun için 41 yüksek düzeyde olumsuz değerlendirilme korkusu, 41 düşük düzeyde olumsuz değerlendirilme korkusu olan toplam 82 kişi örneklem olarak alınarak analitik kendine odaklanma ve deneysel kendine odaklanma ile ilgili göreve atanmışlardır. Elde edilen bulgulara göre, olumsuz değerlendirilme korkusu puanları yüksek olan kişilerde, deneysel kendine odaklanma görevi sonucunda kendilerini değersiz ve beceriksiz olarak değerlendirmelerinde artış gözlemlenmiştir. Ayrıca analitik kendine odaklanmada ise yeniden kendileriyle ilgili olumsuz değerlendirmelerde bulunmuşlardır. Sonuç olarak deneysel kendine odaklanma ruminasyonunun sosyal anksiyete ilişkisi olduğu belirtilmiştir.

Üniversite öğrencilerini örneklem olarak alan bir araştırmada 215 öğrenciye ulaşılarak akademik risk alma ile olumsuz değerlendirilme korkusu arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır (Çetin, İlhan, Yılmaz, 2014). Elde edilen bulgulara göre, akademik risk alma ile olumsuz değerlendirilme korkusu ilişkisini saptamak için seçilen kanonik model anlamlı bulunarak, paylaşılan ortak varyans %35 olarak bulunmuştur. Maksimum ilişkiyi saptamak amacıyla ikinci modelde is

ortak varyans %2,61 olarak bulunmuştur. Özetle olumsuz değerlendirilme korkusunun düzeyinde olan artış, akademik risk almaya eğilimi azalttığı bulunmuştur.

Üniversite düzeyini örneklem olarak alan bir diğer araştırmada ise 118 kişi örneklem olarak alınarak sosyal değerlendirilme kaygılarının yeme bozuklukları ile ilişkisini saptamayı amaçlamıştır (Levinson, Rodebaugh, 2012). Bulgulara göre, olumsuz değerlendirilme korkusu uygunsuz seviyede az ya da çok yeme, olumlu değerlendirilme korkusunu, incelenme korkusunu, sosyal anksiyeteyi yordamaktadır. Sonuç olarak sosyal değerlendirilmeler, sosyal anksiyete ve yeme bozuklukları için risk faktörü olabilmektedir, şeklinde yorum getirilmiştir.

Üniversite düzeyini örneklem alan bir araştırmada, 129 kişiye ulaşılarak, olumsuz değerlendirilme korkusunun ve olumlu değerlendirilme korkusunun sosyal anksiyete yaşayan kişilerin yaşam kalitesi ile ilişkisini araştırmayı amaçlamıştır (Dryman ve diğ., 2016). İki değerlendirilme korkusu ile düşük yaşam kalitesi toplam puanı ilişkili bulunurken; bu iki korku, yaşam kalitesinin alt boyutlarından olan Başarı boyutunun negatif yordayıcısı olduğu bulunmuştur. Fakat olumsuz değerlendirilme korkusunun başarı boyutundaki negatif katkısı daha yüksektir. İki değerlendirilme korkusu da yaşam kalitesinin alt boyutlarından olan Kişisel Gelişim boyutunun önemli bir negatif yordayıcısıdır, fakat olumsuz değerlendirilme korkusunun Başarı boyutundaki negatif katkısı daha düşüktür. Son olarak olumsuz değerlendirilme korkusu, yaşam kalitesinin alt boyutlarından olan Sosyal Fonksiyon boyutunun önemli bir negatif yordayıcısıyken, olumlu değerlendirilme korkusu yordayıcı olarak bulunmamıştır.

Rehberlik ve psikolojik danışma lisans öğrencilerini örneklem alan bir araştırmada 354 kişiye ulaşılarak öğrencilerin empatik eğilim, olumsuz değerlendirilme korkusu, utangaçlık ve sosyal beceri düzeylerinin incelenmesi amaçlanmıştır (Toprak, Çetinkaya Yıldız, 2016). Sonuç olarak cinsiyete bağlı farklılıklara bakıldığında empatik eğilim düzeyleri anlamlı düzeyde kadınlarda daha yüksek bulunurken olumsuz değerlendirilme korkusu ile cinsiyet arasında anlamlı düzeyde farklılık bulunmamıştır. Utangaçlık ve sınıf düzeyine bakıldığında birinci ve ikinci sınıf öğrencilerinin utangaçlık düzeyleri, dördüncü sınıf öğrencilerine oranla anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Olumsuz değerlendirilme korkusu ve sınıf düzeyine bakıldığında, üçüncü sınıftaki öğrencilerin olumsuz değerlendirilme

korkusu düzeyleri, birinci sınıftaki öğrencilere oranla daha düşüktür, ayrıca birinci sınıfta en yüksek puan ortalaması gözlemlenmektedir.

Mükemmeliyetçilik ve olumsuz değerlendirilme korkusunu konu edinen araştırmalardan birine örnek olarak, bu araştırma üniversite düzeyinde 300 kişiye ulaşarak mükemmeliyetçiliğin ve algılanan strese olumsuz değerlendirilme korkusunun rolünü araştırmayı amaçlamaktadır (Shafique, Gul, Raseed, 2017). Bulgulara göre, sağlıklı mükemmeliyetçilik, olumsuz değerlendirilme korkusu ve algılanan stres ilişkilidir. Diğer yandan, olumsuz değerlendirilme korkusu sağlıklı mükemmeliyetçilik ve algılanan stres arasında aracı değişken rolü üstlenmektedir. Fakat sağlıklı mükemmeliyetçilik ile algılanan stres ve olumsuz değerlendirilme korkusu arasında anlamlı düzeyde bir ilişki bulunmamaktadır. Araştırmada sağlıklı mükemmeliyetçilik özelliklere sahip olan bireylerin olumsuz değerlendirilme korkusuyla daha fazla stres yaşadıkları sonucuna ulaşılmıştır.

Üniversite düzeyini örneklem alan bir araştırmada 210 kişiye ulaşılarak, sosyal anksiyete, beden algısı, sosyal görünüş kaygısı ve olumsuz değerlendirilme korkusu arasındaki ilişkiler incelenmeyi amaçlanmıştır (Ben, 2017). Sonuç olarak olumsuz değerlendirilme korkusu ve beden algısı arasında anlamlı düzeyde pozitif ilişki; sosyal anksiyete ile beden algısı arasında anlamlı düzeyde pozitif ilişki bulunmuştur. Sosyal anksiyetenin kaçınma boyutu ile sosyal görünüş kaygısı, olumsuz değerlendirilme korkusu arasında anlamlı düzeyde pozitif ilişki bulunmuştur. Sosyal anksiyetenin boyutu ile sosyal görünüş kaygısı ve olumsuz değerlendirilme korkusu arasında anlamlı düzeyde pozitif ilişki bulunmuştur. Sosyal görünüş kaygısı ile olumsuz değerlendirilme korkusu; sosyal görünüş kaygısı ile sosyal anksiyete; olumsuz değerlendirilme korkusu ile sosyal anksiyete arasında anlamlı düzeyde pozitif ilişki bulunmuştur.

Diğer bir üniversite düzeyinde yapılan araştırmada 26 kişiye ulaşılarak kabul ve kararlılık terapisi temelli psikoeğitim programının olumsuz değerlendirilme korkusu üzerindeki etkisi, yarı deneysel bir çalışma ile saptanmaya çalışılmıştır (Uğur, 2018). Katılımcılardan 13 kişi deney grubuna, 13 kişi kontrol grubuna atanmıştır. Deney grubuna 8 oturum süresince bu program uygulanmıştır, kontrol grubuna ise herhangi bir müdahalede bulunulmamıştır. Sonuç olarak kabul ve kararlılık temelli psikoeğitim programının olumsuz değerlendirilme korkusunu azaltmada etkili olduğu bulunmuştur. Üç aylık izlemenin sonucunda kalıcılığın sürdüğünü ve bu korkuda bir miktar artış olduğu gözlemlenmiştir.

2.3. Yetersizlik Duygusu

Bu bölümde önce yetersizlik duygusu ile ilgili kavramlar verilmiş, gelişimi incelenmiş, kuramsal bakış açıları ele alınmış, son olarak yetersizlik duygusu ile ilgili araştırmalar sunulmuştur.

2.3.1. Yetersizlik Duygusu ve İlgili Kavramlar

Yetersizlik duygusu ile ilgili ilk çalışmaları yapan isimlerden Janet, yetersizlik duygusunu, kişinin kendi gösterdiği davranışları, ahlakı, bedeni ve benliğine dair tatminsizlik, utanç ile açıklamıştır. Yetersizlik duygusu yaşadığını belirten kişilerin kendilerini tamamlanmamış ve eksik olarak hissettiklerini belirtmektedir. Diğer bir tanımlama ise gerçek dışı şekilde kendini yetersizliğe indirgeme ve kendini yetersizlik olarak genelleyerek endişe, acı, şüphe duygularıyla birleşmiş depresyonun bir düzeyi olacaktır (Janet'ten aktaran Brachfeld, 2013, 51). Yetersizlik duygusunu açıklayan ilk isimlerden diğeri Claparède göre ise yetersizlik duygusu çocuklarda ortaya çıkan doğal ve zararsız bir duygudur. Çocuk büyüme ve gelişme arzusuyla, kendisinden büyük kişileri taklit etmekte, onlardan öğrenmeye, egemen, üstün olmaya çalışmaktadır. Fakat bunu gerçekleştirirken ortaya çıkan hatalardan (çevrenin kötü etkileri; gerçek yetersizliklerle karşılaşma; çevre tarafından yetersizlik dayatmaları; ebeveynlerin çocuğu ondan daha yüksek beceri gösteren kişilerle karşılaştırmaları; fiziksel özellikleri ya da kişilikleri ile dalga geçilmesi; başarıların ödüllendirilmemesi vb.) dolayı kişilerde yetersizlik duygusunun olumsuz etkilerin kalmaktadır (Claparède'den aktaran Brachfeld, 2013, 55).

Adler'in tanımlamasında yetersizlik duyguları, kişinin karşılaştığı problemleri aşabilecek kadar yetenekli olmadığı ve yeterince uyum becerisine sahip olmadığı bunların nedeniyle sorunların karşısında güçlü durulamayacağı inancıyla ortaya çıkmaktadır. Öfke, ağlama gibi tepkilerle kendini dışarı vurmaktadır (Adler, 2012). Yetersizlik duygusu, bilişsel olarak ise kişinin kendini olması gerektiğini düşündüğünden daha az olduğu düşüncesine; kendini, diğerlerini, dünyayı hatalı yorumlamalara yol açmaktadır. Bu durum da sağlıksız davranışlara yol açabilmektedir (Kern, Watts, 2018).

Üstünlük çabası ve yetersizlik duyguları, kişinin kendini algılayış şekliyle ve kendini gruplar içindeki değerlendirmesi ile de ilgilidir. Bu anlamda sübjektif olarak düşünülebilir. Yetersizliğin oluşabilmesi bir karşılaştırma gerektirir, bu nedenle

kişinin fiziksel, sosyal, karakteristik hedefler seçmiştir, bu kriterlere ulaşamaması yetersizlik yaratmaktadır (Strano, Dixon, 1990).

Her kişi belirli konularda yetersizlikler yaşamaktadır ve bu yetersizlikleri artıya çekmek istemektedir, bu durum üstünlük çabası olarak adlandırılabilir. Yetersizlik duygusu ve sonucunda oluşan üstünlük çabasını birbirinden ayırmayan Adler, şu tanımlamayı yapmaktadır:

“Bu çaba fiziksel gelişime paralel gider. Hayatın kendisinin gerçek bir zorunluluğudur. Tüm işlevlerimiz onun yönünü izler; doğru veya yanlış şekilde, ele geçirme, güvence, artış için çabalar. Eskiden artıya doğru güdülenme hiç bitmez. Aşağıdan yukarıya olan şiddetli istek asla durmaz” (Adler, 1930,399’dan aktaran Schultz, Schultz, 2007,655).

2.3.1.1.Yetersizlik Duygusunun Gelişimi

Bebeklerin, doğumlarından itibaren yetersiz organlara sahip olması, ebeveynlerinin bakımı olmadıkça kendi ihtiyaçlarını kendilerinin yerine getirememesi; çevrelerinde kendilerinden çok daha güçlü ebeveynlerin olması yetersizlik duyguları yaşamalarına neden olmaktadır. Yetersizlik hisleri bebeğin tanınma, kayda alınma için çabalamasına ve çevresinde etki geliştirebilecek üstünlük çabalarına dönüşmeye başlamaktadır (Turner, Adler, 1927). Yetersizliğin yarattığı gelişme isteği, anne ve babaya özenme, taklit etme, oyun oynama yaşına geldiğinde daha güçlü kişileri oyunlarda canlandırma gibi aktivitelerle ortaya çıkmaktadır. Bebek çabaları sonucunda başarılı olduğunda çevresi üzerinde güç kazanmaktadır fakat başarısız olduğunda yetersizlik duygularında artış gözlemlenmektedir (Adler, 2011).

Yetersizlik duygularının yerleşmesinde etkili olan diğer bir etken de ebeveynlerin ya da yetişkinlerin tutumudur (Adler, 2012). Çocuğun her davranışının incelenmesi, bunun sonucunda değerli, değersiz biçilmesi ya da çocuğun duygu, düşünce, davranışıyla hiç ilgilenilmemesi yetersizlik duygularıyla ilişkilendirilmektedir. Ayrıca ebeveynlerin çocuğu küçük, yetersiz görmesi ve gelişimini sağlayabileceği, kendini geliştirebileceği görevler vermemesi ya da tam tersi olarak çocuğa yapabileceğinden çok daha büyük görevlerin verilmesi; çocuklara mantıklı açıklamalarda bulunmama ya da gerçekdışı açıklamalarda bulunma, çocuğun becerileri ile dalga geçme gibi birçok tutum yetersizlik duygusunun yerleşmesine neden olabilmektedir. Bu tutumlar çocuklarda “Değersizim”, “Yetersizim”, “Sakarım”, “İşe yaramazım”, “Çevreme güvenemem”, “Varlığımı

hissettirmemeliyim”, “Güven hissedemiyorum” bir çok düşünceyi aşılacaktır (Turner, Adler, 1927).

Üstünlük çabasından kaynaklanan yaşam hedefleri yaklaşık dört- beş yaşlarında oluşmaktadır (Yazgan İnanç, Yerlikaya, 2014,48). Yaşam hedefi olarak belirlenen kriterlerin, net bir istek ya da kelime ile açıklanması zordur (Adler, 2011). Her birey bu dürtüyü, üstünlük çabasını farklı şekilde algılamakta ve yorumlamaktadır, bu anlamda kişiye özeldir. Ayrıca kökenini yetersizlik duygularından alan tek bir güdüdür, fakat bu güdünün ortaya çıkış şekli kişiden kişiye farklılık göstermektedir. Hem pozitif şekilde yapıcı ve kişiye yararlı olabilirken, hem de negatif olarak diğer insanlarda üstünlük kurma gibi kendi isteği için çevreye ve kendine zararlı şekilde gözlenebilmektedir (Yazgan İnanç, Yerlikaya, 2014,48). Bu hedefleri nesnel bir gerçeklik tarafından incelemek pek mümkün değildir. Fakat kişi için genel olarak her şeyde en iyi olma, onaylanma, kontrol, güç, para, statü, popülerlik gibi değerlere ulaşma çabaları olarak görülebilmektedir (Thomas, 1989).

2.3.2. Yetersizlik Duygusu ile İlgili Kuramsal Çerçeve

Bu başlık altında, yetersizlik duygusu ile ilgili kuramsal çerçeve verilmiştir. Bireysel psikoloji kuramı, psikodinamik kuram, bilişsel yaklaşım ve akılcı duygusal davranışçı yaklaşıma göre yetersizlik duygusu kavramı incelenmiştir.

2.3.2.1.Bireysel Psikoloji- Alfred Adler

2.3.2.1.1. Sosyal İlgil Kavramı

Önceki paragraflarda da belirtildiği gibi insan doğada tek başına var olan bir canlı değildir. Hayatta kalabilmek, yemek yeme, güvenlik gibi ihtiyaçları karşılayabilmek adına sosyalleşmek durumundadır Bir gruba ait hissetme ve grubu ileri götürme için doğuştan gelen bir şekilde güdülenmiştir. Bu sosyal ilgi olarak açıklanmaktadır (Adler, 2011). Çocuk annesinden sevgi ve ilgi alarak, bağlılık geliştirerek sosyalleşme sürecine girmektedir. Zamanla bu ilgisini de çevresine yansıtmaya başlamaktadır. Çocuk sosyal ilgiyi aldığında, insanlarla ilgilenen, iletişim kuran, toplumsal ilerlemeye katkıda bulunan birey olabilmektedir. Anne çocuğa yeterince ilgi göstermediğinde; çocuk dışındaki kişilere ilgi göstermediğinde ya da aile içinde olumsuz iletişim ağı olduğunda, çocuk ilginin nasıl aktarılacağını

öğrenememektedir. sosyal ilgisi gelişmediğinde kendi üstünlüğü için çabalayan, topluma katkıda bulunmayan, kendine odaklı bireyler olabilmektedir (Ferguson, 1989).

Adler'in bakış açısına göre psikolojik olarak sağlıklı olan bir kişi, yetersizlik duygularıyla savaşmak isteyerek, üstünlüğü elde etmek için mücadele göstermektedir. Üstün olmak, kişilerin yetersizlik duygularını daha az görünür yaparak, benlik saygısının korunmasına yardımcı olmaktadır. Fakat bu durum sosyal ilgiyi paylaşmadıkları için yararsız bir çabalamaya neden olmaktadır (Murdock, 2012, 121). Toplumsal ilginin gelişmesi bireyde bulunan üstünlük çabasının aşırılığa ulaşmasını engellemektedir (Adler, 1927). Kişi başarılı bir şekilde sosyal ilgi gösteremediğinde, yetersizlik duyguları oluşmaktadır. Yetersizlik duyguları da kişinin kendisini olduğu gibi kabul etmesini engellemektedir ve kişide bilişsel, davranışsal problemlere yol açar (Dreikurs, Mosak, 1967). Yetersizlik duyguları problemlerle başa çıkmada tolerans düşmesine; sorunları çözmede başarısızlık ile karşılaştığında cesaretlerinin kırılmasına; sonraki denemelerinde başarısız olacağı olacağını düşünmesine, bu düşünceye tutunmak için mazeretler ortaya çıkarmaya, sorunlardan kaçma gibi geri çekilme davranışlarına neden olabilmektedir (Murdock, 2012, 120). Sosyal açıdan da yetersizlik duygularına sahip bir kişi kendisinin diğer insanlar tarafından nasıl değerlendirildiği düşüncesiyle ilgilenmeye başlamaktadır; bunun sonucunda insanlardan uzaklaşma gibi daha pasif davranışlar göstermeye başlamaktadır (Kern, Watts, 2018).

2.3.2.1.2. Üstünlük Kompleksi- Yetersizlikten Kaynaklı Nevrozlar

Yetersizlik duygusu; kişiyi zorlukları aşma ve adapte olma için motive etmesi açısından sağlıklı bir duygudur. Fakat yetersizlik duygusunu tamamen sağlıklı bir duygu olarak tanımlamak da çok doğru olmayacaktır. Kişinin, yetersizlik duygularını ödünlemek için aşırı çaba göstermesi ve istediği gibi bir başarı göstermediğinde yetersizlik duygularına yenilmesi, üstünlük kompleksini oluşturmaktadır (Yazgan İnanç, Yerlikaya, 2014, 52). Adler'in ayrımında kişi çocuklukta yaşadığı yetersizlik duygularından kurtulamıyor, çok yüksek düzeyde üstünlük çabası gösteriyor, yetersizlik ve üstünlük çabasına ilişkin olmadan çok fazla rahatlık arayışı içine giriyor, sosyal ilgi göstermiyor ve yeni problemler yetersizliği ortaya çıkartıyor ise nevroz ortaya çıkmaktadır (Abramson, 2016).

Nevrotik birey, çocukluk yıllarında yeterince sosyal ilgi gösterilmeyen; yetiştirilme tarzında da özgürlüğü kısıtlanmış kişidir. Sağlıklı bir üstünlük çabası gösteremeyerek, aşağılık hissinden kaçmak için hırslı ve şiddetli şekilde çaba göstermektedir. Çabalarının sonunda da başarısızlığa ulaşacağını düşünmektedir. Sorunu çözmeye dair yanlış motivasyonun olması ya da sorunun kaynağını yetersizlik hislerinden üstünlük isteği olarak yanlış kabul edilmesi nedeniyle sorunu çözmeyi başaramamaktadırlar (Adler, 2012). Sürekli çabalama ve sonuca ulaşamama kişide daha fazla bunalmışlığa neden olarak yetersizlik duyguları pekiştirilmiş olmaktadır. Bu kadar yoğun hisler, eylem gösterme ve çözüme ulaşma aşamasında sorun çözebilme becerisini kötü etkilemektedir (Adler, 2011).

Yetersizlik duygularını ödünlemeye çalışırken üstünlük çabası, her zamanda ve durumda mükemmel olmaya, hiç hata yapmamaya, hiç yanlışı olmayan bir kişi olmaya çalışmak ve çevre üzerinde baskıcı bir üstünlük kurmayı amaçlamak gibi nevrotik özelliklere neden olabilmektedir. En iyiye, fazlaya ulaşmanın daha fazla değerlilik getireceği düşüncesi gelişmeye başladıkça, bu başarıya ulaşamamak da yetersizlik duygularına yol açmaktadır. Diğer bir deyişle, üstünlük çabası ödünlemenin dışında ayrıca yetersizlik duygularına da yol açabilmektedir. Şu şekilde düşünceler gelişebilmektedir:

Nevrotik şekilde üstünlük çabasına (mükemmeliyetçilik) sahip kişiler genellikle ulaşmak istedikleri amaca ulaşmak için yeterince beceri ve adama göstermemektedirler ya da amaca ulaşabilecekleri kadar yetenekli olmadıklarını düşünmektedirler. Bu kişiler amaca ulaşma aşamasında seçenekleri oluşturmakta, fırsatları yakalama ve şekillendirme aşamasında sorun yaşayabilmektedirler. Bunun sonucunda da kendilerini çaresiz ve umutsuz hissetmektedirler. En iyiye, fazlaya ulaşmanın daha fazla değerlilik getireceği düşüncesiyle birlikte istedikleri gibi performans göstermemeye başlayınca düşük benlik saygısı görülmektedir ve hedeften vazgeçme, uzaklaşma gibi davranışlar oluşmaktadır (Abramson, 2016).

Nevrotik yetersizlik duygularını açıklayabilecek diğer bir bakış açısı ise yetersizliğe dikey ve yatay bakış açısıdır. Dikey bakış açısında baskın olan insanlar üstünlük çabası kurarken diğer kişiye karşı üstünlük amaçlamaktadırlar. Başarıya dair değerlendirme diğer kişiye bağlıdır. Eğer başarılı olamazsa yani diğerlerini geçemez ise değersiz, becerisiz ve zayıftır. Yatay bakış açısında ise üstünlük çabasında diğerine üstünlük yerine eşitlik düşüncesi, zorlukları beraber aşma düşüncesi hakimdir. Ortaklaşa başarıyla ulaşılır, başarı paylaşılmaktadır. Dikey bakış

açısında olduğu gibi kişi kendini başarıya göre tanımlamamaktadır. Normal düzeyde yetersizlik duygularına sahip kişiler iki bakış açısını dengelemektedirler. Nevrotik kişilerde ise bu dengeleme aşamasında sorunlar vardır, ayrıca dikey bakış açısındaki özellikler nevrozla benzerlik gösterebilmektedir (Abramson, 2016).

2.3.2.2.Psikodinamik Kuram Karen Horney

Karen Horney'e göre her birey normal şekilde saygınlık kazanma, fiziksel güç veya beceri kazanma, iyiye ulaşma gibi arzular geliştirmektedir. Fakat nevrotik olarak adlandırılan kısımdaki kişilerin güç arayışı, kaygıdan ve aşağılık duygularından temel almaktadır. Bu durumu şu şekilde özetleme yoluna gitmiştir: Normal düzeydeki güç arayışı, güç arayışından; nevrotik düzeydeki güç arayışı aşağılık duygularından kaynaklıdır (Horney, 2006).

Nevrotik kişi, özgüveni gelişmemiştir, istenmediğini düşünmektedir; güvensiz, kaygılı ve yoğun şekilde çaresizlik hissetmektedir. Kişi bu hislerinden kurtulmak için bağımlılık geliştirme, başkalarının hakimiyetine girme, insanlardan uzaklaşma ya da onlarla anlaşma gibi her yolu seçebilmektedir (Horney, 2006).

Ailenin ilgisizlik, yakınlık kurmama, baskılama, aşırı hoşgörü, titizlik, haksızlık, tutarsızlık, aşırı koruma gibi sağlıklı birçok tutumu ya da ebeveynlerin kendi problemleri nedeniyle çocuklarının temel ihtiyaçlarını karşılamaması ya da eksik karşılaması çocukların ezilmişlik, zayıflık, yetersizlik hissetmesine, temel kaygı yaşamasına yol açmaktadır (Schultz, Schultz, 2007, 664). Bu duygulara sahip çocuklar kendilerini önemsiz, çaresiz, küçük hissetmektedir. Bu duygularla baş etmek isteyen çocuk çeşitli stratejiler geliştirmektedirler. Birinci olarak insanlara yönelip, temelinde “Zayıf ve çaresizim, insanların beni koruması gerekir” düşüncesi geliştirebilmektedirler. İkinci olarak insanlara karşı olma yöntemine gidip, Güç kazanma amacıyla içinde duyduğu çaresizlik duygularını yok etmeye; kendisinde ve çevresi üzerinde üstünlük kurmaya çalışabilmektedirler. Son strateji ise insanlardan uzaklaşarak, “özyeterlik” geliştirmeye çalışmaktadırlar. Buna göre beceri geliştirme, insanlarla ilişki kurmayarak, insanlardan yalıtılmış bir tutum sergilemektedirler. Bu stratejiler daha büyük yaşlarda sağlıklı ilişkiler, baş etme becerileri ve nevroz ile ilişkilendirilmektedir (Yazgan İnanç, Yerlikaya, 2014,95).

Temelini kaygıdan alan nevrotik ihtiyaçlar bulunmaktadır. “Onaylanma ihtiyacı”, “yaşamı dar sınırlarda tutma”, “güç ihtiyacı”, “başkalarını kullanma ve yararlanma”, “kusursuzluğa duyulan ihtiyaç”, “bağımsızlığa duyulan ihtiyaç”,

“kişisel başarıya hırs”, “kişisel hayranlık”, “güçlü eşe duyulan ihtiyaç”, “göze çarpmaya hırs” şeklinde adlandırılmaktadır (Yazgan İnanç, Yerlikaya, 2014,93). Bu nevrotik ihtiyaçlarda da yetersizlik duyguları ve yetersizlik duygularını ödünleme çalışmaları görülmektedir (Horney, 2006). Nevrotik güç ihtiyacında diğer insanlar üzerinde otorite kurmaya çalışma; yetersiz gördüğü insanı aşağılama, aynı zamanda yetersiz ve çaresiz bir insan olmaktan korku görülmektedir. Birey, diğer insanları yenip en mükemmel olmayı amaçlarken, yetersizlik ile karşılaşmaktan ve küçük düşmekten yoğun korku duyma görülmektedir. Mükemmelliğe duyulan ihtiyaçta, mükemmelliğe ulaşma için çabalanır; hatalara, yetersizliğe yoğun korku duyulan görülmektedir. Güçlü eşe duyulan ihtiyaçta ise kendi yetersizliğini sevgi ve çevreden aldığı koruma ile yok etmeye çalışma görülmektedir. Saygınlığa duyulan hırsta, kişi becerileri, görünümü, zekasıyla insanları etkilemeye çalışır, eğer beğeni alamazsa öfke, artan düşmanlık görülecektir (Horney, 1945).

Aşağıda yer alan Tablo 1’de nevrotik ihtiyaçlar ile ulaşılmak istenen amaç, güvence sağladığı duygu ve düşmanlığın aldığı biçime dair bilgi verilmektedir.

Tablo 1 Nevrotik İhtiyaçlar ile Güvence Sağlanan Duygu ve Düşmanlığın Aldığı Biçimler

Amaç	Güvence sağladığı duygu	Düşmanlığın aldığı biçim
Güç	Çaresizlik	Egemen olma eğilimi
Saygınlık	Küçük düşme	Başkalarını küçük düşürme eğilimi
Mal mülk edinme	Yoksulluk	Başkalarını yoksun bırakma eğilimi

Karen, Horney. **Çağımızın Nevrotik Kişiliği**. çev. Selçuk Budak. Öteki Psikoloji, 2006.’dan alınmıştır.

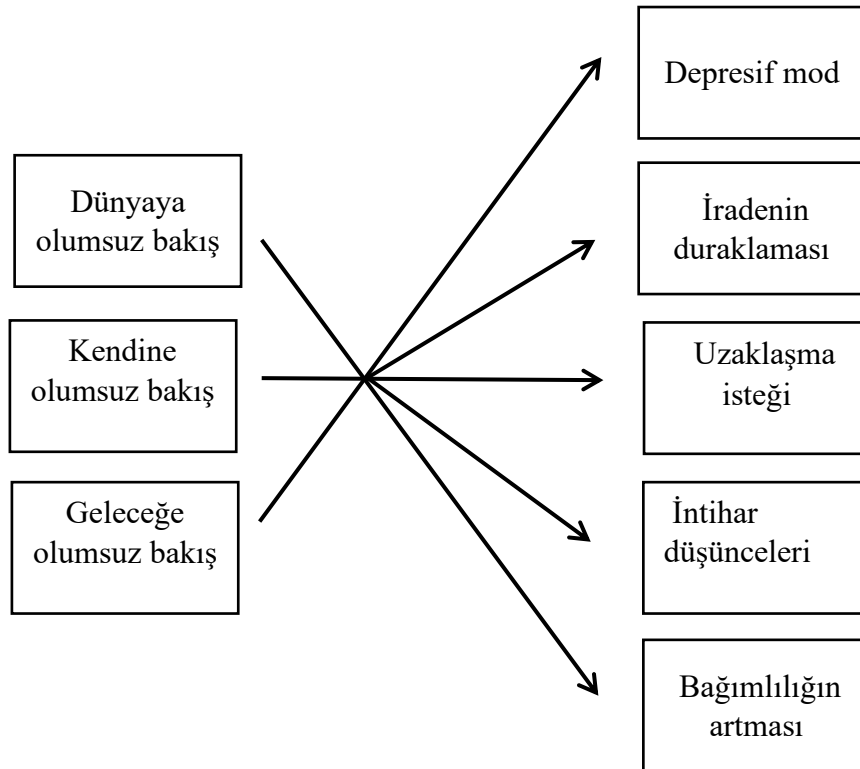
Tablo 1’e bakıldığında nevrotik güç ihtiyacında çaresizlikten kaçma adına çevreyi denetim altına alma, insanlara egemen olma, kendi becerilerini geliştirip mükemmel ulaşmaya çalışma bulunmaktadır. Saygınlık ihtiyacında kendi becerilerini gösterme, insanları etkileme, insanları sosyal anlamda yönetmeye çalışma bulunmaktadır. Küçük düşmek, dalga geçilmek, aşağılanmaktan yoğun şekilde korku duyulur, fakat düşmanca eğilimler adı altında çevredeki insanları küçük düşürme bekletme, aşağılama, utandırıcı durumlara sokma, eleştirme istekleri bulunmaktadır. Mal varlığı edinme ihtiyacında çaresizlik duygularına karşı koruma geliştirme ve yoksulluktan kaçınma bulunmaktadır. Sürekli çalışarak para kazanmayı amaçlama, maddi çevreyi yönetme istekleri bulunmaktadır. Düşmanca eğilimler olarak insanları yoksun bırakma isteği, insanları engelleme, kullanma, aldatma isteği

görülmektedir. Bu anlamda insanlarla kendini karşılaştığında kendini yüceltecektir. (Horney, 2006).

2.3.2.3.Bilişsel Yaklaşım- Aaron Beck

Otomatik inançlar kişinin çoğunlukla farkında olmadığı, aklından geçen ve kişiyi etkileyen düşünce akışıdır. Çoğunlukla kişiler otomatik düşüncelerinin farkında değildirler, fakat otomatik düşüncelerin ortaya çıkardığı olumsuz duygulanımın farkındadırlar. Yetersizlik duygularına ilişkin şu şemalar görülebilir: “Yetersizim”, “Hiçbir şeyi doğru yapamam”, “Kimse beni sevmiyor, yetersizim”, “İnsanları memnun edemezsem değersizim”, “İşimde başarılı olamazsam fiyaskoyum”, “Değersizim”, “Ben sevilemeyen bir insanım”, “Ben işe yaramayan bir insanım” (Murdock, 2012, 281).

Aşağıda yer alan Şekil 8’de depresyondaki bireyin sahip olduğu bakış açılarına karşılık düşünce, duygu ve istekleri verilmiştir.



Şekil: 8 Depresyonda Kişinin Dünyaya Olumsuz Bakış Açısı ile İlişkilendirilen Düşünceler, Duygular, İstekler, Davranışlar

Beck, Alford. **Depression: Causes and Treatment**. University of Pennsylvania Press, 2010.’den uyarlanmıştır.

Şekil 8’e göre Beck (1976), depresyonla ilişkilendirilen düşünceleri negatif dünya, benlik ve gelecek görüşü olarak sınıflandırmıştır. Özellikle depresyondaki

kişiler, kendilerini yetersiz, eksik, değersiz hissetmektedirler, kendilerine olumsuz bakış açısı ile bakmaktadırlar. Kendilerini diğer insanlar tarafından da istenilmeyecek biri olarak görmektedirler. Bunlar sonucunda ise uzaklaşma isteği, intihar düşünceleri, depresif mod, artan bağımlılık gibi düşünce ve davranışlar geliştirmektedirler (Beck, Alford, 2010, 326). Kendisine, çevresindeki kişilere ve dünyaya dair “Değersizim”, “Geleceğim yok”, “Hiçbir şey yapamıyorum”, “Hedeflerimi gerçekleştiremiyorum, uyumsuzum”, “Zayıfım” gibi negatif değerlendirmeleri bulunmaktadır (Beck, 1976).

Mükemmeliyetçi inançlar da otomatik inançların içinde yer alarak kişinin yaşayışını şekillendirmektedir. “Kabul edilmek için mükemmel olmalıyım”, “Bir şeye karar verdiğim, mutlaka onu başarmalıyım” (Brown, Beck, 2015). Mükemmeliyetçi standartlar karşılanmadığında şu şekilde yetersizlik, başarısızlık bildiren düşünceler ortaya çıkacaktır “Yeteneğimle sürekli mükemmel işler çıkartamıyorsam, başarısızım” (Weismann, 2001), “Başarısız olursam, hayatım anlamsız olur”, “Herkes tarafından sevilmezsem, yaşamaya devam edemem”, “Başarılı olmazsam, hayatın anlamı olmaz”, “İnsanları mutlu edemezsem, ben işe yaramazım”, “Hayatımın her günü anlamlı olmalı, olmazsa bir anlamı olmaz” (Kovacs, Beck, 1978).

Bilişsel çarpıtmalar özellikle küçük yaşlarda ebeveynler ve yakın çevredekilerle iletişim sonucu oluşmaya başlayan ve yaş ilerledikçe daha kalıcı hale gelen olumsuz, hatalı şemalar ve inanç sistemleridir. Erken dönemlerde oluşmaya başladığı için kalıcı ve derinliğe sahiptirler. Bu çarpıtmalarda yetersizlik hissettiren öğeler bulunmaktadır. “Hep ya da hiç inancına” sahip kişi ya mükemmeldir ya da tamamı ile değersizdir. Bir başarısızlıkla karşılaştığında kişi kendini tamamen değersiz, yetersiz olarak değerlendirmektedir. “Minimize etme ya da maksimize etme” bilişsel çarpıtmasında kişiler başarılarını minimize ederken, başarısızlıkları, mükemmel olmayan davranışları ise maksimize ederler. Bunun sonucunda yetersizlik duyguları, çaresizlik duyguları ortaya çıkmaktadır (Beck, Dozois, 2011; Beck, 1991; Beck, 2005; Brown ve Beck, 2015). “Duygusal sebep gösterme” çarpıtmasında kişi olumsuz bir duygulanım yaşadığında bunu dünyadaki durumlara kanıt olarak almaktadır. “Kötü hissediyorum, demek ki kötü biriyim”, “Yetersiz hissediyorum, demek ki değersiz bir insanım” düşünceler gibi yetersizlik duygularına örnekler gösterilebilir (Beck, 1976). “Malımyasyon” çarpıtmasında kişi kendine “Bunu yapmalıyım”, “Bunu yapmak zorundayım” gibi zorunluluklar koyar; eğer bu

zorunluluklar yerine getirilmezse negatif değerlendirmeler ortaya çıkacaktır. “Etiketleme” çarpıtması gösterilen başarısızlıkları kişinin kendisine atfetmesidir. Şöyle ki bir olayda hata yapan kişi “Bu durumda hata yaptım” diyebilir fakat bilişsel çarpıtma boyutunda kişi “Ben başarısızım” şeklinde bunu kişiliğine yönlendirmektedir. “Akıl okuma”, çevresindeki kişilerin gösterdiği davranışların nedenini, kişinin kendisindeki negatif değerlendirmelerle ilişkin olarak tahmin etmesi durumudur. Yolda kendisini görmediği için selam vermeyen birinin “Beni beğenmiyor, çünkü yetersizim”, “Selam vermediğine göre, çekici bir insan değilim” gibi inançlarına sahip olduğunu tahmin etmesi örnek olarak gösterilebilir (Freeman, 1983).

Yetersizlik duygularıyla ilişkili ve kişiyi yaşamında olumsuz etkileyebilecek kendisine çarpık tutumlar “Değersizim”, dünyaya yönelik çarpık tutumlar “Dünya acımasız”, çarpık işlemler (abartma), çarpık çıkarımlar (her şeye ulaşma çabası, şüphecilik vb.), çarpık hedefler (dünyayı yönetme), çarpık idealler (ideal kadın ve erkek imajları) gibi düşünceler vardır (Shulman 1973, 40’dan aktaran Murdock, 2012, 116).

Yetersizlik duygularıyla ilgili düşünceleri incelerken bakılması gereken bir grup ise anksiyete yaşayan bireylerdir. Anksiyetesi olan bireylerin spesifik olarak tehlikeye dair otomatik düşüncelerinin olduğunu ve bu tür tehlikeli durumlarla karşılaştıklarında yetersiz olacaklarına ya da bununla başa çıkacak becerilerinin olmadıklarına dair otomatik inançları bulunmaktadır (Beck, Dozois, 2011).

2.3.2.4.Akılcı Duygusal Davranışçı Yaklaşım- Albert Ellis

Ellis’e göre insanlar irrasyonel şekilde aşırı talepkar isteklerde bulunmaktadırlar. İyi olup diğer insanların onayını kazanmak zorunluluğu, “İnsanların hep adil şekilde davranmalı”, “Dünya çok zor olmamalı” ve insanı tatmin etmeli gibi kişinin kendine, diğer insanlara ve dünyaya dair talepleri vardır. Bu taleplerin her zaman karşılanması rasyonel olmadığından kişi bir noktada bu taleplerinin gerçekleşmediği zorluklar yaşayacaktır. Zorluğa “Ben buna dayanamam”, “Bu korkunç”, “Böyle olmamalıydı”, “Bunu yok edemediğim için ben değersizim, yetersizim” gibi düşünceler geliştirmektedir (Ellis, 2008, 189). Bu da kişilerde duygusal problemler yaratmaktadır. Yetersizlik duygusu da mantıkdışı düşüncelerden kaynaklanan bir duygudur (Wolfe, 2013).

Mantıkdışı düşüncelerin işleyişi önceki bölümlerde de anlatıldığı gibi “A-B-C çözümlemesi” ile açıklanır. A “tetikleyici olay” (“adversity”), B “olaya eşlik eden düşünceler” (“belief about A”), C “olaylar sonucu oluşan duygusal ve davranışsal sonuçlar” (“disturbed consequences”) ile adlandırılır. Kişiler A noktasından çıkan ve gerçeklik boyutu olan düşünceleri, “olmalı”, “olmak zorunda”, “-meli”, “-malı” olarak şekillendirip, istenilenin olmaması durumunun “çok kötü”, “korkunç” olduğuna inanarak, mantıkdışı boyuta getirmektedir. Kişi sonrasında öfke, kaygı, değersizlik hissi gibi duygulanım (C) hisseder. Olumsuz duygulanımı hissettikten sonra kişiler bununla ilgili çaba gösterdiğinde genellikle yapıcı, sağlıklı davranışlarda bulunamazlar ve A, B, C yeniden oluşup kişide daha fazla yetersizlik, utanç oluşturur (Dryden, David, 2008; Ellis, 2008; Kendall ve diğ. 1995).

Sağlıklı başa çıkma becerilerine sahip bir kişi bir amaç belirleyip, uygulamada problemler ile karşılaştığında problemi çözmek için yollar arayıp daha çok deneme uygulamaktadır (Nezu, D’Zurilla, 1981). Fakat bazı kişiler alternatifler geliştirmeden daha fazla talep etmeye yönelebilmektedir. Fazla talep edip ulaşamayınca, kendini yetersiz olarak değerlendirmeye yönelmektedirler. “Bu amaca ulaşamamam beni daha az insan yapıyor; benim gibi yetersiz insan bunu nasıl yapabilir ki?” gibi düşüncelere tutunmak, amacına ulaşma aşamasında gergin olan kişiyi rahatlatmaktadır. Rahatlamanın verdiği ödül ile kişi “Artık denemek zorunda değilim, zaten yetersizim” gibi bir düşünce ile daha ilgisiz bir tutum sergilemeye başlayabilmektedir. Bir sonra karşılaştığı problemlerle de “Zaten yapamayacağım”, “Yapmak zorundayım, yapamazsam değersizim” gibi düşünceler yerleşecektir ve bu düşünceler istenilen amaca ulaşmayı zorlaştırmaktadır (Dryden, 2003).

Ellis’in bakış açısı insanların koşulsuz kendini kabul teorisine dayanmaktadır. Fakat bazı insanlar kendilerini gösterdikleri davranışlara, kişilik özelliklerine, düşündüklerine, başarılarına dayandırabilmektedirler. Bu da sağlıklı benlik düşünceleri, duygular ve davranışlara neden olmaktadır. Kişiler kendilerinin iyi özelliklerine odaklanıp, kendilerine “iyi”, “değerli”, “başarılı”, “güvenli” gibi olumlu ithaflar yapabildikleri gibi aşırı olarak “en iyi insanım”, “süperim” ya da “hiç iyi özelliğim yok”, “başarısızım”, “hiçbir değerim yok” gibi değerlendirmeler de yapabilmektedirler (Ellis ve diğ., 1989). Özellikle kişi bu tür değerlendirmeler yaparken kendi hatalarına, güvensizliklerine odaklanma gösterebilir; sürekli kendinden, diğerlerinden, dünyadan iyi şeyler beklemeye başlayabilir ve olumsuzluklarla karşılaştığında sağlıklı duygulanım gösterebilir; kendini aşırı üstün

veya aşırı yetersiz değerlendirebilir; kendilerini diğer insanların görüşlerine göre değerli ya da değersiz olarak tanımlayabilirler; insanları etkileme adına gerçekçi olmayan davranış ve tutumlarda bulunabilirler. Sonuç olarak gerçekçi değerlendirmeler yapamamaktadırlar. Yetersizlik duygusu açısından bakıldığında da olumsuz özellikler genellenebilir. “Bu özelliğim yetersiz, ben de yetersiz bir insanım”, “Hiçbir iyi özelliğim yok” (Ellis, 2001,350), “Kendime üzülüyorum ve acıyorum”, “Hayatımın yaşamaya pek de değmediğini düşünüyorum”, “Yenilgiye uğrayan, mükemmel olmayan bir insanım” (Ellis ve diğ., 1989) gibi değerlendirmeler ortaya çıkmaktadır. İlişki boyutundan bakıldığında “Onun ilgisini alabilmeliyim, bunu alamazsam yetersizim”, “Beni reddedemez, eğer reddederse bu benim yetersiz olduğumu, bir sorunum olduğunu gösteriyor; büyük ihtimalle gelecekte de böyle olacak, iyi insanlar beni beğenmeyecek” (Bernard, 2011), “İnsanların onayına ihtiyacım var, o olmadan yaşayamıyorum” gibi düşünceler ortaya çıkmaktadır (Ellis ve diğ., 1989).

2.3.3. Yetersizlik Duyguları ile İlgili Çalışmalar

Bu bölümde yetersizlik duygusu ile ilköğretim, ortaöğretim düzeyinde yapılan çalışmaların azlığı nedeniyle lise, üniversite ve çalışan/ yetişkinlerle yapılan çalışmalara yer verilmiştir.

2.3.3.1.Lise Düzeyinde Yetersizlik Duyguları ile İlgili Çalışmalar

Bir çalışmada yetersizlik duygularının akademik başarıdaki rolünü araştırmak amacıyla 178 lise öğrencisine ulaşılmıştır (Strano, Petrocelli, 2005). Kullanılan ölçek puanları hem yetersizlik duygusu hem de üstünlük duygusu hakkında veri vermektedir. Bu nedenle gruplar arası farkları belirlemek için yetersizlik duyguları puanlarına göre üç grup oluşturulmuştur. Bu gruplardan birincisi yetersizlik duygularından yüksek puan almış kişilerden (düşük puanlar); diğeri bazı maddelerde üstünlük gösterirken bazı maddelerde yetersizlik gösteren kişilerden (orta puanlar); sonuncusu ise üstünlük üzerinde yüksek puan alan kişilerden (yüksek puanlar) oluşmaktadır. Bu üç grup standardize edilmiş başarı testleri skorları ve ağırlıklı dönem not ortalamalarına göre karşılaştırılmıştır. Sonuç olarak orta düzeyde puan alan kişiler, ağırlıklı dönem notu ortalamaları düşük düzey puan alan kişilerden anlamlı düzeyde farklı ve daha yüksek ortalamaları olduğu bulunmuştur. Başarı testleri sonuçlarına bakıldığında yüksek puan alan kişiler, düşük düzey puan alanlara

göre anlamlı düzeyde farklı ve daha yüksek ortalamaları olduğu bulunmuştur. Yetersizlik duygularının akademik başarıda etkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Lise düzeyinde yapılan diğer bir araştırmaya bakıldığında 100 kişinin katılımıyla yetersizlik kompleksi ile düş kırıklığı (frustration) arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamıştır (Kenchappanavar, 2012). Düş kırıklığının saldırganlık (agresyon), terk etme (resignation), tespit (fixation), gerileme (regresyon) alt boyutları ile yetersizlik kompleksi karşılaştırılmıştır. Sonuç olarak yetersizlik kompleksi ile saldırganlığın yüksek; terk etmenin ise orta düzeyde pozitif yönlü ilişkili olduğu bulunmuştur. Ayrıca ölçeğin toplamına bakıldığında yetersizlik kompleksi ve düş kırıklığı arasında yüksek düzeyde pozitif yönlü ilişki bulunmuştur. Regresyon analizi sonuçlarına bakıldığında sadece toplam düş kırıklığı, yetersizlik kompleksinin varyansının %25'ini açıklamaktadır. Alt boyutlara bakıldığında saldırganlık, yetersizlik kompleksinin varyansının %25'ini tek başına açıklamaktadır. Terk etme alt boyutu da yetersizlik kompleksinin varyansının %18'ini tek başına açıklamaktadır. Sonuç olarak yetersizlik duyguları hayal kırıklığına neden olduğu ve hem çekilme hem de saldırgan davranışlarında etkili olduğu bulunmuştur.

2.3.3.2.Üniversite Düzeyinde Yetersizlik Duyguları ile İlgili Çalışmalar

Yetersizlik duygularını konu edinen bir araştırmada üniversite düzeyinde 200 kişiye ulaşılarak yetersizlik duygusu ve kaygının, bağlanma stilleri ile ilişkisi incelenmiştir (Demir, 2017). Güvenli bağlanma ile toplam yetersizlik duygusu arasında anlamlı düzeyde negatif yönlü ilişki bulunurken alt boyutlar incelendiğinde güvenli bağlanma ile cesaretin kırılması, negatif yönlü anlamlı düzeyde bir ilişkili bulunmuştur. Saplantılı bağlanma ile toplam yetersizlik duygusu arasında pozitif yönlü anlamlı düzeyde bir ilişki bulunurken, alt boyutlar incelendiğinde, saplantılı bağlanma ile cesaretin kırılması ve kendi değerini yadsıma arasında pozitif yönlü anlamlı düzeyde bir ilişki bulunmuştur. Yetersizlik duygusu ile kaygı arasında anlamlı düzeyde pozitif ilişki bulunmuştur.

Yetersizlik duygusunu konu edinen yarı deneysel bir araştırmada üniversite düzeyinde 22'si kadın, 14'ü erkek 36 kişiye ulaşılarak, Adleryen kuram temelli yetersizlik duygusuyla başa çıkma grupla psikolojik danışma programının psikolojik belirti ve yetersizlik duygusu üzerindeki etkisini incelenmiştir (Akdoğan, Ceyhan, 2014). Uygulama sırasında altı öğrenci ile altı haftalık ön deneme yapılmıştır. Bunun sonucunda aynı grup lideri ile placebo, kontrol ve deney grubu olmak üzere üç grup

oluşturulmuştur. Placebo grubu, kişisel etkileşim içeren altı oturumluk 120 dakikadan oluşan gruba katılım gösterirken; deney grubu ise sekiz oturumluk 120 dakikadan oluşan gruba katılım göstermiştir. Kontrol grubu ile herhangi bir çalışma yapılmamıştır. Gruba ön test, son test ve izleme sürecinde test uygulanmıştır. Sonuç olarak placebo grubunda ön, son, izleme test sonuçları benzer sonuçlar bulunmuştur ve yetersizlik duygusunda eksilmeye etkisinin olmadığı görülmüştür. Deney grubunda ise ön test ve son test arasında puanda anlamlı bir düşüşün olduğu görülmüş; son test ve izleme testi arasında anlamlı düzeyde bir farklılığın olmadığı görülmüştür. Kısaca, deney grubunda yetersizlik duygusunun düştüğü ve etkinin devam ettiği bulunmuştur. Özetle Adleryen Kuram temelli yetersizlik duygusuyla başa çıkma grupla danışma programının yetersizlik duygusunu düşürmede etkili olduğu bulunmuştur.

Yetersizlik duygusunu konu edinen diğer bir araştırmada ise üniversite düzeyinde 1229 kişiye ulaşılarak akılcı olmayan inançların ve yetersizlik duygusunun, problemleri internet kullanımını yordayıp yordamadığını araştırmayı amaçlamıştır (Aydın,2017). Sonuç olarak problemleri internet kullanımı ile yetersizlik duygusunun alt boyutlarından cesaretin kırılması, kendi değerini yadsıma ve yararsız üstünlük çabası arasında anlamlı düzeyde pozitif ilişki bulunmuştur. Hiyerarşik regresyon analizi sonuçlarına göre yetersizlik duygusunun tüm alt boyutları ve cinsiyet değişkeni ile birlikte problemleri internet kullanımının varyansının %26'sını açıkladığı bulunmuştur. Teker teker incelendiğinde kendi değerini yadsıma ve cesaretin kırılması, problemleri internet kullanımının yordanmasında anlamlı düzeyde etkili bulunmuştur. Ayrıca akılcı olmayan inançların alt boyutlarına inildiğinde onaylanma isteği, mükemmeliyetçilik ve suçlama eğilimi, problemleri internet kullanımının yordanmasında anlamlı düzeyde etkili bulunmuştur. Özetle problemleri internet kullanımında kendi değerini yadsıma ve cesaretin kırılması toplam varyansın %25'ini açıklayarak, en güçlü yordayıcılar olarak bulunmuştur.

Yetersizlik duygusunu konu edinen diğer bir araştırmada ise üniversite düzeyinde 264 kişiye ulaşılarak yetersizlik duygusunun ve doğum sırasının bağlanma stillerini yordayıp yordamadığını araştırmayı amaçlamıştır (Sevim, Kurt, 2016). Sonuç olarak kaçınmacı bağlanma ile “büyük çocuk psikolojik doğum sırası”, “küçük çocuk psikolojik doğum sırası” ve yetersizlik duygusu arasında anlamlı düzeyde ilişki bulunmuştur. Regresyon analizi sonucuna bakıldığında yetersizlik duygusu, “küçük çocuk psikolojik doğum sırası” ve “büyük çocuk psikolojik doğum

sırası” birlikte kaçınmacı bağlanmanın varyansının %11’ini açıklamaktadır. “Tek çocuk psikolojik doğum sırası” ile yetersizlik duygusu arasında pozitif yönlü, düşük anlamlı ilişki bulunmuştur. Regresyon analizi olarak “Tek çocuk psikolojik doğum sırası” ve yetersizlik duygusu birlikte, bağlanma stillerinin alt boyutlarından kaygılı bağlanmanın varyansının %21’ini açıklamaktadır. Yetersizlik duygusunun kaygılı bağlanmayı anlamlı düzeyde yordadığı bulunmuştur.

Yetersizlik duygusunu konu edinen diğer bir araştırmada ise üniversite düzeyinde 433 kişiye ulaşılarak yetersizlik duyguları ile anne-baba bağlanma ilişkisini incelemeyi amaç edinmiştir (Bilger, 2018). Ebeveyninin tutumunu otoriter olarak algılayan öğrencilerin; demokratik, hoşgörülü olarak algılayanlara göre, yetersizlik duyguları anlamlı düzeyde farklılık gösterip; daha yüksek yetersizlik duyguları yaşadıkları bulunmuştur. Babalarının ebeveyn tutumunu otoriter olarak algılayan öğrencilerin; demokratik, hoşgörülü olarak algılayanlara göre yetersizlik duyguları anlamlı düzeyde farklılık gösterip; daha yüksek yetersizlik duyguları yaşadıkları bulunmuştur. Anneye bağlanma alt boyutları anne ilgi/ kontrol ile cesaretin kırılması ve üstünlük çabası ile negatif yönlü düşük; kendi değerini yadsıma ile negatif yönlü orta düzeyde anlamlı ilişki bulunmuştur. Anneye bağlanmanın diğer alt boyutu aşırı koruma ile kendi değerini yadsıma, üstünlük çabası ve cesaretin kırılması arasında negatif yönlü düşük düzeyde anlamlı ilişki bulunmuştur. Babaya bağlanma alt boyutlarından bakıldığında baba ilgi/ kontrol ile kendi değerini yadsıma ve cesaretin kırılması arasında negatif ve düşük düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Babaya bağlanma alt boyutlarından babanın aşırı koruması ile kendi değerini yadsıma, üstünlük çabası ve cesaretin kırılması arasında pozitif ve düşük düzeyde anlamlı ilişki bulunmuştur.

Yetersizlik duyguları ile yurtdışında yapılan araştırmalardan birinde 15 ve 54 yaş aralığında 8,098 kişiye ulaşılarak yetersizlik duygusunun, intihar düşüncesi ve intihar teşebbüsünü yordayıp yordamadığını bulmayı amaçlanmıştır (Goodwin, Marušič, 2003). Çalışma verileri sadece 15-19 yaş arası gençlerden sunulmuştur. Çalışmaya katılanların yaşam boyu intihar düşünceleri ve intihar teşebbüsleri ile ilgili bilgi alınmıştır. Ayrıca depresyon, panik atak, genel anksiyete bozukluğu, agorafobi, fobi, sosyal fobi, alkol bağımlılığı, madde bağımlılığı, bipolar bozukluk ve davranış bozukluğu tanılı kişiler örnekleme bulunmaktadır. Sonuç olarak yaklaşık olarak gençliğin %4,2’sinin yetersizlik duyguları yaşadığı bulunmakla beraber, yetersizlik duygularının majör depresyon, panik atak, agorafobi, spesifik

fobi, sosyal fobi, madde bağımlılığı ve davranış bozukluğu tanılı kişilerde anlamlı derecede yüksek olduğu bulunmuştur. Psikolojik rahatsızlık yaşamayan kişilerde yetersizlik duygusu oranı anlamlı şekilde daha düşük bulunmuştur. En yüksek etkileşim, intihar girişimi teşebbüsünde yetersizlik duygusu ile majör depresyon arasında etkileşim olduğu görülmüştür. Sonuç olarak yetersizlik duygusu intihar düşünceleri ve intihar teşebbüsü olasılığını önemli derecede arttırdığı görülmüştür.

Yetersizlik duyguları ile yurtdışında yapılan araştırmalardan birinde de üniversite düzeyinde 90 kişiye ulaşılarak yetersizlik duygularından uzaklaşma güdüsü ile yemek yeme davranışları ilişkisini inceleme amaçlanmıştır (Bellew ve diğ., 2006). Yetersizlik duygularından uzaklaşma güdüsü yemek yeme davranışı ile düşük; görünüş anksiyetesi ile düşük; sosyal karşılaştırma (kişinin kendini diğer insanlarla karşılaştırması ölçeği) ile negatif düşük; depresyon ile düşük düzeyde ilişkili bulunmuştur. Yetersizlik duygularından uzaklaşma güdüsü alt boyutları kaybetme korkusu, pasif ret, aktif ret alt boyutlarından oluşmaktadır. Alt boyutlardan kaybetme korkusu ile yeme davranışı, görünüş anksiyetesi, depresyon ile düşük düzeylerde anlamlı ilişki bulunmuştur. Pasif ret ile görünüş anksiyetesi ve depresyon ile düşük düzeyde anlamlı ilişki; aktif ret ile de görünüş anksiyetesi ve depresyon ile düşük düzeyde anlamlı ilişki bulunmuştur. Yetersizlik duygusu yaşamayan ve uzaklaşma güdüsü yaşamayan kişilerin (güvenli) ise yeme davranışları ile negatif düşük; görünüş anksiyetesi ile negatif orta; sosyal karşılaştırma ile pozitif düşük; depresyon ile negatif orta düzeyde ilişkili olduğu görülmüştür. Özetle yemek tutumları ile görünüm kaygıları, yetersizlik duyguları, yetersizlik duygularından kaçınma, kaybetme korkusu ve sosyal kabul negatif yönde ilişkili bulunmuştur.

2.3.3.3.Yetişkin/ Çalışan Düzeyinde Yetersizlik Duyguları ile İlgili Çalışmalar

Yetersizlik güdüsünü konu edinen diğer bir araştırmada, depresyon tanılı, yaşları 20 ve 66 aralığındaki 62 kişi örneklem olarak alınarak yetersizliğin, stres; kaybetme; sosyal endişeler ve birçok değişken ile ilişkilerini incelemek amaçlanmıştır. Sonuç olarak yetersiz duygusunu gidermeye yönelik çabalamalar ile stres, anksiyete, depresyon, kaybetme korkusu, diğerleri tarafından fazla bakılmak, aktif olarak reddedilmek, itaatkâr davranış, endişeli bağlanma arasında anlamlı düzeyde pozitif yüksek ilişki görülürken; kendine zarar verme davranışı ile anlamlı düzeyde, pozitif, orta ilişki görülmüştür. Ayrıca yetersizlik duygusunu gidermeye yönelik çabalamalar ile güvenli olma (yetersizlik duygusu ve uzaklaşma güdüsü

yaşamama) ve sosyal karşılaştırma davranışları arasında anlamlı düzeyde, negatif, yüksek ilişki bulunmuştur. Ayrıca, yetersizlik duygusunu gidermeye yönelik çabalamaların, depresyonu yordadığı, ayrıca endişeli bağlanmanın yetersizlik çabalamaları ile depresyon arasında aracı olduğu bulunmuştur. Diğer bir değişle yetersizlik çabalamalarının doğrudan depresyonu yordamasına rağmen, bireyin endişeli bir bağlanma stiline sahip olması durumunda, yetersizliğini gidermek için çaba göstermesi ve depresyona girmesi risk faktördür (Gilbert ve diğ., 2009).

3. BULGULAR

Bu bölümde araştırmada kullanılan araştırma modeli, evren ve örneklem, veri toplama araçları, verilerin toplanması ve analizi hakkında bilgilere yer verilmiştir.

3.1. Araştırma Modeli

Bu araştırma iki temel amaçla yürütülmüştür: (1) Üniversite öğrencilerinin mükemmeliyetçilik düzeylerinin çeşitli değişkenlere (cinsiyet, yaş, ailenin aylık gelir durumu, kendisini mükemmeliyetçi olarak değerlendirme, yakın kişilerin kişiyi mükemmeliyetçi olarak değerlendirmesi, ailedeki mükemmeliyetçi kişi) göre fark gösterip göstermediğinin incelenmesi. (2) Üniversite öğrencilerinin olumsuz değerlendirilme korkusu ve yetersizlik duyguları mükemmeliyetçiliği ne düzeyde yordadığının ortaya konmasıdır. Araştırmanın ilk amacına yönelik olarak, betimsel yöntem kullanılmıştır. Betimsel yöntem şu anda ya da geçmişte var olan durumu olduğu gibi aktarmayı ve tespit etmeyi amaçlayan araştırma modelidir. Araştırmanın ikinci ve üçüncü amacına yönelik olarak ise ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. İlişkisel tarama modeli iki ya da daha çok değişkenin değişiminin derecesini ve varlığını belirlemeyi amaçlamaktadır (Büyüköztürk ve diğ., 2014).

3.2.Evren ve Örneklem

Araştırmanın evreni 2018- 2019 yılında İstanbul’da bir devlet üniversitesinde farklı fakültelerde öğrenim gören 36569 öğrencilerden oluşmaktadır. Örneklem alınacak öğrenci sayısı belirlenirken, güven aralığı .05, hata payı .03 olarak alınmıştır (Yazıcıoğlu, Erdoğan, 2004). Çıngı (1994), 0,5 güven aralığında 50.000 kişilik bir evrende minimum 381 kişi örneklem alınabileceğini belirtmektedir. Bu bilgidен yararlanarak, veri kaybı da düşünülerek, 470 kişiye ulaşılmıştır.

Bu araştırmada, belirlenen sayıdaki öğrenciden oluşan örneklemi belirlemek için küme örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Küme örnekleme evrendeki kümelerin eşit şekilde seçilme oranına sahip olduğu örnekleme türüdür (Karasar, 2016). Bu kapsamda, araştırmanın yürütüldüğü devlet üniversitesinin, Eğitim, Elektrik-Elektronik, Fen- Edebiyat, İktisadi ve İdari Bilimler ve Mimarlık Fakültesi’nde lisans

öğrenimi gören, 470 öğrenciden veri toplanmıştır. İstatistiksel analizler sırasında, Mahalanobis Mesafesini aşan dört verinin (Pallant, 2015) veri setinden çıkarılması nedeniyle örneklem 466 kişiden oluşmuştur. Böylece 246'sı (%52,8) kadın ve 220'si (%47,2) erkek olmak üzere toplam 466 öğrenci araştırmaya katılmıştır. Örneklemde yer alan öğrenciler, 17- 35 yaşları arasındadır ve yaş ortalamaları 20,86'dır (Ss. 1.79). Örneklemde ait bilgiler Tablo 2'de yer almaktadır.

Tablo 2: Örneklem Grubuna Ait Özellikler

		n	%
Cinsiyet	Kadın	246	52.8
	Erkek	220	47.2
Fakülte	Eğitim	80	17.2
	Elk. ve Elektronik	103	22.1
	Fen- Edebiyat	104	22.3
	İktisadi İdari Bilimler	100	21.5
	Mimarlık	79	17
Sınıf	1.Sınıf	162	34.8
	2.Sınıf	91	19.5
	3.Sınıf	163	35
	4.Sınıf	50	10.7
Ailenin Aylık Geliri	0-2000	49	10.5
	2001-3000	129	27.7
	3001-4000	103	22.1
	4001-5000	79	17.0
	5000 ve üstü	106	22.7
Kendini Mükemmeliyetçi Değerlendirme	Hiçbir zaman	21	4.5
	Nadiren	40	8.6
	Ara sıra	153	32.8
	Çoğu zaman	194	41.6
	Her zaman	58	12.4
Çevreden Mükemmeliyetçi Algılanma	Hiçbir zaman	38	8.2
	Nadiren	87	18.7
	Ara sıra	144	30.9
	Çoğu zaman	158	33.9
	Her zaman	39	8.4
Ailede Mükemmeliyetçi Kişi	Var	299	64.2
	Yok	167	35.8
Ailedeki Mükemmeliyetçi Kişiler	Anne	169	36.2
	Baba	73	15.7
	Kardeş	60	12.9
	Yok	164	35.2

Tablo 2 incelendiğinde araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin %41.6'sının çoğu zaman, %12.4'ünün her zaman kendini mükemmeliyetçi olarak gördüğü anlaşılmaktadır. Çevredeki kişilerin onları mükemmeliyetçi olarak

değerlendirme yüzdelerine bakıldığında ise %30.9'u ara sıra, %33.9'u çoğu zaman, %8.4'ü ise her zaman böyle değerlendirildiğini ifade etmektedir. Grubun %64.2'si ailelerinde mükemmeliyetçi kişi olduğunu belirtirken, %35.8'i olmadığını belirtmiştir. Ailelerindeki mükemmeliyetçi kişiyi grubun %36.2'si anne, %15.7'si baba, %12.9'u kardeş olarak belirtmiştir.

3.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmanın verilerini toplamak amacıyla Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği, Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Ölçeği, Yetersizlik Duygusu Ölçeği ve Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Aşağıda veri toplama araçlarına ilişkin bilgi verilmiştir.

3.3.1. Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği (FÇBMÖ)

Frost ve diğerleri (1990) tarafından geliştirilen FÇBMÖ'nun geçerlik ve güvenirlik çalışmaları lisans düzeyinde eğitim alan 410 kişinin katılımıyla gerçekleştirilmiştir. FÇBMÖ, “hata yapma endişesi”, “kişisel standartlar”, “ailesel beklentiler”, “aileden eleştiri”, “yaptığından emin olamama” ve “düzen” alt boyutlarından oluşmaktadır. Kişisel standartlar kişinin başarı ve yetkinliğe ulaşmayı barındıran, ulaşılması zor standartlar belirlemesi ve ulaşma amacı ile çaba göstermesidir. Hata yapma endişesi, kişinin küçük hataların dahi tamamen başarısızlık getireceği ve istenen yüksek standartlara ulaşmayı engelleyeceği inancıdır. Yaptığından emin olamama kişinin performansından emin olamaması ve sonuçtan tam olarak tatmin olamamasıdır. Ailesel beklentiler, aileden alınan sevgi ve onaylanmanın koşula bağlı olmasıdır. Kişi bu nedenle mükemmele ulaşarak sevgi ve onaylanma ihtiyacı karşılamaya çaba gösterir. Ailesel eleştiri, ailenin bireyden yüksek hedefler beklemesi ve bu standartların karşılanmaması sonucu eleştiri yöneltmesidir. Düzen, kişinin hedefleri belirleyip uygularken düzenli hedeflerle uygulamasıdır (Frost ve diğ., 1990).

Ölçeğin Türkçeye uyarlanması Kağan (2018) tarafından yapılmıştır. Ölçek maddeleri 1 “kesinlikle katılmıyorum” ile 5 “tamamen katılıyorum” aralığında beşli Likert tipinde derecelendirilmektedir. Ölçek 35 maddeden oluşmaktadır. Ölçekten alınacak puanlar 1- 175 arasında değişmektedir. Ölçekte tersine puanlama bulunmamaktadır. Ölçekten alınan puanın artması mükemmeliyetçilikte artışı (sağlıksız mükemmeliyetçilik) belirtmektedir. Ölçeğin geçerlik ve güvenirlik

çalışmaları, lisans düzeyinde eğitim alan 183 erkek ve 309 kadın, 492 öğrencinin katılımı ile gerçekleştirilmiştir (Kağan, 2018). Altı faktörlü yapıya sahip ölçeğin Türk örneklemini içindeki geçerliliği, doğrulayıcı faktör analizi ile test edilerek FÇBMÖ'nün altı alt boyutlu yapısı Türk örnekleminde geçerli bulunmuştur.

Ölçeğin güvenirlik çalışmalarında, iç tutarlılık katsayısı 0.91 bulunmuştur. Alt ölçeklerin Cronbach alfa değerleri, iç tutarlılıkları 0.64 ile 0.94 arasındadır. Bu sonuçlara göre iç tutarlılığın yüksek olduğuna karar verilmiştir. Ölçek bütününde 15 günlük test tekrar korelasyonu 0.82, alt ölçekler için ise 0.63 ve 0.82 arasında bulunmuştur. Elde edilen sonuçlara göre ölçeğin toplamı ve alt boyutları açısından test tekrar iç tutarlılığının yüksek olduğuna karar verilmiştir (Kağan, 2018,196).

Bu araştırmada FÇBMÖ için Cronbach alfa güvenirlik katsayısı yeniden hesaplanmış, .90 bulunmuştur. Alt ölçeklerin güvenirlik katsayıları ise hata yapma endişesi .85; düzen .91; yaptığından emin olamama .73; ailesel beklentiler .80; kişisel standartlar .75; aileden eleştiri .74'dır.

3.3.2. Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Ölçeği (ODKÖ)

ODKÖ Leary (1983) tarafından geliştirilmiştir ve olumsuz değerlendirilme durumuna karşı duyguları içeren, geçerlilik ve güvenirliği 350 lisans öğrencisiyle test edilmiş bir ölçektir. Toplam 12 maddeden oluşan ODKÖ'nün maddeleri “Hiç Uygun Değil (1)”, “Uygun Değil (2)”, “Biraz Uygun (3)”, “Uygun (4)”, “Tamamen Uygun (5)” aralığında beşli Likert tipinde derecelendirilmektedir. Ölçekten alınan puanın artması olumsuz değerlendirilme korkusundaki artışı belirtmektedir. Ölçekte bazı maddeler (olumsuz değerlendirilme korkusunun olmadığı maddeler) ters kodlanmaktadır (Leary, 1983).

Ölçeğin Türkçeye uyarlanması Çetin (2010) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin geçerlik ve güvenirlik çalışması 124 kadın, 201 erkek 325 üniversite öğrencisinin katılımı ile gerçekleştirilmiştir. Geçerliliği belirlemek için açımlayıcı ve doğrulayıcı faktör analizi kullanılmıştır. ODKÖ, hem tek boyutlu hem de iki boyutlu olarak kullanılabilir. Olumsuz değerlendirilmeye dair endişelerin olduğu maddeler bir boyut, olumsuz değerlendirilmeye karşı endişelerin olmadığı maddeler ise diğer boyut olarak alınmaktadır. İki boyuttan oluşan yapı toplam varyansın %51.50'sini, tek boyuttan oluşan yapı ise toplam varyansın %40.19'unu açıklamaktadır. Her iki faktör yapısı da Türk örnekleminde geçerli bulunmuştur. Fakat öneriler kısmında tek boyutlu yapının tercih edilmesinin daha uygun olacağı kanaatine ulaşılmıştır.

ODKÖ'nün iç tutarlılık katsayısı (Cronbach alfa) .84 bulunmuştur. Test tekrar güvenirlik katsayısı .82, test yarılama güvenirlik katsayısı ise .83 olarak bulunmuştur. Alt ölçekler için korelasyon katsayıları .37 ve .68 arasında bulunmuştur. Ölçek orijinal formundan farklı olarak 11 maddeden oluşmaktadır.

Bu araştırmada ODKÖ için Cronbach alfa güvenirlik katsayısı yeniden hesaplanmış ve .84 olarak bulunmuştur.

3.3.3. Yetersizlik Duygusu Ölçeği (YDÖ)

Yetersizlik Duygusu Ölçeği Akdoğan ve Ceyhan (2014) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek “Her zaman (5)”, “Sık sık (4)”, “Ara sıra (3)”, “Nadiren (2)”, “Hiçbir zaman (1)” aralığında beşli Likert tipine uygun olarak derecelendirilmektedir. Alınan puanın artması yetersizlik duygusundaki artışı belirtmektedir. Ölçeğin geliştirilmesi aşamalarında bireysel psikoloji kuramını temel alarak 67 deneme maddesi yazılmıştır. Öğrencilerle yapılandırılmış görüşmeler gerçekleştirilerek 17 alt boyut, yaklaşık 300 madde oluşturulup, 90 maddeye indirgenmiştir. Son olarak öğretim elemanlarının görüşüne sunulmuştur ve alınan uzman görüşünden sonra 54 maddeden oluşan taslak oluşturulmuştur. Ön deneme uygulaması 45 öğrenci ile gerçekleştirilip 54 maddenin tamamını uygun görülmüştür (Akdoğan, Ceyhan, 2014).

Ölçeğin geçerlilik ve güvenirlik çalışması bir devlet üniversitesinde öğrenim gören 644 kadın, 372 erkek 1016 öğrencinin katılımı ile gerçekleştirilmiştir. Faktör analizleri sonucunda üç alt boyutta varyansın %43.63 ile büyük kısmının açıklandığı 20 madde ile ölçek oluşturulmuştur. Boyutlar “cesaretin kırılması”, “kendi değerini yadsıma”, “yararsız üstünlük çabası” olarak belirlenmiştir. Madde analizi sonucunda ölçek maddeleri arasındaki korelasyon katsayıları .35 ile .71 arasında değişmektedir. Ayrıca toplam ölçek puanı ile boyutlar arasında sırasıyla .89, .78 ve .70 düzeyinde anlamlı ilişki bulunmuştur (Akdoğan, Ceyhan, 2014).

YDÖ'nün iç tutarlılık katsayısı (Cronbach alfa) tüm ölçek için .86, alt boyutlar için sırasıyla .80, .71 ve .73 olarak bulunmuştur. Test tekrar güvenirliğinde iki uygulamanın puanları arasında yüksek bir korelasyon değeri ($r=.88$, $p<.01$) bulunmuştur. Test yarılama güvenirliğinde testin 10'ar madde ile incelenmesi sonucu Pearson korelasyon katsayısı .71 ve Cronbach alfa katsayısı .76 olarak hesaplanmıştır (Akdoğan, Ceyhan, 2014).

Bu araştırmada Cronbach alfa güvenirlik katsayısı yeniden hesaplanmış ve .89 bulunmuştur.

3.3.4. Kişisel Bilgi Formu

Üniversite ğrencilerinin demografik zellikleri Kişisel Bilgi Formu ile toplanmıştır. Kişisel bilgi formunda cinsiyet, yaş, fakülte, sınıf düzeyi, not ortalamaları, ailenin aylık gelir durumu, niversiteye giriş puanı, niversite giriş puan türü, kendilerini mükemmeliyetçi olarak değerlendirme durumu, yakın kişilerin kişiyi mükemmeliyetçi olarak değerlendirme durumu, aile bireylerinde mükemmeliyetçi olma durumu ve mükemmeliyetçi kişinin kim olduğuna dair sorular bulunmaktadır.

3.4.Verilerin Toplanması

Araştırmanın verileri toplanmadan önce, Yıldız Teknik Üniversitesi Etik Kurulundan bu çalışma için onay alınmıştır. Araştırmada kullanılacak veri toplama araçları, veri toplama aşaması öncesinde, 52 öğrenciye ders sırasında uygulanmış, böylece pilot uygulama gerçekleştirilmiştir. Uygulama süresi 15 dakika srmştur. Pilot uygulama, kişisel bilgi formundaki soruların anlaşılrlığı, veri setinde eksik madde olup olmadığını test etmek amacıyla yapılmıştır. Pilot uygulamadan sonra, düzenlenen veri toplama araçlarının uygulaması 2018- 2019 ğretim yılında gerekli yasal izinlerin ve ilgili derslerin ğretim görevlilerinin onayı alınarak, sınıflarda araştırmacı tarafından gerçekleştirilmiştir. Öğrencilere araştırmanın amacı ve lme aracının cevaplanma şekli hakkında bilgi verilmiştir. Sadece gönüllü olanlarla araştırmanın gerçekleştirileceği açıklanmış ve katılımcılardan yazılı onay alınmıştır.

3.5.Verilerin Analizi

Mükemmeliyetçiliğin bağımlı değişken olduğu bu araştırmada, verilerin analizinde, iki kategorili bağımsız değişkenler olan cinsiyet ve ailede mükemmeliyetçi kişi bulunup bulunmaması için bağımsız örneklemeler için t testi kullanılmıştır. İki den fazla kategorili bağımsız değişkenler olan yaş, ailenin aylık gelir durumu, kendisini mükemmeliyetçi olarak değerlendirme, yakın kişilerin kişiyi mükemmeliyetçi olarak değerlendirmesi, ailedeki mükemmeliyetçi kişi için de Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) uygulanmıştır. Varyansların homojenliği Levene

Testi ile kontrol edilmiştir. ANOVA sonucundaki anlamlı farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla ise Tukey testi uygulanmıştır.

Olumsuz değerlendirilme korkusu ve yetersizlik duyguları bağımlı değişkenlerinin, bağımsız değişken olan mükemmeliyetçiliği yordamadaki açıklanan varyans yüzdesini öğrenmek için de standart çoklu doğrusal regresyon analizi yapılmıştır. Standart çoklu regresyon analizinden önce olumsuz değerlendirilme korkusu ve yetersizlik duygularının alt boyutları ve mükemmeliyetçilik değişkeni arasındaki korelasyonları incelemek amacıyla Pearson korelasyonları hesaplanmıştır. Anlamlı korelasyon gösteren boyutlar standart çoklu regresyon analizlerine alınmıştır.

Standart çoklu doğrusal regresyon analizine başlamadan önce veriler düzenlenmiştir ve analizler için gerekli varsayımlar kontrol edilmiştir. Öncelikle dağılımların normalliği kontrol edilmiştir. Normal dağılımı kontrol etmek için Q-Q Plot, Histogram, Kutu diyagramı veya Kolmogorov Smirnov, Shapiro- Wilks testleri kullanılmaktadır (Çiçek, 2014). Verilerin normal dağılıp dağılmadığına karar vermek histogram incelemiştir. Sonuçların +1 ve -1 arasında kalması sonucu veriler normal dağılmış olarak kabul edilmiştir. Normallik değerlerinden sapan değerleri belirlemek için Mahalanobis ve Cook's Distance testleri kullanılmış (Büyüköztürk, 2016, 99) ve sapma gösteren dört kişi analizden çıkarılmıştır.

Çoklu doğrusal regresyon analizinde, bağımsız değişkenlerin arasında .70'den büyük ilişki değerlerinin çoklu bağıntı oluşturması ve doğrusallık tanılama işleminde .10'dan az, 10'dan fazla VIF değerlerinin olup olmadığı (Pallant, 2015) kontrol edilmiştir. Tolerans değerleri ise, hata yapma endişesi .44, kişisel standartlar .52, ailesel beklentiler .65 aileden eleştiri .54, yaptığından emin olamama .71, düzen .85 olarak saptanmıştır. VIF değerleri hata yapma endişesi 2.29, kişisel standartlar 1.94 ailesel beklentiler 1.54, aileden eleştiri 1.86, yaptığından emin olamama 1.41, düzen 1.20 olarak saptanmıştır. Veri grubundan elde edilen korelasyonlar daha düşük olduğu için, Tolerance ve VIF değerleri belirtilen aralıkta olduğu için veriler korunmuştur.

Veriler SPSS v. 20 paket programı kullanılarak analiz edilmiştir. Araştırmada anlamlılık düzeyi en az .05, güven aralığı %95 olarak belirlenmiştir.

4. BULGULAR

Araştırmanın bu bölümünde üniversite öğrencilerinin mükemmeliyetçilik düzeylerinin cinsiyete, yaşa, ailenin aylık gelir durumuna, kendilerini üniversite mükemmeliyetçi olarak değerlendirme durumuna, yakın kişilerin kişiyi mükemmeliyetçi olarak değerlendirme durumuna, aile bireylerinde mükemmeliyetçi olma durumuna ve mükemmeliyetçi kişinin kim olduğuna göre farklılaşp farklılaşmadığına yönelik bulgular yer almaktadır. Ayrıca üniversite öğrencilerinin olumsuz değerlendirilme korkusu ve yetersizlik duyguları mükemmeliyetçiliği ne düzeyde yordadığına yönelik bulgular verilmiştir.

4.1.Üniversite Öğrencilerinin Mükemmeliyetçiliklerinin Cinsiyete Göre Farklılık Gösterip Göstermediğine İlişkin Bulgular

Üniversite öğrencilerinin mükemmeliyetçilik puan ortalamalarının cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla Bağımsız Örneklemeler İçin t Testi uygulanmıştır. Sonuçlar Tablo 3’de yer almaktadır.

Tablo 3: Cinsiyete Göre Mükemmeliyetçilik Puanlarına Ait Bağımsız Örneklemeler İçin t Testi Sonuçları

Cinsiyet	n	$\bar{X}$	Ss	Sd	t	p	η^2
Kadın	246	98.30	17.95	4/464	1.167	.24	0.002
Erkek	220	100.29	18.83				

Tablo 3’e göre üniversite öğrencilerinin mükemmeliyetçilik puan ortalamaları, cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir ($t_{(464)}=-1.167$, $p>0.05$).

4.2.Üniversite Öğrencilerinin Mükemmeliyetçiliklerinin Ailelerinin Gelir Durumuna Göre Farklılık Gösterip Göstermediğine İlişkin Bulgular

Üniversite öğrencilerinin mükemmeliyetçilik puan ortalamalarının, ailelerinin gelir durumuna göre anlamlı düzeyde farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla Tek Yönlü Varyans Analizi (One-Way ANOVA) uygulanmıştır. Not

ortalamlarına göre puan ortalamaları ve standart sapmalar Tablo 4’de ve ANOVA bulguları da Tablo 5’de yer almaktadır.

Tablo 4: Ailenin Gelir Durumuna Göre Mükemmeliyetçilik Puanlarına Ait Aritmetik Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

Gelir (TL)	n	$\bar{X}$	Ss
2000 ve altı	49	106.41	20.21
2001-3000	129	98.04	17.71
3001-4000	103	97.50	19.07
4001-5000	79	100.23	18.28
5001 ve üstü	106	98.34	17.18

Tablo 5: Ailenin Gelir Durumuna Göre Mükemmeliyetçilik Puanlarına Ait Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

Ailenin Gelir Durumu	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p	η^2
Gruplararası	3177.02	4	794.26	2.38	.051	0.02
Grupiçi	153900.06	461	333.84			
Toplam	157077.08	465				

Tablo 5 incelendiğinde üniversite öğrencilerinin mükemmeliyetçilik puan ortalamalarının, ailenin aylık gelir durumuna göre anlamlı bir farklılık göstermediği bulunmuştur. ($F_{(465)} = 2.379$, $p > 0.05$). Ortalamalar arasındaki farkların etki büyüklüğü küçüktür ($\eta^2 = .020$).

4.3. Üniversite Öğrencilerinin Mükemmeliyetçiliklerinin Kendilerini Mükemmeliyetçi Değerlendirmelerine Göre Farklılık Gösterip Göstermediğine İlişkin Bulgular

Üniversite öğrencilerinin mükemmeliyetçilik puan ortalamalarının, kendilerini mükemmeliyetçi olarak değerlendirmelerine göre anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığını belirleme amacıyla Tek Yönlü Varyans Analizi uygulanmıştır. Kendilerini mükemmeliyetçi değerlendirmeye göre puan ortalamaları ve standart sapmalar Tablo 6’de ve ANOVA bulguları da Tablo 7’de yer almaktadır.

Tablo 6: Kendini Mükemmeliyetçi Değerlendirmeye Göre Mükemmeliyetçilik Puanlarına Ait Aritmetik Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

Kendini Mükemmeliyetçi Değerlendirme	n	$\bar{X}$	Ss
Hiçbir zaman/Nadiren	61	88.21	18.33

Ara sıra	153	94.54	16.82
Çoğu zaman	194	103.02	16.80
Her zaman	58	110.62	17.92

Tablo 7: Kendini Mükemmeliyetçi Değerlendirmeye Göre Göre Mükemmeliyetçilik Puanlarına Ait Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

Kendini Mükemmeliyetçi Değerlendirme	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p	η^2
Gruplararası	21080.19	3	7026.73	23.87	0.00**	0.13
Grupiçi	135996.89	462	294.37			
Toplam	157077.08	465				

**p<.01

Tablo 7'ye göre üniversite öğrencilerinin mükemmeliyetçilik puan ortalamaları, kendilerini mükemmeliyetçi değerlendirmelerine göre anlamlı bir farklılık göstermektedir ($F_{(465)} = 23.87$, $p < 0.01$). Ortalamalar arasındaki farkların etki büyüklüğü orta seviyededir ($\eta^2 = .134$). Farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu anlamak için Tukey testi yapılmış; kendilerini her zaman ($\bar{X} = 110.62$) ve çoğu zaman ($\bar{X} = 103.02$) mükemmeliyetçi değerlendirenlerin; kendini hiçbir zaman veya nadiren mükemmeliyetçi olarak değerlendiren kişilerden ($\bar{X} = 88.12$) daha yüksek olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Ayrıca kendilerini her zaman ($\bar{X} = 110.62$) ve çoğu zaman ($\bar{X} = 103.02$) mükemmeliyetçi değerlendirenlerin kendini ara sıra mükemmeliyetçi olarak değerlendiren kişilerden ($\bar{X} = 94.54$) daha yüksek olduğu bulgusuna ulaşılmıştır.

4.4. Üniversite Öğrencilerinin Mükemmeliyetçiliklerinin Çevreden Mükemmeliyetçi Değerlendirilmelerine Göre Farklılık Gösterip Göstermediğine İlişkin Bulgular

Üniversite öğrencilerinin mükemmeliyetçilik puan ortalamalarının, çevreden mükemmeliyetçi olarak değerlendirilmelerine göre anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığını belirleme amacıyla Tek Yönlü Varyans Analizi uygulanmıştır. Çevreden mükemmeliyetçi değerlendirilmeye göre puan ortalamaları ve standart sapmalar Tablo 8'de ve ANOVA bulguları da Tablo 9'da yer almaktadır.

Tablo 8: Çevreden Mükemmeliyetçi Değerlendirilmelerine Göre Mükemmeliyetçilik Puanlarına Ait Aritmetik Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

Mükemmeliyetçi Değerlendirilme	n	$\bar{X}$	Ss
Hiçbir zaman	38	85.18	21.74
Nadiren	87	93.59	14.82
Ara sıra	144	97.96	17.03
Çoğu zaman	158	104.36	17.72
Her zaman	39	109.54	17.11

Tablo 9: Çevreden Mükemmeliyetçi Değerlendirilmelerine Göre Mükemmeliyetçilik Puanlarına Ait Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

Çevreden Mükemmeliyetçi Değerlendirilme	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p	η^2
Gruplararası	18804.39	4	4701.10	15.67	0.00**	0.12
Grupiçi	138272.69	461	299.941			
Toplam	157077.08	465				

**p<.01

Tablo 9'a göre üniversite öğrencilerinin mükemmeliyetçilik puan ortalamaları, çevreden mükemmeliyetçi değerlendirmelerine göre anlamlı bir farklılık göstermektedir ($F_{(465)} = 15.673$ $p < 0.01$). Ortalamalar arasındaki farkların etki büyüklüğü orta düzeydedir ($\eta^2 = .12$). Farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu anlamak için Tukey testi yapılmış; çevreden her zaman ($\bar{X}=109.54$), çoğu zaman ($\bar{X}=104.36$), ara sıra ($\bar{X}=97.96$) mükemmeliyetçi olarak değerlendirilen kişilerin mükemmeliyetçilik düzeyleri, çevreden hiçbir zaman ($\bar{X}=85.18$) mükemmeliyetçi olarak değerlendirilen kişilerden daha yüksek olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Ayrıca çevreden her zaman ($\bar{X}=109.54$), çoğu zaman ($\bar{X}=104.36$) mükemmeliyetçi olarak değerlendirilen kişilerin mükemmeliyetçilik düzeyleri, çevreden nadiren ($\bar{X}=93.59$) mükemmeliyetçi olarak değerlendirilen kişilerden daha yüksektir. Çevreden her zaman ($\bar{X}=109.54$), çoğu zaman ($\bar{X}=104.36$) mükemmeliyetçi olarak değerlendirilen kişilerin mükemmeliyetçilik düzeyleri, çevreden ara sıra ($\bar{X}=97.96$) mükemmeliyetçi olarak değerlendirilen kişilerden daha yüksektir. Çevreden ara sıra ($\bar{X}=97.96$) mükemmeliyetçi olarak değerlendirilen kişilerin mükemmeliyetçilik düzeyleri hiçbir zaman ($\bar{X}=85.18$) değerlendirilen kişilerden daha yüksek olduğu bulgusuna ulaşılmıştır.

4.5. Üniversite Öğrencilerinin Mükemmeliyetçiliklerinin Ailede Mükemmeliyetçi Kişi Olup Olmamasına Göre Farklılık Gösterip Göstermediğine İlişkin Bulgular

Üniversite öğrencilerinin mükemmeliyetçilik puan ortalamalarının, ailede mükemmeliyetçi kişi olup olmamasına göre anlamlı düzeyde farklılaşp farklılaşmadığını belirleme amacıyla Bağımsız Örneklemeler İçin t Testi uygulanmıştır. Sonuçlar Tablo 10'da yer almaktadır.

Tablo 10: Ailede Mükemmeliyetçi Kişi Olup Olmamasının Üniversite Öğrencilerinin Mükemmeliyetçilik Puanlarına Ait t Testi Sonuç Tablosu

Mükemmeliyetçilik	n	$\bar{X}$	Ss	Sd	t	p	η^2
Var	299	101.63	17.79	4/464	-3.81	0.00*	0.00
Yok	167	94.95	18.68				

Tablo 10'a göre üniversite öğrencilerinin mükemmeliyetçilik puan ortalamaları, ailede mükemmeliyetçi kişinin olup olmamasına göre anlamlı bir farklılık göstermektedir ($t_{(464)}=-3.81$ $p<0.01$). Ortalamalar arasındaki farkların büyüklüğü küçük olarak hesaplanmıştır ($\eta^2= .003$). Sonuç olarak ailelerinde mükemmeliyetçi kişi olduğunu belirtenlerin mükemmeliyetçilik puanları ($\bar{X} = 101.63$) olmadığını belirten kişilerden ($\bar{X} = 94.95$) daha yüksek olduğu bulgusuna ulaşılmıştır.

4.6. Üniversite Öğrencilerinin Mükemmeliyetçiliklerinin Ailedeki Mükemmeliyetçi Kişinin Kim Olduğuna Göre Farklılık Gösterip Göstermediğine İlişkin Bulgular

Üniversite öğrencilerinin mükemmeliyetçilik puan ortalamalarının, ailelerindeki mükemmeliyetçi kişinin kim olduğuna göre anlamlı düzeyde farklılaşp farklılaşmadığını belirleme amacıyla Tek Yönlü Varyans Analizi uygulanmıştır. Ailedeki mükemmeliyetçinin kim olduğuna göre puan ortalamaları ve standart sapmalar Tablo 11'de ve ANOVA bulguları da Tablo 14'de yer almaktadır.

Tablo 11: Ailedeki Mükemmeliyetçi Kişinin Kim Olduğuna Göre Mükemmeliyetçilik Puanlarına Ait Aritmetik Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

Ailedeki Mükemmeliyetçi	n	$\bar{X}$	Ss
Anne	169	100.72	17.18

Baba	73	104.73	18.02
Kardeş	60	99.33	19.21
Yok	164	95.24	18.73

Tablo 12: Ailedeki Mükemmeliyetçi Kişinin Kim Olduğuna Göre Mükemmeliyetçilik Puanlarına Ait Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

Ailedeki Mükemmeliyetçi Kişi	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p	η^2
Gruplararası	5184.62	3	1728.21	5.26	0.00**	0.03
Grupiçi	151892.47	462	328.77			
Toplam	157077.08	465				

**p<.01

Tablo 12'e göre üniversite öğrencilerinin mükemmeliyetçilik puan ortalamaları ailedeki mükemmeliyetçi kişinin kim olduğuna göre anlamlı bir farklılık göstermektedir ($F_{(465)} = 5.26$, $p < 0.01$). Ortalamalar arasındaki farkların etki büyüklüğü küçüktür ($\eta^2 = .03$). Bu farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu anlamak için Tukey testi yapılmış ailedeki mükemmeliyetçi kişinin anne ($\bar{X} = 102.72$) ve baba ($\bar{X} = 104.73$) olduğunu belirten kişilerin, mükemmeliyetçilik puanları ailedeki mükemmeliyetçi kişi olmadığını ($\bar{X} = 95.24$) belirten kişilerden daha yüksek olduğu bulgusuna ulaşılmıştır.

4.7. Üniversite Öğrencilerinin Mükemmeliyetçiliklerinin Olumsuz Değerlendirilme Korkusu ve Yetersizlik Duygusu Tarafından Yordanmasına İlişkin Bulgular

Üniversite öğrencilerinin olumsuz değerlendirilme korkularının ve yetersizlik duygularının mükemmeliyetçiliği yordayıp yordamadığını belirlemek amacıyla standart çoklu doğrusal regresyon analizi yapılmıştır. Çoklu doğrusal regresyon analizinden önce, doğrusallık, normallik, eş varyanslık, çoklu ortak doğrusallık analizleri kontrol edilmesi, bu sonuçlara göre analizlerin yapılması gerektiğinden (Pallant, 2017), belirtilen analizler yapıp, varsayımları ihlal eden veriler çıkartılmıştır. Regresyon öncesinde yapılan Pearson Korelasyon Analizi sonuçları Tablo 13'te yer almaktadır.

Tablo 13: Mükemmeliyetçilik, Olumsuz Değerlendirilme Korkusu ve Yetersizlik Duygusu Arasındaki Pearson Korelasyon Matrisi

	1	2	3
1.Mükemmeliyetçilik	1.00		
2.Olumsuz Değerlendirilme Korkusu	.42**	1.00	
3.Yetersizlik Duygusu	.61**	.64**	1.00

**p<.01

Tablo 13'te görüldüğü gibi, mükemmeliyetçilik ile olumsuz değerlendirilme korkusu arasında anlamlı, pozitif yönde, orta düzeyde ($r = .42$; $p < 0.01$); mükemmeliyetçilik ile yetersizlik duygusu arasında anlamlı, pozitif yönde, yüksek düzeyde ($r = .61$; $p < 0.01$); olumsuz değerlendirilme korkusu ve yetersizlik duygusu arasında anlamlı, pozitif yönde ve yüksek düzeyde ($r = .64$; $p < 0.01$) ilişki bulunmuştur. Üniversite öğrencilerinde olumsuz değerlendirilme korkusu ile yetersizlik duygusunun mükemmeliyetçiliği yordayıp yordamadığını belirlemek amacıyla yapılan standart çoklu doğrusal regresyon analizi sonuçları Tablo 16'da yer almaktadır.

Tablo 14: Üniversite Öğrencilerinin Mükemmeliyetçiliklerinin Olumsuz Değerlendirilme Korkusu ve Yetersizlik Duygusu Tarafından Yordanmasına İlişkin Standart Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları

	B	Standart Hata	β	t	p
Mükemmeliyetçilik	47.77	3.21		14.89	.00**
ODK	.09	.10	.04	.91	.36
Yetersizlik Duygusu	.91	.08	.58	12.05	.00**
R= .61	R ² = .37				
F=136.77	p=.00				

**p<.01

Tablo 14'te görüldüğü gibi, elde edilen regresyon modelinin anlamlı olduğu ($F_{(6,459)}=136.77$, $p < .01$) bulunmuştur. Bağımsız değişkenler olan olumsuz değerlendirilme korkusu ve yetersizlik duygusu, birlikte mükemmeliyetçilik değişkenini yordamada, varyansın %37'sini açıklamaktadır [$R = .61$; $R^2 = .37$]. Yetersizlik duygusu mükemmeliyetçiliği anlamlı şekilde yordadığı [$t=12.05$; $p < .001$] ve olumsuz değerlendirilme korkusunun mükemmeliyetçiliği anlamlı şekilde yordamadığı bulunmuştur [$t=.91$; $p > .05$].

5. TARTIŞMA VE YORUM

Bu bölümde, yapılan çalışmada elde edilen bulgulara ait tartışma ve yorum yer almaktadır. Bu bölüm, alt problemler ve bulgularda izlenen sıra ile aşağıda verilmiştir.

5.1. Üniversite Öğrencilerinin Mükemmeliyetçiliklerinin Cinsiyete göre Farklılaşmasına İlişkin Tartışma ve Yorum

Bu çalışmada üniversite öğrencilerinin mükemmeliyetçilik puan ortalamalarının cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermediği sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuca paralel olarak bazı çalışmalarda mükemmeliyetçilikte cinsiyete göre farklılık olmadığı sonucuna ulaşılmıştır (Büyükbayraktar, 2011; Koçubaba, 2019; Özkara, 2015; Sarıkaya, 2018; Sayışman, 2018; Tezcan, 2015; Tuncer, Voltan Acar, 2005). Bazı çalışmalarda ise mükemmeliyetçiliğin cinsiyetler arasında anlamlı fark gösterdiği, erkeklerde daha fazla olduğu ifade edilmiştir (Erbaş, 2012; Flett ve diğ., 1992).

Bu çalışmada, mükemmeliyetçiliğin kadın ve erkek üniversite öğrencileri arasında fark göstermemesinin sebebi mükemmeliyetçiliğin oluşumunda, öğrencilerin benzer süreçlerden geçmelerinin etkisi olabilir.

5.2. Üniversite Öğrencilerinin Mükemmeliyetçiliklerinin Aile Aylık Gelir Durumuna Göre Farklılaşmasına İlişkin Tartışma ve Yorum

Bu çalışmada üniversite öğrencilerinin mükemmeliyetçilik puanlarının, ailelerinin aylık gelir durumuna göre anlamlı bir farklılık göstermediği bulunmuştur. Benzer biçimde alanyazında aylık gelir durumu ile mükemmeliyetçiliğin anlamlı düzeyde farklılaşmadığına dair bulgular elde edilmiştir (Büyükbayraktar, 2011; Hasnain ve Fatima, 2012; Koçubaba, 2019; Özkara, 2015).

Bu çalışmaya katılan bireyler, İstanbul'da bir devlet üniversitesinde öğrencidirler. Her ne kadar aileleri farklı gelir düzeyinde olsa da, bir devlet üniversitesinde öğrencilerin aylık harcamaları birbirine benzerlik gösterebilir.

Harcama miktarının benzerliği, mükemmeliyetçiliğin aileleri farklı gelirlere sahip öğrenciler arasında fark olmamasının sebebi olabilir.

5.3. Üniversite Öğrencilerinin Mükemmeliyetçiliklerinin Kendini Mükemmeliyetçi Değerlendirmeye Göre Farklılaşmasına İlişkin Tartışma ve Yorum

Bu araştırmada üniversite öğrencilerinin mükemmeliyetçilik puanlarının, kendini mükemmeliyetçi değerlendirmeye göre anlamlı bir farklılık gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır. Kendini hiçbir zaman veya nadiren mükemmeliyetçi olarak değerlendiren kişiler, kendilerini çoğu zaman ve her zaman mükemmeliyetçi değerlendirenlerden; kendini ara sıra mükemmeliyetçi olarak değerlendiren kişiler, kendini çoğu zaman ve her zaman mükemmeliyetçi olarak değerlendiren kişilerden anlamlı düzeyde farklıdır. Bu değerşkenler arasındaki ilişkiyi üniversite düzeyinde inceleyen başka çalışmaya rastlanmamıştır. Bu araştırmada, mükemmeliyetçiliğin kendini mükemmeliyetçi değerlendirmeye göre anlamlı bir farklılık göstermesinin sebebi, bireylerin mükemmeliyetçi özelliklerine dair öğrencilerin farkındalık sahibi olmaları ve kendilerini mükemmeliyetçi olarak adlandırmaları olabilir.

5.4. Üniversite Öğrencilerinin Mükemmeliyetçiliklerinin Ailede Mükemmeliyetçi Kişi Olmasına göre Farklılaşmasına İlişkin Tartışma ve Yorum

Bu araştırmanın sonucunda üniversite öğrencilerinin mükemmeliyetçiliklerinin, ailede mükemmeliyetçi kişi olması durumunda anlamlı farklılık gösterdiği bulgusuna ulaşılmıştır. Ailede mükemmeliyetçi kişi olmadığını belirtenler, ailedeki mükemmeliyetçi kişinin anne ve baba olduğunu belirten kişilerden anlamlı düzeyde farklılık göstermektedir. Bu sonuca ilişkin tartışma ve yorum aşağıda daha ayrıntılı olarak ele alınmıştır.

5.5. Üniversite Öğrencilerinin Mükemmeliyetçiliklerinin Ailedeki Mükemmeliyetçi Kişilere Göre Farklılaşmasına İlişkin Tartışma ve Yorum

Bu araştırmada ailesindeki mükemmeliyetçi kişinin annesi ve babası olduğunu belirten kişilerin, mükemmeliyetçilik düzeylerinin, ailesinde

mükemmeliyetçi kişi olmadığını belirtenlerden daha yüksek olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Mükemmeliyetçiliğin ailedeki mükemmeliyetçi kişilere göre farklılaşmasını konu edinen bazı çalışmalarda paralel bulgulara ulaşılmıştır. Bir çalışmada annenin veya babanın mükemmeliyetçi olmasının, kızlarda mükemmeliyetçilik belirtilerini ortaya çıkardığı sonucuna varılmıştır (Frost, Lahart, Rosenblate, 1991). Başka bir çalışmada kendine yönelik mükemmeliyetçilik ile eş cinsiyetteki ebeveynin mükemmeliyetçilik puanları arasında ilişki bulunmuştur. Yani kız çocuk ve anne; erkek çocuk ve babanın kendine yönelik mükemmeliyetçilik puanları anlamlı düzeyde ilişkilidir (Vieth, Trull, 2010).

Mükemmeliyetçiliğin ortaya çıkışı, temelde aile ile çocuk arasındaki etkileşimden kaynaklanmaktadır (Hamachek, 1978, 27). Ebeveynlerin, çocuklardan istedikleri yüksek standartlar ve davranışlarını eleştirmeleri mükemmeliyetçi özellikler ortaya çıkarmaktadır (Baumrind, 1971; Cox, Enns, Clara 2002; Rice, Lopez, Vergara, 2005). Ayrıca mükemmeliyetçiliği ölçen ölçeklerde de bu tür alt boyutlarının olması ailedeki mükemmeliyetçiliğin, bireydeki mükemmeliyetçilikle ilgili olduğunu düşündürmektedir (Frost ve diğ., 1990; Hewitt ve diğ., 1991). Diğer yandan bir çalışmada, babaların mükemmeliyetçi olmasının, kızlarının mükemmeliyetçi olmasında etkili olmadığını bulunmuştur (Frost ve diğ., 1991). Kendine yönelik mükemmeliyetçi kız çocuk ve babası arasında anlamlı düzeyde ilişki bulunmamıştır (Vieth ve Trull, 2010). Bu araştırmada, mükemmeliyetçiliğin ailede mükemmeliyetçi bireylerin olmasına göre farklılık göstermesinde, ebeveynlerin mükemmeliyetçi özelliklerinin küçük yaşlardan itibaren bireyler tarafından gözlenmesi ve öğrenilmesi etkili olabileceği gibi ebeveynlerin mükemmeliyetçi isteklerinin bireylerin bu istekleri karşılayabilmek adına mükemmeliyetçi davranışlar geliştirmesinde etkili olabilir.

5.6. Üniversite Öğrencilerinin Mükemmeliyetçiliklerinin Çevreden Mükemmeliyetçi Değerlendirilmeye Göre Farklılaşmasına İlişkin Tartışma ve Yorum

Bu araştırmanın bulgularına göre, çevreden mükemmeliyetçi değerlendirilme arttıkça, mükemmeliyetçilik toplam puanlarında artış meydana gelmektedir. Üniversite düzeyinde yapılan bir çalışmada kendilerini mükemmeliyetçi olarak tanımlayan kişiler aileleri, arkadaşları, partnerleri ve çocukları tarafından

mükemmeliyetçi olarak adlandırıldıklarını belirtmişlerdir (Slaney, Ashby, 1996). Bu araştırmada, mükemmeliyetçiliğin çevreden mükemmeliyetçi değerlendirilmeye göre anlamlı bir farklılık göstermesinin sebebi bireylerin mükemmeli hedefleyen amaçlarının ve çabalarının davranışlarında görülür ve gözlemlenir boyuta ulaşması olabilir.

5.7. Üniversite Öğrencilerinin Mükemmeliyetçiliklerinin Olumsuz Değerlendirilme Korkusu ve Yetersizlik Duygusu Tarafından Yordanmasına İlişkin Bulgular

Bu araştırmanın sonuçlarına göre üniversite öğrencilerinin olumsuz değerlendirilme korkularının ve yetersizlik duygularının, mükemmeliyetçiliği %37 oranında açıkladığı bulunmuştur. Yetersizlik duygusunun mükemmeliyetçilik için anlamlı bir yordayıcı olduğu ve en önemli katkıyı sağladığı anlaşılmaktadır. Alan yazını incelendiğinde mükemmeliyetçilik, olumsuz değerlendirilme korkusu ve yetersizlik duygusunu birlikte inceleyen araştırma sonuçlarına rastlanmamıştır. Fakat bir çalışmada sağlıklı mükemmeliyetçilik özelliği gösteren kişilerin, sağlıklı mükemmeliyetçilik özellikleri gösteren kişilere göre daha fazla yetersizlik duygusu yaşadıkları bulunmuştur (Ashby, Kottman, 1996). Diğer bir çalışmada da kendine yönelik mükemmeliyetçi özellikler gösteren kişilerin kendilerini yetersiz olarak gördükleri bulgusuna ulaşılmıştır (Wyatt, Gilbert, 1998). Bu araştırma sonuçlarına benzer biçimde, bir çalışmada lise öğrencilerinde olumsuz değerlendirilme korkusu ve mükemmeliyetçilik arasında pozitif yönde düşük düzeyde ve anlamlı ilişki bulunmuştur (Şimşek, 2018). Bir başka çalışmada da, olumsuz değerlendirilme korkusu ile mükemmeliyetçilik arasında anlamlı ilişki olduğu ve mükemmeliyetçiliğin olumsuz değerlendirilme korkusunun yordayıcısı olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Hamarta, 2009). Üniversite düzeyinde olumsuz değerlendirilme korkusunun sağlıklı mükemmeliyetçilik ve algılanan stres arasında aracı değişken rolü üstlendiği de bir başka çalışmada ortaya konmuştur (Shafique, Gul, Raseed, 2017). Aydın (2017) da çalışmasında benzer özellikler olarak cesaretin kırılması, kendi değerini yadsıma ve yararsız üstünlük çabası ile mükemmeliyetçilik arasında pozitif yönde ve düşük düzeyde anlamlı korelasyonlar elde etmiştir. Araştırma sonuçları ile paralel olacak şekilde kaygının, mükemmeliyetçiliğin yordayıcısı olduğuna dair bir araştırma sonucu da görülmüştür (Kiper, 2016).

Üniversite öğrencilerinin mükemmeliyetçiliklerinin olumsuz değerlendirilme korkusu ve yetersizlik duygusu tarafından yordanmasının sebebi olarak yetersizlik duygusu yaşayan bireylerin, bu yetersizlik duygusundan uzaklaşmak adına mükemmele ulaşma isteklerini oluşturabileceği söylenebilir. Bu anlamda bireyler yetersizlik duygularını ödünlemek adına mükemmeliyetçi standartlar belirleyerek, bu standartlara ulaşma adına davranışları yönlendirebilirler.

6. SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu bölümde araştırmadan elde edilen sonuçlara ve önerilere yer verilmiştir.

6.1.Sonuçlar

Bu araştırmanın sonucunda;

1. Üniversite öğrencilerinin mükemmeliyetçilik puanların cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermediği,
2. Üniversite öğrencilerinin mükemmeliyetçilik puanlarının, ailenin aylık gelir durumuna göre anlamlı bir farklılık göstermediği,
3. Üniversite öğrencilerinin mükemmeliyetçilik puanlarının, kendini mükemmeliyetçi değerlendirmeye göre anlamlı bir farklılık gösterdiği;
4. Üniversite öğrencilerinin mükemmeliyetçiliklerinde, ailede mükemmeliyetçi kişi olmasına göre anlamlı bir farklılık gösterdiği,
5. Üniversite öğrencilerinin mükemmeliyetçilik puanlarının, çevreden mükemmeliyetçi değerlendirilmeye göre anlamlı bir farklılık gösterdiği;
6. Mükemmeliyetçilik değişkenindeki varyansın %37'sinin bağımsız değişkenler olan olumsuz değerlendirilme korkusu ve yetersizlik duygusu ile açıklandığı bulunmuştur.

6.2.Öneriler

Araştırma sonucuna dayalı öneriler iki başlık altında araştırma sonuçlarına dayalı ve yeni yapılacak çalışmalara yönelik iki başlık altında incelenmiştir.

6.2.1. Araştırma Sonuçlarına Dayalı Öneriler

Bu araştırmada üniversite öğrencilerinin mükemmeliyetçilik puanlarının, kendini mükemmeliyetçi değerlendirmeye ve çevreden mükemmeliyetçi değerlendirilmeye göre anlamlı bir farklılık gösterdiği bulunmuştur. Üniversite dönemi kişinin hayatında birçok değişikliğin yaşandığı, bağımsızlık kazandıkları,

yeni beceriler geliştirdikleri, sosyal ilişkilerinin arttığı, akademik gelişmelerin olduğu, aynı zamanda uyum sorunlarının, kaygının, zihinsel yorgunluk, ümitsizlik gibi duygularında yoğun şekilde yaşandığı bir dönemdir. Mükemmeliyetçi kişilik özelliklerine sahip bir üniversite öğrencisi için ise bu süreç daha zorlu olabilir. Bu bulguya dayanarak, üniversite öğrencilerinin olumsuz değerdendirilme korkularını fark ettikleri söylenebilir. Bu durumda, mükemmeliyetçi öğrenciler için bu davranışlarını sağlıklı ya da sağlıklısız olarak değerdendirmelerini ve gerekirse yeni davranış biçimleri kazanmaları için psikolojik danışma ve rehberlik hizmetleri düzenlenmesi önerilebilir.

Üniversite öğrencilerinin mükemmeliyetçiliklerinin, ailelerinde mükemmeliyetçi kişi olmasına göre anlamlı bir farklılık gösterdiği bulunmuştur. Buna yönelik olarak ebeveynlerin mükemmeliyetçilik ve mükemmeliyetçiliğın öğrenciler üzerindeki olumsuz yönleri hakkında bilgilendirmeleri bilgilendirilmesi yararlı olacaktır. Bu anlamda mükemmeliyetçilik ile ilgili çalışmaların anaokulundan itibaren veli seminerleri ile başlaması ve etkili ebeveyn stilleri konuları ile desteklenmesi önerilebilir.

Bu çalışmada, olumsuz değerdendirilme korkusu ve yetersizlik duygusunun mükemmeliyetçiliği yordadığı bulunmuştur. Bu sonuçla ilgili okullardaki mevcut başarı ve test odaklı sistemin yerine gelişim ve değışim odaklı şekilde süreç değerdendirmeyi dikkate alan sistemlerin gelişimi desteklenebilir. Bu sistem değışikliği öğrencilerin mükemmeliyetçi özelliklerinin sağlıklısız boyutunu azaltabilir. Ayrıca ergenlerin ve yetişkinlerin kendi gelişimlerine uygun, gerçekçi ve olumlu standartlar belirleme; problemle ya da hata ile karşılaştığında çözebilmek için uygun alternatifleri belirleyebilme; kaygıyla başa çıkma becerilerini kazandırmak için psikoeğitim çalışmaları yapılabilir. Bu çalışmalar mükemmeliyetçiliğın oluşumunda önleyici olabilir.

Araştırma verilerinden üniversite öğrencilerinde sonucu ile olumsuz değerdendirilme korkusu ve yetersizlik duygusunun mükemmeliyetçiliği yordadığı sonucu ile bu alanlarda problem yaşayan kişiler için psikolojik danışmanlar tarafından önleyici, müdahale edici faaliyetler gerçekleştirilebilir; bireyle ve grupta psikolojik danışma yapılabilir.

6.2.2. Yeni Yapılacak Çalışmalara Yönelik Öneriler

Köken itibariyle olumsuz değerlendirilme korkusu, sosyal anksiyetenin çekirdeği olarak kabul edilmektedir (Çetin, 2010); yetersizlik duygusu da depresyonda sıklıkla gözlemlenen bir duygudur (Beck, Alford, 2010, 326). Psikolojik rahatsızlıklarla yakından ilgili bir değişkenler olarak mükemmeliyetçiliğin, oluşumunda ve yaşam içerisindeki ilerleyişindeki etkilerinin boylamsal çalışmalar yapılarak incelenmesi faydalı olacaktır.

Bu araştırmada örneklem içerisindeki toplam mükemmeliyetçilik puanları ile analizler gerçekleştirilmiştir. Örneklem olarak yüksek mükemmeliyetçilik puanları ile çalışılabilir. Bu araştırma farklı örneklem grupları özellikle akademik kadroda yüksek lisans ve doktora kademesinde tekrarlanabilir.

Sınırlı sayıda çalışması olan yetersizlik duygusu ile ilgili araştırmalar yapılabilir, başka değişkenler ile ilişkisi incelenebilir. Dünya literatüründe yetersizlik duygusunun ile utanç, suçluluk, benlik saygısı gibi değişkenlerle ilişkisi çalışmaların yoğunlukta olduğu görülmektedir. Bu tür çalışmaların Türk örneklemleri ile çalışılması düşünülebilir.

Olumsuz değerlendirilme korkusuyla ilgili yapılan çalışmalar sosyal anksiyetenin alt boyutu olarak literatürde yer almaktadır. Bu nedenle olumsuz değerlendirilme korkusunun ayrı ele alındığı araştırmalar çoğaltılabilir ve başka değişkenlerle ilişkisi incelenebilir.

7. KAYNAKÇA

- Abramson, Zivit. 2016. The Meaning of Neurosis According to Adler. **The Journal of Individual Psychology**, c.71. s.4: 426–439.
- Adkins, Wayne Parker. 1996. Perfectionism and Suicidal Preoccupation. **Journal of Personality**, c.64. s.2: 529–543.
- Adler, Alfred. 2011. **Yaşamla İlgili Sorunlar**. çev. Lütfi Yarbaş. İzmir: İlya Yayıncılık
- Adler, Alfred. 2012. **İnsanı Tanıma Sanatı**. çev. Kamuran Şipal. İstanbul: Şal Yayıncılık
- Akdoğan, Razazan, Esra Ceyhan. 2014. Adleryen Grupla Psikolojik Danışmanın Yetersizlik Duygusu ve Psikolojik Belirtiler Üzerindeki Etkisi. **Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi**, c.5. s.42: 280–293.
- _____. 2014. Üniversite Öğrencileri İçin Yetersizlik Duygusu Ölçeği'nin Geliştirilmesi: Geçerlik ve Güvenirlik Analizleri. **Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi**, c.5. s.41: 117–128.
- Alvan., Gizem. 2008. Üniversite Öğrencileri Arasında Mükemmeliyetçilik ve Algılanan Çocuk Yetiştirme Stili. Yüksek Lisans Tezi. Orta Doğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü
- Arkin, Robert, Allan J. Appelman 1983. Social Anxiety and Receptivity to Interpersonal Evaluation. **Motivation and Emotion**, c.7. s.1:11–18.
- Ashby, Jeffrey Linda Bruner. 2005. Multidimensional Perfectionism and Obsessive-Compulsive Behaviors. **Journal of College Counseling**, c.8. s.1: 31–40.
- Ashby, Jeffrey Terry Kottman. 1996. Inferiority as a Distinction Between Normal and Neurotic Perfectionism. **Individual Psychology**, c.52. s.3: 237.
- Aydın, Merve. 2017. Üniversite Öğrencilerinin Problemlı İnternet Kullanımları İle Akılcı Olmayan İnançları ve Yetersizlik Duygusu Arasındaki İlişkiler. Yüksek Lisans Tezi. Anadolu Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü
- Barrow, John, Carol Moore 1983. Group Interventions With Perfectionistic Thinking. **The Personnel and Guidance Journal**: 612-615.
- Baumrind, Diana. 1971. Current Patterns Of Parental Authority. **Developmental Psychology Monograph**, c.4: 1–103.

- Beck, Aaron. 1976. **Cognitive Therapy and the Emotional Disorders** Penguin Group.
- Beck, Aaron, Brad Alford. 2010. Depression: Causes and Treatment. **Journal of Hospital Librarianship** c.10
- Beck, Aaron, David Dozois. 2011. Cognitive Therapy: Current Status and Future Directions. **Annual Review of Medicine**, c.62. s.1: 397–409.
- Beck, Aaron. 1991. Cognitive Therapy: A 30-Year Retrospective. **American Psychologist**, c.46. s.4: 368–375.
- _____. 2005. The Current State of Cognitive Therapy. **Archives of General Psychiatry**, c.62. s.9: 953.
- _____. 2010. **Cognitive Therapy**. **The Corsini Encyclopedia of Psychology**, John Wiley & Sons. 402–407.
- Beck, Aaron, Emery, Gary, Ruth Greenberg. 1985 **Anxiety Disorders And Phobias A Cognitive Perspective**. New York: Basic Books.
- Bellew, Rebecca, Gilbert Paul, Alison Mills, Kristen McEwan, Corinne Gale. 2006. Eating attitudes and striving to avoid inferiority. **Eating Disorders**, c.14. s.4.: 313–322.
- Ben, Sendi 2017. İstanbul’da Yaşayan Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Anksiyete Düzeyleri İle Beden Algısı, Olumsuz Değerlendirilme Korkusu, Sosyal Görünüş Kaygısı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Haliç Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Bernard, Micheal E. 2011. **Rationality And The Pursuit Of Happiness : The Legacy Of Albert Ellis**. Wiley-Blackwell.
- Besharat, Mohammad, Pourhosein, Reza, Reza Rostami, Saeide Bazzazian 2011. Perfectionism And Fatigue İn Multiple Sclerosis. **Psychology and Health**, c.26. s.4: 419–432.
- Besser, Avi, Flett, Gordon, Paul L. Hewitt 2004. Perfectionism, Cognition and Affect in Response to Performance Failure vs. Success. **Journal of Rational - Emotive and Cognitive - Behavior Therapy**, c. 22. s.4: 301–328.
- Besser, Avi, Flett, Gordon, Paul L. Hewitt, Jonathan Guez 2008. Perfectionism, And Cognitions, Affecperfectionism Traits And Perfectionistic Self-Presentation İn Eating Disorder Attitudes, Characteristics, And Symptomst, Self-Esteem, And Physiological Reactions İn A Performance Situation. **Journal of Rational - Emotive and Cognitive - Behavior Therapy**, c.26. s.3: 206–228.
- Bieling, Peter, Israeli, Anne, Smith, Jennifer, Martin, M Antony 2003. Making The Grade: The Behavioural Consequences Of Perfectionism İn The Classroom. **Personality and Individual Differences**, c.35. s.1: 163–178.

- Bilger, Hatice 2018. Üniversite Öğrencilerindeki Yetersizlik Duygularıyla Öğrencilerin Anne Ve Babalarına Bağlanmaları Arasındaki İlişki. Yüksek Lisans Tezi. Sabahattin Zaim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü
- Blankstein, Kirk, David M. Dunkley 2002. Evaluative Concerns, Self-Critical, And Personal Standards Perfectionism: A Structural Equation Modeling Strategy. **Perfectionism: Theory, Research, And Treatment**. Washington: American Psychological Association.
- Brachfeld, Oliver F. 2013. **Inferiority Feelings : In the Individual and the Group**. Routledge.
- Brown, Gary, Aaron Beck. 2015. Dysfunctional Attitudes, Perfectionism, And Models Of Vulnerability To Depression. **Perfectionism: Theory, Research, And Treatment**, 231–251.
- Brumbaugh, Jessah, Lepsik, Rebbecca, Chace Olinger. 2007. The Relationship Between GPA And Perfectionism. **Undergraduate Research Journal for the Human Sciences**, c. 6: 147-155.
- Burns, David D. 1980. The Perfectionist Script For Self-Defeat. **Psychology Today**, 34–52.
- Büyükbayraktar, Çağlar 2011. Üniversite Öğrencilerinde Mükemmeliyetçilik Ve Öfke İlişkisi. Yüksek Lisans Tezi. Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü
- Büyüköztürk, Şenel. 2016. **Sosyal Bilimler için Veri Analizi El Kitabı. İstatistik Araştırma Deseni, SPSS Uygulamaları ve Yorum**. Ankara: Pegem Akademi
- Cambridge Dictionary [25.09.2019] English Dictionary, Defination of Perfect <https://dictionary.cambridge.org/tr/s%C3%B6zl%C3%BCk/ingilizce/perfect>
- Canoya, Şengül. 2010. Üniversite Öğrencilerinin Mükemmeliyetçilik Boyutları İle Sosyal Anksiyete Durumları Arasındaki İlişki. Yüksek Lisans Tezi. Yakındoğu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü
- Cesur, Canan. 2017. Bir Grup Çalışan Yetişkinde Kaygı Düzeyi, Mükemmeliyetçilik ve Öfke Arasındaki İlişki. Yüksek Lisans Tezi. Işık Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü
- Corey, Gerald. 2008. **Psikolojik Danışma, Psikoterapi Kuram ve Uygulamaları**. çev. Tuncay Ergene. Ankara: Mentis Yayıncılık.
- Çetin, Bayram 2010. Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Ölçeği Kısa Formu ' nun Türkçe Uyarlaması : Geçerlik ve Güvenirlilik Çalışması. **Education and Science**, c.35. s.156: 205–216.
- Çetin, Bayram, İlhan Mustafa, Ferat Yılmaz. 2014. An Investigation of the Relationship between the Fear of Receiving Negative Criticism and of Taking Academic Risk through Canonical Correlation Analysis. **Educational Sciences: Theory & Practice**.

- Çıngı, Hülya. 1994. **Örnekleme Kuramı**. H.Ü Fen Fakültesi Basım Evi, Beytepe.
- Christensen, Niels, Stein, Murray, Adrienne Christensen. 2003. Social Anxiety And Interpersonal Perception : A Social Relations Model Analysis, **Behaviour Research and Therapy**, c.41 s. 11: 1355-1371.
- Cox, Brian, Murray Enns, Ian P. Clara, 2002 The Multidimensional Structure Of Perfectionism In Clinically Distressed And College Student Samples. **Psychological Assessment**, c.14. s.3: 365.
- Demir, Sümeyye. 2017. Üniversite Öğrencilerinin Bağlanma Stilleri İle Kaygı Düzeyleri Ve Yetersizlik Duyguları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü
- Dılmaç, Bülent, Aydoğan, Didem, Nermin Koruklu, Mehmet E. Deniz. (2006). İlköğretim Öğrencilerinin Mükemmeliyetçilik Özelliklerinin Mantıkdışı İnançlarla Açıklanabilirliği: 721–729.
- Dixon, Lapsley, Timothy A. Hanchon. 2004. An Empirical Typology of Perfectionism in Academically Talented Children. **American Educational Research Journal**, c.34. s.4: 545–562.
- Dreikurs, Rudolf, Harold H. Mosak. 1967. The Tasks Of Life: I Adler's Three Tasks. **Individual Psychologist**, 51–56.
- Dryden, Windy. 2003. **Rational Emotive Behaviour Therapy: Theoretical Developments** New York.
- Dryden, Windy Daniel David. 2008. Rational Emotive Behavior Therapy: Current Status. **Journal of Cognitive Psychotherapy**.
- Dryman, Taylor, Shani Gardner, Justin Weeks, Richard G. Heimberg. 2016. Social Anxiety Disorder And Quality Of Life: How Fears Of Negative And Positive Evaluation Relate To Specific Domains Of Life Satisfaction. **Journal of Anxiety Disorders**, 38, 1–8.
- Dunkley, David, Kirk Blankstein, Jennifer Halsall, Meredith Williams, Gary Winkworth 2000. The Relation Between Perfectionism And Distress: Hassles, Coping, And Perceived Social Support As Mediators And Moderators. **Journal of Counseling Psychology**, c.47. s.4:437–453.
- Dunkley, David, David Zuroff, Kirk Blankstein. 2003. Self-Critical Perfectionism and Daily Affect: Dispositional and Situational Influences on Stress and Coping. **Journal of Personality and Social Psychology**, c.84 s.1: 234–252.
- Egan, Sarah, Tracey Wade, Roz Shafran. 2011. Perfectionism As A Transdiagnostic Process: A Clinical Review. **Clinical Psychology Review**, c.31. s.2: 203–212.
- Ellam-Dyson, Victoria, Stephen Palmer. 2010. Rational Coaching With Perfectionistic Leaders To Overcome Avoidance Of Leadership Responsibilities. **The Coaching Psychologist**, c.6. s.2: 81–87.

- Ellis, Albert. 1990. Is Rational-Emotive Therapy (RET) “Rationalist” Or “Constructivist”? **Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy**, c.8. s.3: 169–193.
- _____. 2001. **Overcoming Destructive Beliefs, Feelings, and Behaviors**. Prometheus Books. New York.
- _____. 2008. Rational Emotive Behavior Therapy. **Current Psychotherapies**: 187–222.
- Ellis, Albert, Dryden, Windy. 1997. **The Practice of Rational Emotive Behavior Therapy: Second Edition** New York: Springer.
- Ellis, Albert, Joyce Sichel, Russel Leaf, Roslyn Mass. 1989. Countering Perfectionism In Research On Clinical Practice I: Surveying Rationality Changes After A Single Intensive Ret Intervention, **Journal Of Rational-Emotive And Cognitive-Behavior Therapy**.c. 7 s.4:197-218.
- Er, Fikret, Harun Sönmez 2009. Üniversite Öğrencilerinde Mükemmeliyetçilik : Anadolu Üniversitesi Örneği. **AKÜ Fen Bilimleri Dergisi**. 11–16.
- Erbaş, Melda M. 2012. Öğretmen Adaylarının Mükemmeliyetçilik Düzeylerinin Red Duyarlılığı Ve Öznel İyi Olus Düzeylerine Göre İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü
- Erikson, Joan M. 1997. **The Life Cycle Completed (Extended Version)**. United States of America: Norton & Company.
- Eryilmaz, Ali, Ahmet Kara 2016. Motivational Aspects Of Multi-Dimensional Perfectionism: Relationship With Goal Striving. **Journal of Mood Disorders**, c.6 s.1: 14.
- Ferguson, Eva. D. 1989. Adler’s Motivational Theory: An Historical Perspective On Belonging And The Fundamental Human Striving. **Individual Psychology: Journal of Adlerian Theory, Research & Practice**.
- Ferrari, Joseph, William T. Mautz 1997. Predicting Perfectionism: Applying Tests Of Rigidity. **Journal of Clinical Psychology**, c.53. s.1: 1–6.
- Flett, Gordon L. 2003. University of British Columbia Perfectionism , Coping , and Quality of Intimate Relationships. **Journal of Marriage and Family**, c.65: 143–158.
- Flett, Gordon, Kirk Blankstein, Paul Hewitt, Spomenka Koledin. 1992. Components of Perfectionism and Procrastination in College Students. **Social Behavior and Personality: an international journal**. c.20.s.2: 85–94.
- Flett, Gordon, Marie Coulter, Paul Hewitt, Taryn Nepon. 2011. Perfectionism, Rumination, Worry, And Depressive Symptoms In Early Adolescents. **Canadian Journal of School Psychology**. c. 26.s.3: 159–176.
- Flett, Gordon, Norman Endler, Chiara Tassone, Paul L. Hewitt. 1994. Perfectionism

- And Components Of State And Trait Anxiety. **Current Psychology**, c.13. s.4: 326–350.
- Flett Gordon, Paul L. Hewitt, Kirk Blankstein, Spomenka Koledin. 1991. Dimensions Of Perfectionism and Irrational Thinking. **Therapy**. c.9.s.3: 185–201.
- Flett, Gordon, Paul L. Hewitt, Kirk Blankstein, Shawn W. Mosher. 1995. Perfectionism, Life Events, And Depressive Symptoms: A Test Of A Diathesis-Stress Model. **Current Psychology**, c.14.s.2: 112–137.
- Flett, Gordon, Paul L. Hewitt, Dennis Dyck. 1989. Self-Oriented Perfectionism, Neuroticism And Anxiety. **Personality and Individual Differences**. c.10. s.7: 731–735.
- Frost, Randy, Patricia Marten. 1990. Perfectionism And Evaluative Threat. **Cognitive Therapy and Research**: 559-572.
- Flett , Gordon, Frank Russo, Paul L. Hewitt. 1994. Dimensions Of Perfectionism And Constructive Thinking As A Coping Response. **Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy**, c.12. s.3:163–179.
- Freeman, Arthur. 1983. **Cognitive Therapy with Couples and Groups**. Springer Science, Business Media New York.
- Frost, Gordon, Cathleen Lahart, Robin Rosenblate. 1991. The Development Of Perfectionism: A Study Of Daughters And Their Parents. **Cognitive Therapy and Research**, c.15. s.6: 469–489.
- _____. 1990. The Dimensions of Perfectionism. **Cognitive Therapy and Research** c.14
- Gilbert, Paul, Kirsten McEwan, Rebecca Bellew, Alison Mills, Gale Corinne. 2006. The Dark Side Of Competition: How Competitive Behaviour And Striving To Avoid Inferiority Are Linked To Depression, Anxiety, Stress And Self-Harm. **Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice**. c.82. s.2: 123–136.
- Göç, Zeynep. 2015. Mükemmeliyetçiliğin Akademik Başarı Ve Yaşam Doyum Üzerindeki Yordayıcı Rolü. Yüksek Lisans Tezi. Boğaziçi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü
- Goodwin, Renee, Andrej Marušič. 2003. Feelings of Inferiority and Suicide Ideation and Suicide Attempt among Youth. **Croatian Medical Journal**. c.44. s.5: 553–557.
- Hackney, Harold, Sherry Cormier. 2008 **Psikolojik Danışma İlke Ve Teknikleri**, çev.Tuncay Ergene, Seher Aydemir Sevim. Ankara: Mentis Yayıncılık.
- Hamachek, Don E. 1978. Psychodynamics Of Normal And Neurotic Perfectionism. **Psychology: A Journal of Human Behavior**, c.15 s.1: 27–33.

- Hamarta, Erdal. 2009. Ergenlerin Sosyal Kaygılarının Kişilerarası Problem Çözme Ve Mükemmeliyetçilik Açısından İncelenmesi. **İlköğretim Online**, c.8 s.3: 729–740.
- Hartmann, Zahner, Pühse, Schneider, Puder, Susi Kriemler.2010. Physical Activity, Bodyweight, Health And Fear Of Negative Evaluation İn Primary School Children. **Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports**. c.20. s.1: 27–34.
- Hasnain, Seyeda, Iram Fatima 2012. Perfectionism, Loneliness and Life Satisfaction in Engineering Students. **Journal of Behavioural Sciences**, c.22. s.3: 33.
- Hewitt, Paul, Gordon L. Flett. 1991. Perfectionism in the Self and Social Contexts: Conceptualization, Assessment, and Association With Psychopathology. **Journal of Personality and Social Psychology** c.60. s.3: 456–470.
- _____. 1993. Dimensions of Perfectionism, Daily Stress, and Depression: A Test of the Specific Vulnerability Hypothesis. **Journal of Abnormal Psychology**, c.102. s.1: 58–65.
- Hewitt, Paul, Gordon Flett, Evelyn Ediger. 1996. Perfectionism And Depression: Longitudinal Assessment Of A Specific Vulnerability Hypothesis. **Journal of Abnormal Psychology**, c.105. s.2: 276–280.
- Hewitt, Paul, Gordon Flett, Wendy Turnbull-Donovan, Samuel F. Mikail 1991. The Multidimensional Perfectionism Scale: Reliability, Validity, and Psychometric Properties in Psychiatric Samples. **Psychological Assessment**, c.3. s.3: 464–468.
- Hill, Robert, Timoty Huelsman, Micheal Furr, Jason Kibler, Barbara Vicente, Christopher Kennedy 2004. A New Measure of Perfectionism, **Journal Of Personality Assessment** c.82 s.1 80–91.
- Hofmann Stefan, Patricia M. DiBartolo 2010. **Social Anxiety : Clinical, Developmental, And Social Perspectives**.
- Hollender, Martine. H. 1965. Perfectionism. **Comprehensive Psychiatry**, c.5 s.2: 94–103.
- Horney, Karen. 1945. **Our Inner Conflicts**. W.W. Norton & Company Inc. New York
- Irmak, Merve. 2015. Ortaöğretim Öğrencilerinin Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Ve Öğrenmeye İlişkin Tutumlarının İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü
- İnanç, Banu Yazgan Eşef Ercüment Yerlikaya. 2009. **Kişilik Kuramları**. Pegem Akademi.
- İşgören, Gizem. 2018. Genç Erişkinlerde Bilişsel Duygu Düzenlemenin Mükemmeliyetçilik Ve Depresyon İlişkisindeki Rolü. Yüksek Lisans Tezi. Işık Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü

- Strano, Donald, Paul N. Dixon 1990. The Comparative Felling of Inferiority Index
Physical Therapy.
- Karasar, Niyazi. 2013. **Bilimsel Araştırma Yöntemi.** 25. bs. Ankara: Nobel Yayın.
- Kağan, Mücahit. 2018. Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği nin Türkçe formunun psikometrik özellikleri Psychometric properties of the Turkish version of the Frost Multidimensional Perfectionism Scale. **Anatolian Journal of Psychiatry** 2011:192-197
- Kenchappanavar, Rajeshwari. 2012. Relationship between Inferiority complex and Frustration in Adolescents. **IOSR Journal of Humanities and Social Science**, c.2. s.2: 1–5.
- Kendall, Philip, David Haaga, Albert Ellis, Micheal Bernard, Raymond Digiuseppe, Howard Kassinov 1995. Rational-Emotive Therapy In The 1990s And Beyond: Current And Status, Recent Revisions, Research Questions. **Clinical Psychology Review.** c.15
- Kern, Richard E. Watts. 2018. Adlerian Counseling. **TCA Journal**, c.21 s.1: 85–96.
- Kiper, Cenk Y. 2016. Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik İhtiyaçlarının ve Sosyal Kaygılarının, Mükemmeliyetçilik Tutumlarını Yordaması. **Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi-International Journal of Society Researches** c.6 s.10
- Kocovski, Nancy, Norman S. Endler. 2000. Social Anxiety , Self-Regulation , and Fear of Negative Evaluation: **European Journal of Personality**: s.14 347–358.
- Koçubaba, Aylin. 2019. Üniversite Öğrencilerinde Mizah Tarzları Ve Algılanan Aile Tutumlarının, Mükemmeliyetçilik Üzerine Etkisi. Yüksek Lisans Tezi. Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü
- Kornienko, Olga, Carlos E. Santos, 2014. The Effects of Friendship Network Popularity on Depressive Symptoms During Early Adolescence: Moderation by Fear of Negative Evaluation and Gender. **Journal of Youth and Adolescence**, c.43. s.4:541–553.
- Kovacs, Maria, Aaron T. Beck. 1978. Maladaptive Cognitive Structures in Depression. **Am J Psychiatry**: 525–533
- Koydemir-Özden, Selda Ayhan Demir. 2009. The Relationship Between Perceived Parental Attitudes And Shyness Among Turkish Youth: Fear Of Negative Evaluation And Self-Esteem As Mediators. **Current Psychology**, c.28.s.3: 169–180.
- Leary, Mark, Robin M. Kowalski. 1995 **Social Anxiety.** New York: Guilford Press.
- Leary, Mark R. 1983. A Brief Version of the Fear of Negative Evaluation Scale. **Personality and Social Psychology Bulletin**, c.9.s.3: 371–375.

- Levinson, Cheri, Thomas L. Rodebaugh 2012. Social Anxiety And Eating Disorder Comorbidity: The Role Of Negative Social Evaluation Fears. **Eating Behaviors**, c.13. s. 1: 27–35.
- Liss, Miriam, Schiffrin Holly, Kathryn Rizzo. 2013. Maternal Guilt and Shame: The Role of Self-discrepancy and Fear of Negative Evaluation. **Journal of Child and Family Studies**. c. 22 s.8:1112–1119.
- Martin, Cynthia W. Greenwood 2000. **Çocuğunuzun Okulla İlgili Sorunlarını ; Çözebilirsiniz** çev. Fatma Zengin Dağdır İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- Maslow, Abraham H. 1970. **Motivation And Personality** (2nd ed.) New York: Harper & Row.
- Merriam Webster Dictionary [25.09.2019] English Dictionary, Defination of Perfectionism. <https://www.merriam-webster.com/dictionary/perfectionism>
- Merriam Webster's Dictionary, [25.09.2019]) English Dictionary, Defination of Inferiority <https://www.merriam-webster.com/dictionary/inferiority>
- Mobley, Micheal, Robert Slaney, Rice Kenneth. 2005. Cultural validity of the Almost Perfect Scale--Revised for African American college students. **Journal of Counseling Psychology**, c.52. s.4 :629–639.
- Murdock, Nancy, L. 2012. **Psikolojik Danışma Ve Psikoterapi Kuramları**. çev. Füsün Akkoyun) Ankara: Nobel Yayınevi.
- Nekoie-moghadam, Beheshtifar, Fateme Mazrae-sefidi 2012. Relationship Between Employees ' Perfectionism And Their Creativity, **African Journal of Business Management** c.6. s.12: 4659–4665.
- Nezu, Arthur, Thomas D'Zurilla 1981. Effects Of Problem Definition And Formulation On The Generation Of Alternatives İn The Social Problem-Solving Process. **Cognitive Therapy and Research**. c.5: s.3: 265-271
- Ozbilir, Timur, Arla Day, Victor M. Catano 2015. Perfectionism at Work : An Investigation of Adaptive and Maladaptive Perfectionism in the Workplace among Canadian and Turkish Employees. **Applied Psychology** c.64 s.1: 252–280.
- Özçiçek, Gözde. 2014. Çocuğın Benlik Kavramının Olumluluğ, Annenin Mükemmeliyetçiliğ ve Anne Kabul Red Algısı Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi.Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü
- Özgüngör, Sevgi. 2003. Mükemmeliyetçilik ve Özerklik Destekleyici Davranışların Amaç Tarzları İle İlişkisi The Relationship Between Goal Orientation and Perfectionism. **Eğitim ve Bilim** c.28. s.127: 25–30.
- Özkara, Gülsüm. 2015. Mükemmeliyetçilik Düzeyleri İle Psikolojik İyi Olma Hali Arasındaki İlişki Ve Problem Çözme Becerisine Etkisi. Yüksek Lisans Tezi. Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü

- Rao, Patricia, Deborah Beidel, Samuel Turner, Robert Ammerman, Lori Crosby, Floyd R. Saltee 2007. Social Anxiety Disorder In Childhood And Adolescence: Descriptive Psychopathology. **Behaviour Research and Therapy**, c.45 s.6: 1181–1191.
- Rapee, Ronald, Richard G. Heimberg. 1997. A Cognitive-Behavioral Social Model Phobia Of Anxiety In Social Phobia. **Pergamon. Behav. Res. Ther.**, c.35 s.8: 741–756.
- Rhéaume, Josee, Mark Freeston, Robert Ladouceur, Catherine Bouchard, Line Gallant, Talbot, Vallières 2000. Functional And Dysfunctional Perfectionists : Are They Different On Compulsive-Like Behaviors ? **Behaviour Research And Therapy**, c.38, 119–128.
- Rice, Kenneth, Jeffrey S. Ashby. 2007. An Efficient Method For Classifying Perfectionists. **Journal of Counseling Psychology**. c.54. s.1 :
- Rice, Kenneth, Jeffrey Ashby, Robert Slaney, 1998. Self-Esteem as a Mediator between Perfectionism and Depression: A Structural Equations Analysis. **Journal of Counseling Psychology**, c.45. s.3 : 304–314.
- Rice, Kenneth, Jacqueline Dellwo. 2002. Perfectionism And Self-Development: Implications For College Adjustment. **Journal of Counseling and Development**, c.80 s.2: 188–196.
- Rice, Kenneth, Lopez, Deborah Vergara. 2005. Parental/Social Influences On Perfectionism And Adult Attachment Orientations. **Journal of Social and Clinical Psychology**, c.24. s.4: 580-605.
- Rice, Kenneth, Robert B. Slaney. 2002. Clusters Of Perfectionists: Two Studies Of Emotional Adjustment And Academic Achievement. **Measurement and Evaluation in Counseling and Development**. s.35
- Rimes, Katharine, Ed Watkins 2005. The Effects Of Self-Focused Rumination On Global Negative Self-Judgements In Depression. **Behaviour Research and Therapy**, c.43 s.12: 1673–1681.
- Sarıkaya, Muhsin. 2018. Müzik Öğretmeni Adaylarının Mükemmeliyetçilik Ve Öz-Yeterlik İnançlarına Göre Müzik Performans Kaygılarının Yordanması. Doktora Lisans Tezi. Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü
- Sayışman, Sinem. 2018. Ergenlerin Mükemmeliyetçilik Düzeyleri İle Özgüvenleri Arasındaki İlişki. Yüksek Lisans Tezi. Nişanstaşı Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü
- Schlenker, Barry, Mark R. Leary 1982. Social Anxiety and Self-Presentation : A Conceptualization and Model **Psychological Bulletin**. c.92 s.3: 641–669.
- Schultz, Duane, Sydney E. Schultz, 2001. **Modern Psikoloji Tarihi**, çev. Yasemin Aslay. İstanbul: Kaktüs Yayınları.
- Sevim, Bilge Kurt. 2016. Psikolojik Doğum Sırası İle Yetersizlik Duygusunun

- Yetişkin Bağlanma Stillerini Yordama Düzeyinin İncelenmesi Psychological Birth Order and Inferiority Feeling as Predictors of Adult Attachment Style, **Elementary Education Online** c.15. s.3: 1054–1065.
- Shafique, Nadia, Seema Gul, Seemad Raseed. 2017. Perfectionism And Perceived Stress: The Role Of Fear Of Negative Evaluation. **International Journal of Mental Health**, c.46 s.4: 312–326.
- Shafran, Roz, Zafra Cooper, Christopher G. Fairburn. 2002. Clinical Perfectionism: A Cognitive–Behavioural Analysis. **Behaviour Research and Therapy**, c.40 s.7:773-791.
- Silverman, Linda K. 2007. Perfectionism: The Crucible of Giftedness. **Gifted Education International**, c.23 s.3: 233–245.
- Şimşek, Mehmet. 2018. Lise Öğrencilerinin Akademik Erteleme Davranışları İle Mükemmeliyetçilik ve Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Arasındaki İlişkilerde Benlik Saygısının Aracı Rolü. Yüksek Lisans Tezi.Mersin Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü
- Slaney, Robert, Kenneth Rice, Micheal Mobley, Joseph Trippi, Jeffrey S. Ashby. 2001. The Revised Almost Perfect Scale. **Measurement and Evaluation in Counseling & Development**, c.34 s.3: 130–145.
- Slaney Robert, Jeffrey S. Ashby. 1996. Perfectionists: Study of a criterion group. **Journal of Counseling and Development**, c.74 s.4: 393–398.
- Soysal, Şebnem, Şahin Bodur, Elvan İşeri, Selaattin Şenol 2005. Bebeklik Dönemindeki Bağlanma Sürecine Genel Bir Bakış. **Klinik Psikiyatri**, c.8 s.4: 88-99.
- Stoeber, Joachim, Charlotte Davis, Jessica Townley. 2013. Perfectionism And Workaholism İn Employees : The Role Of Work Motivation. **Personality and Individual Differences**, c.55 s.7: 733–738.
- Stoeber, Joachim, Kempe, Ellen Keogh. 2008. Facets Of Self-Oriented And Socially Prescribed Perfectionism And Feelings Of Pride, Shame, And Guilt Following Success And Failure. **Personality and Individual Differences**, c.44 s.7: 1506–1516.
- Stoeber, Joachim, Kathleen Otto, 2006. Positive Conceptions of Perfectionism Approaches, Evidence, Challenges. **Personality and Social Psychology Review**. c.10 s.4: 295–319.
- Strano, Donald John V. Petrocelli 2005. A Preliminary Examination Of The Role Of Inferiority Feelings İn The Academic Achievement Of College Students. **Journal of Individual Psychology**, 80–89.
- Stumpf, Heinrich Wayne D. Parker. 2000. A Hierarchical Structural Analysis Of Perfectionism And Its Relation To Other Personality Characteristics. **Personality and Individual Differences**, c.28 s.5: 837–852.

- Tabachnick, Barbara Linda S. Fidel. 2013. **Using Multivariate Statistics**. Sixth Edition. Boston. Pearson.
- Teachman, Joseph P. Allen. 2007. Development Of Social Anxiety: Social Interaction Predictors Of İmplicit And Explicit Fear Of Negative Evaluation. **Journal of Abnormal Child Psychology**, c.35 s.1: 63–78.
- Terry-Short, Gylnn Owens, Slade, Dewey.1995. Positive and negative perfectionism. **Personality and Individual Differences**, c.18. s.5: 663–668.
- Tezcan, Hatice. 2015. Rehberlık Ve Psikolojik Danışma Öğrencilerinin Öz Duyarlıkları İle Mükemmeliyetçilikleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi.Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü
- Thomas, Sweeney J. 1989. **Adlerian Counseling. A Pratical Approach for a New Decade**.
- Toprak, Evrim Çetinkaya Yıldız. 2016. Psikolojik Danışman Adaylarının Empatik Eğilim, Utangaçlık, Olumsuz Değerlendirilme Korkusu ve Sosyal Beceri Düzeylerinin Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi. **Mediterranean Journal of Humanities**, c.6. s.2: 513–513.
- Tuncay, Ece. 2006. Mükemmeliyetçiliğin Evlilik Uyumu Üzerindeki Yordayıcı Rolü.Yüksek Lisans Tezi. Ortadoğu Teknik Üniversitesi.Sosyal Bilimler Enstitüsü
- Tuncer, Nilüfer Voltan Acar. 2005. Kaygı Düzeyleri Farklı Üniversite Hazırlık Sınıfı Öğrencilerinin Mükemmeliyetçilik Özelliklerinin İncelenmesi,**Kriz Dergisi** c.14 s.2: 1–15.
- Turner, Alfred Adler, 1927. The Feeling of Inferiority and the Striving for Recognition. **Section of Psychiatry**, s.1
- Türk Dil Kurumu. [25.09.2019]. Güncel Türkçe Sözlük, Mükemmel http://www.tdk.gov.tr/index.php?option=com_gts&arama=gts&guid=TDK.GTS.5c475cb7319cd3.99063067
- Türk Dil Kurumu [25.09.2019]. Güncel Türkçe Sözlük, Mükemmeliyetçi http://www.tdk.gov.tr/index.php?option=com_bts&arama=kelime&guid=TDK.GTS.5d8b9fddddd946.88055671
- Uğur, Erol. 2018. Kabul Ve Kararlılık Terapisi Yönelimli Psikoeğitim Programının Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Üzerindeki Etkisi. Doktora Tezi.Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü
- Vassilopoulos, Stephanos, Edward R. Watkins. 2009. Adaptive and Maladaptive Self-Focus: A Pilot Extension Study With Individuals High and Low in Fear of Negative Evaluation. **Behavior Therapy**, c.40 s.2: 181–189.
- Vieth, Angela,Timothy J. Trull. 2010. Family Patterns of Perfectionism: An Examination of College Students and Their Parents. **Journal of Personality Assessment**,c.72 s.1 37–41.

Yıldız Teknik Üniversitesi Öğrenci İşleri Daire Başkanlığı [15.01.2019] Öğrenci İstatistikleri <http://www.ogi.yildiz.edu.tr/ogi/1/%C3%96%C4%9Frenci-%C4%B0statistikleri/75>

Yüksel-Şahin, Fulya. 2015. **Psikolojik Danışmanlar İçin El Kitabı**. Ankara: Nobel Yayıncılık.

Watson, Ronald Friend 1970. "Measurement of Social-Evaluative Anxiety. **Journal of Consulting and Clinical Psychology**, c.35 s.1: 69.

Weeks, Justin, Richard Heimberg, Thomas L. Rodebaugh. 2008. The Fear Of Positive Evaluation Scale: Assessing A Proposed Cognitive Component Of Social Anxiety. **Journal of Anxiety Disorders**, c.22 s.1:44–55.

Weismann, Arlene N. 2001. The Dysfunctional Attitude Scale: A Validation Study. **Publicly Accessible Penn Dissertations**. 1182.

Westenberg, Michieel, Elenora Gullone, Caroline Bokhorst, David Heyne, Neville J. King. 2007. Social Evaluation Fear In Childhood And Adolescence: Normative Developmental Course And Continuity Of Individual Differences. **British Journal of Developmental Psychology**, c.25 s.3: 471–483.

Winton, Emma, David Clark, Robert J. Edelmann. 1995. Social Anxiety , Fear Of Negative Evaluation And The Detection Of Negative Emotion In Others. **Behav. Res. Ther.**, c.33 s.2: 193–196.

Wolfe, Janet. 2013. **Rational Psychotherapy**. Albert Ellis Revisited, Routledge.

Wood, Jeffrey, Bryce Mcleod, Marian Sigman, Wei-Chin Hwang, Brian C. Chu. 2003. Parenting And Childhood Anxiety: Theory, Empirical Endings, And Future Directions. **Journal of Child Psychology and Psychiatry** c.44 s.1

Wyatt, Rachael Paul Gilbert. 1998. Dimensions Of Perfectionism: A Study Exploring Their Relationship With Perceived Social Rank And Status. **Personality and Individual Differences**, c.24 s.1:71–79.

EKLER

- Ek.1 Kişisel Bilgi Formu
- Ek.2 Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği Örnek Maddeler
- Ek.3 Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Ölçeği Örnek Maddeler
- Ek.4 Yetersizlik Duygusu Ölçeği Örnek Maddeler
- Ek.5 Ölçek Kullanım İzinleri
- Ek.6 Etik Kurul Onay Formu

Ek 1 Kişisel Bilgi Formu
Sevgili Katılımcı,

Aşağıda cevaplayacağınız sorular bilimsel bir araştırma kapsamında hazırlanmıştır. Araştırma; mükemmeliyetçilik, olumsuz değerlendirilme korkusu ve yetersizlik duygusu konusundadır. Size ait bilgiler bilimsel çalışmalar dışında başka bir yerde kullanılmayacaktır. **Gerçek duygu ve düşüncelerinizi** yansıtacak yanıtlar vermeniz ve **tüm soruları cevaplamanız** çok önemlidir. Katkılarınız için **teşekkür ederim**
Yüksek Lisans Öğrencisi Bilgesu Başkurt

Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı

Bu araştırma ve sonuçları hakkında bilgi edinmek için bilgesubaskurt@gmail.com adresine e-posta gönderebilirsiniz. Araştırma hakkında bilgi edindim, tüm sorularım cevaplandı. Araştırmaya katılmayı ve sonuçlarının bilimsel çalışmalarda kullanılmasını,

Kabul Ediyorum ☐ Kabul Etmiyorum ☐ İmza

Cinsiyetiniz Kadın () Erkek ()
Yaşınız
Bölümünüz
Sınıf düzeyiniz Hazırlık () I.Sınıf () II. Sınıf () III. Sınıf ()
IV. Sınıf () Yüksek Lisans () Doktora ()
Üniversite giriş
puanınız- Puan türü
Not ortalamanız
(AGNO)
Ailenizin aylık gelir durumu 0-1000 1000-2000 2000-3000
3001- 4000 4001- 5000 5001- üstü
Mükemmeliyetçi (Mükemmele ulaşmak için çabalayan kişi) olduğunuzu düşünüyor
musunuz?
Hiçbir Zaman () Nadiren () Ara Sıra () Çoğu Zaman () Her Zaman ()
Sizi yakından tanıyan insanlar sizi mükemmeliyetçi olarak değerlendirirler mi?
Hiçbir Zaman () Nadiren () Ara Sıra () Çoğu Zaman () Her Zaman ()
Ailenizde mükemmeliyetçi olarak değerlendirdiğiniz kişiler var mı?
Yok () Var ()
Var ise Anneniz () Babanız () Kardeşleriniz/ Kardeşlerinizden biri ()

Ek.2 Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği Örnek Maddeler

Aşağıdaki ifadeleri dikkatle okuyup bu duruma ne kadar katıldığınızı, ifadenin karşısındaki « Kesinlikle katılmıyorum, Katılmıyorum, Kararsızım, Katılıyorum, Tamamen Katılıyorum » seçeneklerinden birinin altına (X) işareti koyarak belirtiniz.	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum
1. Anne-babam benim için çok yüksek ölçütler belirler.					
2. Bir hata yaptığımda hayal kırıklığına uğrarım.					
3. Bir şeylerde en iyi olamamaktan nefret ederim.					
4. Düzenli bir insan olmaya çalışırım.					

Ek.3 Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Ölçeği Örnek Maddeler

Aşağıdaki ifadeleri dikkatle okuyup bu duruma ne kadar katıldığınızı, ifadenin karşısındaki « Hiç uygun değil, Uygun değil, Biraz Uygun, Uygun, Tamamen Uygun » seçeneklerinden birinin altına (X) işareti koyarak belirtiniz.	Hiç Uygun Değil	Uygun Değil	Biraz Uygun	Uygun	Tamamen Uygun
1. Önemli olmadığını bilsem de başkalarının hakkımda ne düşündüğü beni endişelendirir.					
2 Birileriyle konuşurken benim hakkımda ne düşünecekleri ile ilgili endişelenirim					
3.Bazen diğer insanların hakkımda ne düşündükleri ile ilgili olarak fazla endişelendiğimi düşünüyorum.					
4.Çoğunlukla yanlış bir şey yapacağım ya da söyleyeceğim diye endişelenirim.					

Ek.4 Yetersizlik Duygusu Ölçeği Örnek Maddeler

Aşağıdaki ifadeleri dikkatle okuyup bu duruma ne kadar katıldığınızı, ifadenin karşısındaki « Hiçbir zaman, Nadiren, Ara sıra, Sık sık, Her zaman » seçeneklerinden birinin altına (X) işareti koyarak belirtiniz.	Hiçbir Zaman	Nadiren	Ara Sıra	Sık Sık	Her Zaman
1.Bir işe girişmek için birilerinin beni cesaretlendirmesi gerekir.					
2.Daha işe başlamadan kendi kendime başaramayacağımı söylediğim olur					
3.Zekamdan şüphe ettiğim olur.					
4. Başkalarının zayıf yönlerimi görmesinden rahatsız olurum.					

Ek.5 Ölçek Kullanım İzinleri

Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği

Gelen Kutusu x

bilgesu başkurt <bilgesubaskurt@gmail.com>
Alici: mkagan

16 Eki 2018 16:44

Merhaba Mücahit Hocam,

Ben Bilgesu Başkurt. Yıldız Teknik Üniversitesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışma Tezli Yüksek Lisans Programı'ndayım. Tez danışmanım Dr. Gonca Zeren. Tez konusu olarak mükemmeliyetçilikle çalışmayı planlıyorum, çevirisini yaptığınız Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği'nizi kullanmayı düşünmekteyim. Ölçeğin psikometrik özelliklerini paylaştığınız makalenizde düzen alt ölçeği puanlarının bağımsız değerlendirilmesinin uygun olabileceğini belirtmişsiniz. Ölçek ile düzen alt ölçeğini katmadan, toplam puan olarak çalışmam uygun olur mu, bilgi almak istemiştım. Teşekkürler, iyi günler dilerim.

Mucahit Kagan

<mkagan@erzincan.edu.tr>

Alici: ben

17 Eki 2018 10:27

Merhaba Bilgesu,

Önceki çalışmalarda da önerildiği gibi, Türk örnekleminde de düzen alt ölçeği puanlarının bağımsız değerlendirilmesi ve toplam puanın hesaplanmasına katılmaması uygun olabilir. Düzen alt ölçeğini katmadan, toplam puan olarak çalışabilirsiniz. İyi çalışmalar.

Gönderen: bilgesu başkurt

<bilgesubaskurt@gmail.com>

Gönderildi: 16 Ekim 2018 Salı 16:44:23

Kime: Mucahit Kagan

Konu: Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği

Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Ölçeği

Gelen Kutusu x

bilgesu başkurt <bilgesubaskurt@gmail.com>
Alici: tayfun

29 Eki 2018 Pzt 22:15

Merhaba Tayfun Hocam,

Ben Bilgesu Başkurt. Yıldız Teknik Üniversitesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışma Tezli Yüksek Lisans Programı'ndayım. Tez danışmanım Dr. Gonca Zeren. Tez konusu olarak üniversite öğrencilerinde mükemmeliyetçiliğin olumsuz değerlendirme korkusu ve yetersizlik duygularını yordamasını araştırmayı planlıyorum. Olumsuz değerlendirme Korkusu Ölçeği'nin Kısa Formu'nun Uyarlaması adlı makalenizi okudum, tezim için uygun bir ölçek olacağını düşünmekteyim. İzin verirsiniz ölçeğinizi kullanmayı çok isterim. Yardımcı olabilirsiniz, çok mutlu olurum. İyi çalışmalar dilerim.

Tayfun Doğan

<tayfun@tayfundogan.net>

Alici: ben

30 Eki 2018 Salı 13:44

Merhaba,

Tabii ki kullanabilirsiniz.

Tayfun Doğan

Yetersizlik Duygusu Ölçeği

Gelen Kutusu x

bilgesu başkurt <bilgesubaskurt@gmail.com>
Alici: rakdogan

29 Eki 2018 Pzt 22:07

Merhaba Ramazan Hocam,

Ben Bilgesu Başkurt. Yıldız Teknik Üniversitesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışma Tezli Yüksek Lisans Programı'ndayım. Tez danışmanım Dr. Gonca Zeren. Tez konusu olarak üniversite öğrencilerinde mükemmeliyetçilik ve yetersizlik duygularını araştırmayı planlıyorum. Üniversite Öğrencileri İçin Yetersizlik Duygusu Ölçeği'nin Geliştirilmesi: Geçerlilik ve Güvenirlilik Analizleri makalenizi okudum, tezim için uygun bir ölçek olacağını düşünmekteyim. İzin verirsiniz ölçeğinizi kullanmayı çok isterim. Ölçeğinizi benimle paylaşıp yardımcı olabilirsiniz, çok mutlu olurum. İyi çalışmalar dilerim.

Ramazan AKDOĞAN

<rakdogan@anadolu.edu.tr>

Alici: ben

30 Eki 2018 Salı 13:51

Merhaba,

Ekte gönderiyorum. Kolaylıklar dilerim...

Ek.6 Etik Kurul Onay Formu



T.C.
YILDIZ TEKNİK ÜNİVERSİTESİ
Araştırma ve Planlama Rektör Yardımcılığı

Sayı : 73613421-604.01.02-E.1902280623
Konu : Etik Başvuru Sonucu.

Tarih: 28.02.2019

Sn. Bilgesu BAŞKURT

YTÜ Etik Kurulu, Üniversitemiz mensubu olarak hazırlamış olduğunuz “Üniversite Öğrencilerinde Mükemmeliyetçiliğin, Olumsuz Değerlendirilme Korkusu ve Yetersizlik Duygusunu Yordaması” başlıklı projenizi etik açıdan incelemiştir. Sunulan dosya ve bu dosyaya göre yapılacak olan veri toplama araç ve yöntemlerine konu olan bilgiler hakkında etiğe aykırı herhangi bir bulguya rastlanmamıştır.

Bilgilerinize rica ederim.

e-imzalıdır
Prof. Dr. Yücel ŞAHİN
Rektör a.
Rektör Yardımcısı

Eki: Akademik Etik Kurul Kararları (Elektronik Ek)

Bilgisayar İşletmeni
BELGENİN ASLI
ELEKTRONİK İMZALIDIR
01.02/2019

Adres : İstanbul
Tel / Fax : (0212) 383 20 58 - 20 59 / (0212) 258 51 40
Kep Adresi : yildizteknikuniversitesi@hs01.kep.tr

İrtibat : Hale Nur KARDAŞ
Web : http://www.apry.yildiz.edu.tr/
e-Posta : apry@yildiz.edu.tr

Bu belge 5070 sayılı elektronik imza kanununa göre güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.
Bu belgeyi onaylayan kurumun elektronik imza makinesinin kimliği T.C. Cumhurbaşkanlığı Sayıştay Başkanlığı tarafından doğrulanmıştır.



YILDIZ TEKNİK ÜNİVERSİTESİ
Akademik Etik Kurul

Toplantı Tarihi: 28.02.2019

Toplantı No:2019/03

AKADEMİK ETİK KURUL TOPLANTI KARARI

Yürütücülüğünü Üniversitemiz Eğitim Fakültesi Öğretim Üyelerinden Doç. Dr. Gonca ZEREN'nin danışmanlığında yapacak olan yüksek lisans öğrencisi Bilgesu BAŞKURT'un "Üniversite Öğrencilerinde Mükemmeliyetçiliğin, Olumsuz Değerlendirilme Korkusu ve Yetersizlik Duygusunu Yordaması" adlı çalışması için hazırladığı araştırma ve bu araştırmada kullanılmak üzere hazırlanan veri toplama araç ve yöntemlerine konu olan bilgilerde etiğe aykırı herhangi bir bulguya rastlanmamıştır.

AKADEMİK ETİK KURUL ÜYELERİ

Prof. Dr. Galip CANSEVER
Başkan

Prof. Dr. Nihan ÇETİNDEMİREL
Üye

Prof. Dr. Abdürrezzak E. BOZDOĞAN
Üye

Katılmadı.

Prof. Dr. Kenan AYDIN
Üye

Prof. Dr. Adem BAKKALOĞLU
Üye

ÖZ GEÇMİŞ

KİŞİSEL BİLGİLER

Adı Soyadı	Bilgesu BAŞKURT
E-posta	bilgesubaskurt@gmail.com
Doğum yeri ve tarihi	Kırklareli-1995
EĞİTİM BİLGİLERİ	
2017– 2019	Yüksek Lisans: Yıldız Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Bölümü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Programı
2013– 2017	Lisans: Yıldız Teknik Üniversitesi Eğitim Fakültesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı
2009–2013	Lüleburgaz Anadolu Lisesi
MESLEKİ DENEYİM	
2019 –	Psikolojik Danışman- PSG CAPS Eğitim ve Kariyer
YAYINLAR	
Konferans Sunumu Uluslararası	Başkurt, B., Zeren Ş.G. (2019). Üniversite Öğrencilerinde Mükemmeliyetçilik, Olumsuz Değerlendirilme Korkusu ve Yetersizlik Duygusu. V. TURKCESS Uluslararası Eğitim ve Sosyal Bilimler Kongresi, İstanbul.