

**T. C.
SAKARYA ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ**

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN UYUMLU VE UYUMSUZ
MÜKEMMELİYETÇİLİK ÖZELLİKLERİNİN PSİKOLOJİK
BELİRTİ DÜZEYLERİ AÇISINDAN İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Fatma SAPMAZ

**Enstitü Anabilim Dalı : Eğitim Bilimleri
Enstitü Bilim Dalı : Eğitimde Psikolojik Hizmetler**

Tez Danışmanı: Yrd. Doç. Dr. Murat İSKENDER

Mayıs - 2006

T. C.
SAKARYA ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN UYUMLU VE UYUMSUZ
MÜKEMMELİYETÇİLİK ÖZELLİKLERİNİN PSİKOLOJİK
BELİRTİ DÜZEYLERİ AÇISINDAN İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Fatma SAPMAZ

Enstitü Anabilim Dalı : Eğitim Bilimleri
Enstitü Bilim Dalı : Eğitimde Psikolojik Hizmetler

Bu tez 22/05/2006 tarihinde aşağıdaki jüri tarafından Oybirliği ile kabul edilmiştir

Prof. Dr. Ramazan ABACI
Jüri Başkanı

Yard. Doç. Dr. Murat İSKENDER
Jüri Üyesi

Prof. Dr. Hakan POYRAZ
Jüri Üyesi

BEYAN

Bu tezin yazılmasında bilimsel ahlak kurallarına uyulduğunu, başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunulduğunu, kullanılan verilerde herhangi bir tahrifat yapılmadığını, tezin herhangi bir kısmının bu üniversite veya başka bir üniversitedeki başka bir tez çalışması olarak sunulmadığını beyan ederim.

Fatma SAPMAZ

22/ 05 / 2006

ÖNSÖZ

Üniversite öğrencileri gerek iç gerekse dış kaynaklı olarak sık sık performanslarını geliştirme talebiyle karşı karşıya gelmektedir. Bu talepleri karşılama çabası onlar için kimi zaman başarılarla ulaşmada tetikleyen bir enerji kaynağı olabilirken kimi zamanda psikolojik problemler yaşamalarına yol açabilmektedir. Bu bağlamda mükemmeliyetçi kişilik yapısı öğrenciler için olumlu ve olumsuz yansımaları olan önemli kişilik değişkeni olarak değerlendirilebilir. Bu nedenle bu araştırma da öğrencilerin psikolojik belirtileri yaşama düzeyleri uyumlu ve uyumsuz mükemmeliyetçilik formları altında ele alınmaya çalışılmıştır. Bu araştırmanın sonuçlanmasında birçok kişinin emeği geçmiştir.

Sadece bu araştırmanın ortaya çıkış sürecinde değil, akademik yaşamıma adım attığım ilk andan itibaren, candan yardımını, güç katan desteğini ve akılcı önerilerini daima yanı başımda hissettiğim, çalışma boyunca beni sabırla dinleyerek sorunlara birlikte çözüm arayan değerli hocam ve tez danışmanım Sayın Yrd Doç. Dr. Murat İskender'e teşekkürü bir borç bilirim.

Birlikte çalışmaya başladığımız ilk andan itibaren zengin deneyimleri ile alternatifler çözümlerini benden esirgemeyen, bilimsel ve her şeyden öte koşulsuz desteğiyle hep yanımda olan, motive edici varlığını her daim hissettiğim Sayın Prof. Dr. Ramazan Abacı'ya en içten saygı ve teşekkürlerimi sunarım.

Araştırmayla ilgili istatistiksel işlemlerde yardımlarını esirgemeyen Sayın Yard. Doç. Dr. Bayram ÇETİN'e; verilerin kodlanmasında yardımcı olan Adil Dirnek ve Tüba Özbek'e teşekkür ederim.

Çalışmamın her adımında beni sabırla dinleyip, yardım ve paylaşımlarını esirgemeyen, önerileriyle çalışmama renk katan ve tanıştığımız andan bu yana bilimsel ve manevi desteğini hep yanımda hissettiğim değerli meslektaşım Tayfun Doğan'a kalpten teşekkürlerimi sunarım.

Çalışma hayatım boyunca destekleriyle hep yanımda olan tüm çalışma arkadaşlarım ve özenli yardımlarını esirgemeyen meslektaşım Ahmet Akın'a teşekkür ederim.

ve en büyük teşekkürler doğduğum andan bugüne değin her zaman ve her şekilde yanımda olan aileme. Kardeşlerim Eda ve Seda ve biricik annem Aynur Sapmaz'a, en çok da koşulsuz desteğiyle yanımda olan, her zaman güvenini yanımda hissettiğim babam Mehmet Sapmaz'a minnettarlıklarımı sunarım.

Fatma SAPMAZ

22/ 05/2006

İÇİNDEKİLER

Sayfa

TABLULAR LİSTESİ.....	iii
ÖZET.....	vi
SUMMARY	vii
GİRİŞ	1
BÖLÜM 1: KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR.....	11
1.1. Mükemmeliyetçilik Yapısının Teorik Açından Ele Alınması	11
1.2. Mükemmeliyetçiliğin Kavramsallaştırılması	14
1.3. Mükemmeliyetçiliğin Boyutları ve Mükemmeliyetçilik Ölçümleri	17
1.3.1. Tek Boyutlu Mükemmeliyetçilik ve Ölçümleri	17
1.3.2. Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik ve Ölçümleri.....	18
1.4. Mükemmeliyetçiliğin Oluşumu	25
1.5. Uyumlu ve Uyumsuz Mükemmeliyetçilik	30
1.5.1. Tek Boyutlu Bakış Açısıyla Uyumlu ve Uyumsuz Mükemmeliyetçilik	30
1.5.2. Çok Boyutlu Bakış Açısıyla Uyumlu ve Uyumsuz Mükemmeliyetçilik	33
1.6. Mükemmeliyetçilik ve Psikolojik Semptomlar.....	38
1.6.1. Mükemmeliyetçilik ve Somatizasyon	38
1.6.2. Mükemmeliyetçilik ve Obsesif Kompulsif Belirtiler.....	40
1.6.3. Mükemmeliyetçilik ve Kişilerarası Duyarlık.....	44
1.6.4. Mükemmeliyetçilik ve Depresyon	46
1.6.5. Mükemmeliyetçilik ve Anksiyete	49
1.6.6. Mükemmeliyetçilik ve Öfke	53
1.6.7. Fobik Bozukluklar ve Mükemmeliyetçilik	55
1.7. İlgili Araştırmalar.....	56
1.7.1. Türkiye’de Yapılan Araştırmalar	56
1.7.2. Yurt dışında Yapılan Araştırmalar	59

BÖLÜM 2: YÖNTEM.....	76
2.1. Araştırma Modeli	76
2.2 .Evren ve Örneklem	76
2.3. Veri Toplama Araçları	78
2.3.1. Bilgi Formu	78
2.3.2. APS Mükemmeliyetçilik Ölçeği	78
2.3.2.1. APS Mükemmeliyetçilik Ölçeği'nin Türkçe'ye Uyarlanması.....	78
2.3.2.2. APS Mükemmeliyetçilik Ölçeği'nin Türkçe Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması.....	78
2.3.2.2.1. Kapsam Geçerliği.....	80
2.3.2.2.2. Yapı Geçerliği	81
2.3.2.2.3. Benzer Ölçek Geçerliği	85
2.3.2.2.4. Güvenirlik Çalışması.....	87
2.3.3. Ruhsal Belirti Tarama Listesi, SCL-90-R	88
2.3.3.1. SCL-90-R'nin Alt Ölçeklerinin Tanımlanması	88
2.3.3.2. SCL-90-R'nin Uygulanması ve Puanlanması	90
2.3.3.3. SCL-90-R'nin Türkçe Geçerlik ve Güvenirlik Bulguları	92
2.3.3.4. SCL-90-R'nin Türkçe Geçerlik ve Güvenirlik Bulguları	92
2.4. Araştırmanın İşlem Yolu	93
2.5. Araştırmada Kullanılan veri Analiz Teknikleri.....	94
BÖLÜM 3 : BULGULAR.....	95
BÖLÜM 4: TARTIŞMA VE YORUM.....	110
SONUÇ VE ÖNERİLER.....	124
KAYNAKLAR	129
EKLER.....	141
ÖZGEÇMİŞ.....	148

TABLolar LİSTESİ

Sayfa

Tablo 1:	Anksiyete ve Mükemmeliyetçi Düşünce Tarzları Arasındaki Benzerlikler.....	52
Tablo 2:	Araştırmanın Örneklemini Oluşturan Öğrencilerin Programlara Göre Dağılımı.....	77
Tablo 3:	Araştırmanın Örneklemini Oluşturan Öğrencilerin Cinsiyete Göre Programlara Dağılımı.....	77
Tablo 4:	Faktörler Arası Korelasyon Katsayıları.....	83
Tablo 5:	APS Mükemmeliyetçilik Ölçeği'nin Açıkladığı Varyanslara Göre Faktör Yükleri ve Madde Toplam Korelasyonları.....	84
Tablo 6:	APS Mükemmeliyetçilik Ölçeği Toplam Puanları İle Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeğinin Alt Boyutları ve Toplam Puanı Arasındaki Korelasyonlar.....	85
Tablo 7:	APS Mükemmeliyetçilik Ölçeği Alt Puanları İle Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeğinin Alt Boyutları ve Toplam Puanı Arasındaki Korelasyonlar.....	85
Tablo 8:	Genel ve Alt Ölçeklere İlişkin Cronbach Alfa İç Tutarlık (α) ve Yarıya Bölme (r) Güvenirlik Katsayıları.....	87
Tablo 9:	Mükemmeliyetçi Olmayan Öğrencilerle Uyumlu Ya Da Uyumsuz Mükemmeliyetçiliğe Sahip Öğrencilerin Somatizasyon Düzeyleri, Ortalamaları, Standart Sapmaları ve N Sayıları.....	95
Tablo 9.1:	Mükemmeliyetçi Olmayan Öğrencilerle Uyumlu Ya Da Uyumsuz Mükemmeliyetçiliğe Sahip Öğrencilerin Somatizasyon Düzeyleri Üzerindeki Etkisine İlişkin Varyans Analizi Sonuçları.....	95
Tablo 10:	Mükemmeliyetçi Olmayan Öğrencilerle Uyumlu Ya Da Uyumsuz Mükemmeliyetçiliğe Sahip Öğrencilerin Obsesyon Düzeyleri, Ortalamaları, Standart Sapmaları ve N Sayıları.....	96

Tablo 10.1: Mükemmeliyetçi Olmayan Öğrencilerle Uyumlu Ya Da Uyumsuz Mükemmeliyetçiliğe Sahip Öğrencilerin Obsesyon Düzeyleri Üzerindeki Etkisine İlişkin Varyans Analizi Sonuçları.....	96
Tablo 11: Mükemmeliyetçi Olmayan Öğrencilerle Uyumlu Ya Da Uyumsuz Mükemmeliyetçiliğe Sahip Öğrencilerin Kişilerarası Duyarlılık Düzeyleri, Ortalamaları, Standart Sapmaları ve N Sayıları.....	97
Tablo 11.1: Mükemmeliyetçi Olmayan Öğrencilerle Uyumlu Ya Da Uyumsuz Mükemmeliyetçiliğe Sahip Öğrencilerin Kişilerarası Duyarlık Düzeyleri Üzerindeki Etkisine İlişkin Varyans Analizi Sonuçları	97
Tablo 12: Mükemmeliyetçi Olmayan Öğrencilerle Uyumlu Ya Da Uyumsuz Mükemmeliyetçiliğe Sahip Öğrencilerin Depresyon Düzeyleri, Ortalamaları, Standart Sapmaları ve N Sayıları.....	98
Tablo 12.1: Mükemmeliyetçi Olmayan Öğrencilerle Uyumlu Ya Da Uyumsuz Mükemmeliyetçiliğe Sahip Öğrencilerin Depresyon Düzeyleri Üzerindeki Etkisine İlişkin Varyans Analizi Sonuçları.....	99
Tablo 13: Mükemmeliyetçi Olmayan Öğrencilerle Uyumlu Ya Da Uyumsuz Mükemmeliyetçiliğe Sahip Öğrencilerin Anksiyete Düzeyleri, Ortalamaları, Standart Sapmaları ve N Sayıları.....	100
Tablo 13.1: Mükemmeliyetçi Olmayan Öğrencilerle Uyumlu Ya Da Uyumsuz Mükemmeliyetçiliğe Sahip Öğrencilerin Anksiyete Düzeyleri Üzerindeki Etkisine İlişkin Varyans Analizi Sonuçları.....	100
Tablo 14: Mükemmeliyetçi Olmayan Öğrencilerle Uyumlu Ya Da Uyumsuz Mükemmeliyetçiliğe Sahip Öğrencilerin Öfke Düşmanlık Düzeyleri, Ortalamaları, Standart Sapmaları ve N Sayıları.....	101
Tablo 14.1: Mükemmeliyetçi Olmayan Öğrencilerle Uyumlu Ya Da Uyumsuz Mükemmeliyetçiliğe Sahip Öğrencilerin Öfke Düşmanlık Düzeyleri Üzerindeki Etkisine İlişkin Varyans Analizi Sonuçları.....	101

Tablo 15: Mükemmeliyetçi Olmayan Öğrencilerle Uyumlu Ya Da Uyumsuz Mükemmeliyetçiliğe Sahip Öğrencilerin Fobik Anksiyete Düzeyleri, Ortalamaları, Standart Sapmaları ve N Sayıları.....	102
Tablo 15.1: Mükemmeliyetçi Olmayan Öğrencilerle Uyumlu Ya Da Uyumsuz Mükemmeliyetçiliğe Sahip Öğrencilerin Fobik Anksiyete Düzeyleri Üzerindeki Etkisine İlişkin Varyans Analizi Sonuçları.....	102
Tablo 16: Mükemmeliyetçi Olmayan Öğrencilerle Uyumlu Ya Da Uyumsuz Mükemmeliyetçiliğe Sahip Öğrencilerin Genel Semptom Düzeyleri, Ortalamaları, Standart Sapmaları ve N Sayıları.....	103
Tablo 16.1: Mükemmeliyetçi Olmayan Öğrencilerle Uyumlu Ya Da Uyumsuz Mükemmeliyetçiliğe Sahip Öğrencilerin Genel Semptom Düzeyleri Üzerindeki Etkisine İlişkin Varyans Analizi Sonuçları.....	103
Tablo 17: Mükemmeliyetçi Olmayan Öğrencilerle Uyumlu Mükemmeliyetçilik Boyutlarının Cinsiyete Göre Karşılaştırılması.....	104
Tablo 18: Mükemmeliyetçilik Boyutlarının, Kişisel Mükemmeliyetçilik Algısına Göre Ortalamaları, Standart Sapmaları ve N Sayıları.....	106
Tablo 18.1: Mükemmeliyetçilik Boyutlarının, Kişisel Mükemmeliyetçilik Algısına İlişkin Varyans Analizi Sonuçları.....	106
Tablo 19: Mükemmeliyetçilik Boyutlarının Çevresel Mükemmeliyetçilik Algısına Göre Ortalamaları, Standart Sapmaları ve N Sayıları.....	108
Tablo 19.1: Mükemmeliyetçilik Boyutlarının Çevresel Mükemmeliyetçilik Algısına İlişkin Varyans Analizi Sonuçları	108

Tezin Başlığı: Üniversite Öğrencilerinin Uyumlu ve Uyumsuz Mükemmeliyetçilik Özelliklerinin Psikolojik Belirti Düzeyleri Açısından İncelenmesi

Tezin Yazarı: Fatma SAPMAZ **Danışman:** Yrd. Doç. Dr. Murat İSKENDER

Kabul Tarihi: 22 Mayıs 2006 **Sayfa Sayısı:** VII(ön kısım)+140 (tez)+8(ekler)

Anabilim Dalı: Eğitim Bilimleri **Bilim Dalı:** Eğitimde Psikolojik Hizmetler

Bu araştırma; Mükemmeliyetçi olmayan üniversite öğrencileri ile uyumlu ve uyumsuz mükemmeliyetçi kişilik yanısıra sahip olanların çeşitli psikolojik semptomları yaşama düzeyleri arasında farklılık olup olmadığını inceleyerek, mükemmeliyetçiliğin yalnızca sağlıklı bir kişilik değişkeni olmadığını ortaya koymak amacıyla yapılmış bir çalışmadır.

Bu amaçla araştırma Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesinin çeşitli programlarında öğrenimlerini sürdüren 929 üniversite öğrencisi üzerinde gerçekleştirilmiş ve öğrenciler tesadüfi yöntemle araştırma kapsamına alınmıştır.

Bu çalışmada veriler üç ölçme aracı ile toplanmıştır. Uyumlu ve uyumsuz mükemmeliyetçileri ve mükemmeliyetçi olmayan öğrencileri belirlemek amacıyla Slaney ve arkadaşları tarafından (1999) tarafından geliştirilen ve araştırmacı tarafından Türkçe'ye uyarlaması yapılan "APS Mükemmeliyetçilik Ölçeği" kullanılmıştır. Psikolojik semptom düzeyleri ise Deragotis ve arkadaşları (1977) tarafından geliştirilmiş, Türkçe uyarlaması Dağ (1991) tarafından yapılmış olan Ruhsal Belirti Tarama Listesi (SCL-90) ile belirlenmiştir. Demografik değişkenleri belirlemek amacıyla da araştırmacı tarafından hazırlanan Bilgi Formu kullanılmıştır.

Mükemmeliyetçi olmayan ve farklı Mükemmeliyetçilik yapılarına sahip olan üniversite öğrencileri ile yaşadıkları Psikolojik semptom düzeyleri arasında farka dayalı bir ilişki olup olmadığını belirlemek amacıyla toplanan veriler One Way Anova Tekniği ile çözümlenmiştir. Cinsiyet ile farklı mükemmeliyetçilik boyutları arasındaki ilişkiler ise t testi ile analiz edilmiştir.

Araştırmalar sonucunda, belirlenen mükemmeliyetçilik sınıflandırmaları ile araştırma kapsamında yer alan somatizasyon dışındaki tüm psikolojik semptomlar arasında farka dayalı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Elde edilen bulgular ışığında uyumsuz mükemmeliyetçilerin psikolojik belirti düzeyleri en yüksek grup olduğu belirlenmiştir. Bu sırayı mükemmeliyetçi olmayanlar takip ederken en düşük düzeyde psikolojik belirtilere sahip olan grubun uyumlu mükemmeliyetçiler olduğu görülmüştür. Cinsiyet değişkeninin ise, öğrencilerin mükemmeliyetçilik tutumlarıyla ilişkisi anlamlı bulunmamıştır.

Anahtar Kelimeler: Uyumlu Mükemmeliyetçilik, Uyumsuz Mükemmeliyetçilik, Psikolojik Belirtiler, Üniversite Öğrencileri.

Title of the Thesis: The Investigation of Adaptive and Maladaptive Perfectionism and Psychological Symptoms at University Students	
Author: Fatma SAPMAZ	Supervisor: Assoc. Prof. Dr. Murat ISKENDER
Date: 22 May 2006	Nu. of pages: VII(pre text) + 140 (main body) + 8 (appendices)
Department: Educational Sciences Subfield: Psychological Counseling and Guidance	
<p>The purpose of this study was to investigate of the relationship between the levels of various psychological symptoms comparing the non-perfectionist, adaptive perfectionist and maladaptive perfectionist, claims that perfectionism is not just an unhealthy personality variable. The basic research assumption was that maladaptive perfectionism would be in a positive correlation with psychological symptoms in contrast to adaptive perfectionism.</p> <p>The study carried out 929 university students (539 female and 390 male). In this study the Revised Almost Perfect Scale (APS-R; Slaney, et al., 2001) and Symptoms Check List-90-Revised Inventory (SCL-90-R; Derogatis, et al., 1977) were used. The APS-R classifies perfectionists or non perfectionists, adaptive perfectionists and maladaptive perfectionists and SCL-90-R assesses the 9 primary psychological symptoms.</p> <p>One way ANOVA and correlation were used to statistically evaluate the data. The research findings indicated that some significant relations between three groups(factor) of perfectionism (non-perfectionism, adaptive perfectionism and maladaptive perfectionism) and psychological symptoms such as Obsessive Compulsive Symptoms, Interpersonal Sensitivity, Depression, Anxiety, Hostility and Phobic Anxiety, in the present sample. However no statistically significant relation was observed somatization and perfectionism. And general psychological symptoms were associated with three types of perfectionism. According to these results students who can be described as adaptive perfectionist had low scores in terms of all of psychological symptoms except somatization, whereas maladaptive perfectionist didn't have. Additionally non perfectionists' psychological symptoms scores found to be higher than maladaptive perfectionists and lower than adaptive perfectionists. The variable of sex was found to have no significant relation with the perfectionist attitudes of the student. Finally, the limitations of this study are discussed and suggestions for future research are offered.</p>	
Keywords: Adaptive Perfectionism, Maladaptive Perfectionism, Psychological Symptoms, University Students	

GİRİŞ

Yıllardır psikoloji literatüründe önemli bir yere sahip olan mükemmeliyetçilikle ilgili son yıllarda dikkate değer araştırmalar yapılmakta ve mükemmeliyetçi kişilik yapısı ile ilişkili olabileceği diğer kişilik özelliklerine ilişkin artan bir ilginin olduğu gözlemlenmektedir. Geçmişten bugüne kadar uzanan bu çalışmalarda mükemmeliyetçilikle ilgili ortaya konan pek çok farklı görüş ve yaklaşımın olduğu görülmektedir. Bu görüşler arasında özellikle de mükemmeliyetçiliğin birey üzerindeki etkilerine ilişkin yaklaşımlar arasındaki uzlaşmazlıklar dikkat çekicidir. Bazı araştırmacılar mükemmeliyetçiliği birey üzerinde yıkıcı ve olumsuz etkileri olan sağlıksız bir kişilik değişkeni olarak ele alırken (örneğin Burns, 1980; Patch1984,) bazıları (Slaney ve diğ., 2001; Ashby ve Kottman, 1996; Rice ve diğ., 1996) ise mükemmeliyetçiliğin yalnızca olumsuz etkileri olan bir kişilik yapısı olmadığını ve insana olumlu yönde katkıları olan bir özellik olabileceğini savunmaktadır.

Bu aşamada mükemmeliyetçiliğin ne olduğuna ve bireyler üzerinde nasıl etkiler bıraktığına değinmek gerekmektedir. Sözlük anlamına bakıldığında baktığımızda mükemmeliyetçilik “ mükemmelin altında seyreden her şeyi kabul edilmez olarak görmek” şeklinde tanımlanmaktadır (Merriam Websters Sözlüğü,1996:196). Başka bir sözlük tanımlamasında ise mükemmeliyetçilik “aşırı yüksek standartlar belirleme eğilimi ve daha azından hoşnut olmama olarak ele alınmıştır (Webster’s II New College Dictionary, 1955:816). Bu ve benzeri pek çok sözlük tanımlamasına bakıldığında mükemmeliyetçiliğin birey yaşamında yüksek standartları ya da performansa dönük beklentileri yansıttığı görülmektedir.

Günümüzde çoğu insan kuşkusuz sürekli olarak performanslarını geliştirme talebiyle karşı karşıya kalmaktadır. Aslında bu talep bireyler doğduğu andan itibaren başlamakta ve gelişimle paralel olarak davranışlar geliştirilmeye, eleştirilmeye, düzeltilmeye ve ödüllendirilmeye devam etmektedir. Bu gelişim süreci içinde bireyler içinde buldukları sosyal çevrenin koşullarına (okul,ev,iş,vs) yönelik nasıl davranmaları gerektiğini ya da koşullara uygun standartlar belirlemeyi öğrenirler. Bireylerin öğrenim ve deneyimleri onlara performanslarını nasıl geliştirecekleri yönünde bir kazanım da sağlamaktadır. Bununla birlikte eğer bireylerin içinde buldukları çevre

aşırı yönde talepkar ve mükemmeliyetçi ise bu kişide olumsuz yönde bir mükemmeliyetçilik gelişimine yol açabilir. Nitekim ebeveynleri aşırı derece talepkar olan bireylerin uyumsuz mükemmeliyetçilik yapısına daha yatkın oldukları görülmektedir. Anne babaların çocuklarından başlangıcından itibaren kusursuzluk beklentileri, başarıya koşullu onayları, başarısızlık durumunda çocukların değersizlik ve yetersizlik gibi olumsuz duyguları geliştirmesine yol açabilmektedir. Hata payı olmayan, hep mükemmelli bekleyen anne baba tutumlarının çocuk üzerinde yaratacağı baskı aynı zamanda yanlış yapma kaygısıyla çocuğun kendisini yeni şeyleri deneme girişiminden alıkoymasına ve beraberinde uyum sorunlarına yol açabilir. Ayrıca mükemmeli arayan çocuk en doğru ve en iyiyi yapsa bile genellikle bundan tatmin olmayacaktır, çünkü hep daha iyiyi hedeflemesi öğretilmiş ve beklenmiştir. Belirlenen standartların karşılanması ya da aşılması yönündeki talepler sadece çocukluk ya da ergenlik dönemine ait bir beklenti olmayıp yetişkinlik hayatı boyunca da sürekli devam etmektedir. Örneğin çoğu şirket ve kurum elemanlarından daha az zamanda daha çok iş yaparak sürekli performanslarını yükseltmelerini beklerken, satış danışmanlarından bir önceki senenin rekorunu kırmaları beklenmektedir. Çoğu zaman aile, okul ya da iş arkadaşlarından gelen bu gelişimsel beklentiler aynı zamanda bireyin kendisinden de içsel olarak kaynaklanabilmektedir.

Bireylerin kendilerinden yaptıkları herhangi bir işte daha iyi sonuç almayı beklmeleri ve kendilerine daha yüksek hedefler belirlemeleri ya da böylesi bir beklentiye karşılama çabaları ebettteki olumsuz bir özellik değildir. İnsanın gelişimsel bir varlık olduğu ve bu gelişimin yaşam sonlanana kadar devam ettiği dikkate alındığında bu aynı zamanda bireyin hayatta kalma ve kendini geliştirebilme mücadelesinin de bir gereğidir. Ancak bu beklentiler ve belirlenen hedefler bireyin ulaşabileceklerinin ötesine geçerse ve yalnızca mantık dışı, hayal ürünü olmaktan öteye gidemezse bu bireyde hayal kırıklığı, başarısızlık hissi, değersizlik ve yetersizlik duyguları gibi olumsuz pek çok duygu ve yaşantının oluşmasına neden olabilir. Mantık dışı, ulaşılamayacak beklenti ve hedefler ve sonrasında yaşanan olumsuz duygular birey yaşamında sürekli tekrar eden bir yaşantı haline gelmişse beraberinde depresyon, anksiyete, obsesif-kompulsif bozukluk, öfke vb gibi psikopatolojik düzeyde rahatsızlıklar görülme olasılığı da güçlenecektir. Bu noktada bireyin ne tür bir mükemmeliyetçilik yapısına sahip olduğu önemlidir.

İlgili literatür incelendiğinde mükemmeliyetçiliğin ilk zamanlarda tek boyutlu ve yıkıcı etkilere sahip bir kişilik özelliği olduğuna dair vurgular yapıldığı görülmektedir (örneğin, Burns, 1980; Hamachek, 1978; Patch, 1984). Son yıllarda yapılan araştırmalar ise mükemmeliyetçiliği tek boyutlu olarak ele almanın bu yapıyı açıklamada yetersiz kaldığı düşüncesinden hareketle mükemmeliyetçiliği çok boyutlu bir kişilik değişkeni olarak ele almışlardır (örneğin, Frost ve diğ., 1991; Hewitt ve Flett, 1990). Bununla birlikte mükemmeliyetçiliği çok boyutlu ele alan yaklaşımlarda da yapının sağlıklı ve patolojik olduğu yönündeki vurgular dikkat çekicidir. Günümüzde yapılan araştırmalar mükemmeliyetçiliği yalnızca uyumsuz yansımaları olan bir kişilik değişkeni olarak ele almanın yanlış olacağını belirtmişlerdir. Bu araştırmalarda mükemmeliyetçilik uyumlu ve uyumsuz yansımaları olan çok boyutlu bir kişilik özelliği olarak görülmektedir (örneğin, Slaney ve diğ., 2001; Terry-Short ve diğ., 1995; Rice ve Preusser, 2002).

Uyumlu mükemmeliyetçilik yapısına sahip bireylerin kendilerinin ve yeterliklerinin farkında oldukları için belirledikleri standartlar da daha gerçek ve ulaşılabilir nitelikte olmaktadır. Dolayısıyla bu bireylerin standartlarını karşılayabilme ve performansa dökebilme ihtimalleri de daha fazladır. Ayrıca uyumlu mükemmeliyetçilerin kendilerinden şart ve koşulların izin verdiği oranda mükemmellik beklentileri de onların hatalara karşı esneklik payını artırabilmektedir. Dolayısıyla bu bireyler elde ettikleri başarıların ardından kendilerine dönük olumlu çıkarımlar yapabildikleri gibi herhangi bir başarısızlık durumunda bunu kabul edilebilir olarak görebilmektedirler. Yüksek standartların var olması böylesi bir yaklaşımda bireylerin kendilerini yenileyip geliştirebilmelerine katkı sağlayarak yaşamın pek çok alanında başarılı olabilmelerine katkı sağlayabilmektedir (Hamachek, 1978; Slaney ve diğ., 2001).

Uyumsuz mükemmeliyetçilik yapısına sahip bireylerin ise belirledikleri yüksek standartların kendileriyle örtüşmeyen nitelikte aşırı ve mantık dışı olduğu bilinmektedir. Ulaşılması imkansız nitelikte standartlar belirleme eğilimi bu bireylerin başarısızlık durumu ve duygusuyla sık sık karşı karşıya gelmelerine neden olabilmektedir. Uyumsuz mükemmeliyetçilerin hatalara karşı tahammüllerinin olmaması ve durum ve şartlara göre değerlendirme yapma yoksunluğu başarısızlığın yansırı yetersizlik ve aşağılık duygularını da geliştirebilmekte ve bireyi umutsuzluğa

götürebilmektedir. Mükemmeliyetçi olmayan bireylerin hayata dair hedef ve beklentilerinin mükemmeliyetçi bireyler kadar yoğun olmadığı düşünülürse yaşanan psikolojik yöndeki sıkıntıların daha az yaşanılması gerekmektedir. Bu araştırma da mükemmeliyetçi olmayan bireylerin çeşitli psikolojik semptomlardan uyumlu mükemmeliyetçilerden daha yüksek düzeyde sıkıntı çekiyor olmaları mükemmeliyetçinin yalnızca olumsuz bir kişilik özelliği olmadığını destekler niteliktedir. Sonuç olarak yaşanan sıkıntılar ve psikolojik belirtiler açısından mükemmeliyetçi kişilik yapısından daha çok ne tür bir mükemmeliyetçilik yapısına sahip olduğu önemlidir (Slaney ve diğ., 1996,2001).

Problem Cümlesi

Mükemmeliyetçi olmayan üniversite öğrencileri ile farklı mükemmeliyetçilik tutumlarına sahip olan üniversite öğrencilerin psikolojik semptom belirtilerini yaşama düzeyleri arasında bir farklılık var mıdır?

Alt Problemler

1.1. Mükemmeliyetçi özelliklere sahip olmayan üniversite öğrencileri ile uyumlu ve uyumsuz mükemmeliyetçi olanların

a) Somatizasyon

b) Obsesif- kompulsif

c) Kişilerarası duyarlık

d) Depresyon

e) Anksiyete

f) Öfke-düşmanlık

g) Fobik anksiyete

h) Genel Psikolojik Semptom düzeyleri arasında anlamlı bir fark var mıdır?

1.2. Cinsiyet değişkeni

a) Mükemmeliyetçi olmayan

b) Uyumlu mükemmeliyetçi olan

c) Uyumsuz mükemmeliyetçi olan üniversite öğrencileri üzerinde anlamlı bir farklılığa yol açmakta mıdır?

1.3. Bireyin kendisini mükemmeliyetçi olarak algılama sıklığına göre mükemmeliyetçi, uyumlu ve uyumsuz mükemmeliyetçi olma durumu arasında anlamlı bir fark var mıdır?

1.4. Çevreleri tarafından mükemmeliyetçi olarak değerlendirilme sıklığına göre mükemmeliyetçi, uyumlu ve uyumsuz mükemmeliyetçi olma durumu arasında anlamlı bir fark var mıdır?

Denenceler

Araştırmanın problem ve alt problemlerine göre aşağıdaki denenceler geliştirilmiştir.

1. Uyumsuz mükemmeliyetçiliğe sahip üniversite öğrencilerinin somatizasyon düzeyleri uyumlu mükemmeliyetçilerden ve mükemmeliyetçi olmayanlardan daha yüksektir.

2. Uyumsuz mükemmeliyetçiliğe sahip üniversite öğrencilerinin obsesyon düzeyleri uyumlu mükemmeliyetçilerden ve mükemmeliyetçi olmayanlardan daha yüksektir.

3. Uyumsuz mükemmeliyetçiliğe sahip üniversite öğrencilerinin kişilerarası duyarlılık düzeyleri uyumlu mükemmeliyetçilerden ve mükemmeliyetçi olmayanlardan daha yüksektir.

4. Uyumsuz mükemmeliyetçiliğe sahip üniversite öğrencilerinin depresyon düzeyleri uyumlu mükemmeliyetçilerden ve mükemmeliyetçi olmayanlardan daha yüksektir.

5. Uyumsuz mükemmeliyetçiliğe sahip üniversite öğrencilerinin anksiyete düzeyleri uyumlu mükemmeliyetçilerden ve mükemmeliyetçi olmayanlardan daha yüksektir.

6. Uyumsuz mükemmeliyetçiliğe sahip üniversite öğrencilerinin öfke-düşmanlık düzeyleri uyumlu mükemmeliyetçilerden ve mükemmeliyetçi olmayanlardan daha yüksektir.
7. Uyumsuz mükemmeliyetçiliğe sahip üniversite öğrencilerinin fobik anksiyete düzeyleri uyumlu mükemmeliyetçilerden ve mükemmeliyetçi olmayanlardan daha yüksektir.
8. Uyumsuz mükemmeliyetçiliğe sahip üniversite öğrencilerinin psikolojik semptom düzeyleri uyumlu mükemmeliyetçilerden ve mükemmeliyetçi olmayanlardan daha yüksektir
9. Cinsiyete göre erkekler
 - a) Erkekler kızlardan daha fazla mükemmeliyetçidirler
 - b) Erkekler kızlara oranla uyumsuz mükemmeliyetçiliğe daha fazla sahiptirler.
10. Mükemmeliyetçi olduğunu daha çok düşünen öğrenciler daha az düşünenlere göre
 - a) daha fazla mükemmeliyetçidirler.
 - b) uyumlu mükemmeliyetçiliğe daha fazla sahiptirler.
 - c) uyumsuz mükemmeliyetçiliğe daha az sahiptirler.
11. Çevreleri tarafından sıklıkla mükemmeliyetçi olarak değerlendiren öğrenciler daha az mükemmeliyetçi olarak değerlendirilenlere göre
 - a) daha fazla mükemmeliyetçidirler.
 - b) uyumlu mükemmeliyetçiliğe daha az sahiptirler.
 - c) uyumsuz mükemmeliyetçiliğe daha fazla sahiptirler.

Araştırmanın Önemi

İnsanların kişilik yapıları, olaylar ve durumlar karşısındaki yaklaşımları ve yaşama bakış açıları karşılaştıkları olaylara ilişkin tutumlarını da değiştirebilir. Kişilik yapısının hayatta karşılaşılan sorunların birey üzerinde bıraktığı etkide önemli bir rol

oynadığı düşünülmektedir. Belli bir tarzda gelişen bazı kişilik yapılarının psikolojik sağlığı olumsuz yönde etkileyebileceği bildirilmektedir. Bunlar arasında, mükemmeliyetçi kişilik özelliklerinin birçok psikolojik problemle ilişkili olduğu düşünülmektedir. Bu amaçla yapılan pek çok araştırma mükemmeliyetçiliğin birey üzerinde olumsuz yansımalarına ve artan psikolojik problemlerle ilişkilerine dikkat çekmektedir. Kendisinden sürekli olarak kusursuz performans ve sonuçlar bekleyen mükemmeliyetçi bireyler, yaşayacakları hayal kırıklıkları sonucunda olumsuz reaksiyonlar gösterebilirler ve kendilerine dönük olarak değersizlik duyguları başta olmak üzere olumsuz çıkarımlar yapabilirler. Olayların devamlı bu şekilde süreceğine ilişkin inançlarıyla birlikte bu çıkarımlar bireyler depresyon başta olmak üzere farklı pek çok psikolojik sıkıntılara götürebilmektedir. Bununla birlikte yıkıcı bir özellik olarak ele alınan mükemmeliyetçiliğin insan gelişiminin sağlıklı bir parçası olarak ele alındığı da görülmektedir. Uyumlu ya da sağlıklı mükemmeliyetçilik olarak adlandırılan bu form bireyi başarılarla ve kendisine ilişkin olumlu çıkarımlara götüren enerjiyi güdeleyici bir rol oynayarak psikolojik sıkıntıların daha az seviyede yaşanmasına etki edebilir.

Bu açıdan değerlendirdiğimizde mükemmeliyetçi kişilik yapısının, üniversite öğrencilerinin yaşadıkları psikolojik sıkıntıları güçlendirici bir özellik mi yoksa zayıflatıcı bir özellik mi olduğu sorusu akla gelmektedir.

Zeki ve yeterli becerilere sahip olan ancak gerçek potansiyellerini başarılarına ya da sosyal etkileşimlerine yansıtamayan pek çok öğrenci sık sık üniversite danışma merkezlerine yönelmekte ya da yönlendirilmektedir. Üniversiteyi kazanmakla beraber hayatlarına yeni bir döneme adım atan öğrenciler için, üniversite hayatı pek çok yeni olay ve durumla karşılaştıkları, potansiyellerini ortaya koyabilmeleri ve beraberinde yeni beceriler geliştirebilmeleri gereken bir dönemdir. Üniversite yaşantısı aynı zamanda insan ilişkilerinin daha yoğun yaşandığı bir ortamı da beraberinde getirmektedir. Bu dönemi mümkün olduğunca sağlıklı yaşayabilmek üniversite öğrencileri için son derece önem taşımaktadır. Öğrencilerin kişilik yapıları ve yaşama, karşılaştıkları olaylara bakış açıları bu dönemi yaşama şekillerini de değiştirebilir. Bu açıdan yaygın olarak olumsuz bir kişilik değişkeni olarak ele alınan mükemmeliyetçi (uyumsuz mükemmeliyetçilik) kişilik yapısı bu süreç zarfında öğrencilere engel

olabilecek özelliklerin başında yer alabilir. Bununla birlikte farklı bir ortama uyum sağlamanın zorluğu ve içinde buldukları gelişim döneminin özellikleri itibarıyla çeşitli ruhsal bozukluklara girme konusunda risk grubunda bulunan üniversite öğrencilerinin uyumlu mükemmeliyetçilik yapısına sahip olması psikolojik sağlıkları açısından fayda sağlayabilir.

Ülkemizde üniversite öğrencilerinde depresyon ve obsesyon başta olmak üzere çeşitli psikolojik bozuklukların mükemmeliyetçilikle ilişkisini ele alan sınırlı sayıda araştırma bulunmakla birlikte bu araştırmalarda mükemmeliyetçiliğin yalnızca yıkıcı etkisi olan olumsuz bir kişilik değişkeni olarak ele alındığı görülmektedir. Yapılan araştırmalarda sağlıklı ve sağlıklı olmayan mükemmeliyetçilik ayrımının ele alınmadığı ya da mükemmeliyetçiliğin uyumlu ve uyumsuz yansımalarının yine sınırlı sayıda olmakla birlikte sadece çocuklar üzerinde yapılan araştırmalarda incelendiği görülmektedir. Bu açıdan bu araştırma üniversite öğrencileri üzerinde mükemmeliyetçiliği uyumlu ve uyumsuz yansımalarıyla ele alan ve aynı zamanda mükemmeliyetçi olmayan öğrencilerle kıyaslayarak bu yapının daha ayrıntılı incelenmesini sağlayan bir çalışma olması nedeniyle önem taşımaktadır. Araştırma sürecinde araştırmacı tarafından Türkçe'ye uyarlanan uyumlu ve uyumsuz mükemmeliyetçileri ve mükemmeliyetçi olmayanları belirlemeye yönelik APS Mükemmeliyetçilik Ölçeği de Türk toplumunda kullanılabilir düzeye getirilmiştir. Böylece bu konuda çalışma yapmak isteyen diğer araştırmacılara da bu ölçme aracının katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Sınırlılıklar

1. Araştırmada üniversite öğrencilerinin mükemmeliyetçilik durumları Türkçe'ye uyarlanması yapılan APS Mükemmeliyetçilik Ölçeği'nin ölçtüğü niteliklerle sınırlıdır
2. Araştırmada incelenen psikoloji belirti düzeyleri SCL-90 Belirti Tarama Envanteri'nin ölçtüğü niteliklerle sınırlıdır.
3. Araştırma Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesinde okuyan öğrenciler üzerinde yapılmıştır ve elde edilen sonuçlar benzer koşullara sahip öğrencilere genellenebilir.

Sayıtlılar

Araştırma kapsamındaki üniversite öğrencilerinin kullanılan veri toplama araçlarını doğru ve samimi bir şekilde cevapladıkları kabul edilmektedir.

Tanımlar

Mükemmeliyetçilik: Mükemmelin altında seyreden her şeyi kabul edilemez olarak görme eğilimidir (Merriam Webster's Collegiate Dictionary, 1993, 863)

Uyumlu Mükemmeliyetçilik: Uyumlu mükemmeliyetçilik yüksek kişisel standartlara sahip olmakla beraber bu standartların gösterilen performansla uyuşmaması durumunda küçük hataları kabul etmede esnek davranabilme ve daha az düzeyde stres yaşamadır.

Uyumsuz Mükemmeliyetçilik Uyumsuz mükemmeliyetçilik yüksek standartlara sahip olmakla birlikte standartlarla performans arasında yaşanan çelişki durumunda hataları kabul edilemez olarak görme ve yüksek düzeyde stres yaşamadır.

Somatizasyon: Fiziksel belirtilerle kendini gösteren ve bu belirtileri açıklayacak somut organik bir bozukluğun saptanamadığı psikolojik bozukluk grubudur.

Obsesyon (Saplantı): İstenç dışı gelen, bireyi tedirgin eden, benliğe yabancı (ego-dystonic), bilinçli çaba ile kovulamayan, inatçı bir biçimde yineleyen düşüncelerdir (Öztürk, 2001:365).

Kompulsiyon (Zorlantı): Çoğu kez saplantılı düşünceleri kovmak için yapılan, istenç dışı ,saçma olduğu bilindiği halde yinelenen hareketlerdir.

Kişilerarası Duyarlılık: Kişilerarası duyarlılık, kişilerarası ilişkilerde duyarlılığa sahip bireylerde kolaylıkla incinme ve kırılma, diğerleri tarafından önemsenip değer verilmediğine ve buna paralel kötü davranıldığına inanma, kendini diğerlerinden daha aşağı görme, diğerlerinin yanında iken yanlış bir şeyler yapmamaya özen gösterme gibi yaşantılara neden olarak kişilerarası ilişkilerde problemler yaşanmasına ilişkinin bozulması dahil yol açan bir durumdur (Boyce ve diğ., 1991).

Depresyon: ümitsizlik, karamsarlık, yetersizlik, kendine güvensizlik, çaresizlik, değersizlik duygusu, önemsiz nedenlerden ötürü suçluluk duyma veya kendini

suçlama, sosyal yaşamdan çekilme, iştahsızlık veya aşırı yeme, uykusuzluk veya aşırı uyku, psikomotor heyecan veya yavaşlık, yoğunlaşma yetersizliği, unutkanlık, karasızlık, neşesizlik, halsizlik baş ağrısı gibi fiziksel şikayetler, normalde hoşlanılan etkinliklere veya genelde yaşama karşı ilgisizlik, zevk alamama, aşırı durumlarda ölüm ve intihar düşünceleri, vb ile tanımlanan ve belirlenebilir bir olaya bağlı olarak ortaya çıkan ruhsal bir çökkünlüktür (Budak, 2001:203).

Anksiyete (Bunaltı): Tehlike veya talihsizlik korkusunun ya da beklentisinin yattığı bunaltı veya tedirginlik; akıl dışı korku (Budak, 2001: 432).

Öfke-Düşmanlık: Gerçek veya varsanılan bir engellenme, tehdit veya haksızlık karşısında oluşan bilişlerle ilgili ve kişiyi rahatsız edici uyarıcıları ortadan kaldırmaya yönelten, güçlü bir duygudur.

Fobik-Anksiyete: Belirlenebilir bir olayla, nesneyle, vb orantılı olmayan tedirginlik, kaygı, korku, vb. gibi olumsuz duygularla tanımlanan ve bu duygulardan ötürü genel işleyişte kötüleşmelere yol açan çeşitli uyumsuzluk rahatsızlıkları için kullanılan bir DSM-IV kategorisi (Budak, 2001:433).

BÖLÜM 1: KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Bu bölümde, mükemmeliyetçilik yapısı tanımlanmış ve mükemmeliyetçilik yapısının kuramsal çevresi, oluşumu, tek ve çok boyutlu yaklaşımlar, mükemmeliyetçilik ölçümleri ve mükemmeliyetçiliğin çeşitli psikolojik semptomlarla ilişkine yer verilmiştir. Ayrıca mükemmeliyetçilikle ilgili olarak yurt içi ve yurtdışında yapılmış yayın ve araştırmalarda bu bölüm içeriğinde incelenmiştir.

1.1. Mükemmeliyetçilik Yapısının Teorik Açıdan Ele Alınması

Mükemmeliyetçiliği konu alan ilk araştırma ve makalelerin büyük bir çoğunluğunun kuramlara dayalı olduğu ve mükemmeliyetçiliğe ilişkin tanımlamalarda kişilik özelliklerine vurgu yapıldığı görülmektedir (Burns, 1980; Hamachek,1978; Hollender 1965, Patch 1984).

Mükemmeliyetçi kişilik yapısı ve mükemmeliyetçilik düşüncesiyle yakından ilişkili olan kuramların başında Adleryan Teori gelmektedir (Borynack, 2003:7). Adler'in Bireysel Psikoloji olarak adlandırdığı kuramı, yaşamın özünde saklı yatıp gelişme, çaba harcama, iş görme eğilimiyle kendini açığa vuran gizemsel yaratıcı gücü kavrama arzusu, ayrıca belirli bir alandaki yenilgiyi başka bir alanda sağlanacak başarıyla dengeleme isteğini vurgulamaktadır. Sözü geçen yaratıcı güç amaca yöneliktir ve bu özellik kendini belirli bir amacın izlenmesinde gösterir, bireylerin düşünce ve davranışları böyle bir çabanın hizmetinde bulunur. Tüm insanlar çocukluk çağından itibaren belirli bir amaç ve ideal düşüncesi taşımaktadırlar ve bunlar yardımıyla içinde buldukları durumları aşmaya, somut bir amaç saptayarak var olan eksiklikleri gidermeye, karşılaştıkları güçlükleri yenmeye çalışırlar. Mükemmeliyetçiliğin amaçlar için çabalama ve performans için yüksek standartlara sahip olmayla ilişkisi olması nedeniyle bu durum mükemmeliyetçilikle önemli oranda ilişkilidir. Bireyin belirlediği hedefler sayesinde gerek duygusal gerekse düşünsel açıdan içinde bulunduğu zorlukları aşarak ve geleceğe dönük kendini bekleyen başarıları göz önünde tutarak kendine bir üstünlük sağlaması, kendini gerçekleştirme için gereklidir ve normaldir. Ancak mantıklı nedenlerin ötesinde yalnızca üstünlük kaygısından kaynaklanan bir çaba varsa nevrozlar oluşabilir. Bu bağlamda Adleryan yaklaşımın mükemmeliyetçiliği

olumlu bir kişilik özelliği olarak ele aldığı bununla beraber ne zaman ve hangi koşullarda olumsuz bir boyut kazanabileceğini de vurguladığı görülmektedir.

Maslow'a (1987:125-149) göre tüm insanlar doğuştan "kendini gerçekleştirme"(self-actualizing) eğilimi ile dünyaya gelir. Adler'in üstünlük çabasını bünyesinde barındıran bu eğilim kişinin sahip olduğu nitelik ve yeteneklerin uygun kullanımını ve potansiyellerin farkına vararak buna paralel bir gelişim göstermesini ifade eder. Kendini gerçekleştirme beraberinde bir "ihtiyaçlar piramidi" getirir ki bu piramidin tabanını temel insan ihtiyaçları oluşturmakta ve karşılanması gereken lüks ihtiyaçlara doğru gitmektedir. Maslow'a göre insana ihtiyaçları beş grupta toplanabilir. Bunlar sırasıyla, "Fizyolojik İhtiyaçlar" (yemek, su, hava, uyku ve cinsellik), "Güvelik İhtiyacı" (emniyette olma, istikrar, düzen, korunma, korku ve anksiyeteden bağımsız olma), "Ait olma ve Sevgi İhtiyacı", "Saygı İhtiyacı" ve "Kendini Gerçekleştirme İhtiyacı"dır. Alt düzeyde yer alan ihtiyaçlar karşılanmadıkça üst kademedeki ihtiyaçların giderilmesi beklenemez, Buna göre, ihtiyaçlar hiyerarşisinde 4. basamakta yer alan kendinden ve başkalarından beklenen değer, saygı, beğeni (esteem) gereksinimlerinin karşılanabilmesi için alt basamaktaki gereksinimlerinin karşılanması gereklidir. Maslow kendini gerçekleştirmiş bireyleri nevrotik ve psikotik rahatsızlıkları bulunmayan sağlıklı kişiler olarak tanımlamaktadır ve kendini gerçekleştirme amacıyla üstünlük çabası içinde olma nevrozun varlığından ziyade nevrozun olmamasıdır.

Mükemmeliyetçilik yapısıyla ilişkili diğer bir teoride Davranışçı Kuram'dır. Skinner davranışın biçimlendirilmesi ve sürdürülmesinde çevrenin rolünü vurgulamaktadır. Skinner'e göre bireyin davranışları olumlu şekilde pekiştirildiğinde ve ödülle sonuçlandığında artabilmektedir. Aynı şekilde insanlar ödüllendirici sonuçları olmayan ya da cezalandırılan davranışlarda bulduklarında aynı davranışı giderek daha az sergileme eğiliminde olurlar (Nelson-Jones, 1982:119). Bu kurama göre mükemmeliyetçilik kavramı, pekiştireçlere olan ihtiyaçlarla basit bir şekilde açıklanabilir. Bandura'ya göre eğer pekiştireç yalnızca mükemmele erişildiğinde veriliyorsa, birey bu yaşantı yoluyla mükemmelliği pekiştireç kazanmak için gereksinim olarak öğrenecektir. Mükemmelin altında sonuçlar ortaya çıktığı zaman, birey cezalandırılmayı bekleyecektir ki bu bireyi küçük düşürücü bir etkidir. Bu nedenle; davranışla ilgili pekiştireçlerden ileri gelen tüm alanlarda en yüksek

standartlara sahip olma, mükemmeliyetçi eğilimlerle sonuçlanmaktadır (Borynack, 2003:7). Sosyal Öğrenme Kuramı ile Bandura (1977a;1977b) davranışın belirleyicisi olarak beklentinin rolünü ağırlıklı olarak vurgulamakta ve yeterlik beklentisi ile sonuç beklentisini birbirinden ayırt etmektedir. Ona göre yeterlik beklentisi “sonuç için gerekli davranışı başarılı bir biçimde yapabileceğine inanmak” iken, sonuç beklentisi kişinin “belirli bir davranışın belirli sonuçlara yol açacağına ilişkin tahmin”dir Yeterlik beklentisinin en temel kaynağı başarıyla ilgili kişisel yaşantılar olup tekrarlanan başarısızlık, yeterlik beklentisini azaltırken, tekrarlanan başarı artırmaktadır (Jones, 1982: 135–137). Bu kurama göre; sorun yaratan (problemlı), mükemmeliyetçi davranış; mükemmellik düzeyi oldukça yüksek olduğunda ve bireyin elde edeceğini düşünmesine rağmen erişilemediğinde oluşur. Bu durumda genellikle depresyon ya da anksiyeteye sonuçlanır. Dahası, bireyde olumlu pekiştireci kazanma çabasının cezadan kaçmaktan daha çok yerleşmesi bazı mükemmeliyetçi davranışların sorun yaratıcı (problematik) doğasına da etki edebilmektedir. (Borynack, 2003: 8).

Ellis’in öncülüğünü yaptığı Akılcı-Duygusal Yaklaşım’da da Mükemmeliyetçi kişilik yapısı özellikle de mükemmeliyetçi düşünce tarzları ile yakından ilişkili bir çok özelliğe yer verilmiştir (Graf, 1997). Ellis rahatsızlık veren pek çok duygunun temelinde mantıksız inançlar olduğuna işaret eder ve özellikle üç ana mantıksız inanca vurgu yapar. “Bireyin herşeyin iyisini yapmaya ve başarıların takdir edilmesine dönük isteği aksi takdirde kendini işe yaramaz olarak görme eğilimi” bu mantıksız inançların başında gelir. Ellis’in (1977) 12 madde altında sıraladığı mantıksız inançlardan mükemmeliyetçi düşünce yapısıyla ilişkili olan bazıları şöyle sıralanabilir. 1) Önemli bulduğun tüm insanlar tarafından her zaman sevilmesi ve beğenilmelisin 2)Başarılı, yetkin ve yeterli olduğunı kanıtlamalısın veya en azından bazı konularda gerçekten mükemmel yakın olmalısın. 3)İnsanlar yapılan işler olduklarından daha iyi olmalıdır, eğer sende yaşamın güçlüklerine ve zorluklarına ani ve iyi çözümler bulamıyorsan bunu çok kötü ve korkunç bir şey olarak görmelisin. 4) Son derece düzenli olmalı ve rahat olmamalısın. 5) Kendi kendine insan olarak bir değer vermen ve kendini kabullenmen, senin genel olarak değer; senin performansının iyi olmasına ve insanların seni beğenme derecesine bağlıdır (Nelson-Jones, 1982:52-53). Ellis’in mantıksız inançları kadar bu inançların yaygın olarak görülen özellikleri de mükemmeliyetçilikle yakından ilişkilidir. Özellikle bireyin arzu ve tercihlerinin

doyurulmasına dönük beklentileri istinasız, açık ya da örtülü bir şekilde “-meli” ve “malı” ifadelerini içerir. Ellis’in mantıksız talepleri betimlemek için kullandığı “malılaştırma “ terimi ile “mükemmellik”, “olağanüstülük” ve “hoşgörüsüzlük” kelimeleri de bu özelliği ifade etmektedir. Davranış bilimleri ve sosyal bilimler literatüründe kabul gören 10 irrasyonel düşünce arasında da mükemmeliyetçilik yer almaktadır (Graf, 1997: 21).

Psikoanalitik yaklaşım mükemmeliyetçilik çalışmalarının temelini oluşturan teorilerin başında gelmektedir. Mükemmeliyetçilik çoğunlukla her zaman hissedilen nevrotik bir biçim olarak düşünülmüştür; bu nevrotik biçimin başlangıcı Freud’un (1926, 1959) mükemmeliyetçiliği, üstün başarı arzusunu sürekli kılan abartılı süperegonun emirleri sonucu oluşan obsesyonel nevrozların bir belirtisi olarak görmesine dayanmaktadır. Freud’a göre, mükemmeliyetçilik süperegonun yüksek düzeyde başarı için çabalamasının bir sonucudur. Freud (1957) ayrıca, nevrotik rahatsızlıklarda sıklıkla görülen narsistik davranışın bir görünümü olarak değerlendirmiştir (akt., Kutlesa, 2002: 6-7).

1.2. Mükemmeliyetçiliğin Kavramsallaştırılması

Yıllardır mükemmeliyetçilikle ilgili dikkate değer araştırmalar yapılmakta ve psikoloji literatüründe mükemmeliyetçi kişilik yapısı ve ilişkili olabileceği diğer kişilik özelliklerine ilişkin artan bir ilginin olduğu gözlemlenmektedir. Bununla birlikte mükemmeliyetçiliğin kavramsallaştırılması hep tartışmalı kalmış ve bu uyumsuzluk doğal olarak psikoloji literatürüne de yansımıştır. Şu anda da psikolojik danışma literatüründe karşılıklı kabul gören ve doğruluğu tartışmasız kabul gören kesin bir tanımlama yoktur (Johnson ve Slaney, 1996; Ashby ve Kottman, 1996; Slaney ve diğ., 2001). Bu yapıyı tanımlamadaki temel zorluk, mükemmeliyetçiliğin uyumlu yansımaları ile psikolojik ve fizyolojik sıkıntılara yol açan uyumsuz yansımaların net olarak ayır edilmesindeki ölçütlerin eksikliğidir (Slaney ve diğ., 2001, Slaney ve Ashby, 1996). Johnson ve Slaney’e (1996) göre mükemmeliyetçiliği tanımlamadaki diğer bir zorluk, mükemmeliyetçiliğin bilişsel ve davranışsal görünümünün ayrılmış olmasıdır. Mükemmeliyetçilikle ilgili mevcut ölçüklerin mükemmeliyetçiliğin orjinal yapısını yansıtmaması ve sonuç olarak yeni ölçümlere duyulan ihtiyaçta

mükemmeliyetçiliğin gerek tanımlamasında gerekse tedavisinde sınırlayıcı etkilere sahiptir (Shafran ve Mansell, 2001).

Mükemmeliyetçilikle ilgili çalışan ilk araştırmacıların, mükemmeliyetçilik yapısını tanımlamada öncelikli olarak sözlük tanımlamalarını kullandıkları görülmektedir. Kapsamlı Psikolojik ve Psikoanalitik (Comprehensive Dictionary of Psychological and Psychoanalytical Terms) Kuramlar Sözlüğü (English & English, 1958:783) mükemmeliyetçiliği; bireyin kendisinden ve başkalarından şartların gerektirdiğinden daha yüksek kalitede performans beklemesi olarak tanımlamıştır (akt., Shcherbakova, 2001) Webster's II New College Dictionary (1955: 816) ise mükemmeliyetçiliği “aşırı yüksek standartlar belirleme eğilimi ve daha azından hoşnut olmama olarak ele alırken , Webster's Ninth New College Dictionary (1988:873) mükemmeliyetçiliği “bireyin işinde aradığı aşırı ya da uç seviyedeki mükemmellik çabası” olarak tanımlamaktadır (akt., Slaney ve diğ., 2001). Diğer sözlük tanımlamalarında mükemmeliyetçilik, “bireyin bir işte mükemmel elde etmek için aşırı ve saplantılı bir çaba göstermesi” (Webster's New World College Dicionary, (1996:1003) ve “bireyin kendisi ya da başkalarından aşırı derecede yüksek standartlar belirlemesi (The Standart Encyclopedic College Dictionary, 1968:1001) (akt., Shcherbakova, 2001) ya da benzer bir şekilde “mükemmel altında seyreden her şeyi kabul edilemez olarak görme eğilimi” (Merriam Webster's Collegiate Dictionary, 1993: 863) olarak ifade edilmektedir.

Tüm bu mükemmeliyetçilik tanımlarının, mükemmeliyetçiliğin performans ya da davranışta aşırı yüksek standartlara odaklandığı ve mükemmeliyetçiliğin olumsuz yönlerine vurgu yaptığı görülmektedir Bu vurgu mükemmeliyetçiliği konu alan ilk yazımlarda da görülmektedir (Shcherbakova, 2001; Slaney ve diğ., 2001).

Hollender (1965) mükemmeliyetçilik üzerine çalışan ilk akademisyenlerden biri olarak “mükemmeliyetçiliği kusursuz davranış ve başarı yoluyla ailenin kabulünü sağlama girişimi” olarak tanımlanmıştır. Mükemmeliyetçiliği çocukluk döneminde kazanılan olumsuz bir kişilik özelliği olarak ele alan Hollender mükemmeliyetçilik terimini “kendisinden ya da diğerlerinden durumun gerektirdiğinden daha yüksek düzeyde performans sergilemek isteyen bireyleri tanımlamak için kullanmıştır (Hollender, 1965, 94–103).

Mükemmeliyetçiliğin psikolojik tanımlamasını sağlayan önde gelen araştırmacılardan bir diğeri Hamachek'dir. Hamachek (1978:27) mükemmeliyetçilik yapısını "klinik anlamda biraz gizemli olan psikolojik bir fenomen" olarak tanımlamıştır. Hamachek'in mükemmeliyetçilik tanımlaması yapıyı normal ve nevrotik boyutlara ayırarak ele alması açısından bir ilktir. Mükemmeliyetçilikle ilgili literatürde yapının genellikle psikolojik semptomlarla ilişkili tutulduğu göz önüne alındığında Hamachek'in mükemmeliyetçilik kavramsallaştırması, geleneksel bakıl açısından ayrılarak farklı bir önem taşır. Hamachek' e göre normal mükemmeliyetçilik; yüksek ancak mantıklı amaç ve standartlar belirlemeyi tanımlarken, nevrotik mükemmeliyetçilik; mantıklı olmayan amaç ve standartlar belirleme eğilimini tanımlamaktadır (Hamachek, 1978: 27-33).

Mükemmeliyetçiliği konu alan araştırma literatürünün önemli bir kısmı Burns (1980) den başlayarak bugüne kadar geliştirilmiştir (Lindecamp, 1998: 4). Burns'ün (1980) bu yapıyı tanımlama girişimi Hamachek' in (1978) nevrotik mükemmeliyetçiliği tanımlama girişimiyle benzerdir. Burns'ün (1980) mükemmeliyetçilik tanımlaması mükemmeliyetçilerin birey olarak "standartları aklın ve mantığın ötesine geçen, imkansız amaçlar için sürekli çabalayan ve kendi değerlerini tümüyle performans ve başarı açısından değerlendiren insanlar" olduğundan söz etmektedir ve uyumsuz mükemmeliyetçiler için saptanan gerçekçi olmayan amaçların doğasına odaklanmıştır (Borynack, 2003:9). Burns'e göre mükemmeliyetçilik "beklentileri, olayların yorumlarını ve bireyin kendisini ve diğerlerini değerlendirmesini içeren, mantıksız, katı ve gelişigüzel inançlar belirlemeyle ve bunlara uygun olarak öz-değer (kendilik değeri) ve performansı ölçmeyle karakterize edilen bilişlerin ağıdır" (Burns, 1983:223). Burns'ün mükemmeliyetçilik tanımlaması onun yapıyı negatif bir perspektiften ele aldığını gösterir niteliktedir.

Diğer yandan mükemmeliyetçiliğe negatif bir bakış açısıyla yaklaşan Patch (1984) "mükemmeliyetçilik" terimini yalnızca psikopatoloji bağlamında kullanma eğilimindedir. Patch (1984: 387) "mükemmeliyetçiliği; kişisel yenilgiye yol açan kısır bir döngü olarak tanımlamaktadır". Ona göre mükemmeliyetçiler Tanrı-Aşağılık İnsan fenomeninden sıkıntı yaşarlar. Diğer bir ifadeyle mükemmeliyetçi bireyler ortada olanı (orta sınıfı) görmekten acizdirler, yani ya sadece tanrı ya da sadece aşağılık bir insan

olabilirler, çünkü performanstaki hatalar dikkatli bir şekilde bakıldığında, yeterince incelendiğinde her zaman belli olabilir. Patch (1984) ve Burns'ün (1980) tanımları mükemmeliyetçiliğin pozitif ve istenilen bir özellik olduğu görüşünü kabul etmemeleri açısından benzer niteliktedir.

1.3. Mükemmeliyetçiliğin Boyutları ve Mükemmeliyetçilik Ölçümleri

1.3.1. Tek Boyutlu Mükemmeliyetçilik ve Ölçümleri

Mükemmeliyetçiliğin ilk tanım ve kavramsallaştırılmaları, mükemmeliyetçiliği tek boyutlu olarak ele almakta ve patolojik bir kişilik özelliği olduğuna dair vurgular yapmaktadır (Burns, 1980; Patch 1984). Burns (1980) mükemmeliyetçi bireylerin gerçekçi olmayan yüksek standartlar belirlediklerini ve bu standartlara katı bir şekilde bağlı olduklarını, olayları çarpık bir şekilde yorumladıklarını ve kendilerini amaçlarına ulaşmaya yönelik yetenekleri açısından değerlendirdiklerini belirtmiştir. Mükemmeliyetçi eğilimlere sahip bireylerin performanslarını çoğunlukla ya hep ya hiç tarzı bir düşünce biçiminde değerlendirdikleri görülmektedir. Bu bireyler başarıyı mükemmellik olarak algılamakta, mükemmelin altında seyreden her şeyi de başarısızlıkla eşdeğer görme eğilimindedirler (Burns, 1980; Hamachek 1978). Mükemmeliyetçilik üzerine ilk araştırmaların odak noktası kişisel standartlar üzerindedir ve temsil gücü olmayan danışanlara dayalı olsa mükemmeliyetçiliği patolojik olarak algılamak mükemmeliyetçiliği ölçmeye çalışan deneysel girişimlerden de etkilenmiştir (Slaney ve Ashby, 1996:393).

Mükemmeliyetçiliği tek boyutlu bakış açısıyla ele alan ölçümlerden her biri kısmende olsa farklı vurgulara sahiptir (Frost ve diğ., 1990). Mükemmeliyetçilik, İrrasyonel Düşünceler Testi (IBT: Jones, 1968), Disfonksiyonel Tutumlar Ölçeği (DAS: Weisman & Beck, 1978), ve Yeme Bozuklukları Envanterinde bulunan Kişisel Standartlar Ölçeği (EDI: Garner, Olmstead, & Polivy, 1983) gibi var olan ölçüm araçlarıyla ölçülmüştür. Bu ölçeklerden Jones'un (1968) İrrasyonel Düşünceler Testi; yalnızca bir insanın ne dereceye kadar aşırı yüksek hedefler belirleyeceğini değerlendirmiştir. Daha sonra DAS Burns (1980) tarafından değiştirilmiş ve Mükemmeliyetçilik Ölçeği (PS) geliştirilmiştir (Kutlesa, 2002:8). PS, öz yönlendirmeli tutumlara odaklanan 10 maddelik bir ölçektir. Burns'ün ölçeği aşırı yüksek standartlar takımını değerlendirmenin yanısıra ek olarak başarısız olma

korkusunun mükemmeliyetçilik ölçümünde önemli bir yer teşkil ettiğini de vurgulamıştır. Garner ve diğ., (1983) Yeme Bozuklukları Envanterinde (EDI) bulunan Kişisel Standartlar Ölçeği'nde ise yüksek kişisel standartlar ile ebeveyn beklentilerine dikkat çekmektedir. Sonuç olarak ilk literatürde mükemmeliyetçiliği ölçen bazı ölçümler bulunmakla birlikte bu ölçümler, mükemmeliyetçiliği tutarlı bir biçimde ölçmede ve mükemmeliyetçiliğin herhangi bir kuramını etkilemekte yetersiz kalmıştır (Bryan, 2001:2-3).

1.3.2. Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik ve Ölçümleri

Mükemmeliyetçiliği ölçmede kullanılan önceki mükemmeliyetçilik ölçümleri özellikle Burns'un mükemmeliyetçilik ölçeği (1980) 1980'li yıllar boyunca kullanılmış ancak kişisel standartlar ve hatalara yönelik kaygılara aşırı vurgu yapması sınırlı kalmasına neden olmuştur. Kişisel standartlar ve hatalara odaklanma eğilimindeki bu ve benzeri tanımlamalar ve ölçümler yapının boyutluluğunu anlama ve değerlendirmede yeterli değildir. Mükemmeliyetçiliği konu alan son zamanlardaki araştırmalar, mükemmeliyetçilik yapısının çok boyutlu olduğunu gösteren bulgularla ilerlemiştir (örneğin, Frost & Marten, 1990; Hewitt & Flett, 1991a). Çok Boyutlu Yaklaşımda, Mükemmeliyetçilik yapısının a) kişilerarası (sosyal) ve kişi içi (personal) yönlerin her ikisini de kapsadığı (Frost, Marten, Lahart, & Rosenblate, 1990; Hewitt & Flett, 1991a; Slaney & Johnson, 1992) b) uyumlu ve uyumsuz özelliklerin (örneğin, Blatt, 1995; Hill, McIntire, & Bacharach, 1997a) her ikisini de içerdiğini görüşü hakimdir. Tek boyutlu bakış açısının mükemmeliyetçilik kavramı ve değerlendirmesi yerini daha geniş bir mükemmeliyetçilik yapısı görüşüne bırakmıştır. Bununla birlikte, çok boyutlu perspektife dayanan araçların hala öncelikli olarak mükemmeliyetçiliğin olumsuz yönlerine odaklandığı görülmektedir (akt., Kutlesa, 2002:11-12).

Mükemmeliyetçiliği çok boyutlu ele alan araştırmacıların başında Hewitt ve Flett gelmektedir. Hewitt ve Flett (1990) mükemmeliyetçiliğin üç boyutlu bir yapı olduğunu ileri sürmüştür: kendine yönelik mükemmeliyetçilik, diğerlerine yönelik mükemmeliyetçilik ve sosyal düzene yönelik mükemmeliyetçilik. (Hewitt ve Flett 1990,1991a)

Kendine yönelik mükemmeliyetçilik bireyin kendisi için yüksek amaçlar belirlemesini ve mükemmel olmak için çabalamasını içerirken, diğerlerine yönelik

mükemmeliyetçilik diğerleri için anlamlı olan mükemmeliyetçilik standartlarına sahip olma eğilimini içermektedir (Hewitt ve Flett, 1991b; 1993). Sosyal düzene yönelik mükemmeliyetçilik ise bireyin diğerlerinin kendisin için gerçekdışı mükemmeliyetçilik beklentilerine sahip olduğuna inanması olarak tanımlanmaktadır (Hewitt ve Flett, 1991b; 1993).

Kendine yönelik mükemmeliyetçiliğin ayırıcı özellikleri mükemmel olmak için güçlü bir motivasyon, bireyin kendisi için gerçekçi olmayan amaçlar belirlemesi ve sürdürmesi, takıntılı biçimde çabalama, ya hep ya hiç tarzı düşünme ve geçmişteki hatalara odaklanmadır (Flett ve diğerleri, 1995).

Diğerlerine yönelik mükemmeliyetçilik başkalarının yeterlilikleri hakkında inanç ve beklentilerin yanısıra diğerleri için gerçekçi olmayan inançlar belirlemeyi içerir ve onları sadece bu amaçlar karşılandığında ödüllendirmeyi gerektirir (Flett ve diğerleri, 1995). Diğerlerine yönelik mükemmeliyetçiler gerçekçi olmayan standartlarına diğer insanların da uymasını beklerler ve mükemmelin altında kalan bir iş sonrasında hayal kırıklığına uğrayacakları korkusuyla genellikle başkalarına görev vermezler (Antony ve Swinson, 1998).

Sosyal düzene yönelik mükemmeliyetçilik ise bireyin diğerleri tarafından empoze edilen standart ve beklentileri karşılama yeteneğini algılamasını içerir (Flett ve diğerleri, 1995). Sosyal düzene yönelik mükemmeliyetçiliğe sahip kişiler, başkalarının kendilerini sürekli yargılayarak olumsuz değerlendirdiklerine inandıkları sürece mükemmel olmak için baskı hissetmektedirler (Hewitt ve Flett, 1993). Kendine yönelik gerçekçi olmayan standartlar belirlemenin aksine sosyal düzene yönelik mükemmeliyetçiler bu standartların kendilerine başkaları tarafından empoze edildiğini düşünmektedirler. Sosyal düzene yönelik mükemmeliyetçiler (gerçekçi olmayan standartlara sahip olduğunu düşündüğü kişilere karşı) öfke, (yüksek standartlara ulaşamadığı takdirde) depresyon ya da (başkaları tarafından yargılanma korkusu yüzünden) sosyal anksiyete hissetme eğimi gösterirler (Antony ve Swinson, 1998).

Hewitt ve Flett'in (1990,1991a,1991b) bu konuda çalışmalar yapan Randy Frost ve çalışma arkadaşları da mükemmeliyetçiliğin çok boyutlu yapısının daha iyi anlaşılması yaklaşımından etkilenerek çalışmalarını bu yönde gerçekleştirmişlerdir. Bununla birlikte Frost ve arkadaşlarının (1990) mükemmeliyetçilik tanımında Hewitt ve Flett'in

(1990,-1991a, 1991b) tanımlamalarından farklı olarak üç boyut yerine alt boyut yer almaktadır.

Frost ve arkadaşlarının (1990) kavramsallaştırılmalarındaki ilk boyut “Hatalara Karşı Aşırı Kaygı” yaşamaktır ve bu boyut kavramsal olarak hata yapmaktan kaçınmayla ilişkilidir. Hatalara Karşı Aşırı İlgi,hatalar karşısında olumsuz bir tepki sergileme eğilimi, hatalara başarısızlıkla eşdeğer olarak görme şeklindeki yanlı yorumlama ve başarısızlık sonrasında diğer insanların saygısını yitireceğine inanma olarak tanımlanmaktadır. Kliniklerde ve diğer araştırma merkezlerinde yapılan çalışma sonuçları, hata yapmaya aşırı dikkat etmeye; sosyal anksiyete ve insanlar tarafından yargılanma endişesinin eşlik ettiğini göstermektedir. Bu boyuttaki mükemmeliyetçilik, Hewitt ve Flett’in (1990) “kendine yönelik mükemmeliyetçilik” tanımlamasına benzerdir (Frost ve diğ., 1990; Frost e diğ., 1997; Antony ve Swinson, 1998).

Yüksek kişisel standartlar boyutunda bireylerin kendileri için oldukça yüksek standartlar belirledikleri ve kendilerini değerlendirmede bu standartları önemli gördüklerinden bahsedilmektedir. “Hatalara Karşı Aşırı Dikkat” Boyutu gibi “Yüksek Kişisel Standartlar” boyutu da Hewitt ve Flett’in (1990) “Kendine Yönelik Mükemmeliyetçilik” şeklinde tanımladığı inanca bağlı bir eğilimdir (Frost ve diğ., 1990; Frost e diğ., 1997).

Bireyin ebeveynini yüksek standartlara sahip ve bu standartlara aşırı önem veren kişiler olarak algılaması üçüncü boyutu oluşturmakta ve “Yüksek Ebeveynsel Beklentiler” olarak adlandırılmaktadır (Frost ve diğ., 1990; Frost ve diğ., 1993). Bu boyut mükemmeliyetçiliğin kökenini açıklama konusunda mükemmeliyetçiliğin diğer boyutlarından daha yararlıdır. Hewitt ve Flett’in “Sosyal Düzene Yönelik Mükemmeliyetçilik” boyutuna denk düşmektedir. Başkalarına karşı mükemmel bir performans gösterme baskısı hisseden kişiler için, ebeveynler dışsal baskı unsuru haline gelebilir (Antony ve Swinson, 1998: 19–20).

“Yüksek Ebeveynsel Beklentiler” boyutuyla yakından ilişkili olan dördüncü boyut “Aşırı Ebeveynsel Eleştiri” olarak adlandırılmaktadır ve her iki boyut iç içedir. Ebeveynsel beklentiler ve ebeveynsel eleştiri boyutlarının her ikisi de ailelerin değerlendirici tutumlarının algılanması üzerine odaklanır (Frost ve diğ., 1997). Bu boyutta kişi ebeveynlerin aşırı eleştirel olduğunu hissederse, bu durum

mükemmeliyetçilik eğilimine yol açabilir. Ebeveynlerin, beklentileri gerçekleşmediği takdirde aşırı eleştirel olabilecekleri düşünülür ve buna zamanla sosyal anksiyete eşlik eder. İnsanlardan gelecek olumsuz tepkiye karşı da endişe hissi oluşturmaktadır (Frost ve ark., 1990,1993; Antony ve Swinson, 1998:20).

Beşinci boyut, bireyin performansının niteliğine dair kuşkular duymasındadır ve “Davranışlardan Şüphe Duyma” olarak adlandırılır. Eylemlerinden şüphe duyan bireyler işlerini yaparken çok fazla vakit harcayabilir ve işlerini tekrar tekrar kontrol etme ihtiyacı hissederler. Davranışlar hakkında aşırı şüphe duyma bazen takıntılı düşünce bozukluğu olan kişilerde rastlanan bir durumdur (Frost ve ark., 1990,1993,1997).

Son olarak “Düzen” boyutu temizlik ve düzen ile ilgili aşırı bir dürtü duyma durumudur ve bireyin yaşamında tertipliliğe ne kadar iyi eğilimi olduğunun yansıması olarak tanımlanmaktadır (Frost ve ark.,1997). Düzenli olma yeteneğine sahip olmak faydalı bir özellik olmasına rağmen düzenleme ve organizasyona aşırı düşkün olan kişiler bu işle o kadar çok zaman harcarlar ki sonunda asıl önemli işlerini bitirememesi problemini yaşarlar (Frost ve ark.,1990).

Kişilik ve klinik araştırmalarının artan popülaritesine rağmen Frost ve arkadaşlarının Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği (Frost ve diğ., 1990) ; örnekler arasında faktör dengesizliği nedeniyle eleştirilmektedir. Stöber (1998) tarafından yapılan bir araştırmada bu dengesizliğin, mükemmeliyetçiliği ölçen ölçüm aracında çok fazla boyuta yer verilmesinden kaynaklanıp kaynaklanmadığı incelenmiştir. Daha önceki tüm analizler FMPS için altı faktör çözümlemesi vermekle beraber bu çalışma sonucunda dört faktör çözümlemesi elde edilmiştir. Varimax rotasyonu Yüksek Kişisel Standartlar ve Düzenin farklı faktörler olduğunu yinelemiştir ancak Hatalara Karşı Aşırı İlgi ile Eylemelerden Şüphe Duymayı ve Ebeveynsel Beklenti ve Ebeveynsel Eleştiriyi birleştirmiştir (Stöber;1998:481).

Frost ve arkadaşları 1993 yılında çok boyutlu mükemmeliyetçiliğe yönelik yapılan çeşitli çalışmaları genelleyerek, çoklu boyutları iki boyutta birleştirmeyi önermiştir. Onlar (1993) bu amaçla Frost ve diğ., (1990) ve Hewitt ve Flett (1991) Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği (FMPS ve HMPS) için bir faktör analizi yapmış ve “ Pozitif Başarı İçin Çabalama (POS)” ile “Uyumsuz Değerlendirilme Kaygıları (MEC)”

şeklinde iki ana faktör belirlemiştir. POS alt ölçeği, MPS-F' nin Kişisel Standartlar ve Düzen alt ölçekleri ile MPS-H' nin “Kendine Yönelik ve Diğerlerine Yönelik Mükemmeliyetçilik” alt ölçeklerinden oluşur. MEC faktörü, MPS-F' nin; “Hatalara Aşırı Dikkat, Davranışlardan Şüphe Duyma, Ebeveynsel Beklenti ve Ebeveynsel Eleştiri” alt ölçekleri ile MPS-H' nin “Sosyal Düzene Yönelik Mükemmeliyetçilik alt ölçeğini içerir.

Her ne kadar araştırmacılar Frost ve diğ., (1990,) ve Hewitt ve Flett (1990,1991b) mükemmeliyetçiliği çok boyulu bir bakış açısıyla ele alsada da mükemmeliyetçilik boyutlarını problematik ve istenilmeyen bir özellik olarak görmeye devam etmişlerdir. Frost ve arkadaşlarının problemli olmadığını düşündükleri “Yüksek Kişisel Standartlar” alt ölçeği hariç tutulduğunda, diğer alt ölçekler olumsuz psikolojik kaygıları ölçmektedir Hewitt ve Flett de kendi çok boyutlu mükemmeliyetçilik ölçeklerinde “Kendine Yönelik, Diğerlerine Yönelik ve Sosyal Düzene Yönelik Mükemmeliyetçilik” olarak adlandırdıkları her üç boyutunda patolojik olduğuna yönelik inançlarında oldukça nettirler (Slaney ve Ashby, 1996:393).

Bununla birlikte son zamanlarda Slaney ve Johnson (1992) mükemmeliyetçiliği inceleyerek olumlu ve olumsuz unsurlara sahip bir yapı olarak ele almışlardır. Bu yaklaşımla beraber Slaney ve Johnson (1992) Mükemmeliyetçiliği uyumlu ve uyumsuz faktörlerini ele alarak ölçen yeni çok boyutlu bir mükemmeliyetçilik ölçeği geliştirmişlerdir. “The Almost Perfect Scale (APS) adını verdikleri bu ölçek dört faktörden meydana gelmektedir: “Standartlar ve Düzen”, “Anksiyete” “Kişiler Arası İlişkiler ve Danışma İlişkileri” ve “Erteleme”. Sonraki yıllarda Slaney ve diğerleri (1995), her bir ölçeğin alt ölçekleri için faktör analizi uygulayarak, “FMSP (1990), HMSP (1991) ve APS (1992)” ölçeklerini incelemişlerdir. Bu çalışmada yapılan doğrulayıcı faktör analizi dört ve altı faktör çözümlemesi vermiştir. Bu altı faktör dört faktöre oldukça yüksek uyum iyiliği sergilemiştir. Altı faktör; “Standartlar”, “Düzen”, “Anksiyete”, “Danışma İlişkileri”, “Kişilerarası İlişkiler” ve “Erteleme”dir (Slaney ve diğ., 1995).

Her ne kadar bu çalışmalardaki uyum faktörü, yüksek standartları ölçen alt ölçeklerin etkisinde kalsa da, Uyumsuz Değerlendirme Kaygıları faktörünün ayırt edilebilmesi daha zordur. Benzer bir şekilde, yukarıda geçen yüksek standartları temel alan

mükemmeliyetçilik tanımları net olsa da, Uyumsuz Değerlendirme Kaygıları faktörünü içeren alt ölçeklerin bu tanımlar ile ilişkilendirilmesi zordur. Aslında, Uyumsuz faktörden oluşan alt ölçekler; bir mükemmeliyetçilik tanımından çok mükemmeliyetçi olmanın varsayılan nedenleri, doğal sonuçları ve son etkilerine dayanmaktadır. Slaney ve Johnson'un (1992) uyumsuz alt ölçekleri- Anksiyete, Erteleme ve İlişki Güçlükleri-yapının doğasını tanımlamaktan çok mükemmeliyetçi olmanın bir sonucu olarak yapılandırılabilir. Burada da açık bir şekilde görüldüğü gibi, daha önce bahsedilen alt ölçeklere rağmen özellikle mükemmeliyetçiliğin olumsuz boyutuna dikkat çekecek daha yeterli bir tanıma ihtiyaç duyulmaktadır. Bu ihtiyaç beraberinde APS'nin revize edilmesi gerekliliğini de getirmiştir (Slaney ve diğ., 2001).

Kendini mükemmeliyetçi olarak tanımlayan bireylerle yapılan görüşmeler ve çeşitli faktör analizlerinden sonra APS revize edilmiştir. APS'yi revize etme nedenleri arasında öncelikle standartlar ölçeğini genişletme ve bireylerin kişisel performansları için standartlarını karşılama duygularının boyutlarını ölçen maddeler eklenmektedir (Slaney ve diğerleri, 2001). Slaney ve arkadaşları (2001) yaptıkları bir çalışmada APS'nin alt ölçeklerinin mükemmeliyetçiliğin olumsuz yapısını ölçmede yetersiz kaldığı sonucuna vararak, böyle bir alt ölçeğin daha önce de belirtildiği gibi mükemmeliyetçilikteki uç ya da aşırı standartları ölçebilmesi gerektiğini belirtmişlerdir. Yüksek standartların karşılanmaması düşüncesi olarak tanımlanan çelişki kavramının, mükemmeliyetçiliğin olumsuz görünümünü tanımladığı görülmüştür. Orijinal APS'de düzeni ölçen altı madde Slaney ve diğerleri tarafından (1995) psikometrik olarak yeterli görüldüğü için aynen kullanılmıştır. Standartlar alt ölçeğini geliştirmek amacıyla ise yedi tane madde daha eklenerek, aynı zamanda yüksek standartlara sahip olmanın olumlu bir özellik olduğu yinelenmiştir. Araştırmacılar yüksek standartlar ve düzenliliğin mükemmeliyetçiliğin olumlu görünümünü oluşturduğunu varsaymaktadır (Slaney ve diğ., 2001).

Sonuç olarak; revize edilen ölçek The almost Perfect Scale Revised (APS-R, Slaney ve diğerleri, 1996) üç alt ölçekten meydana gelmektedir: (a) Çelişki, (b) Standartlar ve (c) Düzen. Çelişki bireyin performansı ile standartları arasındaki uyumsuzluğu algılamasıdır. Yüksek Standartlar alt ölçeği yüksek kişisel standartlar belirlemeyi ve düzen alt ölçeği ise bireyin düzen tercihini ölçmektedir (Slaney ve diğerleri, 2001).

Mükemmeliyetçiliğin hem negatif hem de pozitif olabileceğini ve bu durumun mükemmeliyetçilerin ilerini nasıl algıladıklarına bağlı olarak değişebileceğini vurgulayan bir diğer araştırma Terry-Short ve diğ., (1995) tarafından gerçekleştirilmiştir. Terry-Short ve diğ., (1995) bireyler arasında pozitif ve negatif olarak iki çeşit mükemmeliyetçilik olduğunu ve bunların pozitif ve negatif mükemmeliyetçilik ölçeğiyle (PANPS) değerlendirilebileceğini ileri sürmüştür. Bu araştırmacılar PANPS için yapı geçerliği yapmışlar ve dört grup (atletler, yeme bozukluğu olanlar, depresyonlu hastalar, ve kontrol grubu) üzerinde ölçeğin negatif ve pozitif puanlarının karşılaştırarak altında yatan teoriyi incelemişlerdir (Terry-Short ve diğ., (1995). Onların çalışmasında klinik ve klinik olmayan gruplarda pozitif ve negatif mükemmeliyetçilik oranları arasında anlamlı düzeyde farklılık bulunmuştur. Bu bulgu aynı zamanda mükemmeliyetçiliğin her zaman uyumsuz olmayabileceğini de göstermiştir. Eğer negatif mükemmeliyetçilik klinik popülasyonla daha yüksek düzeyde ilişkili ise ve pozitif mükemmeliyetçilik de klinik olmayan popülasyonda daha yüksek düzeyde ilişkili ise mükemmeliyetçilik uyumlu bir özellik olabilir (Fedewa ve diğ., 2005).

Mükemmeliyetçiliği konu alan günümüze kadar yapılan pek çok araştırma, üniversite öğrencilerinin ve yetişkinlerin mükemmeliyetçiliğine odaklanmıştır. Çocukluk çağından yetişkinliğe kadar olan süreçteki uyumlu ve uyumsuz mükemmeliyetçiliğin gelişim evresinden ne var ki net bir biçimde bahsedilmemiştir. Benzer bir biçimde, zaman içerisinde mükemmeliyetçiliğin sabitliği ve çocuklar ile yetişkinler arasındaki yapının kıyaslanabilirliği hiç incelenmemiştir. Çocukluğun çocukluk döneminden yetişkinlik dönemine kadar devam eden bir süreç olduğu göz önüne alındığında bunlar önemli sorulardır (Rice ve Preusser, 2002).

Çocuklardaki mükemmeliyetçilik ile mükemmeliyetçiliğin gelişim sürecini incelemeye yönelik en büyük kısıtlamaların sebebi çocuklar için tasarlanan ve çocuklar üzerinde test edilen bir mükemmeliyetçilik aracının testinin-ölçeğinin) bulunmamasıdır. Örneğin; Parker'ın (1997) 6. sınıf öğrencileri üzerindeki çalışması, Frost ve diğerlerinin (1990) yetişkin örnekleri ile geliştirdikleri bir ölçek olan MPS'nin sonuçlarına dayanmaktaydı. Bu eksilikten yola çıkarak Rice ve Preusser (2002) çocuklarda uyumlu ve uyumsuz mükemmeliyetçiliği ölçen çok boyutlu bir

mükemmeliyetçilik ölçeği geliştirdiler. Çocuklar için Uyumlu/Uyumsuz Mükemmeliyetçilik Ölçeği (AMPS) geliştirilirken uzman görüşleri ve 4. ve 5. sınıf öğrencilerinden alınan örnekler alınmış ve aynı zamanda içsel yapı ile skorların güvenilirliğini değerlendirmek amacıyla kullanılmıştır. Elde edilen sonuçlarla birlikte AMPS tarafından değerlendirilebilecek dört mükemmellik boyutu ortaya konmuştur. Bu boyutlar; “Hatalara Duyarlı Olma”, “Koşullu Özsaygı”, “Zorlayıcılık” ve “Takdir Gereksinimi” dir.

1.4. Mükemmeliyetçiliğin Oluşumu

Mükemmeliyetçiliğin kökenlerini nerden aldığı, nasıl kazanılıp nasıl geliştirildiği ile ilgili gerek kuramsal temelli gerekse deneysel olarak çalışan pek çok araştırmacı (teorisyen) farklı görüşler ortaya koymuşlardır. Ancak bu farklı görüşlerin yanısıra pek çok teorisyen aynı zamanda; mükemmeliyetçiliğin kökenlerinin yaşamın ilk yıllarında nispeten şekillendiği ve bu şekillenmede mükemmeliyetçi ve talepkar ailelerin büyük rol oynadığı konusunda hemfikirlerdir (Shcherbakova, 2001; Smyth, 2001).

Missildine (1963), mükemmeliyetçiliğin kökenini açıklarken onun “ebeveyn isteklerinin ısrarı sonucunda çocuk tarafından yaratıldığını” ve “çocuktan beklenene bağlı olarak açığa çıktığını” ifade etmiştir. O, mükemmeliyetçi ailelerin çocuklarını çabaları nedeniyle ödüllendirmekte ve onaylamakta zorlandıklarını öne sürmüştür. Bu aileler çocuklarını davranışlarından dolayı onaylamaktan ziyade daha iyiyi yapmaları konusunda sürekli ısrar etme ve zorlama eğilimindedirler. Bununla birlikte Missildine yüksek standartlar ve kendini küçümse arasındaki etkileşime de dikkat çekmiştir. Mükemmeliyetçilerin aşırı yüksek standartlar ile tutarlı olan bir seviyeye ulaşabilmeleri için aşırı bir çaba sarf edebileceklerini, çünkü onlar için hatanın kabul edilemez olduğunu düşünmektedir. Ancak, bu yüksek standartlar kaçınılmaz olarak karşılanamaz için mükemmeliyetçi bireyler kendilerini küçümseyen bir içebakışa yönelmektedir. Bu dinamik, mükemmeliyetçilerin olumlu özdeğer duygusu kazanmalarını imkansız kılar çünkü her bir performans mükemmeliyetçilerin başarı eksikliğinin olduğunu onaylayabilir (Smyth, 2001).

Ailevi onay yoksunluğunun olası nevrotik mükemmeliyetçiliğin öncesinde yer aldığı Hamachek (1978) tarafından da vurgulanmıştır. Hamachek (1978:29) onay olmayan

bir ortamda, bireyin gerçek performansını dışardan gelen geribildirim ile karşılaştırmayacağını ve bu yüzden hayal kırıklığına uğradığını düşünmektedir. Bu aynı zamanda belirsizlik ve şüpheye de yol açabilmektedir, çünkü bir insan asla iyinin ve kötünün ne olduğu ve nasıl olduğunu tamamıyla bilemez. Hamachek'e göre mükemmeliyetçilik çelişkili ya da koşullu onay sonucunda da oluşabilmektedir. Ailelerin tutarsız davranışlar ve çelişkili onay durumlarında, çocuklar diğer insanlardan kaynaklanan sürekli standartların yoksunluğunu gidermek için kendilerine makul olmayan yüksek düzeyde standartlar belirleyebilirler. Koşullu onay herhangi bir şarta bağlı olmadan verilen koşulsuz onaydan çok daha büyükse beraberinde problem ortaya çıkabilir. Aileleri koşullu onaya çok fazla vurgu yapan çocuklar performanslarına (başarılarına) çok aşırı değer verebilirken kendilerini küçümseyebilirler. Bu çocuklar yalnızca olağanüstü başarı (performans) gösterdikleri sürece değerli olabileceklerini öğrenmiş olabilirler ki bu mükemmeliyetçi düşüncenin gelişimine yol açmaktadır. Hamachek, aynı zamanda çocukların, mükemmeliyetçiliği, dikkatli, aşırı titiz, eksiksiz olan ve başarılarından keyif alan ebeveynlerinden birini ya da her ikisini gözlemleyerek öğrenebileceklerine inanmaktadır. Alternatif olarak Hamachek, bazı çocukların kusursuz, aşırı titiz ve düzenli olmayı düzensiz bir aile gibi olmamak için öğrendiklerini de iddia etmektedir. Hamachek olumsuz bir model olunmadığında çocuğun kendisini sevmeye daha eğilimli olacağını ve bunun sağlıklı mükemmeliyetçilik yapısına yol açacağını ileri sürmektedir (Shcherbakova, 2001).

Burns (1980) mükemmeliyetçiliği öğrenme sürecini Hamachek'in (1978) açıkladığı yola benzer bir şekilde ortaya koymuştur. Burns çocukların sevgiyle verilen düzenli ödüller ve çok iyi performans (başarı) göstermeleri için mükemmeliyetçi ebeveynlerinden onay görmeleri sonucunda mükemmeliyetçi olduklarını savunmaktadır. Kuşkusuz her anne baba çocuğunun gelişimini destekleyerek, onun zihinsel, bedensel ve psikolojik gelişimi için gerekli olduğunu düşündüğü ya da doğruluğuna inandığı tüm önlemleri alma çabası içerisindeydir. Çocuğun gerek yaşama dair bilgileri doğru olarak öğrenmesinde gerekse kendini pek çok alanda geliştirmesinde ailelerin destekleyici rolü yadırganamaz. Ancak bazı ebeveynler çocuklarının her şeyi "mükemmel yapmaları" konusunda ısrarcı olabilmekte ve onlardan özellikle de akademik ve sosyal çevrelerinde mükemmeliyetçilik beklemektedirler. Başarısız olmaları durumunda gergin biçimde tepki veren ailelerin

genellikle kendileri içinde de hataya tahammülleri yoktur ve bu nedenle de çocuklarının başarısızlıklarını kendilerinin zayıf yansımaları olarak kabul edebilir ve başarısızlığı kişiselleştirebilirler. Çünkü ailelerin özsayıları çocuklarının başarılarına bağlıdır ve başarısız olamamaları için çocukları üzerinde aşırı baskı kurarlar. Mükemmeliyetçi anne babalar için tüm şartlar sonuna kadar zorlanmalı tüm kaynaklar kullanılmalıdır. Çocuklarından ve çoğu zaman kendilerinden mükemmel performans bekleyen aileler için eğer ortada bir hata varsa bu bir sorun olduğunu gösterir. Ya yeterince titiz davranılmamış ya yeterince önem verilememiş ya da gerekli çaba sarf edilmemiştir. Böylesi bir algılamaya sahip ebeveynlerin çocukları ebeveynlerinin sevgi ve kabulünü kazanma amacıyla hatasız olabilmek için aşırı bir çaba sarf ederler. Burns (1980) mükemmeliyetçi bireyin nasıl kolay biçimde bu özelliğini sonsuzlaştırdığını açıklamıştır. Mükemmeliyetçi çocuklar seçkin bir tutumla performans sergiledikten sonra ebeveynlerinin iyi olduğu ve onların iyi hissetmeye layık oldukları sonucuna varır. Öte yandan bu çocuklar mükemmelden daha az olduklarında kendilerini oldukça kötü hissederler. Bu çocuklar kendilerini hatalardan kottukları ve başarısızlıktan kaçınmak için takıntılı biçimde çabaladıkları bir sistemin içinde bulurlar. Bu durum duygusal daralmaya ve garantisi olamayan herhangi bir sonuca yönelik korkuya yol açar (Burns, 1980; Halgin ve Leahy, 1989; Shcherbakova, 2001).

Hollender (1965) de mükemmeliyetçiliğin çocuklukta güvensizlik duygusundan kaynaklandığına ve mükemmeliyetçi bireylerin onay kazanma ve diğerlerinden kabul görme çabası içinde olduklarına yönelik inancı desteklemektedir. Çoğu insan yüksek standartlarına ulaştıklarında ödüllendirilmekte ya da hata yaptıklarında açık ya da örtülü bir şekilde zaman zaman cezalandırılmaktadır. Ayrıca mükemmel olan diğer insanları model alarak yüksek standartlarına ulaşma çabasında olan ve hata yapmamaya çalışan insanların sayısı da küçümsemeyecek kadar fazladır. İnsanların çoğunun ödül, teşvik, ceza, örnek alma, bilgi ve emir yoluyla öğrendikleri gerçeği göz önüne alındığında, bu beraberinde neden herkesin mükemmeliyetçi olamadığı sorusunu da getirebilmektedir. Bazı insanlar öğrendikleri deneyimler sonucunda mükemmeliyetçi inançlar geliştirirken diğerleri neden aynı inançlara sahip değillerdir (Antony ve Swinson, 1998: 35–36). Hollender (1965) özellikle duyarlılığı fazla olan ancak kendine güveni az olan ya da olmayan çocukların mükemmeliyetçi olma ihtimallerinin daha fazla olduğunu görüşündedir. Ona göre çocukların alınganlığı,

onları aile eleştirilerine karşı daha savunmasız (duyarlı) yapmakta güvensizlikleri ise ailevi onay beklentisini güçlendirmektedir. Mükemmeliyetçi ailelerin çocukları başarılı olsalarda başarı elde edilen alandan ziyade eksik kalan noktaya odaklandıkları bilinmektedir. Örneğin girmiş olduğu bir sınavdan soruların büyük bir çoğunluğunu yaparak yüksek not alan bir çocuk sevincini ailesiyle paylaşmak istediğinde, ebeveynleri çocuklarının sevincine ortak olmak yerine belki de sert ifadeler kullanarak onun yapamadığı sorulara odaklanabilmektedir. Bu ve benzeri sahneler sıklıkla tekrarlanırsa çocuk anne ve babasını memnun etmek için onların mükemmellik beklentilerini içselleştirmekle kalmayıp, kendi başarı duygusuna güvenmemeyi de öğrenecektir. Böylece çocuklar değerini doğrulamaları için başaklarına ihtiyaç duyar (Sanford ve Donovan, 1999: 332). Hamachek'in (1978) "koşullu onayı" ile benzerlik gösteren bu tutum çoğu kez çocuklarda düşüncenin özellikle diğerleri tarafından kabul görme ya da reddedilme şeklinde ikiye bölünmesinin gelişimine yol açmaktadır. Son olarak, Hollender kardeş sırası ve kardeşler arası rekabetinde mükemmeliyetçiliğin gelişimini güçlendirdiğini öne sürmektedir. Ortanca çocuklar, özellikle yeteneksiz olduklarına inanıyorlarsa ve fiziksel çekicilikleri ya da atletik yetenekleri yoksa ailelerinin onayını kazanmak için daha fazla çaba sarf etme eğiliminde olabilirler (Shcherbakova,2001)

Barrow ve Moore (1983) dört madde de topladıkları aile koşullarından yola çıkarak mükemmeliyetçi düşüncede bilişsel şablonların (şemaların) gelişimini ele almışlardır. Birinci koşul ebeveynlerin açıklamalarında çocuklarını direkt olarak eleştirmeleri sonucunda ortaya çıkarken bunun aksine ikinci koşul ebeveynlerin standart ve performans beklentileri ile ilişkili olarak yaptıkları eleştiriler sonucunda ortaya çıkar. Üçüncü koşul; Hamachek (1978) tarafından bahsedilen standartların olmaması durumudur. Dördüncü koşul ise çocuğun "mükemmeliyetçi ebeveynler ve diğerlerinin mükemmeliyetçi düşünme ve davranışlar için model olduklarında ortaya çıkar. Bu son koşul mükemmeliyetçi ebeveynler ve diğerlerinin mükemmeliyetçi düşünme ve davranışlar için model alındıkları taktirde ortaya çıkar. Barrow ve Moore (1983) eğitim sistemde başarı ve mükemmeliyetçiliğe vurgu yapılmasının ve popüler kültürde mantıklı olmayan modellerin egemen olmasının mükemmeliyetçilik stillerinin gelişiminde çarpıcı etkileri olduğunu bildirmiştir. Bu durum özellikle bireyin yetişkin

kimliğini tanılamak ve ebeveynlerinden bağımsızlık kazanmak için çabaladığı ergenlik yılları boyunca kendini göstermektedir.

Literatürde mükemmeliyetçilik gelişiminde doğum sırasının, medya baskınının, üstün yetenekli akran ve öğretmenlerin model oluşturmalarının, erken eğitimin ve işlevsel olmayan ailenin rolüne dikkat çekildiği çalışmalara da rastlanmaktadır (Adderholdt-Elliot, 1991). İlk çocuklar zamanlarının büyük bir çoğunluğunu ailelerin yanında geçirirler. Yetişkinlerin kullandığı kelimeleri öğrenirler, yetişkin davranışlarını model alırlar ve kendilerinin başarı standartlarını yetişkinlere göre değerlendirirler. Yetişkinler de çocuklarının bu standartları yakalamalarını bekleyerek onları destekleyebilirler. Yanısıra ebeveynlerin ilk çocukların diğerlerine göre doğuştan “daha akıllı” ve “daha yetenekli” olduklarına yönelik bir inanca sahip olması da onların mükemmeliyetçilik talepleriyle daha fazla karşılaşmalarına neden olur. (Adderholdt-Elliot, 1987:7–8). İlk doğan çocuklar ve tek çocuklar yetişkinlerle geçirdiği zamanın daha fazla olması nedeniyle mükemmeliyetçilik açısından en başta gelen risk grubunu oluştururlar.

Çeşitli medya araçlarının bireylere gerçekçi olmayan modeller sunmaları da mükemmeliyetçiliğin gelişimi ve pekiştirilmesinde önemli bir etkiye sahiptir. Televizyon, özellikle magazin ağırlıklı program ve dergiler, diziler ve filmler, internet ve daha pek çok yazılı ve görsel medya araçları bireylere herkesin zayıf, güzel, zeki, yetenekli, başarılı, zengin ve daha bunun gibi pek çok mükemmellik mesajları vermektedir. Doğal olarak pek çok insan medyanın verdiği mesajların ne kadar doğru olduğunu bilmemektedir. Ancak, bunları başarmanın bir yolu olabileceğine dair bir inanç geliştirerek, yeterince sıkı çaba sarf ederlerse başarabileceklerine ikna olurlar (Adderholdt-Elliot, 1987: 13–14). İnsan beyni mesajlarla çalışır ve mesajın gerçekliğine ya da sanallığına bakmaz. Örneğin; komedi filmlerine gülmemiz, trajik filmlerde ağlamamız, korku filmlerinde korkmamız ve gerilim yaşamamız bu düşünceyi desteklemektedir. Bazı insanlar izledikleri filmlerin bitiminde yaşadıkları duyguyu günlerce hatta bazen haftalarca sürdürebilmektedir.

Anne ve babaların mükemmeliyetçilik üzerindeki etkileşimlerini inceleyen Frost ve arkadaşları (1991), annelerin mükemmeliyetçiliğinin kız çocuklarında daha yüksek düzeyde mükemmeliyetçilikle ilişkili olduğunu göstermiştir. Bununla birlikte babaların

mükemmeliyetçiliğinin kız çocuklarındaki mükemmeliyetçilikle ilişkili olmadığı ortaya çıkmıştır. Yazarların açıklamalarına göre ilk olarak; kendi örneklem gruplarında anneler kızlarıyla daha yakın bir ilişki kurmuş olabilirler ve bu nedenle kızları üzerinde babalarından daha fazla bir etkiye sahip olabilmektedirler. İkinci olarak araştırmacılar, babalar ve oğulları arasındaki benzer nitelikte oluşabilecek bir ilişkinin, hem cinsini model almaya dayanabileceğini belirtmişlerdir (Frost ve diğ., 1991).

1.5. Uyumlu ve Uyumsuz Mükemmeliyetçilik

Hem teorik açıklamalar ve hem de bazı deneysel bulgular mükemmeliyetçiliğin hem uyumlu hem de uyumsuz özelliklere sahip olduğunu ileri sürmektedir. Bununla birlikte mevcut çalışmalar mükemmeliyetçiliğin tek boyutlu olarak mı yoksa altında yatan iki boyutla mı, uyumlu uyumsuz, daha iyi tanımlanacağına ilişkin açık bir soru bırakmaktadır. Diğer bir soru iki formlu mükemmeliyetçiliğin birbirinden bağımsız olup olmadığı veya birbirleriyle pozitif veya negatif ilişkili olup olmadığıdır. Aynı zamanda yaygın mükemmeliyetçilik ölçeklerinin aynı temel yapıyı değerlendirip değerlendirmedikleri veya içeriğine bağlı olarak iki ayrı yapıyı değerlendirmenin daha iyi olup olmadığı da tamamen anlaşılmış değildir (Bieling ve diğ., (2004).

1.5.1. Tek Boyutlu Bakış Açısıyla Uyumlu ve Uyumsuz Mükemmeliyetçilik

Mükemmeliyetçilikle ilgili olarak ilk literatür öncelikli olarak çalışmalarında mükemmeliyetçiliğin patolojik görünümüyle uğraşan klinisyenler tarafından oluşturulmuştur. Şuanda da mükemmeliyetçilik teriminin danışma psikolojisine mi yoksa psikoloji literatürüne mi ait olduğuna yönelik formal bir tanımlama olmamakla beraber, klinikle ilgili bir yapı-terim olarak mükemmeliyetçilik genel kullanım ve sözlük tanımlamalarını temel alarak oluşturulmuştur. Bu nedenle mükemmeliyetçilik literatüründe mükemmeliyetçiliğin birçok psikolojik rahatsızlığın temelinde bulunan bir değişken olarak kavramsallaştırılması oldukça yaygındır (Burns,1980; Hollender,1965;Patch, 1984). Bununla birlikte özellikle son yıllarda teorisyen ve araştırmacılar iki farklı mükemmeliyetçilik formu ileri sürmüşler ve ilkini duygusal strese yol açan “uyumsuz” form diğerini ise tehlikesiz veya belki de yararlı olabilen “uyumlu” form olarak adlandırmışlardır (Bieling ve diğ., 2004).

Bir kişilik özelliği olarak ele alındığında literatürdeki tartışmanın mükemmeliyetçiliğin yararlı veya zararlı olup olmadığına odaklanıldığı görülmektedir. Mükemmeliyetçiliğin uyumlu işlevleriyle ilgilenen önceki araştırmacılardan Missildine (1963) normal ve nevrotik mükemmeliyetçilik arasındaki farklılığı incelemiş ve aradaki en önemli farkın mükemmeliyetçi bireylerin bir işin sonrasında duydukları doyum düzeyinden kaynaklandığını ileri sürmüştür. Ona göre normal mükemmeliyetçiler bir işin ardından derin bir doyum duygusu yaşarken nevrotik mükemmeliyetçilerin bu tatminiyeti yaşamamaktadırlar. Mükemmeliyetçiliğin bazı yönlerinin uyumlu olabileceğini, çünkü bu yönlerin önemli amaçlara ulaşmak için çabalamayı vurguladığını savunan araştırmacılardan bir diğeri Hamachek'dir (1978). Hamachek bu daha uyumlu mükemmeliyetçilik formunu "normal mükemmeliyetçilik" ve uyumsuz mükemmeliyetçilik formunu ise "nevrotik mükemmeliyetçilik" olarak isimlendirmiştir. Normal mükemmeliyetçiler; yüksek standartlar belirlerken aynı zamanda şartların izin verdiği oranda daha az kusursuz olabileceklerini düşünürler. Bu bireyler başarılarından mutluluk duyarak küçük hataları kabul etmede esnek davranırlar. Normal mükemmeliyetçilerin beklentilerini duruma göre ayarlamalarına karşılık diğer yandan nevrotik mükemmeliyetçiler yüksek standartlarını koşullara bağlı olarak değiştiremez ya da hafifletemezler ve çabalarını hiçbir zaman yeterli bulmazlar. Bu nedenle Missildine'ye (1963) benzer şekilde bir işin yapılmasından sonra duyulan memnuniyeti yaşayamamaktadırlar. Yanısıra normal mükemmeliyetçiler performansları için yetenekleriyle örtüşen gerçekçi amaçlar belirlerken nevrotik mükemmeliyetçiler kendilerinden yapabileceklerinin ötesinde performans beklemektedirler. Bu özellik doğal olarak normal mükemmeliyetçilerin başarı ve memnuniyet hissini nevrotik mükemmeliyetçilere oranla daha fazla yaşamalarına yol açabilir. Böylesi bir çıktı sonucunda normal mükemmeliyetçiler heyecanlı, ne yapmaya ihtiyaçları olduğunu açıkça bilen ve duygusal açıdan güçlü bireylerdir. Nevrotik mükemmeliyetçilik ise endişe, üzüntü ve duygusal tükenmişliği daha fazla yaşamaya yatkındırlar. Son olarak normal ve nevrotik mükemmeliyetçiliği ayırt edici diğer bir faktörde motivasyondur. Nevrotik mükemmeliyetçiler bir işi erteleme, bir iş ya da davranıştan kaçma, savunmacılık ve anksiyete gibi davranışlara önderlik eden başarısızlık korkusu ile motive olurken normal mükemmeliyetçiler öncelikli olarak

gelişim duygusuyla motive olurlar (Rice ve Preusser, 2002; Smyth, 2001; Kutlesa, 2002; Shcherbakova;2001; Borynack, 2003; Slaney ve Ashby, 1996).

Adler (1956) ve Maslow (1970) mükemmeliyetçiliği ele alan ve özellikle de sağlıklı mükemmeliyetçiliğe vurgu yapan teorisyenler arasında önde gelmektedir. Adler, mükemmeliyet için çabalamanın normal ve içsel olduğunu öne sürmüştür. O, mükemmeliyet için çabalama arzusu insan gelişiminde doğuştan var olan bir özellik olduğunu savunmaktadır. Bununla birlikte Adler'e göre ideale gerçek anlamda hiçbir zaman ulaşamayacaktır. Bu nedenle tüm insanlarda doğuştan var olan üstünlük çabası (mükemmeliyet) çok yoğun bir biçimde yaşanmadığı takdirde bireye doğru yön ve eylemlere yönelmesinde rehberlik edebilecek, güdüleyici bir güç işlevi görebilmektedir (Yanbastı 1996:71-75 ; Rice ve Preusser, 2002: 210-211). Ancak, bireyin standartları gerçekçi olmazsa, amaçlarına ulaşmasını engellerse ve sonuç olarak kişilerarası ve sosyal strese yol açarsa mükemmeliyetçilik uyumsuz bir özellik haline gelir (Parker, 1997). Adler, uyumsuz mükemmeliyetçileri eleştiriden ve eleştirmekten aşırı derecede korkan, hata yapma kaygısını çok fazla yaşayan, düzene aşırı önem veren ve eksiksiz tam bir takdir bekleyen kişiler olarak tanımlamıştır (Kutlesa, 2002; Rice ve Preusser, 2002).

Roedell (1984) ve Timpe (1989) da mükemmeliyetçiliğin pozitif ve negatif unsurları olduğunu ve normal ve nevrotik olabileceği görünüşü destekleyen araştırmacılar arasındadır. Pozitif formda mükemmeliyetçilik enerjiyi büyük başarılarla götürecektir bir şekilde yönlendirebilir. Detaylara aşırı özen gösterme bilimsel araştırma için gereklidir. Ayrıca farklı sanat dallarında önde gelen pek çok sanatçının başarısında mükemmeliyetçiliğin payı oldukça büyüktür. Örneğin bir bestekârın hayalindeki sesle bir müzik haline gelene kadar çalışmayı sürdürme yükümlülüğü ve bir ressamın zihnindeki imgenin karşılığını tabloda görünceye kadar azimli bir şekilde çizmeye devam etmesi mükemmeliyetçiliğin bir sonucudur. Yüksek standartlar kendi başına kötü bir şey değildir. Bununla birlikte eğer bireyin kendine yönelik cezalandırıcı tutumlar sergilemesiyle birleşirse hayali, felce uğratar, ruhu öldürür ve böylece bireyin ilk zamanlardaki tatminini hiçbir zaman elde etmemesine neden olacak şekilde performansını engeller.

Mükemmeliyetçiliği konu alan ilk zamanlardaki literatürde yapının sağlıklı ve sağlıklı unsurlarına yer veren teorisyenler olmakla birlikte vurgunun daha çok mükemmeliyetçiliğin negatif bir özellik olduğu yönünde olduğu görülmektedir. Burns (1980) ve Patch (1984) mükemmeliyetçiliğin olumlu ve arzu edilen bir özellik olduğu görüşüne şiddetle karşı çıkmaktadırlar. Mükemmeliyetçiliğin uyumsuzluklarla özellikle de duygu bozukluklarıyla ilişkili olduğunu düşünen Burns bu durumu bilişsel çarpıtmaların ve benlik saygısının bir azalmasının sonucu olarak görmektedir (Burns, 1980; Patch, 1984). Burns mükemmeliyetçiliği anlatırken şu ifadeleri kullanmıştır.

“Mükemmeliyetçilikle ne ifade ettiğimi netleştirmek istiyorum. Erkek ve kadınların yüksek standartlarını karşılamak için çabalayarak gerçek mutluluk duyma amacıyla mükemmel peşinde koşmalarını kastetmiyorum. Kaliteye yönelik kaygı taşımadan yaşam yüzeysel olur ve gerçek başarılar çok az rastlanır. Benim bahsettiğim mükemmeliyetçi birey standartları ulaşabileceğinden ve mantığından daha ötede olan, imkansız amaçlar peşinde takıntılı ve sürekli biçimde koşan ve kendi değerini üreticilik ve başarıları açısından ölçen kişidir. Bu bireyler için mükemmel peşinde koşmak sadece öz-yıkıcı olur” (Burns, 1980:34).

Burns’ün (1980) ifadeleri; mükemmeliyetçi bireylerin standartlarını karşılayamadıkları taktirde oldukça yüksek düzeyde öz-eleştiri yapma eğiliminde olduklarını vurgulamaktadır. Ona göre bu bireyler ikilemci düşünmeyle meşgul olurlar ve bir başarısızlık ya da yetersizliği gereğinden fazla genellemeye eğilimlidirler.

Benzer şekilde Patch de (1984) mükemmeliyetçilik sınıflandırmasının kesinlikle yapısında olumsuz bir nitelik taşıdığını düşünmektedir. Ona göre eğer mükemmeliyetçi bireyler mükemmel olma endişesini taşıyorlarsa bunun olumsuz bir durum olarak değerlendirilir ve bu durumda yadsıma gibi savunma mekanizmalarının kullanımı bu bireyler arasında yaygınlaşabilir.

Slade ve Owens (1998), Mükemmeliyetçiliğin pozitif ve ödüllendirici bir şekilde başladığı ancak aşırı, negatif ve yıkıcı sonuçlara yol açtığı görüşündedir. İlk olarak başlangıçtaki pozitif “mükemmeliyetçi” davranış zaman içerisinde bezginlik ve konsantre olamama gibi negatif etkilere yol açmaktadır, İkincisi eğer başlangıçtaki pozitif “mükemmeliyetçi” davranış yüksek bir amaca ulaşmada başarısız olursa, benlik saygısını yükseltmek için, bireyin negatif etkilere yol açacak şekilde standartlarını yükseltmesine yol açabilir. Üçüncüsü karşılaşılan olaylar bireyin önceden ulaşılabilir

standartlarına ulaşmak belirlediği amacı zorlaştırarak bireyin amacın değiştirmesine yol açabilir.

1.5.2. Çok Boyutlu Bakış Açısıyla Uyumlu ve Uyumsuz Mükemmeliyetçilik

Mükemmeliyetçiliği ele alan son yıllardaki araştırmalar yapının çok boyutlu olarak ele alınması gerektiğini düşünmüşlerdir. Bununla birlikte bu araştırmaların pek çoğunda önceki literatürle benzer bir şekilde mükemmeliyetçiliğin negatif yansımalarına odaklanıldığı görülmektedir. Örneğin farklı bakış açılarıyla tanımlanan mükemmeliyetçiliğin çok sayıda psikolojik rahatsızlıkla ilişkili bulunduğu görülmektedir. Bu açıdan uyumlu “sağlıklı” ve uyumsuz “sağlıksız” mükemmeliyetçilik arasında bir ayrım yapmak önemlidir, çünkü yapı kendi başına birçok kavramsal ve pragmatik sorunlar içermektedir. Bununla birlikte deneysel araştırmalarda mükemmeliyetçiliğin uyumsuz yansımalarına ve psikolojik bağıntılarına dikkat çekilmesinin sebebi; kısmen yetişkinlerdeki mükemmeliyetçiliği ölçme amacıyla geliştirilmiş ölçeklerin kullanılması olabilir, bu ölçümler daha çok uyumsuz mükemmeliyetçilik özelliklerini vurgulamayı amaçlamaktadır (Smyth, 2001; Rice ve Preusser, 2002) Mükemmeliyetçiliğin yaygın olarak kullanılan iki ölçeği klinik bakış açısına sahiptir ve mükemmeliyetçiliği problemlili ve değişime ihtiyacı olan bir kişilik özelliği olarak ele alır (Bieling ve diğ., 2004:1374). Örneğin Frost ve arkadaşları (1990) ve Hewitt ve Flett’in modelleri mükemmeliyetçiliği çok boyutlu bir yapı olarak kavramsallaştırmakla beraber her ikisi de öncelikli olarak mükemmeliyetçiliğin olumsuz özelliklerine odaklanmaktadır.

Frost ve diğ., (1990) mükemmeliyetçiliği aşırı derecede yüksek düzeyde standartlar belirleme ve oldukça fazla öz-eleştiri yapma eğilimi olarak tanımlar Frost ve arkadaşlarının (1990) Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği (MPS) a) kişisel standartlar b) hatalara aşırı ilgi c) davranışlardan şüphe duyma d)düzen e)ebeveyn beklentileri ve f) ebeveyn eleştirileri olmak üzere toplam altı alt ölçekten oluşmaktadır. Bu alt ölçeklerin geliştirilmesinde mükemmeliyetçiliğin problem teşkil eden görünümüne dikkat çekilmiştir. Bununla birlikte MPS’yi kullanan çeşitli çalışmalarda yüksek kişisel standartlara sahip olmanın ve düzen ve organizasyona ihtiyaç duymanın “iyi çalışma alışkanlıkları, çabalama ve yüksek başarı ile ilişkili olduğunu bulunmuştur. Bunun aksine bireylerin hatalara ilişkin aşırı kaygı taşımaları,

yüksek ebeveyn beklentileri ve bireylerin eylemlerinden kuşku duyması “bir dizi klinik bozuklukla, özellikle de depresyonla ilişkilidir” (Blatt, 1995:1006). Uyumsuz mükemmeliyetçilik en küçük hataları bile bir başarısızlık göstergesi olarak yorumlamaya yönelik bir eğilimi ve başarısızlığın diğer bireylerin saygısının kaybedilmesi sonucunda ortaya çıkacağına yönelik bir inancı yansıtmaktadır (Frost ve diğ., 1993). Frost ve diğ., nevrotik mükemmeliyetçileri doğru olarak yaptıklarına dikkat çekmek yerine yanlış olarak yaptıklarından kaygı duyan kişiler olarak kavramsallaştırmışlardır (Frost ve diğ.,1990).

Hewitt ve Flett (1991b) mükemmeliyetçiliğin üç boyutlu bir yapı olduğunu ileri sürmüş ve bu yapının çok boyutlu doğasını yansıtan bir ölçek geliştirmiştir. Frost ve arkadaşlarının (1990) ölçeğiyle aynı adı taşıyan bu ölçek “Kendine Yönelik Mükemmeliyetçilik”, “Diğerlerine Yönelik” ve “Sosyal Düzene Yönelik Mükemmeliyetçilik” olarak tanımladıkları üç mükemmeliyetçilik boyutundan oluşmaktadır. Bu alt ölçekler mükemmeliyetçiliğin işlevsel olmayan görünümünü yansıtmak için tasarlanmıştır. Bu iki mükemmeliyetçilik ölçeği geniş bir alana yayılan psikopatolojiyle (Shafran ve Mansell, 2001) ve negatif davranışsal sonuçlarla ilişkilidir (örneğin, Alden ve diğerleri, 1994; Bieling ve Alden, 1997; Bieling ve diğerleri, 2003). Bununla birlikte Frost ve arkadaşları'nın (1990) Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik (MPS) ölçeklerinde yer alan yüksek kişisel standartlar ve düzen alt ölçeklerine benzer şekilde kendine yönelik mükemmeliyetçilik çeşitli uyumlu niteliklerle ilişkilidir (Flett ve diğ, 1995).

Mükemmeliyetçiliğin patolojik olduğu yönündeki vurgularda da istisnalar vardır. İşlevsel olmayan mükemmeliyetçiler, sağlıklı mükemmeliyetçilere ve mükemmeliyetçi olmayanlara kıyasla hata yapmaktan, ebeveyn beklentileri ve eleştirilerinden ve kişisel şüpheden daha fazla kaygı duymaktadır. Sağlıklı mükemmeliyetçilerde yüksek kişisel standartlar ve düzen ihtiyacı gözlemlenirken onlar mükemmeliyetçi olmayanlara ve işlevsel olmayanlara oranla kişisel olarak daha az şüphe duymaktadır. Benzer şekilde sağlıklı mükemmeliyetçilerde diğerlerine oranla daha a ebeveyn eleştirisi yaşamaktadır (Parker,1997).

Son yıllarda araştırmacılar mükemmeliyetçiliğin tek boyutlu bir yapı ve arzu edilmeyen bir özellik olmadığına ilişkin kanıtlar elde etmişlerdir (Slaney ve Johnson

1992; Slaney ve diğeri 1995; Ashby ve Kottman,1996; Slaney ve Ashby 1996;Rice ve diğ., 1996) Mükemmeliyetçiliği konu alan önceki araştırmacılardan farklı olarak Slaney ve Ashby (1996) yüksek kişisel standartlara sahip olmanın ve düzen ve organizasyona duyulan ihtiyacın istenilmeyen özellikler olmadığını ve bazı mükemmeliyetçilik özelliklerinin bireyler için yararlı olduğunu ileri sürdüler. Benzer şekilde Slaney ve arkadaşları (1996) mükemmeliyetçilik yapısını pek çok durumda uyumlu olabilecek bir bakış açısıyla ele alarak bir mükemmeliyetçilik modeli oluşturdular. Bu model kapsamında mükemmeliyetçilik üç boyuttan oluşmaktadır; a) yüksek kişisel standartlar b) düzenlilik ve c) çelişki. Çelişki boyutu bireylerin kendileri için bizzat belirledikleri yüksek standartları karşılamada sürekli başarısız olduklarını algılamaları olarak açıklanabilir. Slaney ve diğ., göre (1996) yüksek standartlara sahip ve düzenli olma bireylerin adaptasyonunda (adjustment) muhakkak problem teşkil etmemektedir. Bu nedenle de belirtilen bu özellikler mükemmeliyetçiliğin uyumlu görünümü (yönü) ile ilgilidir. Bununla birlikte bireyin performansı ve kişisel standartları arasındaki uyumsuzluk ise daha yüksek düzeydeki psikolojik sıkıntılarla sonuçlanabilir. Bu modelde uyumlu mükemmeliyetçiler yüksek kişisel standartlara sahip olan ve standartları ile performansı uyumadığı durumlarda daha az stres yaşayan bireyler olarak tanımlanır. Uyumsuz mükemmeliyetçiler ise yüksek standartlara sahip olmakla birlikte standartlarla performans arasında çelişki durumunda daha çok stres yaşayan bireyler olarak tanımlanabilir. Mükemmeliyetçi olmayan bireyler ise uyumlu ve uyumsuz mükemmeliyetçilerden yüksek standartlara sahip olmamaları nedeniyle ayrılırlar. Sonuç olarak araştırmalara göre mükemmeliyetçilik bir bireyin hayatında hem yapıcı hem de yıkıcı bir güç olabilir. Bu durum bireyin mükemmeliyetçiliğin uyumlu unsurlarını(yüksek kişisel standartlara ve organizasyon-düzene olan gereksinim) ya da uyumsuz unsurlarını (performans ve standartlar arasındaki uyumsuzluk, kişilerarası ilişkilerde güçlük yaşama, yüksek düzeyde anksiyete ve işleri erteleme ve huzursuzluk ve sıkıntı yaşama) kullanıp kullanmamasına bağlıdır. Yazarlar bireylerin mükemmeliyetçiliğin uyumlu yönünü benimsedikleri takdirde sağlıklı, uyumsuz yönünü benimsedikleri takdirde ise sağlıksız olabilecekleri görüşündedirler (Kottman, T. ve Ashby, S, 1999; Slaney ve diğ., 2001).

Slaney ve diğ., (1996) boyutlarına dair diğeri bir açıklama Rice ve Mirzadeh (2000) tarafından yapılmıştır. Onlar da mükemmeliyetçileri üç boyut altında ele almıştır:

uyumsuz mükemmeliyetçilik, uyumlu mükemmeliyetçilik ve mükemmeliyetçi olmayanlar. Mükemmeliyetçi olanlarla olmayanlar arasındaki ayırt edici özellik; düzen ve kişisel standartlara duyulan ihtiyaçtır. Uyumsuz ve uyumlu mükemmeliyetçiler, Hatalara Karşı Aşırı İlgi, Ailesel Beklenti ve Eleştiri ve Kendinden Şüphe (self-doubt) düzeyleriyle ayrılmaktadır. Uyumsuz mükemmeliyetçiler de uyumlu mükemmeliyetçilerden ve mükemmeliyetçi olmayanlardan, özellikle depresyon sıkıntılarını ile bağlantılı olan bilişsel çarpılıkların düzeyleri ile ayrılmaktadır. Uyumsuz mükemmeliyetçiler uyumlu mükemmeliyetçilerden ve mükemmeliyetçi olmayanlardan aynı zamanda kendine yeterlik (self efficacy) ve kişilerarası kontrol (interpersonal control) (LOC) ile farklılık göstermektedir. Bu nedenle, uyumsuz mükemmeliyetçiler kendileri için yüksek standartlar belirlerler, mükemmel olmaları gerektiğine inanırlar ya da başarısız olurlar ve sonuçlarının dıştan gelen etkilerden kaynaklandığına dair katı bir inanç taşımaktadırlar. Niteliksel bulgular “mükemmeliyetçilik” teriminin bu ve benzeri tanımlamalarda olduğu gibi küçük düşürücü (kötüleyici) olarak düşünüldüğünü göstermektedir. Benzer biçimde Rice ve Mirzadeh (2000) uyumlu mükemmeliyetçiliği kişisel standartlar, düzen ve organizasyonla ilgilenme olarak, uyumsuz mükemmeliyetçiliği ise hatalara ilişkin kaygılanma, eylemlere yönelik şüphe duyma, anksiyete ve ertelemeye ilişkili olarak tanımlamıştır.

Hamachek'in (1978) normal ve nevrotik mükemmeliyetçilik ayrımına benzer bir ayrım Terry-Short ve diğ., (1995) tarafından olumlu (pozitif) ve olumsuz (negatif) mükemmeliyetçilik şeklindeki yapılmıştır. Bu araştırmacılar pozitif mükemmeliyetçiliği “pozitif sonuçların başarılı bir işlevi” negatif mükemmeliyetçiliği ise “negatif pekiştirme işlevi olarak mükemmeliyetçi davranış” şeklinde tanımlamıştır. Pozitif mükemmeliyetçi bir birey benlik saygısını ve öz doyumunu artırmak için pozitif güdülerle yönlendirilir; bu bireyler mantıklı hedefler belirlerler. Negatif mükemmeliyetçi bir bireyin davranışları eleştiri, alay edilme, kendini küçük görme ve utanma gibi negatif güdülerle yönlendirilir. Bu mantıksız amaçlara ulaşmak için verilen çabanın başarısızlıkla ve anksiyete, depresyon, yetersizlik duygusu ve davranıştan kaçınma gibi negatif duygularla sonuçlanması kaçınılmazdır (Hamachek 1978; Terry-Short, 1995:664–667).

Lynd-Stevenson ve Hearne (1999) aktif ve pasif mükemmeliyetçiliği tartışmıştır. Bu yazarlar aktif kişisel standartlar, ebeveyn beklentileri, ebeveyn eleştirisi ve organizasyonla, pasif mükemmeliyetçiliği ise hatalara yönelik kaygı yaşama ve eylemlere ilişkin şüphe duyma ile ilişkilendirmişlerdir.

Son araştırmalar pozitif ve negatif mükemmeliyetçilik arasındaki ayrımı güçlendirmiştir. Pozitif mükemmeliyetçi bireyler problemler ve talihsizlikleri uzun süre düşünmek ve problemlerini aktif biçimde çözebilmek ve duygusal anlamda kendilerini sağlıklı hissetmek için adımlar atarlar. Negatif mükemmeliyetçi bireyler ise strese nevrotik yollarla tepki verirler ve kendilerini ve diğerlerini kabul etmezler, çünkü onlar diğerlerinin “başarısızlıklarını” kendilerini yansıttığını düşünürler. Problemleriyle aktif biçimde meşgul olmak yerine onlardan kaçmaya çalışırlar. Bu bireyler için depresyonla baş etmede ana strateji derince düşünmedir ve onlar aynı zamanda tehlikeli aktivitelerle meşgul olurlar (Burns ve Fedewa, 2005). Negatif mükemmeliyetçilik kategorik düşünme, dünyayı siyah-beyaz görme eğilimi ve tolere edememe ve diğerlerine güvenmeme eğilimiyle anlamlı düzeyde ilişkilidir (Burns ve Fedewa, 2005).

1.6. Mükemmeliyetçilik ve Psikolojik Semptomlar

1.6.1. Mükemmeliyetçilik ve Somatizasyon

Psikiyatrik bozuklukların sınıflandırıldığı DSM-IV tanı kitabına göre Somatizasyon Bozukluğu genç yaşlarda başlayarak, yıllarca devam eden birbirinden farklı pek çok fiziksel yakınma ve belirtilerle kendini gösteren bir bozukluk olarak ele alınmaktadır.

Somatizasyon bozukluğunun nedeni tam olarak bilinmemekle beraber daha çok bedensel belirtilerle kendini gösteren bu bozukluk, toplumsal, mesleki ya da işlevselliğin önemli olduğu diğer alanlarında bozulmaya yol açabilmektedir. Bu fiziksel yakınmalar arasında; ses kısılması, sağırılık, körlük, yutma güçlüğü, felçler gibi yalancı nörolojik belirtiler olarak değerlendirilen belirtiler; baş, karın, sırt, göğüs ve eklem ağrılarıyla kendini gösteren ağrısız belirtiler; kusma, bulantı, şişkinlik, öğürme ve geğirme gibi midesel belirtiler (gastrointestinal); cinsel isteksizlik, soğukluk, cinsel birleşmede ağrı gibi psikoseksüel belirtiler, düzensiz ve aşırı ağrılı adet kanamaları, hamilelik döneminde ciddi ve ağır kusmalar gibi üreme ve boşaltım sistemiyle ilgili

belirtiler yer alabilmektedir. (Öztürk, 2001:412; DSM-IV, 1994:189; Sevinçok, 1999:5-10). Bu belirtilere sahip hastaların yaşamları boyunca ya da büyük bir bölümünde bu şikayetlerden yakındıkları görülmektedir. Bahsedilen belirtilerden en az 10 tanesinin bulunması ve 30 yaşından önce başlayıp uzun yıllar devam etmesi tanı koymak için yeterlidir (Güleç, 2003:25-26).

Histeri olarak da adlandırılan Somatizasyon yaşayan bireylerde ortaya çıkan belirtilere neden olabilecek yapısal bir bozukluk, zedelenme ya da ilaç kullanımından kaynaklanan bir problem bulunmamaktadır. Bu nedenle tedavi yöntemleri de yeterince etkili olmamaktadır bununla birlikte bu bireylerin telkine yatkın olduğu ve olumlu ilişkiler kurulduğunda hastaların fiziksel işlevsellik açısından iyileşme belirtileri gösterdikleri belirlenmiştir (Gençtan, 1994:215; Öncüoğlu ve Yüksel, 1998:110; Güleç, 2003:25).

Mükemmeliyetçiliği konu alan literatür incelendiğinde mükemmeliyetçiliğin psikosomatik yakınmalarla ilişkili bir kişilik yapısı olarak ele alındığı görülmektedir. Adderholt-Elliott (1987:31-32) çok sayıda beceriye ve yüksek düzeyde enerjiye sahip işlerini başarıyla sonuçlandırabilme yeterliliği gösteren A tipi kişilik yapısına sahip bireylerin çoğunun liderlik yönü ağır ve sıkı çalışan bireyler olduklarını belirtmektedir. Adderholt-Elliott aynı zamanda bu bireylerin pek çoğunun mükemmeliyetçi olduklarını belirtmektedir. A Tipi kişilikle mükemmeliyetçi kişiliğin çok sayıda benzer yanı olduğuna değinen Elliott her iki yapıda da bireylerin yeterince dinlememelerinden ve kendilerine çok fazla yüklenmelerinden kaynaklanan stresle ilişkili hastalıklardan yakındıklarını ifade etmiştir. Sağlıkları konusunda risk taşıyanların başında mükemmeliyetçiler de yer almaktadır. Çok sayıda mükemmeliyetçinin fiziksel, zihinsel ve duygusal problemlerin kombinasyonundan acı çektikleri ve bu problemlerin onları tamamiyle hasta yaptığı vurgulanmaktadır. Hep daha fazlasını yapma, daha yüksek beklentileri karşılama ve kusursuzluğu yakalama çabasının bedene yansması doğaldır.

Mükemmeliyetçilik ve somatizasyon arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmalarda her iki değişken arasındaki ilişkiyi destekler niteliktedir. Örneğin; Sumi ve Kanda (2002) tarafından yapılan bir araştırmada elde edilen sonuçlar mükemmeliyetçiliğin psikosomatik semptomlar için anlamlı bir yordayıcı olduğunu ortaya koymuştur.

Bununla birlikte mükemmeliyetçilik ve psikosomatik semptomlar arasındaki ilişkinin var olduğunu ancak bu ilişkinin çok zayıf olduğunu gösteren araştırmalara da rastlamak mümkündür. Organista ve Miranda (1991) tarafından yapılan bir araştırmada nevrotik mükemmeliyetçilik ve psikosomatik yakınmalar arasında sınırlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Benzer şekilde Saboonhi ve Lundh (2003) tarafından yapılan bir başka araştırma da ise araştırma sonuçları, hem sosyal olarak mükemmeliyetçilik (diğerlerine dönük mükemmeliyetçilik) hem de kendine dönük mükemmeliyetçiliğin somatik şikayetlerle, özellikle de tansiyon ve yorgunluk gibi semptomlarla zayıf bir ilişkisi olduğunu ortaya koymuştur.

1.6.2. Mükemmeliyetçilik ve Obsesif Kompulsif Belirtiler

Obsesif Kompulsif Bozukluk, obsesyonların ya da kompulsiyonların tabloya hakim olduğu psikiyatrik bir bozukluktur. Obsesyonlar, yineleyici, istem dışı, kişinin kendi zihninin ürünü olan, benliği rahatsız edici nitelikte (ego-distonik) olması nedeniyle bireyin zihninden uzaklaştırmaya çalıştığı ancak aksine zihin alanını işgal eden, ısrarlı ve zorlayıcı her türlü düşünce, dürtü ya da düşlemlerdir. Obsesyonlar, hastalar tarafından “takıntı, saplantı, evham ya da vesveli gibi terimlerle tanımlanmaktadır. Kompulsiyonlar ise obsesyonla aynı özellikleri gösteren yineleyici davranışlar ya da zihinsel eylemlerdir ve zorlantı olarak da ifade edilmektedir (Bayraktar, 1997). OKB’ğu olan hastaların yaklaşık yarısında hastalık öncesi obsesif-kompulsif kişilik özellikleri bulunur. Obsesif-Kompulsif Kişilik Bozukluğu’nda temizlik, düzenlilik, mükemmeliyetçilik, ayrıntıcılık, aşırı işevurum, tutumluluk gibi özellikler bulunmakla beraber obsesyon ve kompulsiyonlar bulunmaz. Bireyde OKKB bulunması , OKB gidişini olumsuz olarak etkilemektedir (Bayraktar, 1997:28)

OKKB ile OKB arasındaki ilişki önemli tartışmalara konu olagelmiştir. Bazı yaklaşımlar ve araştırmalarda ikisi arasında bir bağ olmadığı vurgulanırken aksi yönde olan görüşlerin de sayısı oldukça fazladır. Swedo ve Ark., (1989) Boer ve Jenike, (1992) OKB ile OKKB arasındaki ilişkiyle ilgili, çocukluk çağında başlayan OKB’nin ileride OKKB’ye dönüşeceği yönündedir (akt., Türksoy ve diğ., 2000:93)

Obsesif Kompulsif kişilerin düşünceleri genellikle akli ve işlevsel özelliklerden yoksundur. O-K bireylerin sahip olduğu otomatik düşüncelerin pek çoğunun hem mükemmeliyetçi düşünce hem de davranış biçimlerinde de olduğu görülmektedir.

Örneğin OK bireylerde bir işin mükemmel olması gerektiği yönündeki düşünce mükemmeliyetçi bireylerdeki kusursuzluk arayışında da görülmektedir. Benzer şekilde obsesif Kompulsif bireylerde görülen bir işe başlamadan önce hata yapma korkusu nedeniyle üzerinde saatlerce düşünme, mükemmeliyetçi bireylerde de tipik olarak görülen özelliktir. Mükemmeliyetçi insanlar genellikle yaşamlarındaki olaylar üzerinde gerçekte olduğundan daha fazla kontrol sahibi olduklarına inanırlar. Bu da onların, görevleri üzerinde aşırı sorumluluk sahibi olduklarını hissetmelerine ve yaptıkları işi defalarca kontrol ederek gereksiz yere vakit harcamalarına ya da hata yapmamak ve zarar görmemek için kendilerini büyük çapta koruma altına almalarına neden olur (Antony ve Swinson (1998). Bu tarz bir mükemmeliyetçi düşünce “aşırıya kaçmak” olarak adlandırılan mükemmeliyetçi davranışa yol açabilir. Aşırıya kaçmak; bir davranışın hiçbir zarar ya da hata olmayacağından emin olacak şekilde tekrar etmektir. Aynı özellik obsesif Kompulsif bireylerde de görülmektedir. Onlarda bir işi doğruluğundan emin olmak adına tekrar tekrar yapma eğilimi davranışı gösterirler. Obsesif Kompulsif bireylerde “Bir işi-görevi kendi başıma yapmalıyım yoksa tam ve doğru olmayabilir.” Şeklinde görülen otomatik düşünce mükemmeliyetçi davranış tarzlarından yetki vermemeyle de örtüşür niteliktedir. Mükemmeliyetçilik bazen başkalarının bir işi yapacağına güvenmemeye yol açabilir. Başkalarına güvenme gücünü çeken mükemmeliyetçiler karşısındakinin işi mükemmel yapacağına güvenmediği sürece de ona yetki vermekten kaçınırlar. (Antony ve Swinson, 1998:93)

Obsesif Kompulsif kişilerin otomatik düşünceleri kendileri ve dünya hakkında sahip oldukları belirli inançlara dayanmaktadır. Bu inançlardan en önemli olanları şu şekilde özetlenebilir.

- Doğru ve yanlış davranışlar, kararlar ve duygular vardır.
- Takdir edilmeme için yanlış yapmamalıyım.
- Yanlışlık yapmak başarısızlıktır ve başarısızlık affedilemez. Obsesiflerin başarının mükemmelliği gerektirdiğiyle ilgili bu görüşü, başarısızlığı kaçınmaz hale getirir.
- Yanlışlık yapmak eleştiriyi hak etmektir. Yapılan bir iş kusursuz olmadığı takdirde birey suçluluk duymalı ve kendini karalamalıdır.

- Çevrenin kontrolünde de, kendimi kontrolde olduğu kadar başarılı olmalıyım, kontrol kaybı tehlikelidir ve affedilemez.

- Eğer bir şeyin mükemmel olması kesin değilse, hiçbir şey yapmamak daha iyidir.

Yukarıda sıralanan tüm bu inanç şablonlara OKKB'nin major ve minör özellikleridir. Ek olarak, bilgi işleme sürecindeki sistematik hatalar gibi bilişsel çarpıtmalarda OKKB'nin özellikleri arasında sayılabilir. Bunların arasında “İkili Düşünce”, “Basit Şeyleri Tamamen Görme ya da Hiç Görmeme” ve “Siyah ya da Beyaz Görme”, “Durumu Aşırı Büyütme ve Felaket Getirici bir Olay Olarak Yorumlama” gibi bilişsel çarpıtmalar da yer alır. Tüm bunlar obsesif kişiliğin katılığı, işleri ağırdan almasının ve mükemmeliyetçiliğin altında yatan nedenlerdir. Yapılan bir hata ya da mükemmel olmayan bir iş, obsesif bir kişi tarafından aşırı derecede büyütülür. Yanı sıra bu bireylerde görülen “-malı- meli düşünce tarzıdır. Obsesif Kompulsif kişiler de bahsedilen tüm inanç ve bilişsel çarpıtmalar gibi bu özellik de mükemmeliyetçi bireyler de sıklıkla görülmektedir. Gerek obsesiflerde gerekse mükemmeliyetçilerdeki meli”lerin ağırlığı mükemmeliyetçi bireylerin hayatını daha da karıştırır. Kendisinden ya da başkalarından beklediği kesin ve mutlak standartlara ulaşılmaması durumunda suçluluk ve başkalarına öfke duyma gibi olumsuz duyguların yaşanılması nerdeyse kaçınılmazdır (Beck ve Freeman, 1990; Antony ve Swinson, 1998). Yakın zamanlarda Halgin ve Leahy (1989) tarafından bir kez daha mükemmeliyetçiliğin zarar verici yönüne odaklanarak yapılan bir tanımlama da ikisi arasındaki bağa işaret eder niteliktedir. Onlar mükemmeliyetçileri “elde edilemez amaçları başarmak için ego-distonik ve kompulsif dürtülerden sıkıntı çeken bireyler “olarak tanımlamışlardır (Halgin ve Leahy, 1989).

OKB'un oluşumunda varolan genetik çalışmalar kalıtsal etmenlerin rol oynadığını savunur. Bozuklukla ilgili psikodinamik açıklamalar Freud'un psikoseksüel gelişimle ilgili kuramından köken alır. Psikoseksüel gelişimin anal dönemde çocuğun libidanal dürtüleri ana babanın kendisini sosyalleştirmeye yönelik çabalarıyla çatışmaya girer. Psikoanalitik kurama bağlı teorisyenlerden biri olan Wilhem Reich OKB'un, obsesif ailelerin çocuğun gelişiminin anal döneminde uyguladıkları katı ve cezalandırıcı tuvalet eğitiminden kaynaklandığını savunur. Daha sonraki yaşamında dürtülerini, duygu ve arzularının aşırı kontrol edici bir süperego gelişimi ne neden olur.

Eren gelişim dönemindeki bu sürecin OKKB olan bireylerde görülen suçluluk, kontrol, batırma ve aşırı düzenlilik gibi bazı özelliklerin gelişmesine neden olduğu savunulmaktadır (Beck ve Freeman, 1990; Bayraktar, 1997) Daha sonra Erikson'un yeniden kavramsallaştırmasıyla birlikte anal dönem bağımsızlığa karşı (otonomiye) utanç dönemi olarak ele alınmıştır. Ebeveyn davranışlarının dürtü ve duyguların gelişiminde önemli bir rol oynadığı bu dönemde, çocuğun kızgınlık ya da hoşnutsuzluğunu ifade etmesi utanç, eleştiri ya da sosyal yalıtımla sonuçlanabilir. Ana babanın günlük işlerde detaycı ve aşırı dikkatli davranması, çocuğun ilgi ve sevgi toplaması için bu yolu kullanmasına yol açabilir. Karşılansayan duygusal gereksinimler karşısında oluşan kırgınlıklar ise obsesif savunmalar ve bağımsız tutumlarla giderilemeye çalışır. Mükemmeliyetçilik, esneklikten yoksun olma şeklindeki tavırlar bu dönemdeki sorunlardan köken almaktadır. Aile tarafından uygulanan aşırı baskı çocuğun özdenetimini ve özgür irade gelişimini sekteğe uğratacağından ileriye dönü utanç ve şüphe duygularını oluşumuna zemin hazırlayacaktır. Bu tarz anababa tutumları daha sonra esneklikten yoksunluk, sabit fikirlilik, mükemmeliyetçilik ile bir arada olan obsesif Kompulsif kişilik yapısını temellerini atacaktır.

Yapılan araştırmalara bakıldığında da araştırma bulguları iki yapı arasındaki ilişkiyi destekler niteliktedir. Örneğin Norman ve arkadaşları (1998) tarafından yapılan bir araştırmada uyumsuz değerlendirilme kaygılarının (nevrotik mükemmeliyetçilik) pozitif çaba'nın (normal mükemmeliyetçilik) özgün yönüne göre obsesif semptomlarla daha güçlü bir ilişkisi olduğunu göstermiştir. Norman ve arkadaşları (1998); Frost ve diğerleri (1990) yüksek düzey mükemmeliyetçilik ile kompulsiyon ve erteleme arasında ilişkiler bulmuşlardır.

Sonuç olarak DSM-IV'e göre obsesif kompulsif bozukluğun tanınması için 8 kriterden 4 veya daha fazlasının bulunması gerekmektedir. Bu kriterler; 1. detaylar, kurallar ve düzenle zihnin meşgul olması, 2. bir işi bitirmeyi engelleyen mükemmeliyetçilik, 3. işleri yapmaya isteksizlik ve 4. katılık ve inatçılık şeklinde sıralanabilir. Mükemmeliyetçi olan bireylerin çoğu bu kriterlere uygundur ve bundan dolayı obsesif kompulsif tanısı koymak yerinde olabilir. Bununla birlikte OKB ile mükemmeliyetçilik arasında farklılıklarda vardır. OKB tanısına uyan insanların

birçoğuna bu tanı konulur çünkü bunlar diğer OKB tanıları da karşılarlar (örneğin, ahlaki yönden aşırı dürüst olma, değersiz nesnelere atama, cimrilik). Bu bireylerin bir görevi bitirme sürecine yönelik kaygı yaşadıkları oysa mükemmeliyetçilerin görevi başarmaya ve amaca ulaşmaya yönelik kaygılandıkları görülmektedir. Bu nedenle mükemmeliyetçi bireylerin OKB kriterlerini karşılamalarına rağmen bu kişilik bozukluğu mükemmeliyetçiliğin olmadığı durumlarda meydana gelebilir (Shafran ve diğ., 2002:784).

1.6.3. Mükemmeliyetçilik ve Kişilerarası Duyarlık

İnsanoğlunun var oluşunun en temel koşulu, diğer insanların varlığıdır. Çevresinden soyutlanmış bir insanın ruhsal sağlığının ve kişisel gelişiminin olumlu düzeyde olması beklenemez. Bu doğrultuda kişi temel ihtiyaçlarından biri olan kendini gerçekleştirme olgusunu diğer insanlar olmadan başaramaz. Bireyin toplumdaki soyutlanması, yalnızca kişinin insanların olmadığı herhangi bir mekanda olmasını içermez, birey diğer insanlarla beraberken de, bilinçli veya bilinçsiz olarak toplumdaki soyutlanabilir. Bireyin toplumdaki soyutlanmamasının ve toplum içinde var olmasının en temel koşulu, diğer insanlarla ilişkiye girmesidir. Bireylerin yaşamlarındaki kişilerarası olayların onları nasıl etkilediği/etkileyeceği konusu günümüzde giderek daha fazla önem kazanmaktadır.

Süre giden kişilerarası ilişkilerde öncelikle bireyin önemli değerlerine atfettikleri ve daha sonra önemli değerlerinin bireye sundukları çerçevesinde karşılıklı bir etkileşim söz konusu olmaktadır

Kişilerarası duyarlılık, kişilerarası ilişkilerde duyarlılığa sahip bireylerde kolaylıkla incinme ve kırılma, diğerleri tarafından önemsenip değer verilmediğine ve buna paralel kötü davranıldığına inanma, kendini diğerlerinden daha aşağı görme, diğerlerinin yanında iken yanlış bir şeyler yapmamaya özen gösterme gibi yaşantılara neden olarak kişilerarası ilişkilerde problemler yaşanmasına ilişkinin bozulması dahil yol açan bir durumdur (Boyce ve diğ., 1991).

Kişilerarası duyarlılık; bir kişisel yetersizlik duygusu, sık sık diğerlerinin davranışlarını yanlış yorumlama ve kişilerarası kaçınma, güvenli olmayan davranış gibi diğerleri ile bir arada bulunan ortamlarda huzursuzluk yaşanması ile

şekillenmektedir (Boyce ve diğ., 1992). Flet ve Hewitt (2000) de bu özellikler mükemmeliyetçi bireylerde yaygın olarak görülen ve “mükemmeliyetçi öz-sunum” olarak tanımlanan kusursuz görünme ve hataları gizleme ihtiyacı ile benzer nitelikte olduğunu ifade etmişlerdir (Flett ve Hewitt, 2002). Mükemmeliyetçilik üzerine yapılan çeşitli araştırmalar mükemmeliyetçi bireylerin olumsuz kişisel bilgileri gizlediklerini ve bu durum kusursuz gibi görünme ve diğer insanların olumsuz, yargılayıcı nitelikteki değerlendirmelerini almaktan kaçma eğilimlerinden kaynaklandığını göstermiştir. Örneğin Frost ve diğerleri (1995, 1997) mükemmeliyetçi bireylerin diğerlerinin kendileri hakkında olumsuz düşüncülerinden korktuklarını ve bundan dolayı kendilerini gizlemeyi tercih ettiklerini bulmuşlardır. Mills ve Blankstein (2000) yaptıkları bir araştırmada mükemmeliyetçi bireylerin kendilerini düşük akademik başarıları nedeniyle olumsuz değerlendirmelerinden çekindikleri ve bu yüzden de akademik anlamda diğer insanlardan yardım istemediklerini tespit etmişlerdir (Flett ve Hewitt, 2002).

Hewitt ve arkadaşlarının mükemmeliyetçiliği çok boyutlu olarak görmüşler ve hem kişi-içi hem de kişilerarası içeriği olduğunu düşünmüşlerdir. Kendine yönelik mükemmeliyetçilik (üst düzey yüksek kişisel standartlar belirleme ve birinin davranışını katı biçimde değerlendirme), diğerlerine yönelik mükemmeliyetçilik (bireyin diğer insanlar için düzenlediği mükemmellik beklentileri) ve sosyal düzene yönelik mükemmeliyetçilik (karşıdaki kişinin bireyden mükemmeliyetçilik beklentileri olduğuna ve diğer insanların sert ve cezalandırıcı yargılamalar yaptıklarına inanma) olarak adlandırdıkları bu üç boyutta da eleştirilere odaklanma olduğu görülmektedir. Flett ve diğ., (1996) sosyal düzene yönelik mükemmeliyetçiliğin sosyal duyarlılıkla pozitif yönlü bir ilişkisi olduğunu tespit etmişlerdir (Flett ve diğ., (1996). Benzer şekilde Frost ve arkadaşları da ölçeklerinde katı ve yüksek standartlara odaklanmışlar ancak mükemmeliyetçiliğin önemli bir unsurunun birinin davranışını eleştirme eğilimi olduğunu ileri sürmüşlerdir (Frost ve diğ., 1990).

Kişilerarası duyarlılığa sahip bireyler için diğer bireylerin özellikle de önemli gördükleri bireylerin sözel ya da sözel olmayan iletişim biçimleri, duyguları, düşünceleri ve davranışları oldukça önem taşımaktadır (Boyce ve Mason, 1996). Burns (1980) mükemmeliyetçiliğin duygu ve performans üzerindeki olumsuz etkisinin bu

yapının kişilerarası boyundan kaynaklanabileceğini ifade etmiştir. Yani onay görmemeye ilişkin hasiyet ve önemli görülen bireyler tarafından kabul görme ihtiyacı mükemmeliyetçi tutum ve davranışlara yol açabilir. Diğer insanların duygu ve düşüncelerine verilen bu önem Slade ve Owens (1998)'in uyumsuz mükemmeliyetçilik tanımlamasında da görülmektedir. Bireyin diğerlerinin kendisini nasıl değerlendireceğine yönelik kaygı yaşaması, öz-şüphe ve hata yapmaya yönelik endişelenme, olumsuz sonuçları azaltmayı amaçlayan problem veren davranışlara (örneğin, çok fazla kontrol etme ve özdeğer kazanmaya yönelik davranışlar sergileme) yol açabilir (Bieling, 2004:1375).

Kişilerarası duyarlılık bağlamında kişilerarası farkındalığı “diğer insanlar üzerinde yapacağım etki hakkında endişelenirim” gibi ifadeler, onaylanma ihtiyacını “birine yakın olmak için tarzımın dışında nezaket gösteririm” gibi ifadeler, ayrılma anksiyetesini “insanlara hoşça kalın dediğimde kendimi güvensiz hissederim” gibi ifadeler, çekingenliği “birini kızdırmak ya da gücendirmektense istemediğim şeyleri yapmayı tercih ederim” gibi ifadeler, kırılğan bir iç benliği “bir insan olarak değerim önemli ölçüde diğerlerinin benim hakkımdaki düşüncelerine bağlıdır” gibi ifadeler açıklamaktadır (Boyce ve diğ., 1993).

Sonuç olarak mükemmeliyetçi davranışların veya görüşlerin yüksek düzeyde olması ilişkilerin uyumu açısından da zorlaştırıcı bir etkiye sahiptir. Önceki araştırmalar (Epstein ve Eidelson, 1982; Flett ve diğ., 1996) mükemmeliyetçilik ile işlevsel olmayan ilişkilerin ilişkili olduğunu göstermiştir (Wyatt ve Gilbert, 1997). Schlenker ve Leary (1985) performansa yönelik yüksek kişisel standartların var olmasının, bireylerde kendilerini başarılı görmeleri için yeteneklerden şüphe duymalarına neden olduğunu iddia etmektedirler. Onlar bu bireylerin sıklıkla sosyal ortamlarda gerildiklerini ve yakın sosyal ilişkileri başlatmada güçlük yaşadıklarını bildirmişlerdir (Wyatt ve Gilbert, 1997)

1.6.4. Mükemmeliyetçilik ve Depresyon

Normal mükemmeliyetçilik, mükemmeliyetçiliğin pozitif, sosyal anlamda arzu edilebilir ve sağlıklı, işlevsel boyutu iken, nevrotik mükemmeliyetçilik negatif ve birçok psikolojik semptomla ilişkili boyutudur (Frost ve diğerleri, 1993; Pacht, 1984).

Nevrotik mükemmeliyetçilik boyutundan yüksek puan alan bireylerde bunu takiben daha fazla psikolojik semptom olduğu görülmüştür.

Bu çeşitli semptomlar arasında depresyon nevrotik mükemmeliyetçilikle kavramsal ve deneysel anlamda en çok ilişkili olan psikolojik semptomdur (Blatt, 1995; Flett ve diğerleri, 1991; Rice ve diğerleri, 1998). Çok sayıdaki deneysel araştırmalar mükemmeliyetçilik ile depresyon arasında pozitif ilişki bulmuştur (Hewitt ve diğerleri, 1989; Preusser ve diğerleri, 1994; Slaney ve diğerleri, 1995) ver nevrotik mükemmeliyetçilik hem psikoanalitik hem de bilişsel teorisyenler tarafından depresyona maruz kalmanın potansiyel faktörü olarak görülmüştür (Burns, 1980; Hamachek, 1978; Hewitt ve Flett, 1991a). Hewitt ve Flett, 1991 Aşırı oranda başarısızlık deneyimleri mükemmeliyetçi standartlara bağlıdır ve bireyin kendini suçlamasına ve sıkıntıya neden olur ve daha sonra da depresyon ortaya çıkar (Akt; Sumi ve Kanda, 2002).

Depresyon ve mükemmeliyetçilik arasındaki ilişki “Çaresizlik (hopelessness) Teorisi (Abramson, Metalsky, & Alloy, 1989) ve Beck’in “Depresyon Teorisi” (Beck, 1967) çerçevesinde anlaşılabilir. Her iki teoride arzuları kontrol altında tutulmasıyla ilgili çaresizlik yaşantılarının ya da eğitici sonuçların (averisve outcomes) depresif belirtilerin etiyojisi olduğunu ileri sürmektedir (Kutlesa, 2002). Beck’in teorisi bireyin düşünce yapısının depresyon hissine nasıl yol açtığını açıklamaktadır. O, depresyonun, kişinin kendisi (örneğin “planladığım hiçbir şeyi başaramayacağım galiba”), dünya (örneğin, “Kimse beni umursamıyor”) ve gelecek (örneğin, “İşler hiçbir gelişme göstermiyor”) hakkında olumsuz düşüncelere sahip olmasından kaynaklandığını ileri sürmektedir. Bu üç tip düşünceye ek olarak Beck olumsuz inançların (örneğin, “mükemmel olmalıyım”) ve eğilimlerinde kişinin içinde bulunduğu durumları olumsuz yorumlamasına yol açması açısından önemli bir rol oynadığını da vurgulamaktadır (Antony ve Swinson, 1998:184).

Düşünce ve yorumların depresyona sahip olmada önemli bir etkisi olduğunu öne süren Beck’in yaklaşımına benzer başka teorilerde bulunmaktadır. Örneğin Adkins ve Parker (1996) çaresizlik ve “pasif mükemmeliyetçilik” (MPS-F’nin hatalara aşırı ilgi ve eylemlerden şüphe duyma alt ölçeklerinden türeyen) kavramlarının, özellikle hoş gitmeyen olayları sonlandırmada yeteneksiz oldukları hakkındaki inançları oldukça

fazla kapsadığını önermektedir. Benzer bir şekilde Lynd-Stevenson ve Hearne (1996) yaptıkları bir araştırma da pasif mükemmeliyetçilerin (örneğin, hata yapma korkusu nedeniyle işlerini sürekli erteleyen bireyler) yüksek düzeyde depresif etkilerinden şikayetçi olduklarını, depresyon düzeylerinin “aktif mükemmeliyetçilerle” (örneğin, başarı için çabalayan bireyler olarak nitelendirilen) ilişkili olmadığını bulmuşlardır (Kutlesa, 2002).

Hollender’e (1965) göre mükemmeliyetçi bireyler gerçekçi olmayan yüksek standartlara ulaşamadıkları zaman geçici anksiyete ve depresyon yaşamaktadırlar ve bazı durumlarda bu intihar düşünceleriyle de sonuçlanabilmektedir. Aynı şekilde Burns (1980) bireyin başarısızlık algılamasının ve yetersizliğinin benlik saygısında önemli bir düşüşe nede olduğunu, bu düşüşünde şiddetli anksiyete ve depresyonu tetiklediğini iddia etmektedir (Hollander, 1965; Burns, 1980).

Mükemmeliyetçilik üzerine yapılan çalışmalar onun depresyonda oynadığı rolü anlamada yararlıdır. Hewitt ve Flett (1991a) başarısızlık durumunda mükemmeliyetçilerin kendini değersiz görme, depresyon ve rahatsızlık gibi semptomlardan sıkıntı çekebileceklerini öngörmüşlerdir. Hewitt ve Flett (1991b) tarafından yapılan bir diğer çalışma da, depresyondaki hastaların kendine yönelik mükemmeliyetçilikten aldıkları puanların normal kontrol gruplarında ya da psikolojik kontrol gruplarında yer alan bireylerden daha yüksek olduğu bulunmuştur. Kuramsal olarak Hewitt ve arkadaşlarına göre (1996) mükemmeliyetçi davranış ilk olarak mükemmel olma eğilimi nedeniyle performansın kötü yönlerine sürekli olarak odaklanmaktan kaynaklanan strese yol açabilir ve bu strese karşılık nefret duygusunu artırabilir. Bu mükemmel davranışı kendilik değeriyle bir tutma ve mükemmel dışındaki diğer bütün performansları başarısızlık ve değersizlik göstergesi olarak değerlendirmekten kaynaklanmaktadır. Mükemmeliyetçilik boyutlarının artan stresle birbirini etkileyip etkilemediğini sınyan bu araştırmanın sonuçları mükemmeliyetçiliğin olumlu ve olumsuz yönlerinin olduğunu göstermiş ve mükemmeliyetçilik boyutlarının depresyona karşı aşırı hassas (savunmasız) olma durumuyla ilişkisini desteleyici sonuçlar vermiştir (Hewitt ve diğ., 1998).

Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeklerini kullanan deneysel araştırmaların büyük bir çoğunluğunda mükemmeliyetçilik ve depresyonun çeşitli boyutları arasındaki farklı

nitelikteki ilişkiler ortaya konmuştur. Yapılan araştırmalarda kendine yönelik mükemmeliyetçilik ve mükemmeliyetçiliğin kişisel standartlar boyutlarıyla ilgili bulgular depresyonla kısmen ilişkili bulunurken, sosyal düzene yönelik mükemmeliyetçilik, eylemlerden kuşku duyma, ebeveyn eleştirileri ve hatalara karşı aşırı duyarlılık gibi mükemmeliyetçilik görünümünün depresyonla turtalı bir biçimde ilişkili olduğu görülmüştür. Günümüzde yapılan araştırmalar depresyonla ilişkili bulana bu boyutların ayrıca fonksiyonel olmayan mükemmeliyetçilik ya da olumsuz mükemmeliyetçilikle ilişkili olduğunu açıkça göstermiştir. Bununla birlikte sağlıklı mükemmeliyetçilikle ilişkili olan mükemmeliyetçilik (düzenleme tertip, düzen) özelliklerinin depresyonla ilişkili olmadığı bulunmuştur (Frost ve diğ., 1990; Frost ve diğ., 1993; Hewitt ve Flett, 1991).

Sosyal düzene yönelik mükemmeliyetçilik bireyin performansına sürekli değer biçildiği baskısını hissetmesi olarak varsayılmıştır. Bir işte başarısız olma sosyal düzene yönelik mükemmeliyetçinin gerçek benliği ile ideal benliğinin arasının gittikçe daha da açılmasına neden olmaktadır (Flett, Madorsky, Hewitt, ve Heisel, 1998). İdeal benlik ve gerçek benlik aşırı tutarsız olduğunda, sosyal düzene yönelik mükemmeliyetçinin benlik saygısını düşürmekte ve onu değersizlik ve depresyon duygusuyla baş başa bırakmaktadır (Akt., Klibert, 2002).

Rice ve arkadaşları (1998) bir çalışmada benlik saygısı mükemmeliyetçilik ve depresyon arasındaki uzlaştırıcı etkileri incelemişlerdir. Çalışma sonucunda uyumsuz mükemmeliyetçiliğin benlik saygısıyla negatif depresyonla ise pozitif yönlü bir ilişkiye sahip olduğu görülmüştür. Bununla birlikte benlik saygısının mükemmeliyetçilik ve depresyon arasındaki ilişkiye etki ettiği görülmüştür. Benlik saygısı arttıkça mükemmeliyetçilik ve depresyon ilişkisi de azalmaktadır ancak depresyon puanlarındaki küçük değişimler mükemmeliyetçilik ve depresyon arasındaki ilişkinin varlığını değiştirmemiştir.

1.6.5. Mükemmeliyetçilik ve Anksiyete

Klinik açıdan anksiyete, yaygın anksiyete ve panik nöbetleri olarak ikiye ayrılabilir. Yaygın anksiyete, genel bir ruhsal gerginlik ve rahatsızlık hissiyle birlikte yavaş ve sinsi olarak başlarken, panik nöbetleri ani ve patlamalar tarzında bir başlangıç göstermektedir (Tükel, 1997:12). DSM-III-R ve DSM-IV'de YAB'nun panik

beklentisine bağılı olan ya da fobik veya obsesyonel kaygılara maruz kalmayla ilişkili anksiyeteden bağımsız olarak bulunabildiği öngörölmüştür. Kaygının (ya da endişeli beklenti) YAB'nun tanımlayıcı özelliği olduğu belirtilmiştir (Sevinçok, 2001:144).

Depresyonda olan bireylere benzer bir biçimde ağır anksiyete yaşayan bireylerde kendileri ya da diğer insanlar hakkında olumsuz inançlara sahiptirler. Bununla birlikte depresyonla ilgili inançların daha evrensel ve değişmez olduğu, anksiyete ile ilgili inançlarınsa belirli kendine özgü durumlara bağılı olduğu savunulmaktadır (Kutlesa, 2002).

Mükemmeliyetçilik ve anksiyete arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırma sonuçlarını mükemmeliyetçilik ve depresyon arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırma sonuçlarına oranla daha tutarsız ya da güçsüz bir ilişkiyi göstermesi anksiyetenin durumlara özgünlüğünden kaynaklanabilir. Yanı sıra temel tanısı depresyon olan hastaların çoğu depresyon dışında anksiyeteye ilişkili belirtiler göstermektedirler (Sanderson ve ark., 1990). Araştırmaların pek çoğunda (örneğin, Noyes ve ark., 1992; Massion ve ark., 1993; Judd ve ark., 1992; Bakish 1999). YAB hastalarının %11-84'ünde depresyon eşlik eder. YAB'da depresyon olmasa bile bazı depresif belirtiler görölebilir. Anksiyete ve bazı depresif bozukluklar arasındaki net tanısal sınırların tespit edilmesinde sorunlarla karşılaşılmıştır (Seviçkok, 2001:146) Anksiyeteye çok sayıda farklı sorunların (örneğin depresyon, somatizasyon) eşlik etmesi mükemmeliyetçilik ve anksiyete ilişkisini inceleyen araştırmaların doğasına da yansımıştır. Bu araştırmaların bulguları arasında da tutarsızlıklar mevcuttur. Yapılan bazı araştırmalar mükemmeliyetçilik ve anksiyete arasındaki ilişkinin depresyona bağılı olarak ortaya çıktığını vurgularken bazıları depresyondan bağımsız olarak oluşan bir ilişkinin varlığından söz etmektedir. Frost ve diğer., (1990) ve Hewitt ve Flett (1991a) tarafından gerçekteştirilen çalışmalarda uyumsuz mükemmeliyetçi kaygıların sadece anksiyete ile değil fakat diğer psikopatoloji indeksleriyle de ilişkili olduğunu bulunmuştur. Mükemmeliyetçilik özellikle depresyon, gerginlik ve genel negatif duygulanımla güçlü bir şekilde ilişkilidir (Frost ve diğer., 1993; Hewitt ve Flett, 1991a). Minerak ve Ahrens (1996) 56 fakölte öğrencisi üzerinde yaptıkları çalışmalarında Hatalara yönelik kaygı yaşama, Eylemlerden şüphe duyma ve Kişisel standartların Beck Anksiyete Envanteri skorlarıyla ilişkili olduğunu ancak depresyonun kontrol altına alınınca bu ilişkinin

ortadan kalktığını bulmuşlardır. Bununla birlikte mükemmeliyetçilik ile anksiyeteden bağımsız depresyon arasındaki ilişkinin varlığı da desteklenmiştir (Minarek ve Ahrens, 1996). Bu bulguların aksine Kawamura ve ark., (2001) yaptıkları bir araştırmada anksiyetenin mükemmeliyetçilikle depresyondan bağımsız bir ilişkisinin olduğunu ifade etmişlerdir. Çalışmanın bulguları, uyumsuz mükemmeliyetçiliğin yüksek seviyedeki anksiyete belirtileri ilişkisini göstermiştir.

Mükemmeliyetçilik ve anksiyeteye ilgili önemli bir değişken olmakla beraber yapılan araştırmalar bu bulguyu tam olarak desteklememekte anksiyete mükemmeliyetçilikle depresyondakinden çok daha az, hafif bir ilişki göstermektedir. Bununla beraber, anksiyeteye ilgili alt ölçekleri kapsayan diğer yapılarla mükemmeliyetçilik arasındaki ilişkiyi destekleyen araştırma bulguları da bulunmaktadır. Geçerlik ve güvenilirliği onaylanan Mükemmeliyetçilik ölçeklerinde, anksiyete mükemmeliyetçilikle ilişkili bulunmuştur. Örneğin Frost ve arkadaşları (1990) yılında yapmış oldukları bir araştırmada, anksiyete ve mükemmeliyetçilik ilişkisini Kısa Semptom Envanteri (KSI) ve Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği (MPS-F) kullanarak sorgulamıştır. Araştırma sonucunda anksiyete, “Hatalara Karşı Aşırı İlgi” ve “Eylemlerden Şüphe Duyma” başta olmak üzere tüm mükemmeliyetçilik boyutlarıyla önemli derecede ilişkili bulunmuştur (Borynack, 2003).

Frost ve Marten (1990) tarafından gerçekleştirilen deneysel bir çalışmada, bir görevin önemini değerlendirmeleri açısından mükemmeliyetçi olan ve olmayan bireyler arasındaki farklılık olduğu bulunmuştur. Mükemmeliyetçi bireyler, verilen bir göreve büyük önem atfetmişler ve performanslarını değerlendirme bağlamında daha negatif tutumlar sergilemişlerdir. Bu nedenle yazarlar mükemmeliyetçilikle yüksek düzeyde anksiyete arasında bir ilişki olduğunu ileri sürmektedir.

Yaygın anksiyete bozukluğunda erken çocukluk döneminde ve sosyalleşme sürecinde aktarılan süreçlerle otomatik düşünceler ortaya çıkar (Saatçioğlu, 2001:64). Bu hastalarda anksiyeteye ilişkili bilişsel şemaların oluşmasından sorumlu bilişsel süreçlerle mükemmeliyetçi düşünce tarzları arasındaki benzerlikler dikkat çekicidir. Bu benzerlikler bir tablo halinde eşleştirdiğinde daha net anlaşılabilir.

Tablo 1: Anksiyete ve Mükemmeliyetçi Düşünce Tarzları Arasındaki Benzerlikler

Anksiyeteyle İlişkili Bilişsel Şemalar	Mükemmeliyetçi Düşünce Tarzları
Katastrofize Etme (Olaylar ve tehlikeyle ilgili olabilecek en kötü sonucu düşünüp bunun olabilirliğini arttırma)	Felaket Olacağını Düşünme (olayları felaket olarak görmek, bazı olayların gerçekleşmesi durumunda hayal edilemeyecek şeyler olacağı şeklinde tahminlerde bulunmaktır)
Seçici Soyutlama (Geçmiş ya da bugünkü bir durumla ilgili olarak bir dizi öğeyi yadsıyıp tek bir şeyi ele alarak o şeyle ilgili kısımlar üzerinde yoğunlaşma)	Süzgeçten geçirme (Seçici bir şekilde davranarak olumsuz detayları abartma ve olumlu bilgiyi gözden kaçırma eğilimidir)
İkili Düşünme (Olayları ya kara kavramlarla tehlikeli ya da ak kavramlarla tehlikesiz olarak değerlendirme)	Ya Hep Ya Hiç Tarzı Düşünme (“ya siyah ya beyaz” olarak da adlandırılan bu düşünce olayları kategorileştirerek iki kutuplu olarak düşünme ve olayları sadece aradaki dereceleri düşünmeden doğru ya da yanlış olarak görme eğilimidir)
Keyfi Sonuç Çıkarma (Yetersiz kanıtlara dayanarak rastgele sonuçlar çıkarma)	Gereksiz Tahmin Olasılığı (genellikle olumsuz olayların gerçekte olduğundan daha fazla varolduğu hissine kapılarak gereksiz tahminler yapma eğilimi)

Kaynak: Saatçioğlu, 2001; Antony & Swinson 1998.

Mükemmeliyetçilik aynı zamanda, endişe, panik ve post travmatik stres bozukluğu gibi bozukluklarla bağlantılı olan diğer anksiyete türlerindeki semptomlarla da ilişkili bulunmuştur. (Klibert, 2004:17) YAB DSMIII- R'de endişe ve kaygı hali bu bozukluğun kendi esas özelliği olacak şekilde şekillenmiştir. Başka bir eksen I bozukluğu ile ilişkili olmayacak alanlarda aşırı ve/veya gerçek dışı kaygı yaşanması temel yakınma olmalıdır. Akiskal (1998), YAB'da mizacın sürekli olarak kaygıya yatkın olduğunu ve zemin hazırladığını ileri sürmüştü, böylece normal bir kişilik ve mizaç yapısının kaygıyla birlikte aşırı ve abartılı olarak görüldüğünü belirtmiştir (Sevinçok, 2001:145).

Varoluşsal anksiyete (Kaygı) anksiyetenin endişe ve kaygıyı gösteren subklinik bir şekli olarak görülmektedir, ancak her gün görülen psikolojik işlevlerde anksiyete bozukluklarında olduğu kadar şiddetli değildir (Borynack, 2003). Aşırı endişenin temelinde yatan şey, bir tatmin ya da kontrol ihtiyacıdır ve endişe beraberinde olumsuz olayları kontrol etmedeki başarısızlığın kaçınılmaz bir felakete yol açacağı inancını getirir. Mükemmeliyetçilik ulaşılması imkansız standart ve beklentilere neden olduğundan, mükemmeliyetçi kişiler olayları istedikleri gibi sonuçlanmaması riskini taşırlar (Antony ve Swinson, 1998:221). Mükemmeliyetçilik bu tür endişe ve hatalara karşı aşırı ilgi nedeniyle varoluşsal anksiyeteyle ilişkilidir; aile beklentilerini karşılayamama ve başarısızlık korkusunun her ikisi de mükemmeliyetçiliğin genel olarak bilinen anksiyete ile ilişkili görünümüdür (Borynack, 2003).

Pek çok insan gerektiği zaman endişesini bir kenara bırakabilmesine rağmen bu bazıları için zordur. Genel (yaygın) anksiyete bozukluğu olarak adlandırılan bu durumda endişeyi kontrol etmek zorlaşır ve endişe zarar verecek bir yoğunluk ve sıklığa ulaşır. YAB yaşayan insanlarda endişe, aşırı gerçek dışı ya da normal tehditten farklı boyuttadır. YAB yaşayan pek çok insan heyecan, her an tetikte olmak, kolayca yorulmak, konsantrasyon sorunu ya da zihin tıkanıklığı, alınganlık, kas gerginliği ve uyku sorunu gibi çeşitli başka belirtilerde yaşamaktadırlar. YAB olan bireylerde endişe hayatın sadece bir iki alanında değil pek çok alanında görülmektedir. İş ya da okul performansı, ev işleri, para- maddi konular, sağlık ve güvence, akrabaların? Sağlığı ve güvencesi ve ilişkiler endişeli kişiler arasındaki yaygın anksiyete alanları içerisinde yer almaktadır (Antony ve Swinson, 1998:222).

1.6.6. Mükemmeliyetçilik ve Öfke

Öfke, günlük hayatımızda önemli yere sahip duygularımızdan biridir. Evrensel bir duygu olmakla beraber, her kültürde farklı şekillerde yaşanmaktadır. Öfke, Biagio tarafından (1989), gerçek veya varsanılan bir engellenme, tehdit veya haksızlık karşısında oluşan bilişlerle ilgili ve kişiyi rahatsız edici uyarıcıları ortadan kaldırmaya yönelten, güçlü bir duygu olarak tanımlanırken; Törestad (1990) öfkenin planlanarak ortaya çıkan bir durum olmadığını, çoğunlukla, engellenme, haksızlığa uğrama, eleştirilme, küçümsenme gibi durumlarda oluştuğunu belirtmektedir (Baklaya ve Şahin, 2003:193).

Bu duygunun açık bir şekilde, doğrudan ifade edilmesinin yıkıcı bir özelliği olduğu düşünüldüğünden, öfke pek çok kültürde olumsuz bir şekilde değerlendirilmektedir. Bu şekilde ifade edilen öfke duygusunun, kişiyi, sözel ve fiziksel saldırılara açık bir hale getirebildiği, aile içinde ve kişilerarası diğer ilişkilerde çatışmalara neden olabildiği ileri sürülürken (Schuerger 1979), kişinin benlik saygısının, önemli ölçüde düşmesiyle de sonuçlanabildiği belirtilmektedir.

Yaşanılan öfkeyi ifade etme biçimleri çeşitlilik göstermektedir ve bunlar arasında belki de en önemlisi saldırganlık olarak görülmektedir, ancak her saldırgan davranışın temelinde her zaman öfke olmayabilir. Engellemeden kaynaklanan öfke , bireyi engele ister canlı ister cansız bir engel olsun saldırmaya zorlasa da , doğrudan saldırganlık her zaman mümkün olmaz (Atkinson ve diğ.,1995:576) Spielberger ve arkadaşlarına göre (1995) öfke daha çok duygu ve tutumlarla ilişkiliyken, saldırganlık, başka kişi ya da objelere yönelik zarar verici davranışları kapsamaktadır (Baklaya, F., Şahin, N.H., 2003).

Tüm duyguların temelinde bir mantık olduğu gibi öfke duygusunun gerisinde de bir mantık vardır ve her duyguda olduğu üzere, öfke de bireyin inanmış olduğu bir mantık ile tutarlılık içindedir. Diğer bir ifadeyle bireyler, inandığı bir mantığın gereği olarak öfke yaşarlar. Bu duygunun gerisinde yatan temel mantık Özer (2003) tarafından “Seçeneksizlik Mantığı” olarak adlandırılmıştır. Bu mantığa sahip bireyler kendi tercihlerini zihin dünyalarında “doğrulaştırarak” başkalarının da uyması gereken “yasalar” haline dönüştürürler ve dolayısıyla “doğru” yani “gerekli” davranışları sergileyemedikleri ve aynı şekilde başkaları tarafından görmedikleri taktir de öfke duygusu yaşamaktadırlar. Seçeneksizlik mantığı sonucunda öfke duygusunu yaşayan bireylerin olma ihtimali olmayan birçok şeyi olabilir ve beklenebilir kabul ettikleri, diğer yandan olabilir pek çok şeyi de olamaz ve beklenemez olarak gördükleri ifade edilmektedir. (Özer, 2003: 123-128). “Mümkün değil”, “doğru-yanlış” “gerekli-gereksiz” “-malı, -mamalı” “kabul edilemez” , “hata yapamaz” gibi sözcükler öfke duygusunu yaşayan bireylerde sıklıkla kullanılan ifadelerin başında gelmektedir. (Özer, 2003:123) Bu ve benzeri ifadeler seçeneksizlik mantığının yanında öfkenin gerisinde bireysel farklılıkları görememenin de yattığını gösterir niteliktedir.

Mükemmeliyetçilik de, insanlardan gerçekçi olmayan beklentiler içine girdiğinizde öfkeye yol açabilir. Birey kendisi için belirlediği yüksek standartları karşılayamadığında kendisine karşı öfkelenebilir. Bu beklentilerin gerçekleşmemsi durumunda, bireyin hem kendisi ve hem de başkaları hakkındaki inançları da öfke duygusunu yaşamasına neden olabilir. Özellikle de “her zaman” ve “asla” kelimelerine eşlik eden “mecburum” ve şart kelimelerini yaygın olarak içeren mükemmeliyetçi beklentilerin öfkeye yol açtığı gözlemlenmektedir. Çocukluğundan itibaren böylesi bir mantık çerçevesinde yetiştirilen mükemmeliyetçi anne babalara sahip çocukların öfke duygusunu yaşama olasılıkları da daha fazladır (Antony ve Swinson, 1998:196-197).

Literatürde de mükemmeliyetçilik öfke arasındaki ilişkiyi destekler nitelikte araştırmalar bulunmaktadır. Bu araştırmalardan biri olan Saboonchi ve Lundh (2003) tarafından gerçekleştirilen bir çalışma da mükemmeliyetçilik, öfke, beden sağlığı ve pozitif duygulanım arasındaki ilişki incelenmiştir. Bu araştırma da beklenmemesine rağmen sürekli öfke sosyal düzene yönelik mükemmeliyetçilik yerine kendine yönelik mükemmeliyetçilikle ilişkili bulunmuştur.

1.6.7. Mükemmeliyetçilik ve Fobik Bozukluklar

Bilinç dışı nevrotik çatışmanın uyandırdığı bunaltıyı (anksiyete) bilinçdışına bastırma, bilinçten uzaklaştırma, başka bir nesneyle yer değiştirme gibi savunma mekanizmalarıyla giderilmeye çalışılan fobik bozuklukların temel ortak özellik anksiyetedir (Güleç,2003:22). Başka bir ifadeyle normal insanlar tarafından tehlikeli sayılmayan obje ya da durumlar karşısında duyulan olağandışı güçlü bir korku olarak tanımlanabilen fobi, oldukça sık görülen bir anksiyete bozukluğu türüdür (Gençtan,1994:186) .

Bununla birlikte anksiyete, korku ve fobi aynı anlama gelmemektedir. Korku, yaşamı veya güvenliği tehdit eden mevcut ya da olası bir tehlike karşısında ortaya çıkan duygusal bir tepkidir tehlike durumlarında böylesi bir tepkinin olması yaşamın devamı için gerekli hatta şarttır. Anksiyete ise korkuya benzer bir duygu olmakla beraber, anksiyeteyi ortaya çıkaran uyaran korkuyu ortaya çıkaran kadar ne değildir. Kişi huzursuzluğunu yada kötü bir şey olacağına dair endişesini açıklayacak nesnel bir tehlike ve ya tehdit kaynağı tanımlamakta zorlanabilir. Fobide ise oluşan tepki ve anksiyete, neden olarak gösterilen uyaranla orantılı olmayacak bir şiddette ortaya

çıkarak. Fobilerde görülen anksiyete panik bozuklukta olduğu gibi beklenmedik veya yaygın anksiyete bozukluğundaki gibi serbest ve süregelen değil, özgül bir nesne , yer ya da duruma bağlıdır (Sungur, 1997:5).

Fobik bozukluklar genel olarak agorafobi, sosyal fobi ve özgül fobiler olmak üzere üç alt grupta ele alınmaktadır (Sungur, 1997:6). Mükemmeliyetçilik ve fobik bozukluklar (agorafobi ve sosyal fobi başta olmak üzere) arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırma bulguları bu iki değişken arasındaki ilişkinin varlığını destekler niteliktedir (Juster ve diğ., 1996; Saboonchi ve diğ. 1999). Iketani ve arkadaşları (2002) Frost' un Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeğini kullanarak, 59 panik agarofobili panik hasta, 44 agarofobisiz panik hasta ve 35 sağlıklı kontrol grubu üzerinde mükemmeliyetçilik ve agarofobi ilişkisini incelemişlerdir. Agarofobili panik hasta olan grup sağlıklı veya panik gruba göre, hatalara yönelik kaygı, kişisel standartlar, ebeveyn eleştirisi ve toplam ölçek puanlarında anlamlı düzeyde yüksek mükemmeliyetçilik puanları almıştır. Çalışmada kullanılan lojistik regresyon analizinde Frost' un Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği toplam puanı agarofobinin yordanmasına benzersiz katkı yapan yordayıcı değişken olarak bulunmuştur. Bu sonuçlar mükemmeliyetçilik inanç ve eğilimlerinin panik bozukluk yaşayan hastalarda agarofobinin gelişimi ve devamıyla ilişkili olabileceğini ve bundan dolayı bilişsel-davranışçı terapi için bir amaç olarak görülebileceğini ileri sürmektedir.

1.7. İlgili Araştırmalar

Bu bölümde çalışma ile ilgili yurt içinde ve yurt dışında yapılan araştırmalara yer verilmiştir.

1.7.1. Türkiye’de Yapılan Araştırmalar

Özbay ve Taşdemir tarafından 2003 yılında yapılan çalışmada bireylerin mükemmeliyetçilik tutumlarını ölçmeye dönük Frost ve arkadaşları (1997) tarafından geliştirilmiş Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği'nin (FMPS) Türkçe'ye uyarlaması yapılmıştır. Araştırma örneklemini farklı illerde öğrenimlerini sürdürmekte olan 489 Fen Liseleri öğrencileri oluşturmaktadır. Karşıt tercüme işlemleri sonrasında yapı geçerliğine dayalı olarak test geçerliliği sınanmıştır. Araştırmacılar tarafından faktörlenebilirlik incelemesi sonrasında 35 maddelik mükemmeliyetçilik tutumlarına

ilişkin ölçeğin (FMPS), orijinal çözümlemesine bağlı olarak 6 faktör çözümlemesi içinde açıklanabilirliği belirlenmiştir. 4 ve 34. maddeler orijinal ölçekten farklı faktörler içerisinde yer almıştır. Düzen/Tertip, Davranışlardan Şüphe, Ebeveynsel Eleştiri, Hatalara Aşırı İlgi, Aile Beklentileri ve Kişisel Standartlar olarak yorumlanan ve adlandırılan faktörlerin toplam varyansın % 47.8'ini açıkladığı belirlenmiştir. Maddeler arası iç tutarlılık yöntemiyle gerçekleştirilen güvenilirlik çalışmasında alfa değerlerinin genel ve alt testler için. 63 ile. 87 arasında değiştiği bulunmuştur. Cronbach Alfa güvenilirlik katsayısı. 83, yarıya bölme güvenilirlik katsayısı. 80 bulunmuştur. Gerçekleştirilen tüm geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları sonucunda ÇBMÖ olarak kısaltılan ölçeğin Türk Kültürü'nde bireylerin mükemmeliyetçilik tutumlarını ölçtüğü sonucuna varılmıştır (Özbay ve Taşdemir 2003).

Özgüngör tarafından 2003 yılında yapılan bir araştırma da , mükemmeliyetçilik kişilik özelliğinin ve öğretmenin özerklik destekleyici davranışlarının, öğrencilerin akademik amaç tarzlarını yordama gücünü araştırmıştır. Araştırmanın örneklemini Ankara İli'nde öğrenim gören 453 ilköğretim öğrencisinden oluşmaktadır. veriler “Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği” “Amaç Tarzı Envanteri” ve “Özerklik Destekleme Envanteri” kullanılarak elde edilmiştir. Araştırma sonuçları düzenlilik olarak ifade edilen mükemmeliyetçi kişilik özelliğinin ve öğretmen özerklik destekleyici davranışlarının, öğrencilerin olumlu akademik davranışlarıyla ilişkili bulunan öğrenme tarzıyla anlamlı ilişkilerin olduğunu ortaya çıkarmıştır. Ayrıca araştırmacı, hata yapmaktan korkma ve ebeveynlerin eleştiri tutumlarının, öğrencilerin istenmeyen akademik davranışlarını yordama gücü ve bilinen başarısızlıktan kaçınma amaç tarzıyla anlamlı ilişkileri olduğunu bulmuştur. Araştırmada elde edilen bulgular ışığında akademik başarının artırılmasına yönelik geliştirilen programlarda, öğrenci kişilik özelliklerin, öğretmen sınıf içi tutum ve davranışlarının göz önünde bulundurulmasının önemine değinilmiştir. Yine araştırma bulguları ışığında araştırmacı öğretmen ve okul danışmanlarının mükemmeliyetçilik kişilik özeliği hakkında bilgilendirilmesinin gerekliliğine vurgu yapmaktadır (Özgüngör, 2003).

Dinç (2001), bir Türk üniversite örnekleminde, mükemmeliyetçiliğin depresif semptomlar ve öfke duygu durumlarını yordayıcı rolü üzerinde, olumsuz yaşam olaylarının belirleyiciliğini araştırmıştır. Araştırmanın örneklemini Ortadoğu Teknik

Üniversitesi'nin çeşitli bölümlerinde öğrenimlerini sürdüren 210 öğrencilerin oluşturmaktadır. veri toplama aracı olarak “Üniversite Öğrencileri için Yaşam Olayları Ölçeği (ÜÖYE)” ve “Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği (ÇBMÖ)” kullanılmıştır. Yapılan faktör analizleri sonrasında ÜÖYE, başarı olayları ile ilgili yaşam olayları ve sosyal alan ile ilgili yaşam olayları olmak üzere iki alt gruba, ÇBMÖ ise kendine yönelik, başkalarına belirlenen ve başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik olmak üzere üç alt gruba ayrılmıştır. Faktör analizleri sonrasında araştırmacının hipotezlerini test etmek amacıyla hiyerarşik regresyon analizleri ve yatkınsak alan çalışması modeli uygulanmıştır. Gerçekleştirilen analiz sonuçları; kendine yönelik mükemmeliyetçilik ve başarı alanı ile olumsuz yaşam olayları etkileşimi, depresif semptomları anlamlı bir şekilde yordayabilmiştir. Diğer yandan araştırmacının beklediğinin aksine sosyal alan ile ilgili olumsuz yaşam olaylarının, başkalarına belirlenen mükemmeliyetçilik ile depresif semptomlar üzerindeki belirleyici rolü anlamlı bulunamamıştır. Başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik boyutunun ise, sosyal alan ile ilgili yaşam olayları ile bir arada bulunduğu takdirde anlamlı bir şekilde öfkeye yok açtığı bulunmuştur. Başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik boyutunun başarı alanı ile ilgili yaşam olayları ile bir arada bulunduğu depresif semptomlara yol açması araştırmacının bir diğer ilginç bulgularındandır. Araştırmacı bu sonuç ve elde edilen tüm sonuçlar ışığında, bu alanda daha fazla araştırma yapılması gerektiğini vurgulamaktadır (Dinç, 2001).

Zabunoğlu tarafından 1999 yılında yapılan bir çalışmada, Türk üniversite öğrencilerinde patolojik yeme tutumunu yordayan değişkenler incelenmiştir. Araştırmacı yeme bozukluklarının gelişiminde rol oynayan üç ana psikolojik faktör Yüksek Beden Kitle İndeksini (BKİ), kültürel faktörler ve kişisel veya aile psikopatoloji parçasını temsilen Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeğini kullanmıştır. Ayrıca kişinin yakın çevresinden kilosuna yönelik algıladığı baskıları ölçen bir grup soru ile BKİ ölçülerini ve patolojiyi ölçmek için Yeme Tutumu Testi (YYT) kullanılmıştır. Analizler sonrasında cinsiyete göre farklılıklar bulunmuştur. Mükemmeliyetçilik Boyutları (kendine, başkalarına ve topluma dönük mükemmeliyetçilik) ve YYT Faktörleri arasında herhangi bir ilişki bulunamamıştır. Kadınlarda diyet faktörünü belirleyen değişkenler, kişinin aynı cins arkadaşından kilosuna ile ilgili algıladığı baskılar ve kilodan hoşnut olmama durumu, erkeklerde ise

kişinin aynı cins arkadaşından kilosunu ile ilgili algıladığı problemler ve başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik boyutu olarak bulunmuştur (Zabunoğlu, 1999).

Kırdök tarafından 2004 yılında yapılan çalışmada ilköğretim ikinci kademedeki öğrenimlerini sürdüren ön ergenlerin olumlu ve olumsuz mükemmeliyetçilik özelliklerini ölçmeye yönelik bir ölçek geliştirmiştir. Geçerlik ve güvenirlik çalışmaları Adana İli'ne bağlı Seyhan ve Yüreğir merkez ilçelerinde bulunan ilköğretim ikinci kademedeki öğrenim gören 11-16 yaşları arasında bulunan öğrencilerden toplanan veriler üzerinde gerçekleştirilmiştir. Ölçeğin geçerliği için gerçekleştirilen analizler kapsam geçerliği, benzer ölçek geçerliği, yapı geçerliği açısından geçerli bulunmuştur.

Yorulmaz tarafından 2002 yılında yapılan bir çalışmada, sorumluluk tutumları, çok boyutlu mükemmeliyetçilik ve bu iki faktörün obsesif-kompulsif semptomlar üzerindeki etkileri incelenmiştir. Uludağ Üniversitesi'nde öğrenimlerini sürdüren öğrenciler üzerinde gerçekleştirilen araştırmanın bulguları sorumluluk tutumları, kendine yönelik mükemmeliyetçilik, başkalarına belirlenen mükemmeliyetçilik ve başkalarına yönelik mükemmeliyetliğin obsesif-kompulsif semptomlarla anlamlı ve pozitif ilişkili olduğunu göstermiştir. Bununla birlikte araştırma da sorumluluk tutumları ile farklı mükemmeliyetçilik boyutları arasındaki etkileşimin obsesif-kompulsif semptomlar üzerinde etkili olmadığı bulunmuştur. Bu nedenle araştırma da her iki faktörün obsesif-kompulsif semptomlardaki görece etkisini değerlendirmek amacıyla, faktörlerin her biri kontrol edilerek hiyerarşik regresyon analizi kullanılmıştır. Analiz sonuçları, her ne kadar mükemmeliyetçiliğin obsesif-kompulsif semptomlarla ilişkili olduğunu gösterse de, sorumluluğun daha önemli ve anlamlı bir yordayıcı olduğu vurgulanmıştır.

1.7.2. Yurt dışında Yapılan Araştırmalar

Mükemmeliyetçilik kavramını tanımlama ve yapının boyutluluğunu araştırma konusunda yurtdışında yapılan araştırmaların sayısı oldukça fazladır. Özellikle son yıllarda yapılan araştırmalar mükemmeliyetçiliğin sağlıklı ya da uyumlu ve sağlıklı ya da uyumsuz yansımalarına dikkat çekmiştir. Bu çalışmayla ilgili, mükemmeliyetçi kişilik yapısıyla, yaşanan pek çok psikolojik sıkıntıların (hastalıkların) ilişkisine yer veren araştırmaların sayısının da yadırganamayacak düzeyde fazla olduğu görülmektedir.

Cheng 2001 yılında Çinli ergenler üzerinde yaptığı bir çalışmada mükemmeliyetçilik ve problem çözmenin stresle ilişkili depresyondaki rolünü incelemiştir. Çalışmaya Hong Kong açık üniversitesinde öğrenim gören ve yaş ortalaması 28 olan 138 birey katılmıştır. Yaşam stresinin rolü kontrol altına alındıktan sonra, problem çözmenin hem umutsuzluk hem de depresif özellikler üzerinde anlamlı etkisi olduğu görülmüştür. Bununla birlikte mükemmeliyetçiliğin sadece depresif özelliklere etkisi olduğu bulunmuştur. Ayrıca araştırmada elde edilen sonuçlar yaşam stresi ve depresif semptomlar arasındaki ilişkide iki yapının aracı bir rolü olduğunu ortaya koymuştur. Araştırmanın bulguları mükemmeliyetçilik ve problem çözmenin, kültürler arası psikolojik sıkıntı varyansları göz önüne alındığında, önemli bilişsel-davranışsal değişkenler olduğunu göstermiştir.

Wyatt ve Gilbert (1998) tarafından 113 üniversite öğrencisi üzerinde yapılan bir araştırmada mükemmeliyetçilik bir dizi sosyal değişken (sosyal karşılaştırma, boyun eğici davranış, utanma gibi) ve psikopatoloji ölçümleriyle ilişkili olarak incelenmiştir. Araştırma da “Sosyal “Düzene Yönelik Mükemmeliyetçilik” sosyal karşılaştırma, boyun eğici davranış ve utanmaya yönelik negatif değerlendirmelerle anlamlı düzeyde ilişkili bulunmuştur. Ayrıca depresyonla ilişkili olarak bulunan tek boyut da Sosyal Düzene Yönelik Mükemmeliyetçilik olmuştur “Kendine Yönelik Mükemmeliyetçilik” sosyal karşılaştırmayla zayıf ancak anlamlı düzeyde ilişkili bulunurken diğer sosyal değişkenlerle herhangi bir ilişkisi bulunmamıştır.

Bieling ve arkadaşları (2004) tarafından yapılan bir çalışmada mükemmeliyetçilik ölçümleri kullanılmış ve mükemmeliyetçilik yapısının değişen modelleri karşılaştırılmıştır. Çalışmaya 198 öğrenci katılmış ve doğrulayıcı faktör analizi kullanılarak üçlü mükemmeliyetçilik modeli incelenmiştir. Çalışmada iki faktörü (uyumlu ve uyumsuz mükemmeliyetçilik) birleştiren mükemmeliyetçilik modeli tek yönlü mükemmeliyetçilik modeline göre daha verimli olduğu görülmüştür. Bu çalışma da aynı zamanda iyi bilinen psikolojik üzüntü ölçümüyle, iki çeşit mükemmeliyetçiliğin, uyumsuz değerlendirme kaygıları ve pozitif çabalama, ilişkilerini de incelenmiştir. Uyumsuz değerlendirilme kaygılarının depresyon, anksiyete, stres ve sınav kaygısıyla güçlü bir ilişkisi olduğu görülmüştür. Bu çalışma

mükemmeliyetçiliğin iki formunun geçerli olduğunu desteklemiş ve bu ikili yapının mükemmeliyetçilik ölçümleri ve araştırmalarındaki önemini vurgulamıştır.

Gilman ve Ashby (2003) yılında yaptıkları bir çalışmada orta öğretimde öğrenimlerini sürdüren 185 öğrenciye Almost Perfect Scale-Revised isimli mükemmeliyetçilik ölçeğini ve çocukların öz-ifadeleri için davranışsal değerlendirme sistemi ölçeğini uygulanmışlardır. Ayrıca çocukların ortalama akademik başarıları da elde edilmiştir. Çalışmada kendileri için yüksek kişisel standartlar belirleyen ancak sınırlılıklarını kabul eden öğrencilerin (uyumlu mükemmeliyetçilerin) diğer öğrencilere göre, bir dizi akademik, kişiler-arası ve kişi içi değişkende anlamlı biçimde yüksek puan (pozitif anlamda) aldıkları görülmüştür. Bununla birlikte öğrencilerin yüksek standartlarını karşılamak için kendilerini yetersiz görmesi (uyumsuz mükemmeliyetçilik) ile okul ve aile ilişkilerini algılamaları anlamlı biçimde ve negatif yönde ilişkili bulunmuş ve bu öğrencilerin daha fazla duygusal stres yaşadıkları tespit edilmiştir.

Accordino ve çalışma arkadaşlarının (2000) “APS-R' Mükemmeliyetçilik Ölçeği'ni” bir grup lise öğrencisine uygulayarak yaptıkları bir çalışma da elde edilen bulgular yüksek standartlar belirleyen öğrencilerin akademik başarı ortalamalarının daha yüksek olduğunu göstermiştir. Öğrencilerin depresyon puanları düşük çıkarken, benlik saygısı puanlarında yükselme olduğu gözlenmiştir. Uyumsuz mükemmeliyetçiliği ölçmek için geliştirilmiş Çelişki (Discrepancy) alt boyutundan yüksek puan alan öğrenciler ise bu bulguların tam tersini elde etmişlerdir.

Saboonchi ve Lundh (2003) tarafından yapılan bir çalışmada mükemmeliyetçilik, öfke, beden sağlığı ve pozitif duygulanım arasındaki ilişki incelenmiş ve çalışmaya random olarak seçilen 184 İsveçli öğrenci katılmıştır. Araştırmacıların beklentilerinin aksine sürekli öfke sosyal düzene yönelik mükemmeliyetçilik yerine, kendine yönelik mükemmeliyetçilik ile ilişkili bulunmuştur. Araştırma sonuçları hem sosyal düzene yönelik olarak vurgulanan mükemmeliyetçilik, hem de kendine yönelik mükemmeliyetçiliğin somatik şikayetlerle, özellikle de tansiyon ve yorgunluk gibi semptomlarla zayıf bir pozitif ilişkisi olduğunu ve bu durumun kadınlarda erkeklere göre daha net görüldüğünü kanıtlamıştır. Sonuç olarak elde edilen bulgular kendine yönelik mükemmeliyetçiliğin daha olumlu olduğunu ve mükemmeliyetçiliğin uyumlu

yönünü yansıttığı görüşünü desteklememiş aksine pozitif duygulanım ile negatif yönde ilişkili bulunmuştur.

Bulik ve arkadaşları (2003) Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeğini tamamlayan ve tanısal müdahalelere katılan 1010 ikiz kadın üzerinde yürüttükleri çalışmalarında mükemmeliyetçilik ile yeme bozukluklarını da içeren psikopatoloji arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmanın sonuçları hatalara ilişkin artan kaygının anoreksiya nervoza ve bulimia nervoza ile ilişkili olduğunu ancak diğer psikiyatrik bozukluklarla ilişkili olmadığını göstermiştir. Eylemlerden şüphe duyma alt boyutu da, yeme ve anksiyete bozukluklarıyla ilişkili bulunmuştur. Ayrıca araştırmada kullanılan çok değişkenli model ile hatalara yönelik kaygı ve eylemlerden şüphe alt ölçeklerinden alınan yüksek puanların yeme bozukluklarıyla güçlü ilişkisi olduğunu kanıtlanmıştır. Bununla birlikte yeme bozukluklarıyla ilişkili bulunan mükemmeliyetçiliğin hatalara yönelik kaygı alt boyutu psikopatolojinin genel yordayıcısı olmadığını sonucuna varılmıştır.

Ashby ve Rice (2002) tarafından yapılan bir çalışmada mükemmeliyetçiliğin uyumlu ve uyumsuz boyutları ile öz-saygı arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmada elde edilen sonuçlar uyumlu mükemmeliyetçiliğin öz-saygı ile pozitif yönde ilişkili olduğunu, uyumsuz mükemmeliyetçiliğin ise öz-saygı ile negatif ilişkisi olduğunu göstermiştir. Araştırmacılar bu çalışmanın aynı zamanda uyumlu ve uyumsuz mükemmeliyetçilikle ilgili diğer araştırmacıların (örneğin; Frost ve diğerleri, 1993; Rice ve diğerleri, 1998; Slaney ve diğerleri, 1995) bulgularını genişlettiği görüşündedirler. Varsayıldığı gibi DAS öz-eleştiri mükemmeliyetçilik ölçeği, APS-R çelişki ölçeği (uyumsuz mükemmeliyetçilik) ile anlamlı ($p<.05$) ve pozitif düzeyde ilişkili, APS-R standartlar ve düzen ölçekleri (uyumlu mükemmeliyetçilik) ile ise ilişkisiz bulunmuştur. Ayrıca elde edilen bulgularda DAS ve APS-R' nin üç alt ölçeğinden ikisinin (standartlar ve çelişki) öz-saygıyı anlamlı biçimde yordadığı görülmüştür. APS-R' nin çelişki ölçeği ile DAS mükemmeliyetçilik ölçeklerinin her ikisi de öz-saygının negatif yordayıcısı olarak bulunurken, APS-R' nin standartlar alt ölçeğinin öz-saygının pozitif yordayıcısı olduğu görülmüştür. APS-R' nin düzen ölçeğinin ise öz-saygı ile ilişkili olmadığı görülmüştür.

Kawamura ve Frost (2004) tarafından yapılan bir çalışmada, mükemmeliyetçilik ve üzüntü (distress) arasındaki ilişki için olası bir aracı olarak kendini gizleme davranışı incelenmiştir. Çalışma aynı zamanda kendini açmaya yönelik istekliliğin, kendini açmanın arkadaş, aile üyesi veya danışmana olmasına bağlı olup olmadığı araştırılmıştır. Çalışmaya katılan 160 bayan üniversite öğrencisine “Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği”, “Kendini Gizleme Ölçeği”, “Hopkins Semptom Listesi-21” ve “fakülte sorunları anket”i uygulanmıştır. İlişkisel analizler, uyumsuz mükemmeliyetçilik, kendini gizleme ve üzüntünün yüksek derecede ilişkili olduklarını göstermiştir. Pat analizleri ise kendini gizlemenin uyumsuz mükemmeliyetçilik ile üzüntü arasındaki ilişki için kolaylaştırıcı (aracı) bir etkisi olduğunu göstermiştir. Arkadaş ve aileyle sorunları tartışmaya istekli olma uyumsuz mükemmeliyetçilik ve kendini gizleme ile negatif ilişkili ancak üzüntüyle ilişkisiz bulunmuştur. Bu sonuçlar negatif kişisel bilgiyi gizlemeye yönelik bir eğilimin, uyumsuz mükemmeliyetçilik sonucunda yaşanan psikolojik strese anlamlı bir katkısı olabileceğini göstermiştir.

Norman ve arkadaşları tarafından (1998) yapılan bir çalışmada 123 psikiyatrik hasta üzerinde mükemmeliyetçiliğin anksiyete, depresyon ve obsesif-kompulsif semptomlarla ilişkisi araştırılmıştır. Araştırmada uyumsuz değerlendirme kaygılarının olumsuz çabalama göre anksiyete ve depresyon ile daha yüksek düzeyde ilişkili olduğu bulunmuştur. Aynı zaman da kısmi ilişkiler de MEC’ in özgün yönünün POS’ un özgün yönüne göre obsesif-kompulsif semptomlarla daha güçlü bir ilişkisi olduğunu göstermiştir.

Saboonchi ve Lundh (1997) yılında yaptıkları bir çalışmada normal popülasyon üzerinde mükemmeliyetçilik, anksiyete ve öz-bilinç arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırmanın sonuçları mükemmeliyetçiliğin hatalara ilişkin kaygı yaşama, eylemlere yönelik şüphe duyma ve sosyal düzene yönelik mükemmeliyetçilik boyutlarının sadece sosyal anksiyete ölçümleriyle değil, agarofobik korkular ve bedenin zarar görmesine, ölüme ve hastalığa yönelik korkularla da ilişkili olduğunu göstermiştir. Yanısıra öz-bilinçlilik çeşitli anksiyete ölçümleriyle de ilişkili bulunmuş ancak bu ilişkiler mükemmeliyetçiliğin ilgili boyutları kontrol altına alındığında ortadan kalkmıştır. Mükemmeliyetçiliğin anksiyete ile öz-bilinçlilikten daha ilişkili bir yapı olarak bulunmuştur.

Mükemmeliyetçilik ile anksiyetenin çeşitli özellikleri arasındaki ilişkiyi inceleyen bir diğer araştırma Kawamura ve arkadaşları (2001) tarafından yapılmıştır. Bu çalışmanın amacı anksiyetenin çeşitli özelliklerinin depresyondan bağımsız olarak mükemmeliyetçilikle ilişkili olup olmadığını belirlemeyi amaçlamaktadır. Çeşitli anksiyete semptomları araştırmacılar tarafından faktör analizinden geçirilerek üç faktörü ölçmek için indirgenmiştir. Bu faktörler; obsesif-kompulsif bozukluk, sosyal anksiyete, kişilik anksiyetesi, kaygı ve post travmatik stres bozukluğu semptomlarıdır. Araştırmada bu üç faktörün tümü uyumsuz mükemmeliyetçilikle anlamlı düzeyde ilişkili bulunurken sadece sosyal anksiyete, kişilik anksiyetesi, kaygı faktörünün depresyondan bağımsız olarak uyumsuz mükemmeliyetçilikle ilişkili olduğu görülmüştür. Ek olarak, Post travmatik stres bozukluğu mükemmeliyetçiliğin uyumlu boyutuyla ilişkili olan tek faktör olarak bulunmuş ve bu ilişki depresyon kontrol altına alındıktan sonra bile anlamlı kalmıştır. Son olarak araştırma sonuçları, mükemmeliyetçiliğin üç anksiyete faktörü kontrol altına alındıktan sonra depresyonla ilişkili olduğunu desteklemiştir. Araştırma sonucu uyumsuz mükemmeliyetçiliğin depresyonla pozitif, uyumlu mükemmeliyetçilik ise negatif yönlü bir ilişkiye sahip olduğunu göstermiştir.

Nevrotik mükemmeliyetçiliğin Psikolojik problemler üzerindeki olumsuz etkileri son zamanlarda yoğun biçimde ilgi odağı olmuştur. Sumi ve Kanda (2002) yaptıkları bir çalışmada nevrotik mükemmeliyetçilik ile depresyon, anksiyete ve psikosomatik semptomlar arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Bu çalışmada 138 erkek Japon öğrenciye Burns mükemmeliyetçilik Ölçeği ile Hopkins Semptom Listesi'nin depresyon, anksiyete ve somatizasyon alt ölçekleri uygulanmıştır. Sonuçlar nevrotik mükemmeliyetçiliğin depresyon ve psikosomatik semptomlar için anlamlı bir yordayıcı olduğunu ortaya koymuştur. Bununla birlikte beklentilerin aksine nevrotik mükemmeliyetçilik ile anksiyete arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.

Norman ve arkadaşları (1998) tarafından yapılan bir araştırmada mükemmeliyetçilikle anksiyete, depresyon ve obsesif-kompulsif bozukluk arasındaki ilişki 123 psikiyatrik hasta üzerinde incelenmiştir. Sonuçlar uyumsuz değerlendirme kaygılarının (MEC), pozitif çabaya (POS) göre anksiyete ve depresyonla daha fazla ilişkili olduğunu göstermiştir. Aynı zamanda kısmi ilişkiler de uyumsuz değerlendirme kaygılarının

benzersiz yönlerinin pozitif çabaya göre genellikle obsesif-kompulsif bozuklukla daha güçlü ilişkili olduğu bulunmuştur.

Fedew ve arkadaşları (2005) yılında yaptıkları bir çalışmada suç, utangaçlık, gurur ve mükemmeliyetçilik arasındaki ilişkiyi 230 üniversite öğrencilerinin oluşturduğu bir örneklem üzerinde incelemişlerdir. Araştırma da utanç ve suçun mükemmeliyetçilikle bağlantısı tipik olarak uyumsuz görülmüştür. Araştırmacılar tarafından mükemmeliyetçiliğin iki farklı çeşidi, pozitif ve negatif mükemmeliyetçilik, arasında bir ayırım yapılmıştır. Araştırmanın sonuçları Pozitif ve Negatif Mükemmeliyetçilik Ölçeği'ndeki (Terry-Short ve diğ., 1995) pozitif ve negatif ayırımın kullanışlı olduğunu desteklemiştir. Negatif mükemmeliyetçilik utanç-durumu, suç-durumu ve utanç eğilimiyle ilişkili bulunmuştur. Pozitif mükemmeliyetçilik ise gururla pozitif ilişkili ve utanç ve anksiyete durumuyla negatif ilişkili görülmektedir. Araştırmacılar Bu sonuçların suçun uyumlu olabileceğini öne süren bazı teorisyenlerin aksine suçluluğun hiçbir zaman uyumlu olmadığını ancak; utanç ve suçluluğun farklı olabileceğini gösterdiğini belirtmişlerdir.

Srinivasagam ve arkadaşları (1995) tarafından yapılan bir çalışmada mükemmeliyetçi ve obsesif davranışlara sahip olduğu bilinen anoreksiya nervoza hastalarının bu davranışların tedaviden sonra devam edip etmediğini incelenmiştir. Çalışma iki aşamada gerçekleştirilmiştir. Çalışmaya birinci aşamada anoreksiya nervoza tedavisi alan 20 hasta katılmıştır. Araştırmanın ikinci aşamasında bu örneklem “Yeme Bozukluğu Envanteri”, “Frost Çok Boyulu Mükemmeliyetçilik Ölçeği” ve “Yale-Brown Obsesif-Kompulsif Bozukluk Ölçeği” kullanılarak belirlenen 16 sağlıklı kadın ile karşılaştırılmıştır. Araştırmanın bulguları iyileşen anoreksiya nervoza hastalarının Yeme Bozukluğu Envanterinin Mükemmeliyetçilik Ölçeği'nden ve Frost'un Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeğinin tümünden anlamlı biçimde yüksek puan aldığını göstermiştir. Yanısıra iyileşen hastalar Yale-Brown Ölçeği'nde hedef olma semptomlarında birçok hastanın simetri ve mükemmelliğe sahip olduğunu ileri sürerek oldukça yüksek puan almışlardır. Sonuçlar düzen ve dakiklik gibi anoreksiya nervozanın bazı özelliklerinin iyileşmeden sonra devam ettiğini kanıtlamıştır.

Halmi ve arkadaşları 2000 yılında yaptıkları bir çalışmada mükemmeliyetçiliğin rolünü, anoreksiya nervoza ve bu hastalığın alt tipleri arasındaki ilişkisini fenotipsel bir

özellik olarak incelemeyi amaçlamışlardır. Bu amaç doğrultusunda araştırmacılar çok boyutlu mükemmeliyetçilik ölçeği ve yeme bozuklukları envanterinin mükemmeliyetçilik alt ölçeğini anoreksiya nervoza tanısı alan 322 kadına uygulamıştır. Ek olarak Yale-Brown obsesif-kompulsif bozukluk ölçeği ve Yale-Brown Cornell tüm katılımcılarla uygulanmıştır. Araştırmanın sonuçları mükemmeliyetçiliğin anoreksiya nervozanın sağlam, ayırt edici bir özelliği olduğunu ortaya koymuştur.

Joiner ve Schmidt 1995 yılında yaptıkları bir çalışmada tarafından üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirilen ve mükemmeliyetçilik, anksiyete ve depresyon arasındaki ilişkileri belirlemeyi amaçlamışlardır. Üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirilen araştırmanın sonuçları; negatif yaşam olayları bileşiminin depresyonun artmasıyla ilişkili olarak, hem kendine yönelik mükemmeliyetçilikle hem de sosyal düzene yönelik mükemmeliyetçilikle etkileşimde bulunduğunu göstermiştir. Araştırmada sadece kendine yönelik mükemmeliyetçiliği içeren etkileşimler sadece depresyonla ilişkili bulunurken sosyal düzene yönelik mükemmeliyetçiliği içeren etkileşimler hem depresyon hem de anksiyete ile ilişkili bulunmuştur.

Flett ve diğerleri (1991) üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirdikleri bir çalışmada sosyal düzene yönelik mükemmeliyetçilik ile depresyon arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğunu tespit etmişlerdir. Çalışma da aynı zamanda sosyal düzene yönelik mükemmeliyetçilik düzeyi ile düşük düzeyde benlik saygısı arasında da anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Bu bulgunun aksine bu örnekte araştırmacılar kendine yönelik mükemmeliyetçilikle depresyon ve düşük benlik saygısı arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığını tespit etmişlerdir.

Rice ve diğerleri (1998), APS Mükemmeliyetçilik Ölçeği'ni kullanarak yaptıkları bir çalışmada mükemmeliyetçilik, benlik saygısı ve depresyon arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırmacılar APS Mükemmeliyetçilik Ölçeğinin standartlar ve düzen alt ölçeklerinin mükemmeliyetçiliğin uyumlu boyutuyla, diğer ölçeklerin ise uyumsuz boyutuyla yüklü olduğu varsayımından yola çıkarak uyumlu mükemmeliyetçiliğin benlik saygısı ve depresyonla ilişkisiz görüldüğünü; bununla birlikte uyumsuz mükemmeliyetçiliğin ise her iki parametrenin belirleyici yordayıcısı olduğunu ileri sürmüşlerdir. Rice ve diğerleri aynı zamanda benlik saygısı ile uyumsuz

mükemmeliyetçilik arasında anlamlı bir etkileşim olduğunu da bildirmişlerdir. Araştırmada birinci olarak yüksek düzeyde uyumsuz mükemmeliyetçilik özelliğine sahip olan bireyler için depresyonun yüksek benlik saygısıyla azaldığı sonucuna varılmıştır. İkinci olarak ise yüksek benlik saygısının uyumsuz mükemmeliyetçiliğin depresif etkileri için kolaylaştırıcı bir etkiye sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Rice ve arkadaşları (2005) yılında yaptıkları bir çalışmada uyumlu ve uyumsuz mükemmeliyetçilik ölçümleriyle birlikte, ebeveyn beklentileri ve eleştirisi indekslerini içeren güvensiz yetişkin bağlanma oryantasyonlarını yordayıcı bir model geliştirmişlerdir. Araştırmacıların bu modeli test ettikleri bir çalışma da ebeveyn ve sosyal performans beklentilerinin uyumlu ve uyumsuz mükemmeliyetçiliğin anlamlı yordayıcıları olduğu görülmüştür. Araştırmada uyumsuz mükemmeliyetçiliğin, ebeveyn ve diğer sosyal performans beklentilerini ve yetişkin bağlanma oryantasyonlarını içeren ilişkiler için tamamen kolaylaştırıcı olduğu bulunmuştur. Uyumlu mükemmeliyetçiliğin ise yetişkin bağlanma oryantasyonlarıyla anlamlı biçimde ilişkili olduğu bulunmasına rağmen bu ilişkiler için kolaylaştırıcı olmadığı tespit edilmiştir. Aynı zamanda kolaylaştırıcı etkilerin farklı ebeveynlik formları ve sosyal etkiler arasında olduğu bulunmasına rağmen, eleştirici ebeveyn tutumlarının negatif bir faktör olarak çıktığı görülmüştür. Sonuçlar mükemmeliyetçiliğin kısmen ebeveynlik ilişkileri etkileriyle gelişen ve yetişkinlikteki ilişkiler için göstergeler sağlayan bir kişilik karakteri olduğunu göstermiştir.

Grzegorek ve arkadaşları (2004) APS-R Mükemmeliyetçilik Ölçeğini (Slaney ve diğerleri, 1996) kullanarak yaptıkları bir çalışmada kümeleme analizi ile uyumlu mükemmeliyetçilik, uyumsuz mükemmeliyetçilik ve mükemmeliyetçi olmayanlar şeklinde 3 grup ortaya koymuşlardır. Çalışmada uyumsuz mükemmeliyetçilik puanlarının öz-eleştireci depresyonla (kişinin kendisini olumsuz bir şekilde değerlendirmesi) güçlü biçimde ilişkili olduğu, ancak depresyona bağımlı olmadığı görülmüştür. Araştırmada uyumlu mükemmeliyetçilik puanları, yüksek benlik saygısı ve akademik ortalamadan yüksek doyum sağlamayla ilişkili bulunmuştur. Çalışmada birinci olarak akademik ortalamadan doyum sağlamanın küme üyelikleri (uyumlu, uyumsuz mükemmeliyetçiler ve mükemmeliyetçi olmayanlar) ve akademik ortalama arasındaki ilişki üzerinde kolaylaştırıcı etkisi olduğu varsayılmıştır. İkinci varsayım

ise; katılımcıların cinsiyetinin akademik ortalama ile benlik saygısı arasındaki ilişki üzerinde kolaylaştırıcı etkisi olduğu şeklinde ifade edilmiştir. Araştırmanın iki hipotezi de desteklenmemiştir. Bu örnekleme kümelene grupların gerek önceki iki örnekleme karşılaştırılması (K.G. Rice ve R.B. Slaney, 2002) sonucunda gerekse kümeler arasında benzer puanlar olduğu görülmüştür.

Rice ve arkadaşları (1998) 464 üniversite öğrencisi üzerinde yaptıkları bir çalışmada uyumlu ve uyumsuz mükemmeliyetçilik boyutları ile iki zihinsel sağlık çıktısı (benlik saygısı ve depresyon) arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırmacılar bu çalışmada kullanılan ölçüm modelini geliştirmek ve değerlendirmek için doğrulayıcı faktör analizi kullanırken önceki teori ve araştırmalardan sağlanan kolaylaştırıcı modeli test etmek içinse yapısal denklemler modellemesi kullanmışlardır. Analizler iki mükemmeliyetçilik boyutu olduğunu desteklemiştir. Pat modeli uyumlu mükemmeliyetçiliğin dolaylı ya da dolaysız depresyonla ilişkili olmadığını açıklarken uyumsuz mükemmeliyetçilik benlik saygısıyla negatif, depresyonla pozitif yönde ilişkili bulunmuştur. Benlik saygısı da aynı zamanda uyumsuz mükemmeliyetçiliğin depresyon üzerindeki etkileri için tampon görevi görmektedir. Uyumlu mükemmeliyetçiliği uyumsuzdan ayırmayı ele alan bu çalışma gelecek araştırmalar için tavsiyeler sunması nedeniyle önem taşımaktadır.

Rice ve Mirzadeh (2000) tarafından üniversite öğrencileri üzerinde yapılan bir araştırmada mükemmeliyetçilik tipleri arasındaki farklılıklar ile mükemmeliyetçiliğin bağlılık, akademik uyum ve depresyonla ilişkili olup olmadığı incelenmiştir. Araştırmaya katılan üniversite öğrencileri iki çalışmada da aynı bağlılık ve mükemmeliyetçilik ölçüklerini tamamlamışlardır. İkinci çalışmada akademik uyum ve depresyon ölçümleri de kullanılmıştır. Yinelenen kümeleme analizleri uyumlu mükemmeliyetçilik, uyumsuz mükemmeliyetçilik ve mükemmeliyetçi olmayan olarak adlandırılan 3 grup mükemmeliyetçi birey olduğunu göstermiştir. Bağlılık mükemmeliyetçiliğin her iki boyutunu yordamıştır ve uyumlu mükemmeliyetçi bireylerde uyumsuz mükemmeliyetçi bireylere göre daha güvenli bağlılık olduğu görülmüştür. Araştırma sonuçları ayrıca uyumlu mükemmeliyetçi bireylerin uyumsuz mükemmeliyetçi bireylere göre daha iyi akademik uyuma (entegrasyon) sahip olduklarını göstermiştir. Uyumsuz mükemmeliyetçi bireylerin ortalama olarak anlamlı

dizide depresyona sahip olmaları araştırmanın diğer bir bulgusudur. Sonuçlar uyumlu mükemmeliyetçiliğin akademik ve duygusal yararlarını, uyumsuz mükemmeliyetçiliğin ise elverişsiz duygusal etkileri ve akademik dezavantajlarını kanıtlamıştır.

Dunkley ve arkadaşları 2000 yılında yaptıkları bir araştırmada 136 erkek 307 kız öğrenci üzerinde mükemmeliyetçiliğin alt boyutlarından değerlendirilme kaygıları ve kişisel standartları stres semptomlarıyla (örneğin, depresyon, anksiyete) ilişkili olarak; mücadeleci, kaçınan ve aktif başa çıkmanın ve algılanan sosyal desteğin rollerini incelemiştir. Yapılan doğrulayıcı faktör analizi sonuçları bu çalışmada kullanılan ölçüm modelini desteklemiştir. Yapısal denklem modeli sonuçları ise mücadeleci, kaçınan başa çıkma ve algılanan sosyal desteğin her birinin değerlendirilme kaygıları ve stres semptomları arasındaki ilişkiyi açıklayan kolaylaştırıcılar olduğunu göstermiştir. Kişisel standartların ise sadece aktif başa çıkmayla bir ilişkiye sahip olduğu görülmüştür. Araştırmada ayrıca mücadeleci başa çıkma ve sosyal destekte aynı zamanda mükemmeliyetçiliğin her iki boyutu (değerlendirilme kaygıları, kişisel standartlar) ile streslenme arasındaki ilişki de kolaylaştırıcı olarak bulunmuştur.

Flett ve arkadaşları (2004) 177 üniversite öğrencisi üzerinde yaptıkları bir çalışmada mükemmeliyetçiliğin boyutları ile anksiyete duyarlılığı unsurları arasındaki ilişkinin boyutlarını incelemiştir. Araştırmada Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği, Mükemmeliyetçilik Bilişleri Envanteri, Mükemmeliyetçi Öz-sunum Ölçeği ve Taylor ve Cox tarafından geliştirilen Genişletilmiş Anksiyete Duyarlılığı İndeksi kullanılmıştır. Sonuçlar mükemmeliyetçiliği de içeren otomatik düşüncelerin ve mükemmeliyetçilik yapısının kişiler arası ilişkiler boyutunun anksiyete duyarlılığıyla ilişkili olduğunu göstermiştir. Anksiyete duyarlılığı indeksi faktörlerinin incelenmesi mükemmeliyetçilik bilişlerinin, başlıca bilişsel kontrolsüzlük korkularını da içeren anksiyete duyarlılığıyla, sosyal düzene yönelik mükemmeliyetçilik ve mükemmeliyetçi öz-sunumun ise öncelikle başlıca açıkça gözlenebilen anksiyete tepkiler korkularıyla ilişkili olduğunu göstermiştir. Bu ilişkiler kişilerarası mükemmeliyetçilik boyutlarının negatif sosyal değerlendirme ve takip eden panik ataklarla anksiyete duyarlılığı arasında yakın bir ilişki olduğunu ileri sürer niteliktedir.

LoCicero ve Ashby (2000) üstün yetenekli ortaokul öğrencilerinin ve onların genel popülasyondan olan akranlarının çok boyutlu mükemmeliyetçilik düzeylerini belirlemek için yaptıkları bir çalışma da 82 üstün yetenekli çocukla kuzeydoğu kırsal ortaokulunda öğrenimlerini sürdüren 112 ortalama zekaya sahip çocuğu karşılaştırılmıştır. Araştırmada üstün yetenekli ve normal çocukların uyumlu ve uyumsuz mükemmeliyetçilik ölçümlerinde farklılaşıp farklılaşmadıklarını belirlemek için tek yönlü analizler kullanılmıştır. Sonuçlar üstün yetenekli çocukların yüksek standartlar puanlarında, uyumlu mükemmeliyetçilik ölçümlerinde anlamlı düzeyde yüksek, çelişki puanlarında ve uyumsuz mükemmeliyetçilikte anlamlı düzeyde düşük olduğunu göstermiştir. Bu sonuçlar üstün yetenekli çocukların daha çok uyumlu mükemmeliyetçi olduğunu ortaya koymuştur. Bununla birlikte sonuçlar üstün yetenekli çocukların yüksek düzeyde mükemmeliyetçi olmalarından dolayı stres ve uyumsuzluk yaşadıklarını desteklememiştir.

Lundh ve Öst (2001) tarafından yapılan bir araştırmada tehdit kelimelerine dönük olarak ön-yargı, öz-bilinçlilik ve mükemmeliyetçilik 24 sosyal fobi hasta üzerinde bilişsel-davranışçı terapiden önce ve sonra çalışılmıştır. Hastaların 18'i sosyal anksiyete için kısaltılmış puanlara dayanarak tedaviye yanıt verenler olarak sınıflandırılmıştır. Tedaviye yanıt verenlerin tehdit kelimelerine dönük olarak ön-yargıları, öz-bilinçlilik ve mükemmeliyetçilik düzeyleri anlamlı düzeyde azalmıştır. Tedaviye yanıt vermeyenler ise mükemmeliyetçilikte eşit azalma göstermiş, tedaviden önce yüksek mükemmeliyetçilik puanları aldıkları içindir. Bununla birlikte onlardaki bu değişim sadece tedaviden önceki cevaplarına bakılarak gözlenmiştir. Tedaviye yanıt verenler öte yandan, klinik olmayan örneklerde mükemmeliyetçilik düzeylerini azaltmışlardır.

Smyth (2001) mükemmeliyetçilik ölçeklerinde bulunabilecek normal ve nevrotik mükemmeliyetçilik faktörlerini belirleme amacıyla yaptığı bir çalışmada Frost ve diğerlerinin Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçekleri'nin, Hewitt ve Flett'in Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçekleri'nin ve Disfonksiyonel Davranışlar Ölçeğinin mükemmeliyetçilik faktörlerinin maddelerini faktör analizine tabi tutmuştur. Sonuçlar bu ölçeklerdeki maddelerin dört faktör oluşturacak şekilde kümelendiğini göstermiştir. Sonrasında yapılan analizler bu faktörlerin nevrotik mükemmeliyetçiliği ölçtüğünü

göstermiştir. Nevrotik mükemmeliyetçiliği ölçen bu faktörün maddeleri; performanstaki herhangi bir kusuru kabul edememe, başarısız olma korkusundan dolayı hata ya da kusurlardan kaçınma dürtüsü, birinin kabul görmesi için mükemmel olması gerektiği düşüncesi, kendisini küçümseyen durumlara iştirak etme eğilimi olarak sıralanmaktadır. Nevrotik mükemmeliyetçilik faktörü; artan psikolojik belirtiler, azalan iyi olma(mutluluk) duygusu ve öz-saygı, mutluluk veren eylemlerde daha az bulunma, kendini gerçekleştirme duygusunun azalması ile ilişkili bulunmuştur. Bununla birlikte yüksek standartların uyumsuz mükemmeliyetçilik ile ilişkili olmadığı tespit edilmiş ve yüksek düzeyde hedefleri(standartları) ölçen maddelerin normal mükemmeliyetçiliği içerdiği görülmüştür. Smyth normal mükemmeliyetçilik faktörünün artış gösteren mutluluk veren olayları ve sosyal durumları tanımladığını belirtmiştir.

Noga (1994) tarafından yapılan bir araştırmada mükemmeliyetçiliğin anlaşılmasına yardımcı olması amacıyla mükemmeliyetçilik (3 boyutu) öz-saygı, sosyal anksiyete ve çatışma şekli arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Olumsuz ilişkilerin mükemmeliyetçiliğin tüm üç boyutu ve özsaygı arasında bulunabileceği ve olumlu ilişkilerinde iki boyut ile sosyal anksiyete arasında bulunabileceği hipotezinde bulunulmuş ve ek olarak; bu boyutlardan ikisinin çatışmanın rekabetçi şekli üçüncüsünün de uydurulmuş çatışma şekli ile ilişkili çıkması beklenmiştir. Bu ilişkileri gözlemlemek amacıyla dört kişisel rapor ölçekleri 98 öğrenciye (77 kız ve 21 erkek) uygulanmış ve veri analizleri pek çok hipotezi doğrularken ve birkaç beklenmeyen bulgu ortaya çıkarmıştır. Araştırmacılar, bu çalışma ile mükemmeliyetçiliğin daha iyi anlaşılabilmesi ve gerek tedavi için gerekse daha sonraki araştırmalar için bazı sezdirimleri sunacağını belirtmişlerdir

Juster ve Arkadaşları (1996) yaptıkları bir araştırma da sosyal fobisi olan 61 hasta ile halktan gönüllü olarak araştırmaya katılan 39 kişiyi karşılaştırarak mükemmeliyetçilik ve sosyal fobi arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırmaya katılan 39 gönüllü Frost ve diğerlerinin (1990) Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği (MPS)'inde anksiyete bozukluğu gözlemlenmeyen kişiler arasından seçilmiştir. Ölçek sonuçlarına göre Sosyal fobisi olan hastaların hatalara karşı kaygı duyma, eylemlerden şüphe duyma ve algılanan ebeveyn eleştirisinin değerlendirildiği alt ölçeklerinden daha yüksek skor

elde ettikleri görülmüştür. Halktan gönüllü kişiler ise düzenleme alt ölçeğinden daha yüksek skor elde etmişlerdir. Daha sonra, araştırmacılar sosyal fobisi olan hastaların mükemmeliyetçiliğın daha ağır belirtiler ile ilişkilendirilebileceğı hipotezinde bulunarak yaptıkları korelasyonel analizler sonucunda MPS'nin Hatalara Karşı Kaygı Duyma ve Eylemlerden Şüphe Duyma alt ölçeklerinin daha fazla sosyal anksiyete, kişilik(trait) anksiyetesi ve genel psikopatoloji ile ilişkili olduğunu tespit etmişlerdir. Araşmada sosyal fobili hastaların tedavileri ile ilgili sezdirimler tartışılmaktadır.

Yorulmaz ve arkadaşları tarafından (2005) yılında yapılan bir araştırmada elde edilen deneysel bulgular, abartılı sorumluluk duygusunun obsesif-kompulsif semptomlar (OCS) üzerinde önemli bir etkisi olduğunu göstermiştir. Diğer bir bilişsel değişken olan mükemmeliyetçiliğın de ayrıca teorik olarak OCS ile bağlantılı olduğunu belirtmişlerdir. Bu çalışmada araştırmacılar sorumluluğun uzlaştırmacı rolünün Türkiyede klinik vaka olmayan bir nüfus üzerinde uygulanan OCS profillerinin kontrol edilmesinde mükemmeliyetçiliğın etkilerini belirlemeyi amaçlamışlardır. Çalışmanın bulguları sorumluluk değerlendirmelerinin kişiye dönük ve topluma dönük mükemmeliyetçiliğın kontrolündeki etkililiğı ve topluma dönük mükemmeliyetçiliğın temizlemedeki etkisini uzlaştırdığını ileri sürmektedir. Kişiyeye dönük mükemmeliyetçiliğın temizlemede kısmi uzlaştırmacı gözlemlenmiştir.

Mükemmeliyetçilik üzerine yapılan daha pek çok çalışma negativistik ve patolojik eğilimli kavramsallaştırmalara karşı bir önyargının oluşmasına sebep olan klinik popülasyonlarına uygulanmıştır. Terry-Short ve arkadaşları (1995) yılında yaptıkları bir araştırmada mükemmeliyetçiliğın görünümünün ayrılabilme olasılığını, varsayılan sonuçları temel alarak ve de olumu ve olumsuz destekler arasındaki davranışsal ayrımı gözlemleyerek incelemişlerdir. Araştırmada mükemmeliyetçiliğı ölçmek için tasarlanmış ve olumlu-olumsuz sonuçlar çerçevesinde tanımlanan 40 maddelik bir anket, 281 kadına; 225 kişiden oluşan karşılaştırmalı bir gruba, 15 kişiden oluşan Depresyonlu bir gruba (N=15) ve 20 başarılı atlete uygulanmıştır. Yapılan faktör analizi sonucunda; kişisel ve sosyal maddeleri kapsayan olumsuz mükemmeliyetçilik, olumu kişisel mükemmeliyetçilik ve olumlu sosyal mükemmeliyetçilik olmak üzere üç faktör bulunmuştur. Araştırmacıların faktör sayısını iki ile kısıtlama çabaları; olumlu ve olumsuz mükemmeliyetçilik arasında açık

bir ayrımın yapılmasını sağlamıştır. Grup karşılaştırmalarında gruplar arasında önemli bir farklılık göze çarpmaktadır; atletler için yüksek olumlu mükemmeliyetçilik, bir düşük olumsuz mükemmeliyetçilik skoru ile ilişkilendirilmiştir.

Stöber (1998) yılında yaptığı bir çalışmada pek çok kültürde, yetişkinler üzerinde çok boyutlu mükemmeliyetçiliğin araştırılmasına rağmen mükemmeliyetçiliğin kültürler arası uygulamalarının okul çağındaki gençlerdeki etkisi hakkında çok az bilgi var olduğunu ifade etmiştir. Ayrıca Stober hiçbir kültürler arası çalışmada; uyumlu mükemmeliyetçiler ve uyumsuz mükemmeliyetçiler olarak tanımlanan gençlerin; farzedilen yaşam kalitelerinin karşılaştırılmadığını belirtmiştir. Bu amaçla araştırmacı Hırvat gençlerine; The Almost Perfect Scale (APS-R) ve Öğrencilerin Çok Boyutlu Yaşam Zevkleri Ölçeğini uygulayarak, bu gruptan alınan sonuçları, Amerikan gençlerinin sonuçları ile karşılaştırmıştır. Elde edilen sonuçlar kişisel standartların diferansiyel tanımlayıcı değerleri ile her iki grup için zevk alanlarında çelişki olduğunu göstermiştir. Ayrıca araştırma sonuçları uyumlu mükemmeliyetçilerin, uyumsuz mükemmeliyetçiler ve mükemmeliyetçi olmayanlara göre her iki grupta da pek çok yaşam alanında daha fazla memnuniyet duyduklarını göstermiştir. Son olarak kızlar erkekler, arkadaşlık memnuniyeti haricindeki pek çok yaşam alanında eşit memnuniyet seviyesi sergilemişlerdir. Araştırma gelecekteki araştırmalar için tartışmalarla son bulmaktadır.

Hewitt ve arkadaşları (2002) tarafından yapılan bir araştırma da mükemmeliyetçilik, depresyon, anksiyete, stres ve sinir boyutları ölçekleri arasındaki ilişki 114 (45 erkek ve 69 u kız, 10–15 yaşları arasında) kişi üzerinde araştırılmıştır. Bu amaçla araştırmacılar katılımcılara, Çocuk-Genç Mükemmeliyetçilik Ölçeğini, Çocuk Depresyonu Envanterini, Children's Manifest Anxiety Scale-Revised, Children's Hassless Scale ve Pediatric Anger Expression Scale uygulamışlardır. Sonuçlara göre kendine yönelik mükemmeliyetçilik; depresyon ve anksiyete ile büyük oranda ilişkili çıkarken sosyal düzene yönelik mükemmeliyetçilik; depresyon, anksiyete, sosyal stres, sinir bastırımı ve dışa dönük sinir ile büyük oranda ilişkili çıkmıştır. Araştırma bulguları ayrıca; anksiyeteyi tanımlamak için kendine dönük mükemmeliyetçiliğin sosyal stres ile etkileşimde bulunduğunu göstermiştir. Yanısıra kendine dönük mükemmeliyetçiliğin depresyonu tanımlamak için başarı stresi ve sosyal stres ile de

etkileşimde bulunduğu görülmüştür. Araştırmacılar bu sonuçlara göre; mükemmeliyetçilik boyutlarının; çocuklardaki uyumsuzluk ve sıkıntıda ilişkili değişkenler olabileceğini belirtmişlerdir.

Soenens (2005) tarafından yapılan bir çalışmada uyumsuz mükemmeliyetçilik ile algılanan ebeveyn psikolojik kontrolü, özsaygı ve depresyon arasındaki ilişkide mükemmeliyetçiliğin rolünü incelenmiştir. Çalışmada araştırmancının hipoteziyle paralel olarak; uyumsuz mükemmeliyetçiliğin uzlaştırıcı rolü üzerine kanıtlar bulunmuştur. Bu araştırma da ayrıca depresyon, öz-saygı ve uyumsuz mükemmeliyetçinin ciddiyetini ölçmedeki psikolojik kontrollerin katkısı; diğer ebeveyn tarzı boyutları ve ebeveynlerin kendi uyumsuz mükemmeliyetçiliklerine kıyasla incelenmiştir. Her ne kadar sonuçlara göre annelerin ve kızlarının uyumsuz mükemmeliyetçiliği önemli oranda örtüşür nitelikte çıksa da annelerininkine ek olarak kızların mükemmeliyetçiliğini de tanımlamak amacıyla psikolojik kontrolünde katkısı olduğu bulunmuştur.

Young ve arkadaşları (2004) tarafından yapılan bir çalışmada daha öce yapılmış olan bir araştırma bulgularından hareketle mükemmeliyetçiliğin, düşük öz-saygının ve daha özel ailevi değişkenlerin (örneğin, zayıf olunması için baskı yapılması), yeme bozukluğu davranışlarındaki ek değişkenleri tanımlayıp tanımlanmadığı incelenmiştir. Araştırmacıların yaralandıkları araştırma da, üniversitede okuyan kızların daha zayıf bir vücuda kavuşma isteği içinde oldukları gözlenmiş ve bu nedenle vücudundan memnun olamama, depresyon ve akran baskısı bulimik davranışın önemli bir tanımlayıcısı olduğu görülmüştür (Eating Behaviour, 2001:323). Young ve diğ., tarafından yürütülen bu araştırma da önceki araştırma bulgularında olduğu gibi zayıf bir vücuda sahip olma isteği ve bu nedenle de vücutlarından memnun olmama, depresyon ve akran baskısının bulimik davranışın önemli tanımlayıcıları olduğu görülmüştür. Ayrıca aileden geldiği varsayılan kilo-ağırlığa ilişkin baskıda önemli görülen diğer bir tanımlayıcı olarak bulunmuştur. Araştırmacılar bu çalışma da bulimik davranış ile ilişkili bulunan değişkenlerin yeme bozukluğu olan kadınlar için klinik müdahalede yararlı olabileceğini belirtmişlerdir.

Saboonchi ve arkadaşları (1999) tarafından yapılan bir çalışmada sosyal fobisi olanları, agorafobili panik hastalığı olan hastalar ve mükemmeliyetçilik ile öz-denetim

için normal kontroller ile karşılaştırılmıştır. Araştırma da hatalara karşı kaygı duyma ve eylemlerden şüphe duyma üzerinde sosyal fobisi olanların skorları panik hastalığı olanlarınkinden daha yüksek çıkmıştır. Sosyal fobisi olanlar ayrıca panik hastalığı olanlara göre daha yüksek düzeyde kamusal öz-bilinç göstermişler ancak bu farklılık mükemmeliyetçilik üzerindeki önemli farklılıklar için kontrol edildiğinde kaybolmuştur. Bununla birlikte her bir hasta grubu arasında mükemmeliyetçiliğin; kamusal öz-bilince göre sosyal anksiyete ile daha sağlıklı bir ilişkisi olduğu görülmüştür.

BÖLÜM 2: YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın modeli, evren ve örnekleme, kullanılan veri toplama araçları verilerin toplanması elde edilen verilerin istatistiksel analizi üzerinde durulmuştur.

2.1. Araştırmanın Modeli

Bu çalışma, “karşılaştırmalı ilişkisel tarama modeli”ne uygun olarak düzenlenmiştir. Araştırmada, mükemmeliyetçi olmayan ve uyumlu- uyumsuz mükemmeliyetçiliğe sahip öğrencilerin çeşitli psikolojik semptom belirtileri (somatizasyon, obsesif-kompulsif, kişilerarası duyarlılık, depresyon, anksiyete, öfke-düşmanlık, fobik anksiyete ve genel semptom belirtileri) incelenmiş, farklılıklar ayrıca örneklemin demografik özellikleri (cinsiyet, kişisel mükemmeliyetçilik algısı, çevresel mükemmeliyetçilik algısı) açısından da değerlendirilmiştir. İki veya daha çok değişken arasında birlikte değişim varlığını ve/veya derecesini belirlemeyi amaçlayan araştırma desenlerinin tümü “ilişkisel tarama modelleri” olarak tanımlanır. Bu modellerden biri olan “karşılıklı ilişkisel tarama”, gerçek bir neden-sonuç ilişkisi vermeyen, ancak o yönde bazı ipuçları vererek, bir değişkendeki durumun bilinmesi halinde diğerinin kestirilebilmesinde yararlı sonuçlar sağlayan bir araştırma düzenidir. Modelde, en olası çözümden başlayarak ilişkilerin sınanması yani karşılaştırma yolu ile belli bir sonucun oluşma nedenleri “tek”e indirgenmeye çalışılır (Karasar, 2005: 81-85).

2.2. Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini 2004–2005 eğitim öğretim yılında Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi, Okul Öncesi Öğretmenliği (OOÖ), Sosyal Bilgiler Öğretmenliği (SBÖ), Sınıf Öğretmenliği, Fen Bilgisi Öğretmenliği (FBÖ), Bilgisayar Öğretimi ve Teknolojileri Öğretmenliği, Türkçe Öğretmenliği ve Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik (PDR) lisans programlarında öğrenimlerini sürdüren yaklaşık 2500 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırmaya aynı yıl bu programlarda öğrenim görmekte olan ve random olarak seçilen 929 üniversite öğrencisi alınmıştır. Örnekleminin fakülte bünyesinde yer alan tüm bölümler ve tüm programları yansıtması amacıyla örgün ve ikinci öğretim olarak eğitimlerini sürdüren 1., 2., 3., ve 4. sınıflardan seçilmesine özen gösterilmiştir. Araştırmaya kapsamında yer alan öğrencilerin programlara göre dağılımı Tablo 2’de gösterilmiştir.

Tablo 2: Araştırmanın Örneklemini Oluşturan Öğrencilerin Programlara Göre Dağılımı

İlköğretim, Türkçe Öğretmenliği, Bilgisayar ve Öğretim Teknolojileri Öğretmenliği ve Eğitim Bilimleri Bölümü'ne Bağlı Programlar															
OOÖ		SBÖ		SNÖ		FBÖ		BÖTE		TRÖ		PDR		Toplam	
N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
226	24,3	181	19,5	179	19,3	131	14,1	112	12,1	73	7,9	27	2,9	929	100

Tablo 2’de görüldüğü üzere araştırmaya katılan öğrencilerin % 24.3’ü Okul Öncesi Öğretmenliği, % 19.5’i Sosyal Bilgiler Öğretmenliği, % 19.3’ü Sınıf Öğretmenliği % 14.1’i Fen Bilgisi Öğretmenliği, % 12.1’i Bilgisayar ve Öğretim Teknolojileri Öğretmenliği, % 7.9’u Türkçe Öğretmenliği, % 2.94’ü Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik, Programlarında öğrenim görmektedir.

Uygulamaya katılan üniversite öğrencilerinin cinsiyete göre programlara dağılımı ise tablo 3’de gösterilmiştir.

Tablo 3: Araştırmanın Örneklemini Oluşturan Öğrencilerin Cinsiyete Göre Programlara Dağılımı

BÖLÜM																
Cinsiyet	OOÖ		SBÖ		SNÖ		FBÖ		BÖTE		TRÖ		PDR		TOPLAM	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
Kız	199	88,1	76	42	116	65	65	49,6	28	25	43	58,9	12	44,4	539	58
Erkek	27	11,9	105	58	63	35	66	50,4	84	75	30	41,1	15	55,6	390	42
Toplam	226	100	181	100	179	100	131	100	112	100	73	100	27	100	929	100

Tablo 3’de görüldüğü gibi toplam 929 öğrenciden oluşan örneklemin 539 (%58) kişisini kız öğrenciler, 390 (% 42) kişisini ise kız öğrenciler oluşturmaktadır. Bu oran farklılığı özellikle Okulöncesi Öğretmenliği Programında öğrenim gören öğrencilerin büyük çoğunluğunun kız öğrencilerden oluşmasından kaynaklanmaktadır. Kız ve erkek öğrencilerin İlköğretim Bölümü’ne bağlı programlara göre dağılımı ise OÖÖ için % 88,1 (kız), % 11,9 (erkek); SBÖ için % 42(kız), %58 (erkek); SNÖ için % 63 (kız), %35 (erkek); FBÖ için %49,6 (kız), % 50,4 (erkek) şeklindedir. Örnekleme yer alan kız ve erkek öğrencilerin diğer bölümlere bağlı programlara göre dağılımı ise BÖTE için % 25’e (kız), %75 (erkek); TRÖ için 58,9’a (kız), %41.1 (erkek) ve PDR içinse %12’ye (kız), %15 (erkek) oranlarında görülmektedir.

2.3. Veri Toplama Araçları

Araştırma verilerinin toplanmasında, öğrencilerin demografik özelliklerini kaydetmek üzere “Bilgi Formu (BF)”, öğrencilerin mükemmeliyetçilik yapısını belirlemek için “APS Mükemmeliyetçilik Ölçeği” ve öğrencilerin çeşitli psikolojik semptom düzeylerini belirlemek üzere “SCL-90-R” kullanılmıştır.

2.3.1. Bilgi Formu

Bu form, araştırma örnekleminde yer alan üniversite öğrencilerinin açısından önem taşıyan demografik özelliklerini saptayabilmek amacıyla araştırmacının kendisi tarafından yapılandırılmıştır. Araştırma kapsamında yer alan katılımcıların farklı demografik özelliklerini belirleyebilmek amacıyla çoktan seçmeli maddelerden oluşan bu formda öğrencinin cinsiyeti, öğrenim gördüğü bölümü, sınıfı,ve öğrencinin kişisel ve çevresel mükemmeliyetçilik algısına yönelik toplam beş soru bulunmaktadır.

2.3.2. APS Mükemmeliyetçilik Ölçeği

Araştırmacı tarafından (2006) Türkçe uyarlaması yapılan ölçeğin orijinali Slaney ve arkadaşları tarafından (1996,1999) bireylerin mükemmeliyetçi tutumlara sahip olup olmadığını belirlemek ve mükemmeliyetçiliğin uyumlu ve uyumsuz özelliklerini birbirinden ayırt etmek için geliştirilmiştir. Test, likert tipinde 1-7 arası değerlendirme ile 1 Tamamen Katılmıyorum, 2 Katılmıyorum, 3 Kısmen Katılmıyorum, 4 Bir Fikrim Yok, 5 Kısmen katılıyorum, 6 Katılıyorum, 7 Tamamen Katılıyorum cevaplarına karşılık gelecek şekilde özgün formunda olduğu üzere düzenlenmiştir.

Slaney ve Johnson (1992) tarafından geliştirilen orijinal ölçeğin ilk formu Slaney ve arkadaşları tarafından (1996,2001) çeşitli nedenlerden dolayı revize edilmiştir. Birinci olarak APS Mükemmeliyetçilik ölçeğinin ilk formunda yer alan alt ölçeklerin mükemmeliyetçiliğin olumsuz boyutlarını ölçmede yeterli olmadığı görülmüştür. İkinci olarak ve bazı alt ölçeklerin (örneğin anksiyete, erteleme, kişilerarası ilişkiler ve danışma ilişkileri) yapının doğasını tanımlamaktan çok mükemmeliyetçi olmanın bir sonucu olarak yapılandırılması gerektiği düşünülmüştür.

APS'nin revize edilme ihtiyacına bağlı olarak Slaney ve diğerleri standartlar alt ölçeğindeki madde sayısını arttırmışlar ve çelişki adını verdikleri yeni bir alt ölçek eklemişlerdir. Doğrulayıcı ve açıklayıcı faktör analizleri, kümeleme analizleri ve yakınsak ve uzaksak geçerlik çalışmaları APS-R'nin uyumlu ve uyumsuz mükemmeliyetçiliği geçerli ve güvenilir olarak ölçtüğü yönünde psikometrik veriler sağlamıştır.

Revize edilen APS Mükemmeliyetçilik Ölçeği 23 maddelik bir ölçek olup üç alt boyuttan oluşmaktadır; “ Yüksek Standartlar” (7 madde), “Düzen “(4 madde) ve “Çelişki” (12 madde). Bu alt ölçek skorlarının Cronbach alfa'ları da kabul edilebilir iç tutarlılık göstererek, Yüksek Standartlar için ,85; Düzen için ,82 ve Çelişki için ,91 olarak bulunmuştur. Alt ölçekler arasındaki korelasyonlar yüksek standartlar ve düzen arasındaki makul örtüşmeyi desteklerken yeni eklenen Çelişki alt ölçeğinin skorları ile aralarındaki ilişkide mükemmeliyetçiliğin olumlu ve olumsuz unsurlardan oluştuğunu desteklemiş ve aynı zamanda bu boyutların birbirlerinden ayrı olduklarını göstermiştir.

Revize edilen APS Mükemmeliyetçilik ölçeğinde “Yüksek Standartlar” alt ölçeğinden alınan yüksek puanlar mükemmeliyetçi bireyleri (% 67'nin üzerindeki puan alan bireyleri), düşük puanlar da mükemmeliyetçi olmayanları (% 67'nin altında puan alan bireyleri) göstermektedir. Yüksek standartlar ve düzenliliğin mükemmeliyetçiliğin uyumlu görünümünü oluşturduğu varsayılmış ve farklı pek çok çalışmada uyumlu mükemmeliyetçiler yüksek kişisel standartlara sahip olan ve standartlar ve performans arasındaki çelişki durumunda az stres yaşayan bireyler olarak işlem görmüştür. Uyumsuz mükemmeliyetçilik ise hem standartlar hem de çelişki alt ölçeğinden alınan yüksek puanlar dikkate alınarak tanımlanmıştır. Diğer bir ifadeyle bireyin yüksek standartlarını karşılamada sürekli başarısız olması sonucunda sıkıntı yaşama derecesi

artıkça (çelişki alt ölçeğindeki yüksek puanlar) uyumsuz mükemmeliyetçi olarak işlem görmektedir.

2.3.2.1. APS Mükemmeliyetçilik Ölçeği'nin Türkçe'ye Uyarlanması

APS Mükemmeliyetçilik Ölçeği'nin Türkçe'ye çevrilmesi iki aşamada gerçekleştirilmiştir. Birinci aşamada, ölçek araştırmacı, Psikolojik Danışma ve Rehberlik alanında yüksek lisans yapan dört İngilizce öğretmeni ve iki öğretim görevlisi tarafından birbirlerinden bağımsız olarak Türkçe'ye çevrilmiştir. Daha sonra bu çeviriler karşılaştırılarak her bir madde için, o maddeyi en iyi temsil ettiği düşünülen Türkçe ifadeler benimsenmiştir. Türkçe ve İngilizce formlar karşılaştırılmış ve psikoloji alanından mükemmeliyetçilik konulu çalışma yapmış iki uzman psikolojik danışman tarafından tekrar incelenerek yapılan çevirilerdeki tartışmalı maddeler ele alınmıştır. İkinci aşamada çevirisi yapılan ölçek maddeleri, iki Türk dili uzmanı tarafından kontrol edilerek son hali verildikten sonra Eğitim Fakültesi'nde öğrenim gören 30 öğrenciye uygulanmış ve dilin anlaşılabilirliği sınanmıştır. Yapılan tüm çeviri işlemlerinin ardından ölçeğin Türkçe çevirisinin orijinal metne eşdeğer olduğu kabul edilmiştir.

2.3.2.2. APS Mükemmeliyetçilik Ölçeği'nin Türkçe Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması

Slaney ve arkadaşlarına (2001) göre mükemmeliyetçilik uyumlu ve uyumsuz özellikleri içeren ve üç alt ölçekten oluşan çok boyutlu bir yapıdır. Türkçe uyarlama çalışmasında 23 madde orijinal halinden farklı olarak dört faktör altında toplanmıştır.

Araştırmacı tarafından (2005) ölçeğin Türkçeye uyarlanması sürecinde bir dizi geçerlik ve güvenirlik çalışması yapılmıştır. Geçerlik çalışması olarak yapı geçerliği, kapsam geçerliği ve benzer ölçek geçerliği incelenmiştir. Ayrıca ölçeğin madde ayırt ediciliği için madde-test korelasyonu ve güvenirlik çalışmaları olarak iç tutarlılık Cronbach Alfa (α) ve test-tekrar test güvenirlik katsayıları belirlenmiştir.

2.3.2.2.1. Kapsam Geçerliği

Ölçeğin geçerliliği ilk olarak kapsam geçerliği yöntemiyle sınanmıştır. Kapsam geçerliği ile ilgili çalışmada uzman kanısına başvurulmuştur. Alanda uzman olarak

çalışan kişiler ölçeğin bireylerin mükemmeliyetçi olup olmadıklarını ve mükemmeliyetçiliğin uyumlu ve uyumsuz yönlerini ölçebilecek nitelikte olduğu yönünde görüş belirtmişlerdir.

2.3.2.2.2 Yapı Geçerliği

İkinci geçerlik çalışması olarak test örneklem grubuna uygulandıktan sonra faktör analizine tabi tutulmuştur. Faktör analizi SPSS FACTOR (SPSS/WINDOWS) ile gerçekleştirilmiştir. İlk olarak bütün maddeler arasında korelasyon matrisi incelenerek önemli oranda manidar korelasyonların olup olmadığına bakılmıştır ve faktör analizinin yapılabilmesine uygunluk gösterir nitelikte manidar ilişkilerin olduğu tespit edilmiştir. Daha sonra örneklem uygunluğu (sampling adequacy) ve Sphericity testleri gerçekleştirilmiştir. KMO Örneklem Uygunluk Katsayısı .87 olarak bulunmuştur. Bartlett Sphericity ise 8938.56 ile .001 düzeyinde manidar bulunmuştur.

Yapılan faktör analizinde döngüsüz metod (unrotated) kullanılarak faktör çözümlenmesiyle maksimum faktör sayısı incelenmiş ve açıklanabilir faktör sayısının dört olduğu belirlenmiştir. Bulunan bu faktörler toplam varyansın %50.22'sini açıklamaktadır.

Açıkladıkları varyanslar dikkate alınarak tüm faktör yapıları incelenmiş ve yapı geçerliği bulguları olarak değerlendirilmiştir.

Birinci faktör olarak bulunan yapı “Yüksek Standartlar” adı altında ele alınmıştır. Bu faktör altında toplanan maddeler bireyin çok yüksek düzeyde standartlar oluşturmasını ve kendisine ilişkin değerlendirmesinde bu standartların çok önemli bir yer tuttuğunu göstermektedir. Yüksek standartlar aynı zamanda bireyin mükemmeliyetçi olup olmadığının tanımlanması açısından da önem taşımaktadır. Mükemmeliyetçiliği gerek tek boyutlu gerekse çok boyutlu olarak ele alan ya da uyumlu ya da uyumsuz bir kişilik faktörü olarak değerlendiren tüm yaklaşımlarda mükemmeliyetçi bireylerin yüksek standartlara sahip olduğu yönünde ortak bir görüş bulunmaktadır. Bu uzlaşma “Yüksek Standartlar” alt ölçeğinden alınan yüksek puanların bireylerin mükemmeliyetçi olarak adlandırılması açısından destek sağlar niteliktedir. Bu çalışmada da mükemmeliyetçi bireyler “Yüksek Standartlar” alt ölçeğinden yüksek puan alan (APS Mükemmeliyetçilik Ölçeği’nde % 67’nin üzerinde puan alanlar)

bireyler olarak tanımlanmıştır. Standartlar faktörü toplam 7 maddeden oluşmaktadır ve orijinal ölçekten farkı olarak herhangi bir madde bu faktörde yer almamıştır. Faktör yüklemeleri .33 ile .72 arasında değişmektedir. Bu faktör toplam varyansın % 5.80'ini açıklamaktadır.

İkinci faktör olarak bulunan “Düzen” düzenli ve tertipli olma eğilimlerini yansıtan toplam dört maddeden oluşmaktadır. Bu faktör altında toplanan maddeler de orijinal ölçektekinden farklılık göstermemektedir. “Düzen” faktörü altında toplanan ve mükemmeliyetçi bireylerin düzene ve düzenliliğe verdiği önemi yansıtan maddelerin faktör yüklemeleri ise .76 ile .85 arasında değişmektedir. Bu faktör toplam varyansın % 14'ünü açıklamaktadır.

Üçüncü faktör olarak bulunan yapı “Tatminsizlik” adı altında ele alınmıştır. Bu faktör altında toplanan maddeler bireyin işlerini tamamlamasının ya da elde ettiği başarıların ardından genellikle tatmin olmama hissi ve daha iyisini yapma isteğini yansıtmaktadır. Mükemmeliyetçi bireylerin kendilerine çok yüksek standartlar belirlediklerinden ve kusursuzluk isteğiyle performanslarından hiçbir zaman memnun kalmadıklarından ilgili literatürde sıklıkla söz edilmektedir. Tatminsizlik faktörü mükemmeliyetçi bireylerde sıklıkla görülen bu özellikleri yansıtan toplam altı maddeden oluşmaktadır. Orijinal ölçekte “Çelişki” olarak adlandırılan alt ölçekte yer alan toplam 12 maddenin 6'sı bu faktör altında toplanmıştır. Bu maddeler; 6., 11., 13., 17., 20. ve 23. maddelerdir ve faktör yüklemeleri .40 ile .83 arasında değişmektedir. Toplam varyansın % 21.73'ünü açıklayan bu faktörün adlandırılması araştırmacı tarafından konuyla ilgili çalışma yapan iki uzmanın ve orijinal ölçeği geliştiren araştırmacıların (Slaney ve Ashby) görüşleri alındıktan sonra yapılmıştır.

Ölçekte dördüncü ve son faktör olarak bulunan yapı “Çelişki” adı altında ele alınmıştır. Bu faktör altında mükemmeliyetçi bireyler tarafından konulan yüksek standartların karşılanmaması düşüncesini ve belirlenen standartlar ile performans arasındaki uyumsuzluğu yansıtan toplam 6 madde yer almaktadır. Bireyin yüksek standartlarına ulaşamama endişesi ya da standartlarıyla çelişen bir performans sergilemesi çoğu zaman bireyi hayal kırıklığına götürdüğünden bu faktör mükemmeliyetçiliğin uyumsuz yansımaları olarak işlem görmektedir. Orijinal ölçeğin Çelişki alt ölçeğinde yer alan maddeler arasından Tatminsizlik faktörü altında yer alan maddeler dışında kalan

maddeler (3, 9, 15,16, 19 ve 21) bu faktör altında toplanmıştır. Toplam varyansın % 8.70'ini açıklayan faktör altında yer alan maddelerin faktör yüklemeleri . 47 ile .74 arasında değişmektedir.

Uyumlu ve uyumsuz mükemmeliyetçileri gruplandırma açısından bu dört faktörden Yüksek Standartlar ve Düzen birleştirilmiş alt ölçeklerinden alınan yüksek puanlar Uyumlu Mükemmeliyetçileri, Tatminsizlik ve Çelişki birleştirilmiş alt ölçeklerinden alınan yüksek puanlarsa Uyumsuz Mükemmeliyetçileri belirlemek için kullanılmıştır. Bu gruplandırma yapılırken APS Mükemmeliyetçilik Ölçeği'nin kullanıldığı çalışmalar temel olmak üzere Mükemmeliyetçiliği konu alan literatürden, konuyla ilgili kuramsal ve deneysel çalışmalardan yararlanılmıştır.

Faktörler arasındaki korelasyonlar Pearson momentler çarpımı korelasyon katsayısı ile incelenmiştir. Faktörler arasındaki korelasyon katsayıları Tablo 4'de verilmiştir.

Tablo 4: Faktörler Arası Korelasyon Katsayıları

	Standartlar	Düzen	Tatminsiz	Çelişki
Standartlar	1,00			
Düzen	,445**	1,00		
Tatminsiz	,388**	,129**	1,00	
Çelişki	,130**	,109**	,458**	1,00

Tablo 4'de görüldüğü üzere tüm faktörler arasında manidar ilişkilere rastlanmıştır. Bunlar arasında korelasyon katsayıları incelendiğinde; ,445 korelasyon katsayısı ile Standartlar ile Düzen'in, , 458 korelasyon katsayısı ile Tatminsizlik ve Çelişki'nin birbiriyle daha yakın alt boyutlar olduğu görülmektedir. Standartlar ve Düzen alt ölçeklerinden alınan puanların Uyumlu Mükemmeliyetçiliği, Tatminsizlik ve Çelişki alt ölçeklerinden alınan puanlarsa Uyumsuz Mükemmeliyetçiliği belirlemede kullanıldığı düşünüldüğünde faktörler arası korelasyon katsayıları kuramsal olarak beklentimizle örtüşür niteliktedir.

Tablo 5: APS Mükemmeliyetçilik Ölçeği'nin Açıkladığı Varyanslara Göre Faktör Yükleri ve Madde Toplam Korelasyonları

Faktör	Madde No	Madde	Faktör Yükü	Madde toplam (r)
TATMINSİZLİK	17	Yapabildiğimin en iyisini yaptığımı bilsem bile tatmin olmam.	.83	.65
	11	Elimden gelenin en iyisini yapmam benim için asla yeterli değildir	.80	.62
	13	Başarılarımdan asla tatmin olmam.	.78	.64
	6	En iyi yaptığım şeyler bile hiçbir zaman bana yeterli görünmez.	.69	.59
	20	Performansımdan neredeyse hiç tatmin olmam	.58	.49
	23	Bir işi tamamladığımda genellikle hayal kırıklığı duyarım, çünkü daha iyisini yapabileceğimi bilirim	.40	.42
	AÇIKLADIĞI VARYANS %			21.73
DÜZEN	2	Düzenli bir insanım.	.83	.65
	4	Tertip, düzen benim için önemlidir	.85	.71
	7	Her eşya yerli yerine konmalıdır.	.78	.62
	10	Her zaman düzenli ve disiplinli olmayı isterim.	.76	.63
	AÇIKLADIĞI VARYANS %			14
ÇELİŞKİ	16	Gösterdiğim performansla nadiren standartlarıma ulaşırım.	.74	.54
	19	Performansım için koyduğum yüksek standartları nadiren karşılayabilirim	.72	.55
	9	Yüksek standartlarıma nadiren ulaşırım	.65	.46
	3	Hedeflerime ulaşamadığım için çoğu kez hayal kırıklığı yaşarım	.56	.36
	15	Beklentilerimi karşılayamama düşüncesi çoğu kez beni endişelendirir	.55	.38
	21	Yaptığım şeyin yeterince iyi olduğunu nadiren düşünürüm.	.47	.43
	AÇIKLADIĞI VARYANS %			8.70
STANDARTLAR	8	Kendimden beklentilerim yüksektir.	.73	.56
	14	Kendimden en iyisini beklerim	.72	.57
	12	Kendim için çok yüksek standartlar koyarım.	.53	.49
	18	Yaptığım her şeyin en iyisini yapmaya çalışırım.	.52	.36
	1	İşyerindeki ya da okuldaki performansına ilişkin standartlarım yüksektir.	.52	.35
	22	Mükemmeliyeti (mükemmeli) elde etmek için çok fazla çabalama ihtiyacı hissederim.	.52	.41
	5	Eğer kendinizden daha fazlasını beklemezseniz asla başarılı olamazsınız.	.33	.33
	AÇIKLADIĞI VARYANS %			5.80
AÇIKLANAN TOPLAM VARYANS %			50.22	

2.3.2.2.3. Benzer Ölçek Geçerliği

Üçüncü ve son geçerlik çalışması olarak APS Mükemmeliyetçilik Ölçeğinin benzer ölçek geçerliğini belirlemek üzere Özbay ve Taşdemir (2003) tarafından uyarlaması yapılan Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği (ÇBMÖ) kullanılmıştır. Her iki ölçek Sakarya üniversitesinin çeşitli programlarında öğrenim gören 144 üniversite öğrencisine eş zamanlı olarak uygulanmıştır. Her iki uygulamadan elde edilen veriler arasındaki korelasyon uyumlu mükemmeliyetçilik için ,24; uyumsuz mükemmeliyetçilik için ,51 olarak hesaplanmış ve bu sonuç uyarlanan formun benzer ölçek geçerliği puanı olarak belirlenmiştir. Benzer ölçek karşılaştırmasından elde edilen korelasyonlarda APS Mükemmeliyetçilik Ölçeği'nin geçerli olduğu görülmüştür

Tablo: 6 APS Mükemmeliyetçilik Ölçeği Toplam Puanları İle Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeğinin Alt Boyutları ve Toplam Puanı Arasındaki Korelasyonlar

	Çbmö Düzen	Hatalara Aşırı İlgi	Davranışlardan Şüpheli	Aile Beklentileri	Ailesel Eleştirisi	Kişisel Standartlar	ÇBMÖ Toplam
Uyumlu Mükemmeliyetçilik	,36**	,05	,06	-,04	-,050	,33**	,24**
Uyumsuz Mükemmeliyetçilik	,04*	,48**	,51**	,27**	,43**	,30**	,51**

Tablo 6'da görüldüğü üzere Uyumlu Mükemmeliyetçilik toplam puanları ile, Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik (ÇBMÖ) toplam puanları arasındaki korelasyon katsayısı ,24, Uyumlu Mükemmeliyetçilik toplam Puanları ile ÇBMÖ toplam puanları arasındaki korelasyon katsayısı da , 51 olarak bulunmuştur. Uyumlu Mükemmeliyetçilik ile ÇBMÖ'nün alt ölçekleri arasındaki korelasyonlara bakıldığında ,36 (düzen) ile, 33 (Kişisel Standartlar) arasında değişen değerler görülmektedir. Uyumsuz mükemmeliyetçilik için bu değerler Hatalara Aşırı İlgi için

,48; Davranışlardan Şüphe için ,51; Aile Beklentileri için ,27; Ailesel Eleştiri için ,43 ve son olarak Kişisel Standartlar için ,30 olarak bulunmuştur.

Tablo: 7 APS Mükemmeliyetçilik Ölçeği Alt Boyutları ile Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeğinin Alt Boyutları ve Toplam Puanı Arasındaki Korelasyonlar

	Standartlar	Düzen	Çelişki	Tatminsizlik
ÇBMÖ Düzen	,33**	,53**	-,03	,05
Hatalara Aşırı İlgi	,20*	-,08	,45**	,38**
Davranışlardan Şüphe	,11	-,06	,43**	,48**
Ailesel Eleştiri	,06	-,08	,38**	,41**
Kişisel Standartlar	,63**	,17*	,41**	,22*
Çbmö Toplam	,41**	,12	,45**	,40**

Benzer ve aynı doğrultudaki alt ölçekler incelenerek, aralarında Pearson Momentler Çarpımı Korelasyonlara bakılmıştır. Ölçekler arası korelasyon katsayılarına bakıldığında kuramsal olarak beklenen benzer ilişkiler bulunmuştur. Buna göre ÇBMÖ'nin Düzen alt Boyutu ile APS Mükemmeliyetçilik Ölçeğinin Standartlar ve Düzen alt Boyutlara arasında manidar ilişkiler rastlanmıştır. Korelasyon katsayıları dikkate alındığında, 33 ile, 53 arasında değişen değerler görülmektedir. ÇBMÖ'nin Hatalara Aşırı İlgi APS Mükemmeliyetçilik Ölçeği'nin Standartlar, Çelişki ve Tatminsizlik alt ölçekleri arasında sırasıyla, ,20, ,45, ,38 korelasyon katsayıları bulunmuştur. Davranışlardan Şüphe alt boyutunun korelasyon katsayıları ise Çelişki için ,43, Tatminsizlik için ,48'dir. Aile Beklentileri alt boyutunun korelasyon katsayıları ise Çelişki için ,29, Tatminsizlik için ,21'dir. Ailesel Eleştiri alt boyutu ile Çelişki ve Tatminsizlik alt ölçekleri için sırasıyla ,38 ile ,41 korelasyon katsayısı hesaplanmıştır. Son olarak ÇBMÖ' nün Kişisel Standartlar alt boyutunun korelasyon katsayıları ise APS Mükemmeliyetçilik Ölçeği'nin Standartlar alt boyutu için ,63, Düzen alt boyutu için ,17, Çelişki alt boyutu için ,41, Tatminsizlik alt boyutu için ,22 olarak bulunmuştur. ÇBMÖ' nün toplam puanlarına bakıldığında ise APS Mükemmeliyetçilik Ölçeği'nin Yüksek Standartlar alt boyutu ile aralarında ,41;

Çelişki alt boyutu ile ,45 ve Tatminsizlik alt boyutu ile ,40 korelasyon katsayıları olduğu görülmektedir.

2.3.2.2.4 Güvenirlik Çalışması

APS Mükemmeliyetçilik Ölçeği için güvenirlik çalışması SPSS/RELIABILITY ile Cronbach Alfa (α) iç tutarlık katsayısının belirlenmesi ve testin yarıya bölünmesi yöntemleri kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Ölçeğin Uyumlu Mükemmeliyetçilik (Standartlar ve Düzen Birleştirilmiş alt ölçekleri) için genel güvenirlik katsayısı (α) .79, uyumsuz mükemmeliyetçilik (Tatminsizlik ve Çelişki birleştirilmiş alt ölçekleri) için (α) .82 olarak bulunmuştur. Her bir alt boyut için bulunan (α) değerleri ise; Standartlar için .72, Düzen için .83, Tatminsizlik için .81, Çelişki için .72 olarak saptanmıştır.

Test yarılama güvenirlik katsayısı ise Uyumlu mükemmeliyetçilik alt ölçeği için .74, uyumsuz mükemmeliyetçilik içinse .80 olarak hesaplanmıştır. Alt ölçeklerde ise güvenirlik katsayıları .69 ile .79 arasında değişmektedir.

Tablo: 8 Genel ve Alt Ölçeklere İlişkin Cronbach Alfa İç Tutarlık (α) ve Yarıya Bölme (r) Güvenirlik Katsayıları

Alt Ölçekler	N	Madde	%	α	r
Uyumlu Mükemmeliyetçilik	1387	11	% 95	80	.74
Uyumsuz Mükemmeliyetçilik	1402	12	% 96	83	.80
Standartlar	1402	7	% 96	72	.69
Düzen	1443	4	% 99	83	.79
Tatminsizlik	1430	6	% 98	81	.78
Çelişki	1426	6	% 98	72	.68

APS Mükemmeliyetçilik Ölçeği'nin geçerlik ve güvenirlik çalışmalarından elde edilen bulgular bu ölçeğin Türkçeye başarılı biçimde uyarlanarak kullanıma hazır ve üniversite öğrencilerinin mükemmeliyetçilik tutumlarını belirlemede geçerli ve güvenilir bir araç olduğunu gösterir niteliktedir.

2.3.3. Ruhsal Belirti Tarama Listesi SCL-90-R (Symptom Distress Check List)

Derogatis ve arkadaşları (1977) tarafından geliştirilen Ruhsal Belirti Tarama Listesi bireyin karşılaştığı zorlanmanın ya da yaşadığı olumsuz stres tepkisinin düzeyini değerlendiren bir belirti tarama aracıdır. Değişik hasta gruplarında ve normal popülasyon çalışmalarında kendini anlatma envanteri olarak kullanılmakta olan SCL-90-R hiç (0), çok az (1), orta derecede (2), oldukça fazla (3) ve aşırı düzeyde (4) şeklinde cevaplarından oluşan, psikolojik belirtilerle kendini gösteren zorlanma düzeylerini ölçen bir test olup, yüksek skorlar psikiyatrik bozukluklara işaret etmektedir. 9 alt madde ve bir de ek skala olmak üzere 10 semptom grubundan oluşan SCL-90-R'nin Türkçe güvenilirlik çalışması Dağ (1991) tarafından yapılmıştır.

2.3.3.1. SCL-90-R' nin Alt Ölçeklerinin Tanımlanması

Derogatis (1977) tarafından geliştirilen ve Dağ (1991) tarafından Türkçe uyarlaması yapılan dokuz birincil (primer) boyutu ve yeme ve uyku bozukluklarına ilişkin belirtileri içeren ek skala'nın özellikleri ile envanter içerisindeki soru sayılarının alt ölçeklere göre dağılımına ilişkin bilgiler aşağıda verilmiştir.

1. Somatizasyon (Somatization-SOM) alt ölçeği yaşanan stres ve yakınmaların bedensel hastalık olarak kavranmasına ilişkin sıkıntıları yansıtır. Bu alt ölçek; mide-bağırsak sistemine, kalp-damar yollarına, solunum ve diğer sistemlere odaklanan şikâyetlerle ilgili algılamalardan ortaya çıkan sıkıntı ve bedensel belirtileri ölçen 12 maddeden oluşmaktadır. 1, 4, 12, 27, 40, 42, 48, 49, 52, 53, 56 ve 58. sorular bu alt test içerisinde yer almaktadır. Bu maddelere örnek olarak “Bulantı veya midede rahatsızlık hissi” sorusu gösterilebilir.

2. Obsesif-Kompulsif (Obsessive-Compulsive-O-C) alt testi bireylerde yaşanılması arzu edilmeyen fakat sürekli ve karşı konulmaz bir şekilde tekrarlayan düşüncelerin varlığı üzerinde odaklanır. Takıntılı düşünme olarak da adlandırılan bu düşünceler bireyi saçma olduğunu bildiği halde tekrarladığı davranışlara iter. 10 madden oluşan bu alt testin maddeleri 3, 9, 10, 28, 38, 45, 46, 51, 55 ve 65. sorulardır. Bu maddelere örnek olarak “Zihinden atamadığınız tekrarlayıcı hoşça gitmeyen düşünceler” maddesi gösterilebilir.

3. Kişilerarası Duyarlık (Interpersonal Sensitivity-INT) alt testi; bireyin kendini başkalarıyla karşılaştığında, kişisel yetersizlik ve küçüklük duygularına kapılarak kişilerarası ilişkilerinde kendini küçük görmesi, zorluk çekmesi, rahatsızlık hissetmesi gibi olumsuz beklentileri içeren toplam 9 maddeden oluşmaktadır. Bu maddeler 6, 21, 34, 36, 37, 41, 61, 69 ve 73. sorulardır. Bu maddeler örnek olarak “İnsanlar size baktığı veya hakkınızda konuştuğu zaman rahatsızlık duyma” gösterilebilir. Kişilerarası duyarlık alt testinden alınan yüksek puanlar, bireylerin kişilerarası davranış ve iletişimlerle ilgili olumsuz beklentiler içinde olduklarını ve kendilerine ilişkin aşırı derecede sınırlar koyduklarını göstermektedir.

4. Depresyon (Depression-DEP) alt testi; depresif ruh hali ve duygulanımla, yaşam ilgilerinin azalması, güdü ve enerji kaybı, karamsarlık, yaşam isteğinin azalması, umutsuzluk ve depresyonda görülen diğer bilişsel ve somatik belirtilerden oluşan zorlanmayı yansıtır. Toplam 13 madden oluşan alt testin maddeleri 5, 14, 20, 22, 26, 29, 30, 31, 32, 54, 71 ve 79. sorulardır. Bu maddelere örnek olarak “Her şeyin bir yük gibi görünmesi” gösterilebilir.

5. Anksiyete (Anxiety-ANX) alt testi; tedirginlik, sinirlilik, gerginlik, rahatsızlık gibi klinik anksiyetenin içerdiği semptom ve davranışları yansıtmaktadır. 10 maddeden oluşan bu alt testin maddeleri; 2, 17, 23, 33, 39, 57, 72, 78, 80 ve 86. sorulardır. “Gerginlik veya coşku hissi” bu maddelere örnek olarak gösterilebilir.

6. Öfke- Düşmanlık (Hostility- HOS) alt testi; daha çok düşünce, duygu ve davranış boyutlarındaki öfke, düşmanlık, saldırganlık ve kırgınlık duygularından kaynaklanan zorlanmayı yansıtmaktadır. Ayrıca sinirlilik, kızgınlık, huzursuz olma, karşı koyma, küskünlük gibi özellikler de bu alt test içeriğinde yer almaktadır. Toplam 6 madden oluşan öfke-düşmanlık alt testi içerisinde yer alan maddeler 11, 24, 63, 67, 74 ve 81. maddelerdir. Bu maddelere örnek olarak “Kontrol edilemeyen öfke patlamaları ” gösterilebilir.

7. Fobik Anksiyete (Phobic Anxiety-FHOB) bozuklukları uzmanlar tarafından agorafobi, sosyal fobi ve özgül fobi olarak üç başlık altında toplanmaktadır. Fobik anksiyete alt testi bu sınıflandırmalardan daha çok agorafobiyi yansıtan nitelikte sorular içermektedir. Alt test içerisinde yer alan maddeler uyaranlara karşı olan mantıkdışı v aşırı korkuyla beraber gelen kaçma ve kaçınma gibi fobik davranışlarla

belirginleşen tablonun yarattığı zorlanmayı yansıtmaktadır. Alt test içerisinde yer alan madde sayısı 7 olup bu maddeler sırasıyla; 13, 25, 47, 50, 70, 75 ve 82. maddelerdir. “Sizi korkutan belirli uğraş, yer veya nesnelere kaçınma durumu” maddesi bu alt test içeriğinde yer alan maddelere örnek olarak verilebilir.

8. Paronoid Düşünce (Paranoid Ideation-PAR) alt testi içeriğinde yer alan maddeler; yansıtıcı, kuşkucu düşüncelerle, büyüklük ve benmerkezcilik (bencilik) düşünceleri ve bağımsızlık kaybı gibi korku ve sanrıların ön plana çıktığı zorlanmaları yansıtan paronoid davranışları belirler. Paronoid Düşünceler alt testinde toplam 6 madde yer almaktadır. Bu maddeler; 8, 18, 43, 68, 76 ve 83. sorulardır. Bu maddelere örnek olarak “Sorunlarınızdan pek çoğu için başkalarının suçlanması gerektiği fikri” gösterilebilir.

9. Psikotizm (Psychoticism- PSY) alt ölçeğinde yer alan maddeler; kişilerarası ilişkilerden kaçınan ve sosyal çevreden uzaklaşma gibi davranışları içeren sorulardan başlayarak, gerçeği değerlendirme yetisinin bozulması gibi ileri derecede psikiyatrik semptomlara uzanan bir gelişimi yansıtmaktadır. İç kapanma, izole olma, şizoid hayat stili gibi özellikleri yansıtan alt test toplam 10 maddeden oluşmaktadır. Bu maddeler 7, 16, 35, 62, 77, 84, 85, 87, 88 ve 90. sorulardır. Bu maddelere örnek olarak “Başka bir kişiye karşı asla yakınlık duymama” maddesi gösterilebilir.

10. Ek Maddeler: Bahsedilen boyutların dışında kalan 19, 44, 59, 60, 64, 66 ve 89. maddeler özet bir boyutu ölçümlemeyen “Ek Belirtiler” kümesi olarak da tanımlanmıştır. Uyku ve iştah bozukluklarıyla ilgili yakınmaları ve suçluluk duyguları ile ilgili belirtileri içeren bu maddeler kendi başlarına değerlendirilmeyip SCL-90’ın global değerlerinin hesaplanmasında kullanılmak amacıyla ölçeğe alınmışlardır.

2.3.3.2. SCL-90-R’nin Uygulanması ve Puanlaması

Genel psikolojik-psikiyatrik belirtilerle kendini gösteren zorlanma düzeyini ölçmeyi amaçlayan Belirti Tarama Listesi, boyutları ayrılmaksızın bir bütün halinde ve her madde de tanımlanan durumun “son bir ay içerisinde bireyi ne ölçüde huzursuz ve tedirgin ettiği” sorusunu içeren bir yönergeyle uygulanmaktadır. Kullanım amacına göre belirtilen süre de son 7 gün, son on beş gün gibi değişikliklerde yapılmaktadır. Yönergede bireylerin her belirti için sadece bir seçenekte bulunmaları ve hiçbir

maddeyi atlamamaları yönünde açıklamalarda bulunulmakta ve bir soru örneğine yer verilmektedir.

Cevaplayanlar, listeyi tarayarak her madde için “Hiç (0 puan)”, “Çok az (1 puan)”, “Orta derecede (2 puan)” “Oldukça fazla (3 puan)” “Aşırı Düzeyde (4 puan)” seçeneklerinden kendileri için en uygunu işaretlemeye yönlendirilmektedir. Böylece ölçekten alınan ortalama puan 0 ile 4 arasında bir değer alabilmektedir. Alt ölçek puanları, her boyutu içeren maddelerden alınan puanların toplamının o boyutu oluşturan madde sayısına bölünmesiyle elde edilmektedir ve bu işlem tüm alt ölçekler için ayrı ayrı yapılmaktadır. Sonuçta elde edilen puanlarda 0.00 ile 4.00 değerleri arasında olabilmektedir.

Envanterin her bir alt ölçeğine ait elde edilen puanlarla birlikte, ölçeğin puanlaması ve değerlendirilmesinde genel belirti düzeylerini farklı açılarla ortaya koyan üç genel göstergesi bulunmaktadır. Bunlar ; “Genel Belirti Düzeyi” (Global Symptom Index: GSI), “Pozitif Belirti Toplamı” (Positive Symptom Total: PST), “Pozitif Belirti Düzeyi” (Positive Symptom Distress Index: PSDI)’dır.

GSI, boş bırakılanlar hariç tüm maddelere yapılan derecelemelerin ortalaması olup 0.00 ile 4.00 arasında değişen en önemli göstergedir. PST, “Hiç” seçeneğiyle işaretlenenler dışındaki diğer maddelerin ham sayı toplamı olup, 0 ile 90 değerleri arasında değişebilen ve kişinin kendisinde ne kadar çeşitli belirti algıladığını anlatan bir göstergedir. PSTI ise, “Hiç” olarak işaretlendirilen dışındaki maddelerin puanları (1-4) puan toplamının PST’ye bölünmesiyle elde edilen ortalama puan olup 1.00 ile 4.00 değerleri arasında değişir. GSI’deki artış bireylerdeki psikolojik-psikiyatrik belirtilerin fazlalığından duyulan sıkıntıya işaret eder. PST’deki artış bireyin bu bireyin kendinde var olan sıkıntıların farkında olduğunu göstermektedir. PSTI’deki artış ise bireyin kendisinde var olduğunu algıladığı belirtilerden duyduğu sıkıntının ağırlığını yansıtmaktadır.

Bu çalışmada da SCL-90-R’nin araştırmada ilk olarak Genel Semptom Puanı (GSI) kullanılmıştır. Bununla birlikte GSI, tüm alt testlerden alınan puanların toplam soru sayısına bölünmesiyle bulunduğundan GSI’ya bağlı olarak yalnızca genel yargıda bulunulabilmektedir. Genelde problem olması alt alanlardaki problemlere de bakmayı gerektirmektedir. Yanısıra genelde problem olmaması alt alanlarda problemin olmadığı

anlamına da gelmemektedir. Bu nedenle bu araştırmada ikinci olarak her bir alt alan puanı da hesaplanmıştır. Bu alt puanlar her alt ölçek için verdiği yanıtın puanlarının madde sayısına bölünmesiyle elde edilmiştir. Dokuz alt ölçekten araştırma kapsamında kullanılan alt ölçek puanları “Somatizasyon”, “Obsesif- Kompulsif”, “Kişilerarası Duyarlık”, “Depresyon”, “Anksiyete”, “Fobik Anksiyete” puanlarıdır.

2.3.3.3. SCL-90-R'nin Geçerlik ve Güvenirlik Bulguları

Envanterin norm çalışmaları Amerika Birleşik Devletlerinde 1000 psikiyatrik hastadan oluşan heterojen bir örneklem üzerinde gerçekteştirilmiştir. Derogatis ve arkadaşları (1977) tarafından geliştirilen SCL-90-R'nin geçerliği ölçüt bağımlı geçerli yöntemiyle sınanmış ve bu amaçla benzer ölçek olarak MPPI (Minnesota Çok Yönlü Kişilik Envanteri) kullanılmıştır. 109 kadın ve 100 erkek olma üzere toplam 209 kişi üzerinde uygulanan iki ölçeğin benzer nitelikteki alt testleri arasındaki korelasyonların .41 (Obsesif-Kompulsif ile Depresyon) ve .64 (Psikotizm ile şizofreni) arasında değiştiği bulunmuştur (Öner, 1997).

Ölçeğin güvenirliği ise Test-tekrar test yöntemiyle sınanmıştır. Derogatis ve arkadaşlarının buldukları güvenirlik katsayıları “somatizasyon” alt testi için .86; “obsesif-kompulsif” alt testi için .86; “kişilerarası duyarlık” alt testi için .86; “öfke-düşmanlık” alt testi için .84; “fobik anksiyete” alt testi için .82; “paranoid düşünce” alt testi için .80; “psikotizm” alt testi için .77; “depresyon” alt testi için .90; “anksiyete” alt testi için .85 olarak saptanmıştır.

Klinik uygulamalarda yararlı bir ölçe olarak kullanılan SCL-90-R'nin formal psikiyatrik hastaların yanısıra, alkoliklere, ilaç alışkanlığı olanlara, seks ilişkilerinde başarısız olanlara, öğrenci danışma hizmetinden yararlanan öğrencilere, kanser hastalarına, kalp hastalarına, nörolojik hastalara ve diğer şikayetleri olan medikal hastalar ile diğer şikayetleri olan medikal hastalara da uygulanabilmektedir (Kılıç, 1987)

2.3.3.4. SCL-90-R'nin Türkçe Geçerlik ve Güvenirlik Bulguları

SCL-90-R'nin ölkemizdeki Türkçe Formunun ilk kullanımı Gökler (1978) tarafından yapılmıştır. (Kılıç, 1987).

Ölçeğin geçerliği orijinal formunda olduğu gibi ölçüt bağımlı geçerli yöntemiyle sınanmış ve bu amaçla MMPI kullanılmıştır. Toplam 95 üniversite öğrencisine (55 erkek, 40 kız) eş zamanlı olarak her iki ölçeğin benzer alt testleri arasındaki korelasyonlar .40 ile .59 arasında bulunmuştur (Öner, 1997:461-464).

SCL-90-R'nin geçerliğiyle ilgili olarak yapılan çalışma sonuçları bu testin genel olarak psikopatolojiyi ölçebileceği, fakat alt ölçeklerin birbirinden farklı psikiyatrik belirti gruplarını ayırt edemeyeceği; ancak bir bütün olarak “psikiyatrik belirtiselliği” çok iyi gösterecek bir yapı geçerliğinin bulunduğu şeklinde yorumlanmaktadır (Dağ 2000).

SCL-90-R'nin ülkemizdeki güvenilirliği ise Test-tekrar test yöntemiyle sınanmıştır. 72 erkek ve 50 kız olmak üzere toplam 122 üniversite öğrencisi üzerinde yapılan çalışmada, Pearson Momentler Çarpımı tekniği ile elde edilen alt testlere ait değişmezlik katsayıları “somatizasyon” alt testi için .82; “obsesif-kompulsif alt testi için .84; “kişilerarası duyarlılık” alt testi için .79; “öfke-düşmanlık” alt testi için .79; “fobik anksiyete” alt testi için .78; “paranoid düşünce” alt testi için .63; “psikotizm” alt testi için .73; “depresyon” alt testi için .78; “anksiyete” alt testi için .73, ve ek skala için .77 olarak hesaplanmıştır (Öner, 1997:461-464).

Daha sonra Birsöz (1980), Belirti Tarama Listesi'ni araştırmasında kullanmadan önce, aracın yeterince anlaşılır olup olmadığını belirlemek Hacettepe Üniversitesi Hastaneleri Psikiyatrik Kliniklerinde yatan ve ayaktan takip edilen değişik tanılardaki hastalara uygulamış ve hastaların maddeleri anlama ve cevaplama belirgin bir güçlükle karşılaşmadıklarını ve araçla kolayca iletişim sağladıklarını belirtmiştir (Kılıç, 1987).

Ülkemizde pek çok çalışmada kullanılan Belirti Tarama Envanteri'nin ülkemizde geçerli ve güvenilir olarak kullanılmaktadır.

2.4. Araştırmanın İşlem Yolu

APS Mükemmeliyetçilik Ölçeği'nin Türkçe uyarlaması yapılarak, ölçeğin uyumlu ve uyumsuz mükemmeliyetçiliği belirlemede geçerli ve güvenilir bir araç olarak onaylanmasından sonra araştırma amacı kapsamında kullanılacak verilerin toplanmasına başlanılmıştır. APS Mükemmeliyetçilik Ölçeği Belirti Tarama Listesi

(SCL-90-R) ile birlikte 2004-2005 eğitim öğretim yılında Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi'nin çeşitli bölümlerinde birinci, ikinci, üçüncü ve dördüncü sınıflarda öğrenimlerini sürdürmekte olan ve tesadüfi olarak seçilen 929 üniversite öğrencisine uygulanmıştır.

veri toplama araçlarının uygulanması araştırmacının kendisi tarafından gerekli açıklamaların yapılmasının ardından gerçekleştirilmiştir. Uygulamaya katılan öğrencilerin testleri doğru ve samimi bir şekilde cevaplanması için isimleri ve kimlikleriyle ilgili herhangi bir bilgi vermeleri gerekmediği açıklanmıştır. Bununla birlikte uygulama sonuçları hakkında geri dönüt almak isteyenlerin kullanabilecekleri bir rumuz ile araştırmacıdan bilgi alabilecekleri belirtilmiştir.

2.5. Araştırmada Kullanılan Veri Analiz Teknikleri

Öğrencilerin cevaplamış oldukları veri toplama araçları incelenerek kabul edilebilir nitelikte bulunanlar analize tabi tutulmuştur. veri toplama araçlarından elde edilen veriler SPSS (Statistical Package For Social Sciences) paket programına aktarılarak istatistiki analizleri yapılmış ve elde edilen bilgiler çözümlenmiştir.

Araştırma amacına uygun olarak mükemmeliyetçi özelliklere sahip olmayan ve mükemmeliyetçi olan (uyumlu ve uyumsuz mükemmeliyetçiler) öğrencilerin psikolojik semptom düzeyleri arasında farka dayalı bir ilişkinin olup olmadığını ortaya koymak amacıyla tek yönlü varyans analizi (ANOVA) kullanılmıştır. Varyans analizi sonucunda F oranının değerini hesaplayarak gruplar arası farklılıkların kaynağını belirlemek amacıyla ise Sheffe Çoklu Karşılaştırma Testi kullanılmıştır. Araştırmanın temel değişkeni mükemmeliyetçilik ile demografik değişken olarak alınan cinsiyet arasındaki farkın anlamlılığı ise T testi ile incelenmiştir. Kişisel ve çevresel mükemmeliyetçilik olarak adlandırılan demografik değişkenlerle farklı mükemmeliyetçilik özellikleri arasındaki farka dayalı ilişkide tek yönlü varyans analizi ile sınanmıştır.

BÖLÜM 3: BULGULAR

Bulgular Araştırmanın bu bölümünde öğrencilerin farklı mükemmeliyetçilik boyutları (mükemmeliyetçi olmayanlar, uyumlu-uyumsuz mükemmeliyetçiler) ile psikolojik semptom düzeyleri arasındaki farka dayalı ilişkilere dair bulgulara yer verilmiştir. Ayrıca mükemmeliyetçi özelliklere sahip olmanın ve yapının uyumlu-uyumsuz boyutlarının cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığına ilişkin bulgularda bu bölümde yer almaktadır.

Tablo: 9 Mükemmeliyetçi Olmayan Öğrencilerle Uyumlu Ya Da Uyumsuz Mükemmeliyetçiliğe Sahip Öğrencilerin Somatizasyon Düzeyleri, Ortalamaları, Standart Sapmaları ve N Sayıları

	N	Ortalama	Standart Sapma	
Somatizasyon	Uyumsuz Mükemmeliyetçilik	160	,98	,72
	Uyumlu Mükemmeliyetçilik	150	,90	,67
	Mükemmeliyetçi Olmayanlar	619	,92	,62
	Toplam	929	,93	,65

Tablo: 9.1. Mükemmeliyetçi Olmayan Öğrencilerle Uyumlu Ya Da Uyumsuz Mükemmeliyetçiliğe Sahip Öğrencilerin Somatizasyon Düzeyleri Üzerindeki Etkisine İlişkin Varyans Analizi Sonuçları

	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	f	P
Somatizasyon	Gruplar arası	,531	2	,265	,63	,531
	Grup içi	387,582	926	,419		
	Toplam	388,113	928			

Tablo 9 ve Tablo 9.1.' de uyumsuz, uyumlu mükemmeliyetçilik ve mükemmeliyetçi olmayan öğrencilerin N sayıları, ortalamaları, standart sapmaları ile bu değerlere uygulanan tek yönlü varyans analizi sonuçları görülmektedir. Uyumsuz mükemmeliyetçi bireylerin somatizasyon puan ortalaması yüksekken ($\bar{X}=,98$),

uyumlu mükemmeliyetçilerin daha düşüktür ($\bar{X}=,90$). Mükemmeliyetçi olmayan bireylerin ise somatizasyon ortalamaları ($\bar{X}=,92$) bulunmuştur. Bununla birlikte uyumsuz ve uyumlu mükemmeliyetçilik ile mükemmeliyetçi olmayanların somatizasyon puan ortalamaları arasındaki farklılığı belirlemek amacıyla yapılan varyans analizi sonucunda öğrencilerin somatizasyon düzeyleri ortalamaları açısından istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunamamıştır ($f_{0,05;2-926}=,63$, $p<0,05$).

Tablo: 10 Mükemmeliyetçi Olmayan Öğrencilerle Uyumlu Ya Da Uyumsuz Mükemmeliyetçiliğe Sahip Öğrencilerin Obsesyon Düzeyleri, Ortalamaları, Standart Sapmaları ve N Sayıları

	N	Ortalama	Standart Sapma
Obsesif Kompulsif	Uyumsuz Mükemmeliyetçilik	160	1,57
	Uyumlu Mükemmeliyetçilik	150	1,33
	Mükemmeliyetçi Olmayanlar	619	1,49
	Toplam	929	1,48

Tablo: 10.1. Mükemmeliyetçi Olmayan Öğrencilerle Uyumlu Ya Da Uyumsuz Mükemmeliyetçiliğe Sahip Öğrencilerin Obsesyon Düzeyleri Üzerindeki Etkisine İlişkin Varyans Analizi Sonuçları

	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	f	P
Obsesif Kompulsif	Gruplar arası	4,543	2	2,272	6,03	,003
	Grup içi	348,989	926	,377		
	Toplam	353,532	928			

Tablo 10 ve Tablo 10.1.'de uyumsuz, uyumlu mükemmeliyetçiliğe sahip ve mükemmeliyetçi olmayan öğrencilerin N sayıları, ortalamaları, standart sapmaları ile bu değerlere uygulanan tek yönlü varyans analizi sonuçları görülmektedir. Uyumsuz mükemmeliyetçi bireylerin obsesif-kompulsif puan ortalaması yüksekken ($\bar{X}=1,57$), uyumlu mükemmeliyetçilerin daha düşüktür ($\bar{X}=1,33$). Mükemmeliyetçi olmayan

bireylerin ise obsesif-kompulsif (O-C) puan ortalaması ($\bar{X}=1,49$) olarak uyumlu mükemmeliyetçilerden yüksek iken uyumsuzlardan daha düşük bulunmuştur. Uyumsuz ve uyumlu mükemmeliyetçilik ile mükemmeliyetçi olmayanların Obsesif-kompulsif puan ortalamaları arasındaki farkı belirlemek amacıyla yapılan varyans analizi sonucunda öğrencilerin O-C düzeyleri ortalamaları açısından istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur ($f_{0.05;2-926}=6,03$, $p<0.05$). Bu farklılığın mükemmeliyetçiliğin hangi boyutlarından kaynaklandığını belirlemek amacıyla yapılan “Scheffe Çoklu Karşılaştırma Testi” sonucunda ilişkinin uyumlu mükemmeliyetçilik boyutuyla uyumsuz mükemmeliyetçilik boyutu ve mükemmeliyetçi olmayanlarla uyumlu mükemmeliyetçiler arasından kaynaklandığı bulunmuştur. Bu bulgulara göre uyumlu mükemmeliyetçiliğe sahip bireylerin obsesif-kompulsif belirtilerine sahip olma düzeyleri uyumsuz mükemmeliyetçilere oranla daha düşüktür. Ayrıca mükemmeliyetçi olmayanların O-C düzeyleri uyumlu mükemmeliyetçilerden yüksekken uyumsuz mükemmeliyetçilerden düşüktür.

Tablo: 11 Mükemmeliyetçi Olmayan Öğrencilerle Uyumlu Ya Da Uyumsuz Mükemmeliyetçiliğe Sahip Öğrencilerin Kişiler arası Duyarlılık Düzeyleri, Ortalamaları, Standart Sapmaları ve N Sayıları

		N	Ortalama	Standart Sapma
Kişilerarası Duyarlılık	Uyumsuz Mükemmeliyetçilik	160	1,48	,84
	Uyumlu Mükemmeliyetçilik	150	1,13	,70
	Mükemmeliyetçi Olmayanlar	619	1,35	,70
	Toplam	929	1,34	,73

Tablo: 11.1. Mükemmeliyetçi Olmayan Öğrencilerle Uyumlu Ya Da Uyumsuz Mükemmeliyetçiliğe Sahip Öğrencilerin Kişilerarası Duyarlılık Düzeyleri Üzerindeki Etkisine İlişkin Varyans Analizi Sonuçları

	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	f	p
Kişilerarası Duyarlılık	Gruplar arası	9,428	2	4,714	8,90	,000
	Grup içi	490,214	926	,529		
	Toplam	499,642	928			

Tablo 11 ve Tablo 11.1.' de uyumsuz, uyumlu mükemmeliyetçilik ve mükemmeliyetçi olmayan öğrencilerin N sayıları, ortalamaları, standart sapmaları ile bu değerlere uygulanan tek yönlü varyans analizi sonuçları görülmektedir. Uyumsuz ve uyumlu mükemmeliyetçilik ile mükemmeliyetçi olmayanların “Kişilerarası Duyarlık” puan ortalamaları arasındaki farkı belirlemek amacıyla yapılan varyans analizi sonucunda öğrencilerin kişilerarası duyarlılık düzeyleri ortalamaları açısından istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur ($f_{0,05:2-926}=8,90, p<0.05$). Bu farkın mükemmeliyetçiliğin hangi boyutlarından kaynaklandığını belirlemek amacıyla yapılan “Scheffe Çoklu Karşılaştırma Testi” sonucunda farkın uyumlu mükemmeliyetçilik boyutuyla ($\bar{X}=1,13$) uyumsuz mükemmeliyetçilik boyutu ($\bar{X}=1,48$) ve mükemmeliyetçi olmayanlarla ($\bar{X}=1,35$) uyumlu mükemmeliyetçiler arasından kaynaklandığı bulunmuştur. Bu bulgulara göre uyumlu mükemmeliyetçiliğe sahip bireylerin kişiler arası duyarlılığa sahip olma düzeyleri uyumsuz mükemmeliyetçilere oranla daha düşüktür. Ayrıca mükemmeliyetçi olmayanların kişiler arası duyarlılık düzeyleri uyumlu mükemmeliyetçilerden yüksekken uyumsuz mükemmeliyetçilerden düşüktür.

Tablo: 12. Mükemmeliyetçi Olmayan Öğrencilerle Uyumlu Ya Da Uyumsuz Mükemmeliyetçiliğe Sahip Öğrencilerin Depresyon Düzeyleri, Ortalamaları, Standart Sapmaları ve N Sayıları

	N	Ortalama	Standart Sapma
Uyumsuz Mükemmeliyetçilik	160	1,33	,84
Uyumlu Mükemmeliyetçilik	150	1,03	,66
Depresyon Mükemmeliyetçi Olmayanlar	619	1,24	,66
Toplam	929	1,22	,70

Tablo: 12.1. Mükemmeliyetçi Olmayan Öğrencilerle Uyumlu Ya Da Uyumsuz Mükemmeliyetçiliğe Sahip Öğrencilerin Depresyon Düzeyleri Üzerindeki Etkisine İlişkin Varyans Analizi Sonuçları

	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	f	p
Depresyon	Gruplar arası	7,834	2	3,917	8,05	,000
	Grup içi	450,360	926	,486		
	Toplam	458,194	928			

Tablo 12 ve Tablo 12.1.'de uyumsuz, uyumlu mükemmeliyetçilik ve mükemmeliyetçi olmayan öğrencilerin N sayıları, ortalamaları, standart sapmaları ile bu değerlere uygulanan tek yönlü varyans analizi sonuçları görülmektedir. Uyumsuz mükemmeliyetçi bireylerin depresyon puan ortalaması yüksekken ($\bar{X}=1,33$), uyumlu mükemmeliyetçilerin daha düşüktür ($\bar{X}=1,03$). Mükemmeliyetçi olmayan bireylerin ise depresyon puanları ortalaması ($\bar{X}=1,24$) ise uyumsuz mükemmeliyetçilerden düşük iken uyumlulardan daha yüksek bulunmuştur. Uyumsuz ve uyumlu mükemmeliyetçiliğe sahip bireyler ile mükemmeliyetçi olmayan bireylerin depresyon puan ortalamaları arasındaki farkı belirlemek amacıyla yapılan varyans analizi sonucunda öğrencilerin depresyon düzeyleri ortalamaları açısından istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur ($f_{0,05;2-926}=8,05, p<0.05$). Bu farkın mükemmeliyetçiliğin hangi boyutlarından kaynaklandığını belirlemek amacıyla yapılan “Scheffe Çoklu Karşılaştırma Testi” sonucunda farklılığın uyumsuz mükemmeliyetçilik boyutuyla uyumlu mükemmeliyetçilik boyutu ve mükemmeliyetçi olmayanlarla uyumlu mükemmeliyetçiler arasından kaynaklandığı bulunmuştur. Bu bulgulara göre uyumlu mükemmeliyetçiliğe sahip bireylerin depresyon belirtilerine sahip olma düzeyleri uyumsuz mükemmeliyetçilere oranla daha düşüktür. Ayrıca mükemmeliyetçi olmayanların depresyon düzeyleri uyumsuz mükemmeliyetçilerden düşükken, uyumlu mükemmeliyetçilerden yüksektir.

Tablo: 13 Mükemmeliyetçi Olmayan Öğrencilerle Uyumlu Ya Da Uyumsuz Mükemmeliyetçiliğe Sahip Öğrencilerin Anksiyete Düzeyleri, Ortalamaları, Standart Sapmaları ve N Sayıları

		N	Ortalama	Standart Sapma
Anksiyete 1	Uyumsuz Mükemmeliyetçilik	160	1,05	,71
	Uyumlu Mükemmeliyetçilik	150	,87	,64
	Mükemmeliyetçi Olmayanlar	619	,95	,60
	Toplam	929	,96	,63

Tablo: 13.1. Mükemmeliyetçi Olmayan Öğrencilerle Uyumlu Ya Da Uyumsuz Mükemmeliyetçiliğe Sahip Öğrencilerin Anksiyete Düzeyleri Üzerindeki Etkisine İlişkin Varyans Analizi Sonuçları

	Varyansın Kaynağı	Karelerin Toplamı	Df	Kareler Ortalaması	f	p
Anksiyete 1	Gruplar arası	2,648	2	1,324	3,39	,034
	Grup içi	361,682	926	,391		
	Toplam	364,330	928			

Tablo 13. ve Tablo 13.1.'de uyumsuz, uyumlu mükemmeliyetçilik ve mükemmeliyetçi olmayan öğrencilerin N sayıları, ortalamaları, standart sapmaları ile bu değerlere uygulanan tek yönlü varyans analizi sonuçları görülmektedir. Uyumsuz ve uyumlu mükemmeliyetçilik ile mükemmeliyetçi olmayanların “anksiyete (bunaltı)” puan ortalamaları arasındaki farkı belirlemek amacıyla yapılan varyans analizi sonucunda öğrencilerin anksiyete düzeyleri ortalamaları açısından istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur ($f_{0.05;2-926}=3,39, p<0.05$). Bu farkın mükemmeliyetçiliğin hangi boyutlarından kaynaklandığını belirlemek amacıyla yapılan “Scheffe Çoklu Karşılaştırma Testi” sonucunda farklılığın uyumsuz mükemmeliyetçilik boyutuyla ($\bar{X}=1,05$) uyumlu mükemmeliyetçilik boyutu ($\bar{X}=.87$) ve mükemmeliyetçi olmayanlarla ($\bar{X}=.95$) uyumlu mükemmeliyetçiler arasından kaynaklandığı

bulunmuştur. Bu bulgulara göre uyumsuz mükemmeliyetçiliğe sahip bireylerin anksiyete belirti düzeyleri uyumlu mükemmeliyetçilere oranla daha yüksektir. Yanı sıra mükemmeliyetçi olmayanların anksiyete belirti düzeyleri uyumlu mükemmeliyetçilerden daha yüksekken, uyumsuz mükemmeliyetçilerden daha düşüktür.

Tablo: 14 Mükemmeliyetçi Olmayan Öğrencilerle Uyumlu Ya Da Uyumsuz Mükemmeliyetçiliğe Sahip Öğrencilerin Öfke Düşmanlık Düzeyleri, Ortalamaları, Standart Sapmaları ve N Sayıları

	N	Ortalama	Standart Sapma
Uyumsuz Mükemmeliyetçilik	160	1,23	,91
Uyumlu Mükemmeliyetçilik	150	,99	,73
Mükemmeliyetçi Olmayanlar	619	1,08	,76
Toplam	929	1,09	,79

Tablo: 14.1. Mükemmeliyetçi Olmayan Öğrencilerle Uyumlu Ya Da Uyumsuz Mükemmeliyetçiliğe Sahip Öğrencilerin Öfke Düşmanlık Düzeyleri Üzerindeki Etkisine İlişkin Varyans Analizi Sonuçları

	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Df	Kareler Ortalaması	f	P
Öfke Düşmanlık	Gruplar arası	4,568	2	2,284	3,710	,025
	Grup içi	570,139	926	,616		
	Toplam	574,707	928			

Tablo 14 ve Tablo 14.1' de uyumsuz, uyumlu mükemmeliyetçilik ve mükemmeliyetçi olmayan öğrencilerin N sayıları, ortalamaları, standart sapmaları ile bu değerlere uygulanan tek yönlü varyans analizi sonuçları görülmektedir. Uyumsuz mükemmeliyetçi bireylerin öfke-düşmanlık puan ortalaması yüksekken ($\bar{X}=1,23$), uyumlu mükemmeliyetçilerin daha düşüktür ($\bar{X}=.99$). Mükemmeliyetçi olmayan bireylerin ise öfke-düşmanlık puan ortalaması ($\bar{X}=1,08$) ise uyumsuz mükemmeliyetçilerden düşük iken uyumlu mükemmeliyetçilerden daha yüksek

bulunmuştur. Uyumsuz ve uyumlu mükemmeliyetçiler ile mükemmeliyetçi olmayan bireylerin öfke-düşmanlık puan ortalamaları arasındaki farkı belirlemek amacıyla yapılan varyans analizi sonucunda öğrencilerin öfke-düşmanlık düzeyleri ortalamaları açısından istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur ($f_{0.05;2-926}=3,71$, $p<0.05$). Bu farkın mükemmeliyetçiliğin hangi boyutlarından kaynaklandığını belirlemek amacıyla yapılan “Scheffe Çoklu Karşılaştırma Testi” sonucunda farklılığın uyumsuz mükemmeliyetçilik boyutuyla uyumlu mükemmeliyetçilik boyutu ve mükemmeliyetçi olmayanlarla uyumlu mükemmeliyetçiler arasından kaynaklandığı bulunmuştur. Bu bulgulara göre uyumlu mükemmeliyetçiliğe sahip bireylerin öfke-düşmanlık belirtilerine sahip olma düzeyleri uyumsuz mükemmeliyetçilere oranla daha düşüktür. Ayrıca mükemmeliyetçi olmayanların öfke-düşmanlık belirti düzeyleri uyumsuz mükemmeliyetçilere göre daha düşükken, uyumlu mükemmeliyetçilere göre daha yüksektir.

Tablo: 15 Mükemmeliyetçi Olmayan Öğrencilerle Uyumlu Ya Da Uyumsuz Mükemmeliyetçiliğe Sahip Öğrencilerin Fobik Anksiyete Düzeyleri, Ortalamaları, Standart Sapmaları ve N Sayıları

	N	Ortalama	Standart Sapma
Uyumsuz Mükemmeliyetçilik	160	,67	,61
Uyumlu Mükemmeliyetçilik	150	,46	,48
Mükemmeliyetçi Olmayanlar	619	,57	,49
Toplam	929	,57	,52

Tablo: 15.1. Mükemmeliyetçi Olmayan Öğrencilerle Uyumlu Ya Da Uyumsuz Mükemmeliyetçiliğe Sahip Öğrencilerin Fobik Anksiyete Düzeyleri Üzerindeki Etkisine İlişkin Varyans Analizi Sonuçları

	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	f	P
Gruplar arası		3,236	2	1,618	6,16	,002
Grup içi		243,099	926	,263		
Toplam		246,336	928			

Tablo 15. ve Tablo 15.1.'de uyumsuz, uyumlu mükemmeliyetçilik ve mükemmeliyetçi olmayan öğrencilerin N sayıları, ortalamaları, standart sapmaları ile bu değerlere uygulanan tek yönlü varyans analizi sonuçları görülmektedir. Uyumsuz ve uyumlu mükemmeliyetçilik ile mükemmeliyetçi olmayanların “fobik anksiyete” puan ortalamaları arasındaki farkı belirlemek amacıyla yapılan varyans analizi sonucunda öğrencilerin anksiyete düzeyleri ortalamaları açısından istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur ($f_{0.05:2-926}=6,16, p<0.05$). Bu farkın mükemmeliyetçiliğin hangi boyutlarından kaynaklandığını belirlemek amacıyla yapılan “Scheffe Çoklu Karşılaştırma Testi” sonucunda farkın uyumsuz mükemmeliyetçilik boyutuyla ($\bar{X}=,67$) uyumlu mükemmeliyetçilik boyutu ($\bar{X}=,46$) ve mükemmeliyetçi olmayanlarla ($\bar{X}=,57$) uyumlu mükemmeliyetçiler arasından kaynaklandığı bulunmuştur. Bu bulgulara göre uyumsuz mükemmeliyetçiliğe sahip bireylerin fobik anksiyete belirti düzeyleri uyumlu mükemmeliyetçilere oranla daha yüksektir. Yanı sıra mükemmeliyetçi olmayanların fobik anksiyete belirti düzeyleri uyumlu mükemmeliyetçilerden daha yüksekken, uyumsuz mükemmeliyetçilerden daha düşüktür.

Tablo: 16 Mükemmeliyetçi Olmayan Öğrencilerle Uyumlu Ya Da Uyumsuz Mükemmeliyetçiliğe Sahip Öğrencilerin Genel Semptom Düzeyleri, Ortalamaları, Standart Sapmaları ve N Sayıları

		N	Ortalama	Standart Sapma
Genel Semptom	Uyumsuz Mükemmeliyetçilik	160	1,21	,64
	Uyumlu Mükemmeliyetçilik	150	,97	,52
	Mükemmeliyetçi Olmayanlar	619	1,09	,51
	Toplam	929	1,09	,54

Tablo: 16.1. Mükemmeliyetçi Olmayan Öğrencilerle Uyumlu Ya Da Uyumsuz Mükemmeliyetçiliğe Sahip Öğrencilerin Genel Semptom Düzeyleri Üzerindeki Etkisine İlişkin Varyans Analizi Sonuçları

	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	f	p
Genel Semptom	Gruplar arası	4,365	2	2,183	7,556	,001
	Grup içi	267,464	926	,289		
	Toplam	271,829	928			

Tablo 16. ve Tablo 16.1.'de uyumsuz mükemmeliyetçi, uyumlu mükemmeliyetçi ve mükemmeliyetçi olmayan öğrencilerin N sayıları, ortalamaları, standart sapmaları ile bu değerlere uygulanan tek yönlü varyans analizi sonuçları görülmektedir. Uyumsuz mükemmeliyetçi bireylerin genel semptom ortalaması yüksekken ($\bar{X}=1,21$), uyumlu mükemmeliyetçilerin daha düşüktür ($\bar{X}=,97$). Mükemmeliyetçi olmayan bireylerin ise genel semptom düzeyi ortalaması ($\bar{X}=1,09$) ise uyumsuz mükemmeliyetçilerden düşük iken uyumlu mükemmeliyetçilerden daha yüksek bulunmuştur. Uyumsuz ve uyumlu mükemmeliyetçilik ile mükemmeliyetçi olmayan bireylerin genel semptom ortalamaları arasındaki farkı belirlemek amacıyla yapılan varyans analizi sonucunda öğrencilerin genel semptom düzeyleri ortalamaları açısından istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur ($f_{0,05:2-926}=7,55, p<0.05$). Bu farkın mükemmeliyetçiliğin hangi boyutlarından kaynaklandığını belirlemek amacıyla yapılan “Scheffe Çoklu Karşılaştırma Testi” sonucunda farklılığın uyumsuz mükemmeliyetçilik boyutuyla uyumlu mükemmeliyetçilik boyutu ve mükemmeliyetçi olmayanlarla uyumlu mükemmeliyetçiler arasından kaynaklandığı bulunmuştur. Bu bulgulara göre uyumlu mükemmeliyetçiliğe sahip bireylerin genel semptom skorları uyumsuz mükemmeliyetçilere oranla daha düşüktür. Mükemmeliyetçi olmayanların genel belirti düzeylerine bakıldığında uyumsuz mükemmeliyetçilere göre daha düşük, uyumlu mükemmeliyetçilere göre ise daha yüksek olduğu görülmektedir.

Tablo: 17. Mükemmeliyetçilik, Uyumsuz Mükemmeliyetçilik ve Uyumlu Mükemmeliyetçilik Boyutlarının Cinsiyete Göre Karşılaştırılması

	Cinsiyet	N	Ort.	Ss	T	Sd	p	Ort. Farkı																					
Mükemmeliyetçiler (standartlar)	Kız	175	42,84	2,31	-1,002	258.16	,317	-,2970																					
	Erkek	135	43,13	2,78					Uyumsuz Mükemmeliyetçilik	Kız	175	49,68	13,27	-,795	308	,427	-1,1866	Erkek	135	50,86	12,70	Uyumlu Mükemmeliyetçilik	Kız	175	66,78	4,71	-,993	308	,321
Uyumsuz Mükemmeliyetçilik	Kız	175	49,68	13,27	-,795	308	,427	-1,1866																					
	Erkek	135	50,86	12,70					Uyumlu Mükemmeliyetçilik	Kız	175	66,78	4,71	-,993	308	,321	-,57439	Erkek	135	67,36	5,45								
Uyumlu Mükemmeliyetçilik	Kız	175	66,78	4,71	-,993	308	,321	-,57439																					
	Erkek	135	67,36	5,45																									

Tablo 17’de Cinsiyete Göre Kız ve Erkek öğrencilerin mükemmeliyetçilik, uyumlu mükemmeliyetçilik ve uyumsuz mükemmeliyetçilik sınıflandırılmalarına ait N sayıları,

ortalamları ve standart sapmaları görülmektedir. Cinsiyete göre mükemmeliyetçilik ($t_{0.05:258.16} = -1,002$) puanları üzerinde anlamlı bir fark bulunamamıştır. Yanısıra mükemmeliyetçiliğin alt boyutları olan uyumsuz mükemmeliyetçilik ($t_{0.05:308} = - ,795$) ve uyumlu mükemmeliyetçilik ($t_{0.05:308} = - ,993$) üzerinde de cinsiyete göre anlamlı bir fark görülmemiştir. Kadın veya erkek olmak mükemmeliyetçi, uyumsuz mükemmeliyetçi ve uyumlu mükemmeliyetçi tutumlara sahip olma durumunu değiştirmemektedir.

Tablo: 18. Mükemmeliyetçilik Boyutlarının, Kişisel Mükemmeliyetçilik Algısına Göre Ortalamaları, Standart Sapmaları ve N Sayıları

Mükemmeliyetçilik Boyutları	Kişisel Mükemmeliyetçilik Algılaması	N	Ortalama	Std. Sapma
Mükemmeliyetçiler (standartlar)	Her zaman	80	44,39	2,60
	Çoğu zaman	170	42,65	2,34
	Arasıra	55	42,12	2,23
	Nadiren	5	40,40	,55
	Toplam	310	42,97	2,53
Uyumsuz Mükemmeliyetçilik	Her zaman	80	51,35	14,90
	Çoğu zaman	170	49,05	12,70
	Arasıra	55	51,89	11,11
	Nadiren	5	52,00	10,75
	Toplam	310	50,20	13,02
Uyumlu Mükemmeliyetçilik	Her zaman	80	69,26	5,14
	Çoğu zaman	170	66,60	4,98
	Arasıra	55	65,41	4,18
	Nadiren	5	64,40	3,05
	Toplam	310	67,04	5,05

Tablo: 18.1. Mükemmeliyetçilik Boyutlarının Kişisel Mükemmeliyetçilik Algısına İlişkin Varyans Analizi Sonuçları

	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	f	p
Mükemmeliyetçiler (standartlar)	Gruplar arası	250,766	3	83,589	14,84	,000
	Grup içi	1724,193	306	5,635		
	Toplam	1974,959	309			
Uyumsuz Mükemmeliyetçilik	Gruplar arası	502,928	3	167,643	,99	,399
	Grup içi	51910,069	306	169,641		
	Toplam	52412,997	309			
Uyumlu Mükemmeliyetçilik	Gruplar arası	606,993	3	202,331	8,52	,000
	Grup içi	7266,042	306	23,745		
	Toplam	7873,035	309			

Tablo 18. ve 18.1.'de Kişisel mükemmeliyetçilik algısına göre üniversite öğrencilerin mükemmeliyetçilik, uyumlu mükemmeliyetçilik ve uyumsuz mükemmeliyetçilik sınıflandırılmalarına ait N sayıları, ortalamaları ve standart sapmaları görülmektedir. Her zaman mükemmeliyetçi olduğunu düşünen bireylerin mükemmeliyetçilik ortalamaları ($\bar{X}=44,39$), mükemmeliyetçi olduğunu çoğu zaman ($\bar{X}=42,65$), arasıra ($\bar{X}=42,12$), ve nadiren ($\bar{X}=40,40$), düşünenlerden daha yüksektir. Kişisel mükemmeliyetçilik algılamasının sıklığı artıkça mükemmeliyetçi olma eğilimlerinin de daha fazla olduğu anlaşılmaktadır. Benzer şekilde uyumlu mükemmeliyetçilik ortalamaları da kişisel mükemmeliyetçilik algılaması sıklığı artıkça yükselmektedir. Her zaman mükemmeliyetçi olduğunu düşünen bireylerin uyumlu mükemmeliyetçilik ortalamalarının ($\bar{X}=69,26$), nadiren mükemmeliyetçi olduğunu düşünenlerin uyumlu mükemmeliyetçilik ortalamalarından daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Kişisel mükemmeliyetçilik algılama sıklığı açısından uyumsuz mükemmeliyetçilik puan ortalamalarına bakıldığında ortalamaların anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı görülmektedir.

Mükemmeliyetçilik, uyumlu ve uyumsuz mükemmeliyetçilik ile kişisel mükemmeliyetçilik algılama sıklığı arasındaki farka dayalı ilişki tek yönlü varyans analizi ile incelenmiştir. Kişisel mükemmeliyetçilik algılaması her zaman, çoğu zaman, arasıra, ve nadiren şeklinde ele alındığında, mükemmeliyetçilik puanları üzerinde grup farklılıklarının olduğu belirlenmiştir ($t_{0.05:3-306}=14,84$). Yanısıra uyumsuz mükemmeliyetçilik ($t_{0.05:3-306}=,99$) ile kişisel mükemmeliyetçilik algısı arasında anlamlı bir farkın olmadığı görülmüştür. Son olarak uyumlu mükemmeliyetçilik ($t_{0.05:3-306}= 8,52$) üzerinde de kişisel mükemmeliyetçilik algısı açısından istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur. Bireyin kendisinin mükemmeliyetçi olduğunu hangi sıklıkta düşündüğü gerek mükemmeliyetçi gerekse uyumlu mükemmeliyetçi tutumlarına sahip olma durumunu değiştirirken uyumsuz mükemmeliyetçiliğin böyle bir etkisi olmadığı görülmektedir.

Tablo: 19. Mükemmeliyetçilik Boyutlarının Çevresel Mükemmeliyetçilik Algısına Göre Ortalamaları, Standart Sapmaları ve N Sayıları

Mükemmeliyetçilik Boyutları	Çevresel Mükemmeliyetçilik Algılaması	N	Ortalama	Std. Sapma
Mükemmeliyetçiler (standartlar)	Her zaman	32	44,91	2,33
	Çoğu zaman	151	43,10	2,37
	Arasıra	95	42,42	2,52
	Nadiren	28	42,18	2,57
	Hiçbir zaman	4	41,25	1,26
	Toplam	310	42,97	2,53
Uyumsuz Mükemmeliyetçilik	Her zaman	32	55,97	14,64
	Çoğu zaman	151	48,93	12,72
	Arasıra	95	50,13	12,82
	Nadiren	28	51,14	12,52
	Hiçbir zaman	4	47,00	12,25
	Toplam	310	50,20	13,02
Uyumlu Mükemmeliyetçilik	Her zaman	32	69,31	5,43
	Çoğu zaman	151	67,19	4,90
	Arasıra	95	66,59	5,04
	Nadiren	28	65,89	4,63
	Hiçbir zaman	4	61,75	4,43
	Toplam	310	67,04	5,05

Tablo: 19.1. Mükemmeliyetçilik Boyutlarının Çevresel Mükemmeliyetçilik Algısına İlişkin Varyans Analizi Sonuçları

	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	f	p
Mükemmeliyetçiler (Standartlar)	Gruplar arası	181,047	4	45,262	7,70	,000
	Grup içi	1793,912	305	5,882		
	Toplam	1974,959	309			
Uyumsuz Mükemmeliyetçilik	Gruplar arası	1375,917	4	343,979	2,06	,087
	Grup içi	51037,080	305	167,335		
	Toplam	52412,997	309			
Uyumlu Mükemmeliyetçilik	Gruplar arası	336,214	4	84,053	3,40	,010
	Grup içi	7536,822	305	24,711		
	Toplam	7873,035	309			

Tablo 19 ve 19.1.'de Çevresel mükemmeliyetçilik algısına göre üniversite öğrencilerin mükemmeliyetçilik, uyumlu mükemmeliyetçilik ve uyumsuz mükemmeliyetçilik sınıflandırılmalarına ait N sayıları, ortalamaları ve standart sapmaları görülmektedir. Her zaman mükemmeliyetçi olduğunu düşünen bireylerin mükemmeliyetçilik ortalamaları ($\bar{X}=44,91$), mükemmeliyetçi olduğunu çoğu zaman ($\bar{X}=43,10$), arasıra ($\bar{X}=42,42$), nadiren ($\bar{X}=42,18$) ve hiçbir zaman ($\bar{X}=41,25$), düşünenlerden daha yüksektir. Çevresel mükemmeliyetçilik algılamasının sıklığı arttıkça mükemmeliyetçi olma eğilimlerinin de daha fazla olduğu anlaşılmaktadır. Benzer şekilde uyumlu mükemmeliyetçilik ortalamaları da çevresel mükemmeliyetçilik algılaması sıklığı arttıkça yükselmektedir. Her zaman mükemmeliyetçi olduğunu düşünen bireylerin uyumlu mükemmeliyetçilik ortalamalarının ($\bar{X}=69,31$), hiçbir zaman mükemmeliyetçi olduğunu düşünenlerin uyumlu mükemmeliyetçilik ortalamalarından ($\bar{X}=61,75$) daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Çevresel mükemmeliyetçilik algılama sıklığı açısından uyumsuz mükemmeliyetçilik puan ortalamalarına bakıldığında ortalamaların anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı görülmektedir.

Mükemmeliyetçilik, uyumlu ve uyumsuz mükemmeliyetçilik ile çevresel mükemmeliyetçilik algılama sıklığı arasındaki farka dayalı ilişki tek yönlü varyans analizi ile incelenmiştir. Çevresel mükemmeliyetçilik algılaması her zaman, çoğu zaman, arasıra, nadiren, ve hiçbir zaman şeklinde ele alındığında, mükemmeliyetçilik puanları üzerinde istatistiki açıdan anlamlı grup farklılıklarının olduğu belirlenmiştir ($t_{0.05:4-305}=7,70$). Yanısıra uyumsuz mükemmeliyetçilik ($t_{0.05:4-305}=2,06$) ile kişisel mükemmeliyetçilik algısı arasında anlamlı bir farkın olmadığı görülmüştür. Son olarak uyumlu mükemmeliyetçilik ($t_{0.05:4-305}=3,40$) üzerinde de kişisel mükemmeliyetçilik algısı açısından istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur. Bireyin çevresinde önem verdiği ya da kendisini yakından tanıyan kişilerin, ona mükemmeliyetçi olduğunu hangi sıklıkta yansıttıkları gerek mükemmeliyetçi gerekse uyumlu mükemmeliyetçi tutumlarına sahip olma durumunu değiştirirken uyumsuz mükemmeliyetçiliğin böyle bir etkisi olmadığı görülmektedir.

BÖLÜM 4: TARTIŞMA VE YORUMLAR

Bulgular Araştırmanın bu bölümünde öğrencilerin farklı mükemmeliyetçilik özellikleri (mükemmeliyetçi olmayanlar, uyumlu-uyumsuz mükemmeliyetçiler) ile psikolojik semptom düzeyleri arasındaki farka dayalı ilişkileri ortaya koymak üzere yapılan araştırmalardan elde edilen bulgular tartışılıp yorumlanmıştır. Ayrıca mükemmeliyetçi özelliklere sahip olmanın ve yapının uyumlu-uyumsuz boyutlarının cinsiyete göre farklılaşp farklılaşmadığına ilişkin tartışma ve yorumlarda bu bölümde yer almaktadır.

1. Mükemmeliyetçi olmayan öğrencilerle uyumlu ya da uyumsuz mükemmeliyetçiliğe sahip öğrencilerin somatizasyon düzeylerine ilişkin bulguların yorumu

Denece 1’de uyumsuz mükemmeliyetçiliğe sahip üniversite öğrencilerinin somatizasyon düzeylerinin uyumlu mükemmeliyetçilerden ve mükemmeliyetçi olmayanlardan daha yüksek olduğu ifade edilmiştir. Denence kurulurken, nevrotik mükemmeliyetçiliğe sahip öğrencilerin standartlar ve gösterilen performans arasındaki tutarsızlıktan daha fazla sıkıntı çeken, stres yaşayan bireyler olduğu dikkate alınmış ve bu durumun psikosomatik şikayetlerle sonuçlanma olasılığının daha fazla olacağı düşüncesinden yola çıkılmıştır. Elde edilen bulgular incelendiği zaman mükemmeliyetçi olmayan öğrencilerle, uyumlu ve uyumsuz mükemmeliyetçiliğe sahip öğrencilerin somatizasyon belirtilirini yaşama düzeylerinde herhangi bir farklılaşma olmadığı görülmektedir. Bu bulgular denenceyi desteklememektir. İlgili literatür incelendiğinde; mükemmeliyetçilik ve psikosomatik yakınmalar arasındaki ilişkiyi araştıran çalışmalar arasında da tutarsızlıklar olduğu görülmektedir. Bu araştırmalardan elde edilen bulguların bir kısmı her iki değişken arasında çok güçlü bir ilişkinin olduğunu desteklemiştir. Örneğin; Sumi ve Kanda (2002) tarafından yapılan bir araştırmada elde edilen sonuçlar mükemmeliyetçiliğin psikosomatik semptomlar için anlamlı bir yordayıcı olduğunu ortaya koymuştur. Bununla birlikte mükemmeliyetçilik ve psikosomatik semptomlar arasındaki ilişkinin var olduğunu ancak bu ilişkinin çok zayıf olduğunu gösteren araştırmalara da rastlamak mümkündür. Psikosomatik semptomların nevrotik mükemmeliyetçilikle ilişkili olarak en sık ortaya çıkan psikiyatrik semptomlar arasında olduğu düşünülmektedir (örneğin; Frost ve diğ., 1990; Hewitt ve Flett, 1991b; Martin ve diğ., 1996; Organista ve Miranda, 1991). Kendini engelleme (Self-handicapping) teorisine dayanarak Organista ve Miranda (1991)

mükemmeliyetçi bireylerin daha zorlayıcı semptomlara sahip olmaları gerektiğini ileri sürmektedir. Çünkü bu semptomlar bireyi benlik saygını tehdit etmeden başarısızlıklar için nedensel yüklemeler sağlayarak onları koruma işlevine sahiptir. Bununla birlikte psikosomatik semptomlarla nevrotik mükemmeliyetçilik arasındaki ilişki sınırlı düzeyde önem görmüştür. Benzer şekilde Saboonchi ve Lundh (1999) tarafından yapılan bir araştırma da araştırma sonuçları, hem sosyal olarak mükemmeliyetçilik (diğerlerine dönük mükemmeliyetçilik) hem de kendine dönük mükemmeliyetçiliğin somatik şikayetlerle, özellikle de tansiyon ve yorgunluk gibi semptomlarla zayıf bir ilişkisi olduğunu ve bu durumun kadınlarda erkeklere oranla daha net görüldüğünü ortaya koymuştur.

2. Mükemmeliyetçi olmayan öğrencilerle uyumlu ya da uyumsuz mükemmeliyetçiliğe sahip öğrencilerin obsesif-kompulsif düzeylerine ilişkin bulguların yorumu

Denence 2’de uyumsuz mükemmeliyetçiliğe sahip üniversite öğrencilerinin obsesyon düzeylerinin uyumlu mükemmeliyetçilerden ve mükemmeliyetçi olmayanlardan daha yüksek olduğu ifade edilmişti. Elde edilen bulgular incelendiği zaman uyumsuz mükemmeliyetçiliğe sahip olan öğrencilerin obsesif-kompulsif belirti düzeylerinin uyumlu mükemmeliyetçilere göre daha yüksek olduğu görülmektedir. Mükemmeliyetçi olmayan üniversite öğrencilerinin obsesif-kompulsif belirti düzeyleri incelendiğinde ise uyumlu mükemmeliyetçilere göre daha yüksek, uyumsuzlara göre ise daha düşük olduğu görülmüştür. Bu bulgular denenceyi destekler niteliktedir. Denence kurulurken öğrencilerin farklı mükemmeliyetçilik boyutuna sahip olmalarının (uyumlu-uyumsuz) obsesif-kompulsif belirtilerin görülme düzeylerinde etkili olacağı düşünülmüştür. Uyumsuz mükemmeliyetçi öğrencilerin uyumlu mükemmeliyetçi olan öğrencilerden daha yüksek düzeyde obsesyon belirtileri taşıdıkları görülmektedir. Uyumsuz mükemmeliyetçilerin kendilerine koydukları aşırı yüksek standartlar hakkında saplantı boyutunda katı düşünce şemalarına sahip olmaları bu belirtilerin artmasına neden olabilmektedir. Uyumlu mükemmeliyetçiler ise belirledikleri standartlara ulaşmadıklarında bunu daha esnek ve kabul edilebilir olarak görmektedirler. Obsesif Kompulsif kişiliklerde yaygın olarak görülüşü vurgulanan –meli -malı tarzı düşünce yapısı ile tutum ve davranışa yansıyan katılık ve inatçılığın

daha çok uyumsuz mükemmeliyetçi bireylerde gözlenen bir özellik olduğu söylenebilir.

Yanısıra elde edilen bulguların ilgili literatürde her iki değişken arasındaki ilişkiyi konu alan pek çok çalışma sonuçlarıyla uyduğu görülmektedir. Örneğin Norman ve arkadaşları (1998) tarafından yapılan bir araştırmada uyumsuz değerlendirilme kaygılarının (nevrotik mükemmeliyetçilik) pozitif çaba'nın (normal mükemmeliyetçilik) özgün yönüne göre obsesif semptomlarla daha güçlü bir ilişkisi olduğunu görülmüştür.

3. Mükemmeliyetçi olmayan öğrencilerle uyumlu ya da uyumsuz mükemmeliyetçiliğe sahip öğrencilerin kişilerarası duyarlık düzeylerine ilişkin bulguların yorumu

Denece 3'de uyumsuz mükemmeliyetçiliğe sahip üniversite öğrencilerinin kişilerarası duyarlılık düzeylerinin uyumlu mükemmeliyetçilerden ve mükemmeliyetçi olmayanlardan daha yüksek olduğu ifade edilmişti. Elde edilen bulgular incelendiği zaman uyumsuz mükemmeliyetçiliğe sahip olan öğrencilerin kişilerarası duyarlık belirti düzeylerinin uyumlu mükemmeliyetçilere göre daha yüksek olduğu görülmektedir. Mükemmeliyetçi olmayan üniversite öğrencilerinin kişilerarası duyarlık belirti düzeyleri incelendiğinde ise uyumlu mükemmeliyetçilere göre daha yüksek, uyumsuzlara göre ise daha düşük olduğu görülmüştür. Bulgular bu denenceyi doğrulamıştır. Uyumsuz mükemmeliyetçi bireylerin kişilerarası duyarlık puanlarının daha yüksek düzeyde olması insanlar tarafından eleştirilme kaygısını uyumlu mükemmeliyetçilerden daha fazla taşıyor olmalarından kaynaklanabilir. Bu anlamda mükemmeliyetçi bireylerin diğerlerinden onay görmemeye ilişkin taşıdıkları kaygı nedeniyle kusursuz olma, kusursuz görünme çabaları ve hatalarını gizleme isteği de kişilerarası duyarlık düzeylerinde belirleyici bir etkiye sahip olabilir. Diğer insanların duygu ve düşüncelerine verilen bu önem Slade ve Owens (1998)'in uyumsuz mükemmeliyetçilik tanımlamasında da görülmektedir.

4. Mükemmeliyetçi olmayan öğrencilerle uyumlu ya da uyumsuz mükemmeliyetçiliğe sahip öğrencilerin depresyon düzeylerine ilişkin bulguların yorumu

Araştırmanın dördüncü denencesi uyumsuz mükemmeliyetçiliğe sahip üniversite öğrencilerinin depresyon düzeylerinin uyumlu mükemmeliyetçilerden ve

mükemmeliyetçi olmayanlardan daha yüksek olduğu şeklinde ifade edilmişti. Elde edilen bulgular incelendiği zaman uyumsuz mükemmeliyetçiliğe sahip olan öğrencilerin depresyon belirti düzeylerinin uyumlu mükemmeliyetçilere göre daha yüksek olduğu görülmektedir. Mükemmeliyetçi olmayan üniversite öğrencilerinin depresyon belirti düzeyleri incelendiğinde ise uyumlu mükemmeliyetçilere göre daha yüksek, uyumsuzlara göre ise daha düşük olduğu görülmüştür. Bu bulgular denenceyi destekler niteliktedir. Denence kurulurken öğrencilerin farklı mükemmeliyetçilik boyutuna sahip olmalarının (uyumlu-uyumsuz) depresif belirtilerin görülme düzeylerinde etkili olacağı düşünülmüştür. Uyumsuz mükemmeliyetçi öğrencilerin uyumlu mükemmeliyetçi olan öğrencilerden daha yüksek düzeyde depresyon belirtileri taşıdıkları görülmektedir. Bu bulgu iki şekilde yorumlanabilir. Birincisi; uyumsuz mükemmeliyetçilerde sıklıkla yaşanan belirlenen standartlar ve elde edilen başarı arasındaki uyumsuzlukla açıklanabilir. Mükemmeliyetçi bireylerin kendileri için belirlediği yüksek standartlar gerçeğe örtüşmeyen nitelikte olabilmektedir. Ulaşılması imkansız, mantık dışı standartlar belirleme eğilimi uyumsuz mükemmeliyetçilerde daha sıklıkla görülen bir özelliktir. Uyumlu mükemmeliyetçilerin yüksek standartları daha gerçekçi ve kendi yeterlilikleriyle örtüşen niteliktedir. Belirlenen standartların gerçekliği azaldıkça, mükemmeliyetçilerin bu standartları başarıyla performansa dökme olasılığı da düşecektir. Böylesi bir durum bireyin başarı ve yeterlik algılamasına ilişkin olumsuz çıkarımlarda bulunmasına ve hayal kırıklığı yaşamasına yol açabilir. Hollender'e (1965) mükemmeliyetçi bireylerin gerçekçi olmayan yüksek standartlara ulaşamadıkları zaman geçici depresyon yaşadıklarını ve bazı durumlarda bu durumun intihar düşünceleriyle de sonuçlanabileceğini ifade etmiştir. Benzer şekilde Hewitt ve Flett (1991b) başarısızlık durumunda mükemmeliyetçilerin kendini değersiz görme, depresyon ve rahatsızlık gibi semptomlardan sıkıntı çekebileceklerini öngörmüşlerdir.

İkinci olarak uyumsuz mükemmeliyetçiliğe sahip bireylerin uyumlu mükemmeliyetçilere oranla, içinde buldukları durumu daha olumsuz olarak yorumlama eğilimine sahip olmaları da daha yüksek düzeyde depresyon yaşamalarına yol açabilmektedir. Uyumlu-Uyumsuz Mükemmeliyetçi bireyler olayları değerlendirme açısından daha olumsuz şemalara sahiptirler. Hamachek (1978) normal (uyumlu) mükemmeliyetçilerin heyecanlı, duygusal açıdan güçlü olduklarını ifade

etmeye daha yatkınken, nevrotik mükemmeliyetçilerin ise endişe, üzüntü ve duygusal tükenmişlik duygusal tükenmişlik duygularını yaşadıklarını ifade etmeye daha yatkın olduklarını belirtmiştir. Çok sayıda araştırmada da nevrotik (uyumsuz) mükemmeliyetçilik hem psikoanalitik hem de bilişsel teorisyenler tarafından depresyona maruz kalmanın potansiyel faktörü olarak görülmüştür (Burns, 1980; Hamachek, 1978; Hewitt ve Flett, 1991a).

5.Mükemmeliyetçi olmayan öğrencilerle uyumlu ya da uyumsuz mükemmeliyetçiliğe sahip öğrencilerin anksiyete düzeylerine ilişkin bulguların yorumu

Denece 5’de uyumsuz mükemmeliyetçiliğe sahip üniversite öğrencilerinin anksiyete düzeylerinin uyumlu mükemmeliyetçilerden ve mükemmeliyetçi olmayanlardan daha yüksek olduğu ifade edilmiştir. Denence kurulurken öğrencilerin farklı mükemmeliyetçilik boyutuna sahip olmalarının (uyumlu-uyumsuz) anksiyete belirtilerinin görülme düzeylerinde etkili olacağı düşünülmüştür. Elde edilen bulgular incelendiği zaman uyumsuz mükemmeliyetçiliğe sahip olan öğrencilerin anksiyete belirti düzeylerinin uyumlu mükemmeliyetçilere göre daha yüksek olduğu görülmektedir. Mükemmeliyetçi olmayan üniversite öğrencilerinin anksiyete belirti düzeyleri incelendiğinde ise uyumlu mükemmeliyetçilere göre daha yüksek, uyumsuzlara göre ise daha düşük olduğu görülmüştür. Bu bulgular denenceyi destekler niteliktedir. Elde edilen bulgular bu denenceyi destekler niteliktedir. Mükemmeliyetçilerde var olan bazı düşünce tarzlarının (örneğin; felaket olacağını düşünme, süzgeçten geçirme, gereksiz tahmin olasılığı, ya hep ya hiç tarzı düşünme) anksiyetede var olan bazı bilişsel şemalarla (örneğin; katastrofize etme, seçici soyutlama, keyfi sonuç çıkarma, ikili düşünme) oldukça benzer nitelikte olduğu gözlenmektedir. Uyumsuz mükemmeliyetçilerin diğer gruplara oranla daha yüksek ziyade anksiyete puanlarına sahip olmaları olumsuz içerikli olan bu düşünce şemalarına uyumlu mükemmeliyetçilere ve mükemmeliyetçi olmayanlara nazaran daha eğilimli olmalarından kaynaklanabilir.

Frost ve Marten (1990) yaptıkları bir araştırmada bir görevin önemini değerlendirmeleri açısından mükemmeliyetçi olan ve olmayan bireyler arasındaki farklılık olduğunu bulmuşlardır. Bu çalışmada mükemmeliyetçi bireyler, verilen bir göreve büyük önem atfetmişler ve performanslarını değerlendirme bağlamında daha

negatif tutumlar sergilemişlerdir. Bu nedenle yazarlar mükemmeliyetçilikle yüksek düzeyde anksiyete arasında bir ilişki olduğunu ileri sürmektedir. Kawamura ve arkadaşları (2001) tarafından yapılan bir araştırmanın bulguları, uyumsuz mükemmeliyetçiliğin yüksek seviyedeki anksiyete belirtileri ile ilişkisini göstermiştir. Sonuç olarak anksiyete mükemmeliyetçilikle ilişkili bir değişken olarak kabul edilmektedir ve anksiyete belirti düzeylerinde mükemmeliyetçilik sınıflamasının önemli bir rol oynadığı söylenebilir.

6.2. Mükemmeliyetçi olmayan öğrencilerle uyumlu ya da uyumsuz mükemmeliyetçiliğe sahip öğrencilerin öfke-düşmanlık düzeylerine ilişkin bulguların yorumu

Denence 6'da uyumsuz mükemmeliyetçiliğe sahip üniversite öğrencilerinin öfke-düşmanlık düzeylerinin uyumlu mükemmeliyetçilerden ve mükemmeliyetçi olmayanlardan daha yüksek olduğu ifade edilmişti. Elde edilen bulgular incelendiği zaman uyumsuz mükemmeliyetçiliğe sahip olan öğrencilerin öfke-düşmanlık belirti düzeylerinin uyumlu mükemmeliyetçilere göre daha yüksek olduğu görülmektedir. Mükemmeliyetçi olmayan üniversite öğrencilerinin belirti düzeyleri incelendiğinde ise uyumlu mükemmeliyetçilere göre daha yüksek, uyumsuzlara göre ise daha düşük olduğu görülmüştür. Bu bulgular denenceyi destekler niteliktedir. Denence kurulurken öğrencilerin farklı mükemmeliyetçilik boyutuna sahip olmalarının (uyumlu-uyumsuz) öfke-düşmanlık belirtilerinin görülme düzeylerinde etkili olacağı düşünülmüştür.

Uyumsuz mükemmeliyetçi öğrencilerin uyumlu mükemmeliyetçi olan öğrencilerden daha yüksek düzeyde öfke-düşmanlık belirtileri taşıdıkları görülmektedir. Bireylerin kendi düşünceleri ya da doğruluğuna inandıkları değerler karşısında olabildiğince katı bir tutum içinde olmaları öfke duygusunu yaşamalarında önemli bir rol oynayabilmektedir. Çünkü bu bireyler kendi paradigmalarının diğer insanlar tarafından benimsenmesi gerektiğini düşünmekte ve aksi yönde bir tutum ya da davranışla karşılaştıklarında yanlış giden bir şeyler olduğuna ve bunun olmaması gerektiğine inanarak öfke duygusu yaşayabilmektedirler. Bu tarz bir mantık çerçevesinde mükemmeliyetçi anne babaların, çocukları yapmalarını bekledikleri herhangi bir davranışı yapmadıklarında onlara karşı duyduğu kızgınlık duygularında olduğu üzere her şey olması gerektiği gibi olmalıdır. Kendilerine karşı mükemmeliyetçi olan aileler

için çocuklarının başarısızlıkları onlara yansıyan bir başarısızlık gibi görme ve kişiselleştirme eğilimindedirler. Burada olduğu üzere öfke sadece diğerlerine yönelik değil bireyin kendisine yönelik de oluşabilmektedir. Mükemmeliyetçi bireyler, kendileri için belirledikleri yüksek standartları karşılayamadıklarında kendilerine karşı öfke duyabilir ki bu durum belirlenen standartlar ve elde edilen başarı arasındaki uyumsuzluk dikkate alındığında uyumsuz mükemmeliyetçilerde daha yoğun yaşanabilmektedir. Çünkü belirlenen standartların gerçekleşme olasılığı azaldıkça başarısızlık ve buna bağlı olarak oluşabilecek öfke duygusunun yaşanma olasılığı da artacaktır. Dolayısıyla uyumsuz mükemmeliyetçilerin uyumlu mükemmeliyetçilerden daha yüksek düzeyde öfke belirtileri yaşamaları beklenen bir olasılıktır.

Mükemmeliyetçiliği konu alan literatür incelendiğinde depresyon, anksiyete, obsesyon ve diğer psikolojik belirtiler kadar çok olmamakla beraber, mükemmeliyetçiliğin öfkeyle ilişkisini inceleyen araştırmalarda bulunmaktadır. Bunlardan biri olarak değerlendirilebilecek bir araştırma da sürekli öfke kendine yönelik mükemmeliyetçilikle ilişkili bir değişken olarak bulunmuştur. Bu araştırmadan hareketle öfke ve mükemmeliyetçilik arasındaki neden sonuç ilişkisinin daha çok bireylerin kendilerine dönük olarak gerçekleştiği de söylenebilir.

Literatürde de mükemmeliyetçilik öfke arasındaki ilişkiyi destekler nitelikte araştırmalar bulunmaktadır. Bu araştırmalardan biri olan Saboonchi ve Lundh (2003) tarafından gerçekleştirilen bir çalışma da mükemmeliyetçilik, öfke, beden sağlığı ve pozitif duygulanım arasındaki ilişki incelemiştir. Bu araştırma da beklenmemesine rağmen sürekli öfke sosyal düzene yönelik mükemmeliyetçilik yerine kendine yönelik mükemmeliyetçilikle ilişkili bulunmuştur. Bu araştırmadan yola çıkarak öfke ve mükemmeliyetçilik arasındaki nedensellik ilişkisinin daha çok bireylerin kendilerine dönük olarak gerçekleştiği söylenebilir.

7. Mükemmeliyetçi olmayan öğrencilerle uyumlu ya da uyumsuz mükemmeliyetçiliğe sahip öğrencilerin fobik anksiyete düzeylerine ilişkin bulguların yorumu

Denece 7'de uyumsuz mükemmeliyetçiliğe sahip üniversite öğrencilerinin fobik anksiyete belirti düzeylerinin uyumlu mükemmeliyetçilerden ve mükemmeliyetçi olmayanlardan daha yüksek olduğu ifade edilmiş ve denence doğrulanmıştır. Uyumsuz mükemmeliyetçi bireylerin fobik anksiyete puanlarının daha yüksek düzeyde olması

bireyin bilinç dışı olarak yaşadığı nevroitik çatışmayı bilinçten uzaklaştırma çabasıdan kaynaklanıyor olabilir. Bu amaçla mükemmeliyetçi birey rahatsızlık veren düşünce ya da durumu başka bir nesneyle yer değiştirme gibi savunma mekanizmasıyla gidermeye çalışabilir. Nörotik mükemmeliyetçilerin başarısızlık korkusuyla davranışlardan kaçındığı ve bu durumun anksiyeteye yol açtığı bilinmektedir. (Kutlesa, 2002) Slade ve Owens (1998), uyumlu mükemmeliyetçilerin ideallerindeki kendini gerçekleştirme amacıyla motive olmalarının aksine uyumsuz mükemmeliyetçilerin korktukları kendilerinden kaçmayı deneyerek motive olduklarını belirtmişlerdir. Bu kendinden kaçışın sıklığı ve boyutu bilinçaltına bastırılan olayların da artmasına yol açabilir ki bu da bireyi saçma olduğunu bildiği halde nedenini çözemediği belirli bir durum ya da nesneye bağlı ortaya çıkan anlamsız korkulara ve fobilere götürebilir. İlgili literatürde mükemmeliyetçilik ve fobik bozukluklar (örneğin agorofobi, sosyal fobi) arasındaki ilişkiyi ortaya koyan çalışmalara rastlamak mümkündür (örneğin, İketani ve diğ, 2002; Saboonchi ve diğ, 1999).

8. Mükemmeliyetçi olmayan öğrencilerle uyumlu ya da uyumsuz mükemmeliyetçiliğe sahip öğrencilerin genel semptom düzeylerine ilişkin bulguların yorumu

Genel semptom puanları uygulamaya katılan öğrencilerinin somatizasyon, obsesif-kompulsif, kişilerarası duyarlık, depresyon, anksiyete, öfke, fobik anksiyete, paronaya, psikotizm belirti puanları ve uyku iştah sorunlarının içeren ek sakala puanlarının toplam madde sayısına bölünmesiyle elde edilmiştir ve bireyin yaşadığı psikolojik sıkıntılara dair genel bir sonuç vermektedir. Genel semptom puanlarındaki artış psikolojik sıkıntılarında daha fazla var olduğu anlamına gelmektedir.

Araştırmanın sekizinci denencesinde uyumsuz mükemmeliyetçiliğe sahip üniversite öğrencilerinin genel semptom düzeylerinin uyumlu mükemmeliyetçilerden ve mükemmeliyetçi olmayanlardan daha yüksek olduğu şeklinde ifade edilmişti. Elde edilen bulgular bu denenceyi destekler niteliktedir. Denence kurulurken öğrencilerin farklı mükemmeliyetçilik boyutuna sahip olmalarının (uyumlu-uyumsuz) genel semptom belirtilerin görülme düzeylerinde etkili olacağı düşünülmüştür.

Normal (uyumlu) ve nevroitik (uyumsuz) mükemmeliyetçilik arasındaki farklılıklarda, uyumsuz mükemmeliyetçi öğrencilerin psikolojik belirtileri uyumlu mükemmeliyetçiliğe sahip öğrencilerden daha yüksek düzeyde taşıyor olmalarının

önemli bir rol oynadığı söylenilebilir. Uyumlu ve uyumsuz mükemmeliyetçiler arasındaki en önemli farklılıklardan biri kendilik algılamalarında ve benlik saygılarında yatmaktadır. Mükemmeliyetçilerin öz-değer algılamalarını başarıyla eş değer olarak gördükleri gözlenmektedir (Burns, 1984; Hamachek, 1978; Patch, 1984; Barrow ve Moore, 1983). Dolayısıyla çalışmalarından tatmin duyan uyumlu mükemmeliyetçiler özsaygılarını attırırlarken, uyumsuz mükemmeliyetçiler çalışmalarından hiçbir zaman memnuniyet duymadıklarından öz saygıları azalmaktadır (Rice ve Preusser, 2002). Burns (1980), bireyin başarısızlık algılamasının benlik saygısında önemli bir düşüşe neden olduğunu ve bu düşüşünde şiddetli anksiyete ve depresyon gibi psikiyatrik belirtilere yol açacağını belirtmiştir. Uyumsuz mükemmeliyetçilerin kendileri için gerçek yetenekleriyle örtüşmeyen yüksek standartlar belirlerken, uyumlu mükemmeliyetçilerin kendilerine daha gerçekçi hedefler koymaları da psikolojik semptom düzeylerine yansıyan ikinci bir farklılık olarak değerlendirilebilir. Bu noktada aslında uyumsuz mükemmeliyetçilerin daha çok ideal benlik yapısına, uyumlu mükemmeliyetçilerin ise gerçekçi benlik yapısına sahip oldukları söylenebilir. Uyumsuz mükemmeliyetçilerde her iki yapı arasındaki farklılığın gittikçe artması ileri düzeyde farklı psikolojik belirtilerden daha fazla sıkıntı duymalarına yol açabilir. Rice, Ashby ve Slaney (1998) uyumsuz mükemmeliyetçilikle benlik saygısı arasında negatif yönü bir ilişkinin olduğunu belirtmektedirler.

İlgili literatür incelendiğinde de mükemmeliyetçiliğin çeşitli boyutlarının bir dizi psikolojik semptomlarla ilişkisinin varlığını gösteren çok sayıda araştırmaya rastlanmaktadır. (Alden ve diğerleri, 1994; Blatt ve diğerleri, 1995; Flett ve diğerleri, 1991; Hewitt ve Flett, 1991; Hewitt ve Flett, 1993; Hewitt ve diğerleri, 1996; Hewitt ve diğerleri, 1990; Joiner ve Schmidt, 1995; Preusser ve diğerleri, 1994; Juster ve diğ, 1996; Young ve diğ, 2004; Soenens ve diğ, 2005; Hewitt ve diğ, 2002; Onwuegbuzie ve Daley,1999; Antony ve diğ, 1998).

Ayrıca araştırma da denence ,2 3, 4, 5, 6 ve 7’de ifade edildiği üzere mükemmeliyetçi olmayan üniversite öğrencilerinin denencelerde yer alan her bir psikolojik belirtiden (obsesif-kompulsif, kişilerarası duyarlık, depresyon, anksiyete, öfke-düşmanlık, fobik anksiyete,) uyumsuz mükemmeliyetçi olan öğrencilere göre daha düşük puanlar

aldıkları görülmüştür. Bununla birlikte bahsedilen belirtileri mükemmeliyetçi olmayanların uyumlu mükemmeliyetçilerden daha fazla sergiledikleri de görülmektedir. Genel psikolojik semptom puanlarına bakıldığında da bu durumun değişmemektedir. Tüm bu bulgular mükemmeliyetçiliğin yalnızca yıkıcı etkileri olan olumsuz bir kişilik değişkeni olarak ele alınamayacağını göstermektedir. Nitekim yaşanan psikolojik semptom puanlarına bakıldığında uyumlu mükemmeliyetçilerin mükemmeliyetçi olmayanlar daha düşük puanlara sahip olmaları da bunu destekler niteliktedir. Eldeki bulgulardan yola çıkarak mükemmeliyetçiliği yalnızca olumsuz ve yıkıcı özelliklerle ifade edilen bir kişilik değişkeni olarak ele almak yanılgılı bir tutum olacaktır. Özellikle son yıllarda yapılan ve mükemmeliyetçiliği çok boyutlu bir yapı olarak ele alan araştırmalarda (örneğin, Terry- Short ve diğ., 1995; Kottman ve Ashby, 1999; Slaney ve diğ.,2001)bu yönde yapılan vurgulara sıklıkla rastlanmaktadır.

9. Mükemmeliyetçilik, uyumsuz mükemmeliyetçilik ve uyumlu mükemmeliyetçilik boyutlarının cinsiyete göre karşılaştırılmasına ilişkin bulguların yorumu

Denence 9’da üniversite öğrencilerinin mükemmeliyetçilik tutumları üzerinde cinsiyet farklılıkları olduğu ifade edilmiştir. Erkeklerin kızlara oranla daha fazla mükemmeliyetçi olduğu ve uyumsuz mükemmeliyetçiliğe daha fazla sahip olduğu yönündeki denecemiz desteklenmemiştir. Elde edilen bulgular incelendiğinde ortalamalar erkekler lehine daha yüksek olmakla birlikte bu farklılığın istatistiksel açıdan $p < .05$. düzeyinde anlamlı olmadığı görülmektedir.

Denence kurulurken mükemmeliyetçiliğin gelişimine etki eden istekçi ve mükemmeliyetçi olan ebeveynlerin etkileri dikkate alınarak erkeklerin daha fazla mükemmeliyetçi olacağı düşüncesinden hareket edilmiştir. Çeşitli teorisyenler (Barrow ve Moore, 1983; Burns 1980; Hamackek, 1978;) ebeveynleri mükemmeliyetçi olan çocukların mükemmeliyetçi bir birey olarak yetişeceğini ileri sürmüştür. Bu anlamda Türk aile kültürü’nde ebeveynlerin erkek çocuklardan beklenti düzeylerinin daha fazla olduğu söylenebilir. Türk Kültürü’nde eve bakmakla yükümlü olarak görülen erkek mutlaka bir iş sahibi olmalıdır ve erkeğin eğitimi, başarısı ve işindeki yükselmeler onun toplum içinde kendisine saygın bir yer edinmesinde artı yönde kazanımlar sağlayabilir. Tüm bunardan hareketle erkek çocukların daha fazla mükemmeliyetçi olacakları düşünülmüştür. Yanısıra uyumlu ve uyumsuz mükemmeliyetçilik

özelliklerine sahip olma açısından da erkeklerin kızlara oranla uyumsuz mükemmeliyetçilik özelliklerini daha fazla taşıdıkları düşünülmüştür. Çünkü erkeklerin kaybetmeye ve yenilgiye karşı tahammülsüzlükleri kızlara oranla daha fazla olabilmektedir. Yanısıra Türk kültüründe kızlardan beklenen rollerin başında daha çok temizlik, titizlik gibi düzenliliğe dönük beklentiler gelmesi de kızların erkeklere oranla uyumlu mükemmeliyetçiliğe daha fazla sahip olacağı yönündeki görüşümüzde denencemiz üzerinde etkili olmuştur. Çünkü APS Mükemmeliyetçilik Ölçeği'nde ölçtüğümüz üzere düzen ve titizlik gibi özellikler uyumlu mükemmeliyetçiliğin bir boyutu olarak görülmektedir.

Araştırma denencemizle benzer nitelikte bir denencesi olan ve Türk Kültüründe Taşdemir (2003) tarafından yapılan bir araştırmada mükemmeliyetçilik tutumlarına ilişkin toplam puanlar arasında cinsiyet farklılıkları bulunmuş ve erkeklerin kızlara oranla daha fazla mükemmeliyetçi olma eğiliminde olduğu tespit edilmiştir. Bu araştırmada mükemmeliyetçiliğin alt boyutları olan “Hatalara Aşırı İlgi, ebeveynsel beklentiler ve Kişisel Standartlar üzerinde de cinsiyet farklılıklarına rastlanmıştır ve bu alt boyutlar açısından erkekler kızlara oranla daha yüksek puanlar elde etmişlerdir. Taşdemir (2003) bu bulgular ışığında erkeklerin kızlara oranla hatalara daha fazla ilgi göstererek, hata yapmayı başarısızlıkla eşdeğer görme eğiliminde olduklarını, ebeveynsel beklentiler daha fazla algıladıklarını ve daha yüksek standartlara sahip olduklarını ifade etmiştir.

Bununla birlikte araştırmamızda gerek mükemmeliyetçi olma gerekse mükemmeliyetçiliğin uyumlu ve uyumsuz boyutlarının cinsiyete göre herhangi bir farklılık göstermemesi, mükemmeliyetçi tutumlar sergileyen ebeveynlere ya da çevreye sahip (örneğin; akrabalar, okul, öğretmenler) kız ve erkek çocukların en çok etkilendikleri ya da kendilerine model aldıkları kişilerin bir getirisi olabilir. Literatürde bu yönde kanıtlar sağlayan araştırmalara rastlamak mümkündür. Örneğin, Frost ve diğ., kız çocukların mükemmeliyetçilik puanlarının annelerinin mükemmeliyetçilik puanlarıyla anlamlı bir ilişkiye sahip olduklarını göstermiştir. Bu çalışmada kız çocukların mükemmeliyetçilik puanları babaların mükemmeliyetçilik puanları arasında ise anlamlı bir ilişkiye rastlanmamıştır. Araştırmada yanısıra annelerin mükemmeliyetçiliği kız çocukların artan babaların mükemmeliyetçiliğinin de azalan

psikopatolojiyle ilişkili olduğu görülmüştür. Bu anlamda mükemmeliyetçilik üzerinde cinsiyete ilişkin farklılıkların araştırıldığı çalışmalara ebeveynlerinde alınması daha sağlıklı sonuçlar verebilir, ancak bu çalışmada üniversite öğrencilerinin ebeveynlerine ulaşma güçlüğü nedeniyle cinsiyete ilişkin farklılıklar yalnızca üniversite öğrencileri'nden alınan verilerle incelenmiştir.

10. Mükemmeliyetçilik, uyumsuz mükemmeliyetçilik ve uyumlu mükemmeliyetçilik boyutlarının kişisel mükemmeliyetçilik algılamasına göre karşılaştırılmasına ilişkin bulguların yorumu

Denence 10'da kişisel mükemmeliyetçi olduğunu daha fazla düşünen öğrencilerin daha az düşünenlere göre a) daha fazla mükemmeliyetçi oldukları b) uyumlu mükemmeliyetçiliğe daha fazla c) uyumsuz mükemmeliyetçiliğe daha az sahip oldukları ifade edilmiştir. Elde edilen bulgular incelendiğinde, mükemmeliyetçilik ve uyumlu mükemmeliyetçilik açısından ortalamaların kişisel mükemmeliyetçilik algılamasına daha sık sahip olan öğrenciler lehine daha yüksek ve olduğu görülmüş ve a ve b maddeleri ile ifade edilen alt denencilerimiz desteklenmiştir. Bununla birlikte uyumsuz mükemmeliyetçilik ile kişisel mükemmeliyetçilik algılaması sınıflandırmaları açısından gruplar arasında anlamlı bir farklılığa rastlanmamış ve bu yöndeki alt denencemiz doğrulanmamıştır.

Denence kurulurken Hewitt ve Flett'in (1991a) üç boyulu mükemmeliyetçilik yapısı içeriğinde yer alan kendine dönük mükemmeliyetçilik boyutundan hareket edilmiştir. Çünkü kendine dönük mükemmeliyetçilik araştırmacılar tarafından bireyin tamimiyle kendisine yönelttiği mükemmeliyetçilik olarak tanımlanmaktadır. Kendine dönük mükemmeliyetçilerin kendileri için çok yüksek standartlar belirlemeleri ve bu standartlar karşılanamadığı takdirde kendilerini suçlama eğiliminde oldukları bilinmektedir. Her ne kadar kendine dönük mükemmeliyetçilik başlangıçta uyumsuz bir özellik olarak ele alınsa da son yıllarda yapılan araştırmalar kendine yönelik mükemmeliyetçiliğin çeşitli yapısal ve uyumlu niteliklerle ilişkili olduğunu göstermiştir. (Flett ve diğ., 1995). Bu bağlamda mükemmeliyetçilik algılamasını her zaman taşıyan öğrencilerin daha az taşıyan öğrencilere oranla daha fazla mükemmeliyetçi olması doğaldır. Yanısıra bireyin kendisi için yüksek standartlar belirleyerek daha iyiye ulaşma çabasının ona kendini gerçekleştirme anlamında

katkılar sağlaması muhtemeldir. Uyumlu mükemmeliyetçilik yapısına sahip bireylerin kendileri için belirledikleri yüksek standartları karşılama çabasının onlar için kesinlikle problem teşkil etmediği (Slaney ve diğ. 1996, 2001) dikkate alındığında bireylerin kendilerini mükemmeliyetçi olarak algılamalarının da sorun oluşturmayacağı söylenilebilir. Slaney ve Ashby (1996:397) 37 mükemmeliyetçi kişi üzerinde yaptıkları nitel bir araştırmada katılımcıların pek çoğunun mükemmeliyetçiliği belli bir dereceye kadar sıkıntı verici bulmakla beraber, hiçbirinin mükemmeliyetçilikten vazgeçebileceklerini ifade etmemeleri dikkat çekiciydi. Katılımcılar arasında yer alan bir öğrencinin mükemmeliyetçilikle ilgili bakış açısını ifade ediş şekli kişisel mükemmeliyetçilik algılamasının uyumlu mükemmeliyetçilikle olan ilişkisinin anlaşılmasına katkı sağlayabilir. Öğrencinin mükemmeliyetçiliğe ilişkin ifadeleri “Mükemmeliyetçilik, sahip olmayı tercih ettiğim bir seçim ve beni aynı zamanda yetenek seviyeme yakın başarıları elde etmeye zorlayan bir dürtü. Mükemmeliyetçi olmayan insanlar belki daha fazla mutlu olabilirler fakat daha fazla başarılı olamazlar” şeklindedir. Tüm bunlardan yola çıkarak elde edilen sonuçlar dahilinde öğrencilerin de mükemmeliyetçiliği vazgeçmek istemedikleri ve uyumlu bir kişilik özelliği olarak algıladıkları söylenebilir. Bu aynı zamanda uyumsuz mükemmeliyetçilik ile kişisel mükemmeliyetçilik algılamaları ve hangi sıklıkta yaşandığı arasında anlamlı bir farklılığa rastlanamamış olmasına da etki etmiş olabilir.

11.Mükemmeliyetçilik, uyumsuz mükemmeliyetçilik ve uyumlu mükemmeliyetçilik boyutlarının öğrencilerin çevreleri tarafından mükemmeliyetçi olarak değerlendirmelerine göre karşılaştırılmasına ilişkin bulguların yorumu

Denence 11’da çevreleri tarafından sıklıkla mükemmeliyetçi olarak değerlendiren öğrencilerin daha az mükemmeliyetçi olarak değerlendirilenlere göre a) daha fazla mükemmeliyetçi oldukları b) uyumlu mükemmeliyetçiliğe daha fazla c) uyumsuz mükemmeliyetçiliğe daha az sahip oldukları ifade edilmiştir. Elde edilen bulgular incelendiğinde, mükemmeliyetçilik açısından ortalamaların çevreleri tarafından genellikle mükemmeliyetçi oldukları vurgulan öğrenciler lehine olduğu yüksek ve anlamlı olduğu görülmüş a maddesiyle ifade edilen alt denencemiz desteklenmiştir. Bununla birlikte uyumlu mükemmeliyetçiliğe ilişkin ortalamalar yine daha sık mükemmeliyetçi olarak değerlendirilen öğrenciler lehine olmakla beraber gruplar

arasındaki farklılığın anlamlı olmadığı görülmüştür. Benzer şekilde uyumsuz mükemmeliyetçilik ile çevresel mükemmeliyetçilik algılaması sınıflandırmaları açısından da gruplar arasında anlamlı bir farklılığa rastlanmamış ve bu yöndeki c maddesinde ifade edilen alt denencemiz de doğrulanmamıştır.

Denence kurulurken mükemmeliyetçiliğin gelişimine etki eden çevresel faktörlerden yola çıkılmıştır. Mükemmeliyetçiliğin oluşumunda istekçi ve mükemmeliyetçi ebeveynlerin etkileri dikkate alınarak çevreleri tarafından sıklıkla mükemmeliyetçi olarak değerlendirilen öğrencilerin de mükemmeliyetçi olmasının beklenen bir sonuç olduğu söylenebilir. Missildine (1963: 94) mükemmeliyetçiliğin kökeninin ebeveyn ısrarı sonucunda çocuk tarafından yaratıldığını ve çocuktan beklenene bağlı olarak ortaya çıkarıldığını belirtmiştir. Benzer şekilde ilgili literatürde mükemmeliyetçiliğin oluşumunda ebeveynlerin etkisine ve çevresel etkilere değinen pek çok teorisyen (Burns, 1980; Barrow ve Moore, 1983; Hamachek, 1978), ve araştırma (Frost ve diğ., 1990) bulunmaktadır. Bununla birlikte çocukların ebeveynlerin ya da çevredeki diğer beklendikleri mükemmeliyetçiliği karşılayamadıkları takdirde değersizlik, yetresizlik hissi ve başarısızlık algısı gibi pek çok olumsuz çıkarımlarda buldukları ifade edilmiştir. Bu çıkarımların uyumsuz mükemmeliyetçiliğin de temel özellikleri arasında yer aldığı dikkate alındığında çevreleri tarafından mükemmeliyetçi sıklıkla mükemmeliyetçi olarak değerlendirilen öğrencilerin uyumlu mükemmeliyetçiliğe daha az yatkınken uyumsuz mükemmeliyetçiliğe daha fazla eğilimli oldukları beklenmiştir. Beklenenin aksine çevresel değerlendirmeler ile uyumlu mükemmeliyetçilikle arasında anlamlı bir farklılık bulunmuş, uyumsuz mükemmeliyetçilikle ise anlamlı bir farklılığa rastlanamamıştır. Bu bulgular fenomenolojik açıdan ele alındığında bireysel algılamaların sonuçlar üzerinde etki edebileceği söylenebilir. Fenomenolojik yaklaşımda bireylerin karşılaştıkları ve yaşadıkları olaylardan daha çok bunları nasıl algıladıkları önem taşımaktadır. İkinci olarak beklenen sonuçların aksi yönde elde edilen sonuçlar üzerinde, öğrencilerin ailelerin nasıl bir mükemmeliyetçilik yapısına sahip olduklarının etkisi olabilir. Uyumlu mükemmeliyetçilik yapısına sahip ailelerin ya da yakınların hatalar karşısında daha esnek oldukları ve başarısızlıktan çok başarıya odaklandıkları söylenebilir.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu çalışmanın temel amacı mükemmeliyetçiliğin sadece olumsuz ve yıkıcı etkisi olan uyumsuz bir kişilik değişkeni olmadığını mükemmeliyetçiliği üniversite öğrencileri üzerinde uyumlu ve uyumsuz tüm görünümüyle yaşanan psikolojik semptom düzeyleri açısından inceleyerek ortaya koymaktır. Bu amaç doğrultusunda mükemmeliyetçi olmayan ve uyumlu ve uyumsuz mükemmeliyetçiliğe sahip olan üniversite öğrencilerinin yaşadıkları psikolojik semptom düzeyleri incelenmiş ve önce elde edilen bulgulara dayalı olarak varılan sonuçlara ve bu sonuçlar doğrultusundaki önerilere yer verilmiştir.

Sonuçlar

Mükemmeliyetçi olmayan üniversite öğrencileri ile farklı mükemmeliyetçilik tutumlarına sahip (uyumlu ve uyumsuz mükemmeliyetçiler) üniversite öğrencilerinin somatizasyon belirti düzeyleri arasında anlamlı farklılıklar bulunmamıştır. Üniversite öğrencilerinin somatizasyon belirti düzeyleri farklı mükemmeliyetçi tutumlara sahip olup (uyumlu-uyumsuz) olmamalarına (mükemmeliyetçi olmayanlar) göre anlamlı bir değişiklik göstermemektedir.

Öğrencilerin Obsesif-kompulsif belirti düzeyleri ile mükemmeliyetçilerin üç boyutta sınıflandırması arasında da (mükemmeliyetçi olmayanlar, uyumlu mükemmeliyetçiler ve uyumsuz mükemmeliyetçiler) anlamlı farklılıklara olduğu görülmüştür. Uyumsuz mükemmeliyetçilik yapısına sahip öğrencilerin Obsesif Kompulsif belirti düzeyleri artarken uyumlu mükemmeliyetçilerin düşmektedir. Mükemmeliyetçi olmayan üniversite öğrencileri ise Obsesif-Kompulsif belirtilere uyumlu mükemmeliyetçilerden daha yüksek düzeyde sahiptirler. Bununla birlikte mükemmeliyetçi olmayan öğrenciler obsesif-kompulsif belirtileri uyumsuz mükemmeliyetçilerden daha düşük düzeyde yaşamaktadırlar.

Farklı mükemmeliyetçi tutumlara sahip olan ve mükemmeliyetçi olmayan üniversite öğrencileri arasında da kişilerarası duyarlık belirti düzeyleri açısından anlamlı farklılıklar olduğu görülmüştür. Öğrencilerin mükemmeliyetçilik tutumlarına göre kişilerarası duyarlık belirti düzeyleri karşılaştırıldığında; en yüksek düzeyde kişilerarası duyarlık belirtilerinin uyumsuz mükemmeliyetçilere, en düşük düzeye

kişilerarası duyarlık belirtilerinin ise uyumlu mükemmeliyetçilerde ait olduğu görülmüştür. Mükemmeliyetçi olmayanların kişilerarası duyarlık belirti testi puanları ise uyumsuz mükemmeliyetçilerden daha yüksek bulunurken uyumlu mükemmeliyetçilerden daha düşük olduğu saptamıştır.

Mükemmeliyetçi olmayan üniversite öğrencileri ile farklı mükemmeliyetçilik tutumlarına sahip (uyumlu ve uyumsuz mükemmeliyetçiler) üniversite öğrencilerinin depresyon belirti düzeyleri arasında anlamlı farklılıklar olduğu saptanmıştır. Bu doğrultuda uyumlu mükemmeliyetçi olarak tanımlanan öğrencilerin depresif belirti düzeyleri artarken uyumlu mükemmeliyetçi olarak adlandırılan öğrencilerinki düşmüştür. Mükemmeliyetçi olmayan üniversite öğrencilerinin depresyon düzeyleri ise uyumlu mükemmeliyetçilikten daha yüksekken uyumsuz mükemmeliyetçilikten daha düşüktür.

Üniversite öğrencilerinin anksiyete belirti düzeyleri ile mükemmeliyetçi olmayan üniversite öğrencileri, uyumlu mükemmeliyetçi üniversite öğrencileri ve uyumsuz mükemmeliyetçi üniversite öğrencileri arasında anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Anksiyete puanlarına göre mükemmeliyetçilik tutumları karşılaştırıldığında, uyumsuz mükemmeliyetçiliğe sahip öğrencilerin uyumlu mükemmeliyetçi öğrencilere göre daha yüksek düzeyde anksiyete yaşadığı sonucuna varılmıştır. Mükemmeliyetçi olmayan öğrencilerin uyumlu ve uyumsuz mükemmeliyetçilerle anksiyete belirtileri açısından karşılaştırılmasının ardından ise mükemmeliyetçi olmayanların uyumsuz mükemmeliyetçilerden daha yüksek uyumlu mükemmeliyetçilerden ise daha düşük düzeyde anksiyete belirtilerine sahip oldukları görülmüştür.

Öğrencilerin öfke-düşmanlık belirti düzeyleri açısından mükemmeliyetçi olmayan öğrenciler, uyumlu mükemmeliyetçi öğrenciler ve uyumsuz mükemmeliyetçi öğrenciler arasında anlamlı farklılıklar olduğu görülmüştür. Uyumsuz mükemmeliyetçilik yapısına sahip öğrencilerin öfke-belirti düzeyleri artarken uyumlu mükemmeliyetçilerin düşmektedir. Mükemmeliyetçi olmayan üniversite öğrencilerinin ise uyumlu mükemmeliyetçilere oranla daha düşük düzeyde öfke-düşmanlık belirtilerine sahip olduğu sonucuna varılmıştır. Uyumsuz mükemmeliyetçilere göre daha yüksek düzeyde öfke-düşmanlık belirtileri gösterdikleri sonucuna varılmıştır. Ek

olarak mükemmeliyetçi olmayan öğrencilerin öfke-düşmanlık belirtilerini uyumlu mükemmeliyetçilerden daha düşük düzeyde yaşadıkları görülmüştür.

Farklı mükemmeliyetçi tutumlara sahip olan ve mükemmeliyetçi olmayan üniversite öğrencileri arasında da fobik anksiyete belirti düzeyleri açısından anlamlı farklılıklar olduğu görülmüştür. Öğrencilerin mükemmeliyetçilik tutumlarına göre fobik anksiyete belirti düzeyleri karşılaştırıldığında; en yüksek düzeyde fobik anksiyete belirtilerinin uyumsuz mükemmeliyetçilere, en düşük düzeyde fobik anksiyete belirtilerinin ise uyumlu mükemmeliyetçilerde ait olduğu görülmüştür. Mükemmeliyetçi olmayanların fobik anksiyete belirti alt testi puanlarının ise uyumsuz mükemmeliyetçilerden daha yüksek, uyumlu mükemmeliyetçilerden ise daha düşük olduğu saptamıştır.

Psikolojik semptomlar bir bütün olarak ele alındığında Mükemmeliyetçi olmayan üniversite öğrencileri ile farklı mükemmeliyetçilik tutumlarına sahip (uyumlu ve uyumsuz mükemmeliyetçiler) üniversite öğrencilerinin genel psikolojik belirti düzeyleri arasında anlamlı farklılıklar olduğu görülmüştür. Bu doğrultuda uyumsuz mükemmeliyetçiliğe sahip üniversite öğrencilerinin genel psikolojik semptom düzeyleri artarken uyumlu mükemmeliyetçiliğe sahip üniversite öğrencilerinin düşmektedir. düşmüştür. Mükemmeliyetçi olmayan üniversite öğrencilerinin ise genel psikolojik belirtileri uyumlu mükemmeliyetçilerden daha yüksek, uyumsuz mükemmeliyetçilerden ise daha düşük düzeyde yaşadığı taşıdığı sonucuna varılmıştır.

Cinsiyet farklılıklarının mükemmeliyetçi özelliklere sahip olma ve mükemmeliyetçiliğin uyumlu ve uyumsuz görünümünü taşıma açısından üniversite öğrencileri arasında anlamlı farklılık yaratmadığı bulunmuştur. Kız ya da erkek olmak üniversite öğrencilerinin mükemmeliyetçi olmalarında ve farklı mükemmeliyetçilik özelliklerini sergilemelerinde (uyumlu-uyumsuz) anlamlı bir değişiklik göstermemektedir.

Bireyin kendisinin mükemmeliyetçi olduğunu hangi sıklıkta düşündüğü gerek mükemmeliyetçi gerekse uyumlu mükemmeliyetçi tutumlarına sahip olma düzeyini değiştirirken uyumsuz mükemmeliyetçiliğin böyle bir etkisi olmadığı görülmüştür. Kendisini her zaman mükemmeliyetçi olarak algılayan öğrencilerin daha az sıklıkta mükemmeliyetçilik algısına sahip öğrencilerle karşılaştırıldıklarında daha fazla mükemmeliyetçi oldukları ve uyumlu mükemmeliyetçilik özelliklerini daha fazla

taşıdıkları sonucuna varılmıştır. Bununla birlikte kişisel mükemmeliyetçilik algılamaları ile uyumsuz mükemmeliyetçilik yapısında anlamlı bir farklılık yaratmamaktadır.

Son olarak, bireyin çevresinde önem verdiği ya da kendisini yakından tanıyan kişilerin, ona mükemmeliyetçi olduğunu hangi sıklıkta yansıttıkları gerek mükemmeliyetçi gerekse uyumlu mükemmeliyetçi tutumlarına sahip olma durumunu değiştirirken uyumsuz mükemmeliyetçiliğin böyle bir etkisi olmadığı görülmektedir. Yakınları tarafından her zaman mükemmeliyetçi oldukları vurgulanan öğrencilerin bununla daha az sıklıkta karşılaşan öğrencilere oranla daha fazla mükemmeliyetçi eğilimler sergiledikleri sonucuna varılmıştır. Benzer şekilde bu durum uyumlu mükemmeliyetçilik puanlarının çevresel değerlendirme sıklığıyla doğru orantılı artışı da görülmüştür. Ayrıca elde edilen bulgular ışığında, uyumsuz mükemmeliyetçilik açısından, öğrencilerin çevreleri tarafından hangi sıklıkta mükemmeliyetçi olarak değerlendirildiklerinin değişkenler arasında anlamlı bir fark yaratmadığı sonucuna varılmıştır.

Öneriler

Genel olarak araştırmanın sonuçları incelendiğinde uyumsuz mükemmeliyetçiliğe sahip bireylerin psikolojik semptom düzeylerinin uyumlu mükemmeliyetçi ve mükemmeliyetçi olmayanlardan daha yüksek olduğu görülmektedir. Bu sonuçlara göre bireylerin uyumsuz mükemmeliyetçi yapılarının, uyumlu düzeye getirilmesi için gerek bireysel gerek grupta danışmalarda uygulanabilecek standart mükemmeliyetçilik programları hazırlanabilir. Böylece bireylerde oluşmuş olumsuz mükemmeliyetçilik olumluya çevrilebilir ve bireyde olumsuz psikolojik semptomların yerine onu başarıya götürebilecek potansiyel enerji ortaya çıkarılabilir.

Ailelerin tutumlarının ve yaklaşımlarının bireylerin mükemmeliyetçi kişilik yapılarının oluşumunda etkili olduğu göz önünde bulundurulursa ailelerin bu konuda bilinçlendirilmesi adına seminer ve eğitim programları düzenlenebilir.

Bu araştırma üniversite öğrencileri örneklemini üzerinde yapılmıştır. Aynı araştırmanın değişik örneklem grupları (ilköğretim öğrencileri, lise öğrencileri, genel toplum v)

üzerinde de yapılması mükemmeliyetçi kişilik yapısının daha sağlıklı anlaşılmasına fayda sağlayabilir

Bu araştırmada mükemmeliyetçiliğin uyumlu ve uyumsuz yansımaları olan bir kişilik değişkeni olduğu psikolojik semptomlar açısından incelenmiş ve uyumlu mükemmeliyetçilik yapısını destekleyici sonuçlar elde edilmiştir. Gelecek araştırmalar açısından mükemmeliyetçiliğin olumlu katkılarına ağırlık verecek nitelikte çalışmaların yapılması önerilir.

KAYNAKLAR

- ACCORDINO, D. B., Accordino, M. P., & Slaney, R. B. (2000), "An Investigation of Perfectionism, Mental Health, Achievement and Achievement Motivation In Adolescents" *Psychology in Schools*, 37, 535-545.
- ADDERHOLDT-ELLIOTT, M. (1987), *Perfectionism: What's Bad About Being Too Good*, MN: Free Spirit Publishing, Minneapolis
- AMERİKAN Psikiyatri Birliği (1994), *Mental Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal Elkitabı (DSM-IV)*, 4. Baskı, Washington DC., Çev., Köroğlu, E., Hekimler Yayın Birliği, Ankara.
- ANTONY, M., & Swinson, R. P. (1998), *Mükemmeliyetçilik Dost Sandığınız Düşman*, Çev., Açıkgöz, A., Kuraldışı Yayınları, İstanbul.
- ASHBY, J. , & Rice, K. G. (2002), "Perfectionism, Dysfunctional Attitudes, and Self – Esteem: A Structural Equations Analysis", *Journal of Counselling and Development*, 80 (2), 197-203.
- ASHBY, J. , & Kottman, T. (1996), "Inferiority As A Distinction Between Normal and Neurotic Perfectionism", *Individual Psychology*, 52, 237-245.
- ATKINSON, R L., Atkinson, R. C., & Hilgart, E. R. (1995), *Psikolojiye Giriş-II*, Çev., Atakay, K., Atakay, M., & Yavuz, A., Sosyal Yayınlar, İstanbul.
- BAKLAYA, F., & Şahin, N. H. (2003), "Çok Boyutlu Öfke Ölçeği", *Türk Psikiyatri Dergisi*, 14 (3), 192-202.
- BARROW, J. C., & Moore, C. A. (1983), "Group Interventions With Perfectionistic Thinking", *The Personal and Guidance Journal*, 61, 612-615.
- BAYRAKTAR, E. (1997), "Obsesif-Kompulsif Bozukluk", *Psikiyatri Dünyası*, 1, 25-32.
- BECK, A. T., & Freeman, A. (1990), *Obsessive-Compulsive Personality Disorder, Cognitive Therapy of Personality Disorders*, The Guilford Pres New York.

- BIELING, P. J., Israeli, A. L., & Antony, M. M. (2004), "Is Perfectionism Good, Bad, Or Both? Examining Models of The Perfectionism Construct", *Personality and Individual Differences*, 36, 1373-1385.
- BIELING, P. J., Israeli, A., Smith, J., & Antony, M. M. (2003), "Making The Grade: The Behavioural Consequences of Perfectionism In The Classroom", *Personality and Individual Differences*, 35, 163-178.
- BIELING, P. , Alden, L. E. (1997), "The Consequences of Perfectionism For Patients With Social Phobia", *British Journal of Clinical Psychology*, 36, 387-395.
- BORYNACK, Z. A., (2003), "*Contextual Influences In The Relationship of Perfectionism and Anxiety: A Multidimensional Perspective*", Unpublished Doctorate Thesis, Oklahoma University, Norman, Oklahoma.
- BOYCE, P., & Mason, C. (1996), "An Overview of Depression-Prone Personality Traits and The Role of Interpersonal Sensitivity", *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry*, 30, 90-103.
- BOYCE, P., Hickie, I., Parker, G. & Mitchell, P. (1993), "Specificity of Interpersonal Sensitivity To Non-Melancholic Depression", *Journal of Affective Disorders*, 27, 101-105.
- BOYCE, P., Hickie, I., Parker, G., Mitchell, P., Wilhelm, K. & Brodaty, H. (1992), "Interpersonal Sensitivity and The One-Year Outcome of A Depressive Episode", *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry*, 26, 156-161.
- BOYCE, P., Parker, G., Barnett, B., Cooney, M. & Smith, F. (1991), "Personality As A Vulnerability Factor To Depression", *British Journal of Psychiatry*, 159, 106-114.
- BRYAN, C. (2001), "*Testing Out Normal and Neurotic Perfectionism From Multidimensional Perfectionism Scale*", Unpublished Doctorate Thesis, Marquette University, Milwaukee, Wisconsin.
- BUDAK, (2001), *Psikoloji Sözlüğü*, Bilim ve Sanat Yayınları, İstanbul.

- BULIK, C. M., Tozzi, F., anderson, C., Mazzeo, E., Aggen, , Sullivan, P. F., & F. R. A. N. Z. C. P. (2003), "The Relation Between Eating Disorders and Components of Perfectionism", *The American Journal of Psychiatry*, 160 (2), 366-368.
- BURNS, (1983), "The Spouse Who Is A Perfectionist", *Medical Aspects of Human Sexuality*, 17, 219-230.
- BURNS, D. D. (1980), "The Perfectionist's Script For Self-Defeat", *Psychology Today*, 14, 34-52.
- BURNS, L. R., & Fedewa, B. A. (2005), "Cognitive Styles Links With Perfectionistic Thinking", *Personality and Individual Differences*, 38, 103-113.
- CHENG, K. (2001), "Life Stress, Problem Solving, Perfectionism, and Depressive Symptoms In Chinese", *Cognitive Therapy and Reasearch*, 25 (3), 303-310.
- DAĞ, İ. (2000), *Belirti Tarama Listesi, Psikiyatride Kullanılan Ölçekler*, Hekimler Yayın Birliği, Ankara.
- DAĞ, İ. (1991), "Belirti Tarama Listesi (SCL-90-R)'Nin Üniversite Öğrencileri İçin Güvenirliği ve Geçerliği", *Türk Psikiyatri Dergisi*, 2: 5-12.
- DINÇ, Y., (2001), Predictive Role of Perfectionism On Depressive Symptoms and Anger: Negative Life Events As The Moderator, Unpublished Master Thesis, Middle East Technical Universty, Ankara, Turkey.
- DUNKLEY, D. M., Blankstein, K. R., Halsall, J., Williams, M., & Winkworth, G. (2000), "The Relation Between Perfectionism and Distress: Hassles, Coping, and Moderators", *Journal of Counseling Psychology*", 47 (4), 437-453.
- FEDEWA, B. A., Burns, L. R., Gomez, A. A. (2005), "Positive and Negative Perfectionism and The Shame/Guilt Distinction: Adaptive and Maladaptive Characteristics", *Personality and Individual Differences*, xxx, xxx-xxx.
- FLETT, G. L., Greene, A., & Hewitt, P. L. (2004), "Dimensions of Perfectionism and Anxiety Sensitivity", *Journal of Rational-Emotive & Cognitive Behavior Therapy*, 22 (1), 39-57.

- FLETT, G. L., Hewitt, P. L., & De Rosa, T. (1996), "Dimensions of Perfectionism, Psychosocial Adjustment, and Social Skills", *Personality and Individual Differences*, 20 (2), 143-150.
- FLETT, G. L., Sawatzky, D. L. & Hewitt, P. L. (1995), "Dimensions of Perfectionism and Goal Commitment: A Further Comparison of Two Perfectionism Measures", *Journal of Psychopathology and Behavioural Assessments*, 17, 111-124.
- FROST, R. O., Trepanier, K. L., Brown, E. J., & Heimberg, R. G., (1997), "Self-Monitoring of Mistakes Among Subjects High and Low In Perfectionistic Concern Over Mistakes", *Cognitive Therapy and Research*, 21, 209-222.
- FROST, R. O., Turcotte, T. A., Heimberg, R. G., Mattia, J. I., Holt, C. , & Hope, D. A. (1995), "Reactions To Mistakes Among Subjects High and Low In Perfectionistic Concern Over Mistakes", *Cognitive Therapy and Research*, 19, 195-205.
- FROST, R. O., Heimberg, R. G., Holt, C. , Mattia, J. I., & Neubauer, A. L. (1993), "A Comparison of Two Measures of Perfectionism", *Personality and Individual Differences*, 14, 119-126.
- FROST, R. O., Marten, P. A., Lahart, C., & Rosenblate, R. (1990), "The Dimensions of Perfectionism", *Cognitive Therapy and Research*, 14, 449-468.
- GEÇTAN, E. (1994), *Psikodinamik Psikiyatri ve Normal Dışı Davranışlar*, 10. Baskı, Remzi Kitabevi, İstanbul.
- GILMAN, R., & Ashby, J. (2003), "Multidimensional Perfectionism In A Sample of Middle School Students: An Exploratory Investigation", *Psychology in the Schools*, 40 (6), 677-689.
- GRAF, R. M. (1997), *Cognitive Belief Subscriptions As Indicators of Health and Lifestyle Behaviours: Implications For Applied Psychology and Prevention*, Unpublished Doctorate Thesis, New Orleans University.

- GRZEGOREK, J. L., Slaney, R. B., Franze, , & Rice, K. G. (2004), "Self-Criticism, Dependency, Self-Esteem, and Grade Point Average Satisfaction Among Clusters of Perfectionists and Nonperfectionists", *Journal of Counseling Psychology*, 51 (2), 192-200.
- GÜLEÇ, C. (2003), *Psikiyatri ve Psikoterapinin ABC'si*, Hyb Yayıncılık, Ankara.
- HAASE, A. M., & Prapavessis, H. (2004), "Assessing The Factor Structure and Composition of The Positive and Negative Perfectionism Scale In Sport", *Personality and Individual Differences*, 36, 1725-1740.
- HALGIN, R. P., & Leahy, P. M. (1989), "Understanding and Treating Perfectionistic College Students", *Journal of Counselling and Development*, 68 (2), 222-225.
- HALMI, K. A., Sunday, R., Strober, M., Kaplan, A., Woodside, D. B. Fichter, M., Treasure, J., Berrettini, W. H., Kaye, W. H. (2000), "Perfectionism In Anorexia Nervosa: Variation By Clinical Subtype, Obsessionality, and Pathological Eating Behavior", *The American Journal of Psychiatry*, 157 (11), 1799-1805.
- HAMACHEK, D. E. (1978), "Psychodynamics of Normal and Neurotic Perfectionism", *Psychology*, 15, 27-33.
- HEWITT, P. L., Caelian, C. F., Flett, G. L., Sherry, B., Collins, L., & Flynn, C. A. (2002), "Perfectionism In Children: Associations With Depression, Anxiety, and Anger", *Personality and Individual Differences*, 32, 1049-1061.
- HEWITT, P.L., Ediger, E., & Flett, G. L. (1996), "Perfectionism and Depression: Longitudinal Assessment of A Specific Vulnerability Hypothesis", *Journal of Abnormal Psychology*, 105, 276-280.
- HEWITT, P. L., & Flett, G. L. (1993), "Dimensions of Perfectionism, Daily Stress, and Depression: A Test of Specific Vulnerability Hypothesis", *Journal of Abnormal Psychology*, 102, 58-65.
- HEWITT, P. L., & Flett, G. L. (1991a), "Perfectionism In The Self and Social Contexts: Conceptualization, Assessment, and Association With Psychopathology", *Journal of Personality and Social Psychology*, 60, 465-470.

- HEWITT, P. L., & Flett, G. L. (1991b), "Dimensions of Perfectionism In Unipolar Depression", *Journal of Abnormal Psychology*, 100 (1), 98-101.
- HEWITT, P. L., & Flett, G. L. (1990), "Perfectionism and Depression: A Multidimensional Analysis", *Journal of Social Behavior and Personality*, 5, 423-438.
- HOLLENDER, M. H. (1965), "Perfectionism", *Comprehensive Psychiatry*, 6, 94-103.
- IKETANI, T., Kiriike, N., Stein, M. B., Nagao, K., Nagata, T., Minamikawa, N., Shidao, A., Fukuhara, H. (2002), "Relationship Between Perfectionism and Agorofobia In Patients With Panic Disorder", *Cognitive Behaviour Therapy*, 31 (3), 119-128.
- JOHNSON, D. P., & Slaney, R. B. (1996), "Perfectionism: Scale Development and A Study of Perfectionistic Clients In Counseling", *Journal of College Student Development*, 37, 29-41.
- JOİNER, T. E., & Schmidt, N. B. (1995), "Dimensions of Perfectionism, Life Stress, and Depression and Anxiety Symptoms:Prospective Support For Diathesis-Stress But Not Specific Vulnerability Among Male Undergraduates", *Journal of Social and Clinical Psychology*, 14, 50-68.
- JUSTER, H. R. ,Heimberg, R. G., Frost, R. O., Holt, C. , Mattia, J. I., & Faccenda, K. (1996), "Social Phobia and Perfectionism", *Personality and Individual Differences*, 21(3), 403-410.
- SANFORD, L. T., & Donovan, M. E. (1999), "*Kadınlar ve Benlik Saygısı*, Hyb Yayıncılık, İstanbul.
- KARASAR, N. (2005), *Bilimsel Araştırma Yöntemi Kavramlar, İlkeler, Teknikler*, 14. Basım, Nobel Yayın Dağıtım, İstanbul.
- KAWAMURA, K. Y., & Frost, R. O. (2004), "Self-Concealment As A Mediator In The Relationship Between Perfectionism and Psychological Distress", *Cognitive Therapy and Research*, 28 (2), 183-191.

- KAWAMURA, K. Y., Hunt, L., Frost, R. O., & DiBartolo, M. P. (2001), "Perfectionism, Anxiety, and Depression: Are The Relationships Independent?", *Cognitive Therapy and Research*, 25 (3), 291-301.
- KILIÇ, M. (1987), *Değişik Psikolojik Arazilara Sahip Olan ve Olmayan Öğrencilerin Sorunları*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- KIRDÖK, O. (2004), *Olumlu ve Olumsuz Mükemmeliyetçilik Ölçeği Geliştirme Çalışması*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi, Çukuroava, Adana.
- KIRSH, C. E. (1998), *Normal and Neurotic Perfectionism In Adolescent Eating Disorder Patients and Healthy Controls*, Unpublished Master Thesis, York University, Toronto, Ontario.
- KLIBERT, J. J. (2004), "Self-Oriented and Socially Prescribed Perfectionism: Are They Differentiated By Adaptive and Maladaptive Psychological Symptoms?", Unpublished Master Thesis, Southern Mississippi University.
- KOTTMAN, T., & Ashby, J. (1999), "Social Interest and Multidimensional Perfectionism", *The Journal of Individual Psychology*, 55 (2), 176-185.
- KUTLESA, N. (2002), *A Group Intervention With University Students Who Experience Difficulties With Perfectionism*, Unpublished Doctorate Thesis, Calgary University, Calgary, Alberta.
- LEVENT, S. (2001), "Yaygın Anksiyete Bozukluğunda Tanı ve Eşanı Sorunları", *Duygudurum Dizisi*, 3, 144-151.
- LINDECAMP, R. A. (1998), *Perfectionism and Depression In Graduate School Women*. Unpublished Doctorate Thesis, Texas Woman's University, Denton, Texas.
- LOCICERO, K. A., & Ashby, J. (2000), "Multidimensional Perfectionism In Middle School Age Gifted Students: A Comparison To Peers From The General Cohort", *Roeper Review*, 22 (3), 182-185.

- LUNDH, L. G., & Öst, L. G. (2001), "Attentional Bias, Self-Consciousness and Perfectionism In Social Phobia Before and After Cognitive-Behaviour Therapy", *Scandinavian Journal of Behaviour Therapy*, 30(1), 4-16.
- LYND-STEVENSON, R. M. & Hearne, C. M. (1999), "Perfectionism and Depressive Affect: The Pros and Cons of Being A Perfectionist", *Personality and Individual Differences*, 26, 549-562.
- MASLOW, A. H. (1987), *Motivation and Personality*, Third Edition, Harper and Row Publishers, New York.
- MINARIK, M. L., & Ahrens, A. H. (1996), "Relations of Eating Behavior and Symptoms of Depression and Anxiety To The Dimensions of Perfectionism Among Undergraduate Women", *Cognitive therapy and Research*, 20 (2), 155-169.
- MISSILDINE, W. H. (1963), *Your Inner Child of The Past*, Simon and Schuster, New York.
- NELSON-JONES, R. (1982), *The Theory and Practise of Counselling Psychology*, Cassell Educational Limited, London.
- NOGA, L. (1994), "An Examination of Perfectionism and Its Relationship To Self-Esteem, Social Anxiety, and Conflict Mode", University of Alberta.
- NORMAN, Ross, M.G., Davies, F., Nicholson, I. R., Cortese, L., & Malla, A. K. (1998), "The Relationship of Two Aspects of Perfectionism With Symptoms In A Psychiatric Outpatient Population", *Journal of Social and Clinical Psychology*, 17 (1), 50-68.
- ORGANISTA, P. B., Miranda, J., (1991), "Psychosomatic Symptoms In Medical Outpatients: An Investigation of Self-Handicapping Theory", *Health Psychology*, 10, 427-431.
- ÖNCÜLOĞLU, H. E., & Yüksel, N. (1998), "Somatoform Bozuklukların İlaçla Tedavisi", *Klinik Psikiyatri*, 2, 109-114.

- ÖNER, N. (1997), *Türkiyede Kullanılan Psikolojik Testler*, Üçüncü Baskı, Boğaziçi Üniversitesi Yayınları, İstanbul.
- ÖZBAY, Y., & Mısırlı- Taşdemir, Ö. (2003), “Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması”, VII. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi, İnönü Üniveristesi, Malatya.
- ÖZER, K. (2003), *Üç Psikolojik Soru*, 2. Basım, Sistem Yayıncılık, İstanbul.
- ÖZTÜRK, O. (2001), *Ruh Sağlığı ve Bozuklukları*, 8. Baskı, Nobel-Tıp Kitapevleri, Ankara.
- PARKER, W. D. (1997), “An Empirical Typology of Perfectionism In Academically Talented Children”, *American Educational Research Journal*, 34, 545-562.
- PATCH. A. R. (1984), “Reflections On Perfection”, *American Psychologist*, 39 (4), 386-390.
- RICE, K. G., Lopez, F.G., & vergara, D. (2005), “Parental/Social Influences On Perfectionism and Adult Attachment Orientations”, *Journal of Social and Clinical Psychology*, 24 (4), 580-605.
- RICE, K. G., & Preusser, K. J. (2002), “The Adaptive and Maladaptive Perfectionism Scale”, *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, 34 (4), 210-222.
- RICE, K. G., & Mirzadeh, A. (2000), “Perfectionism, Attachment and Adjustment”, *Journal of Counseling Psychology*, 47 (2), 238-250.
- RICE, K. G., Ashby, J. , & Slaney, R. B. (1998), “Self-Esteem As A Mediator Between Perfectionism and Depression: A Structural Equations Analysis”, *Journal of Counseling Psychology*, 45 (3), 304-314.
- RICE, K., Ashby, J., & Preusser, K. (1996), “Perfectionism, Relationships With Parents, and Self-Esteem”, *Individual Psychology*, 52, 246-260.
- SABOONCHI, F., & Lundh, L. G. (2003), “Perfectionism, Anger, Somatic Health, and Positive Affect”, *Personality and Individual Differences*, 35, 1585-1599.

- SABOONCHI, F., Lundh, L. G., & Öst, L. G. (1999), "Perfectionism and Self-Consciousness In Social Phobia and Panic Disorder With Agoraphobia", *Behaviour Research and Therapy*, 37, 799-808.
- SABOONCHI, F., & Lundh, L. G. (1997), "Perfectionism, Self-Consciousness and Anxiety", *Personal and Individual Differences*, 22 (6), 921-928.
- SANDERSON W. C., Beck A. T, Beck J, (1990), "Syndrome Comorbidity In Patients Major Depression Or Disthymia: Prevalence and Temporal Relationships", *Am J psychiatry*, 147, 1023-1028.
- SHCHERBAKOVA, J. (2001), *Moderating Effects of Self-Efficacy On The Relationship Between Perfectionism and Depression Among College Student*, Unpublished Doctorate Thesis, Mississippi State University, Mississippi State, Mississippi.
- SEVINÇOK, L. (2001), "Yaygın Anksiyete Bozukluğunda Tanı ve Eştanı Sorunları", *Duygudurum Dizisi*, 3, 144-151.
- SEVINÇOK, L. (1999), "Somatizasyon Bozukluğu", *Psikiyatri Dünyası*, 1, 5-10.
- SHAFRAN, R., Cooper, Z., Fairburn, C. G. (2002), "Clinical Perfectionism: A Cognitive Behavioural Analysis", *Behaviour Research and Therapy*, 40, 773-791.
- SHAFRAN, R., & Mansell, W. (2001), "Perfectionism and Psychopathology: A Review of Research and Treatment", *Clinical Psychology Review*, 21(6), 878-900.
- SLADE, P. D., Owens, R. G. (1998), "A Dual Process Models of Perfectionism Based On Reinforcement Theory", *Behavior Modification*, 22, 372-390.
- SLANEY, R. B., Rice, G. K., Mobley, M., Trippi, J. & Ashby, J. (2001), "The Revised Almost Perfect Scale". *Measurement and Evaluation in Counselling and Development*, 34, 130-144.

- SLANEY, R. B., Mobley, M., Trippi, J., Ashby, J. , & Johnson, D. G. (1996), “*The Almost Perfect Scale-Revised*” Unpublished Manuscript. The Pennsylvania State University.
- SLANEY, R. B., & Ashby, J. (1996), “Perfectionists: Study of a Criterion Group” *Journal of Counselling and Development*, 74 (4), 393-398.
- SLANEY, R. B., Ashby, J. , & Trippi, J. (1995), “Perfectionism: Its Measurement and Career-Relevance”, *Journal of Career Assessment*, 3, 279-297.
- SLANEY, R. B., & Johnson, D. P. (1992), “*The Almost Perfect Scale*”, Unpublished manuscript, Pennsylvania State University, University Park.
- SOENENS, B., Vansteenkiste, M., Luyten, P., Duriez, B., & Goossens, L. (2005), “Maladaptive Perfectionistic Self-Representastions: The Mediational Link Between Psychological Control and Adjustment”, *Personality and Individual Differences*, 38, 487-498.
- SRINIVASAGAM, N. M., Kaye, W. H., Plotnicov, K. H., Greeno, C., Weltzin, T. E., & Rao, R. (1995), “Persistent Perfectionism, Symmetry, and Exactness After Long-Term Recovery From Anorexia Nervosa”, *The American Journal of Psychiatry*, 152 (11), 1630-1634.
- STÖBER, J. (1998), “The Frost Multidimensional Perfectionism Scale Revisited: More Perfect With Four (Instead of Six) Dimensions”, *Personality and Individual Differences*, 24(4), 481-491.
- SUMI, K., & Kanda, K. (2002), “Relationship Between Neurotic Perfectionism, Depression, Anxiety, and Psychosomatic Symptoms: a prospective study among Japanese men”, *Personality and Individual Differences*, 32, 817-826.
- SUNGUR, M. Z. (1997), “Fobik bozukluklar“, *Psikiyatri Dünyası*, 1, 5-11.
- TERRY-Short, L. A., Glynn, Owens, R. G., Slade, P. D., Dewey, M. E. (1995), “Posivite and Negative Perfectionism”, *Personality and Individual Differences*, 18(5), 663-668.
- TÜKEL, R. (1997), “Panik Bozukluğu”, “*Psikiyatri Dünyası*”, 1, 12-17.

- TÜRKSOY, N., Tükel, R., & Özdemir, Ö. (2000), “Obsesif Kompulsif Kişilik Bozukluğu Olan ve Olmayan Obsesif Kompulsif Bozukluk Hastalarında Klinik Özelliklerin Karşılaştırılması”, *Klinik Psikiyatri*, 3, 92-98.
- WYATT, R., & Gilbert, P. (1998), “Dimensions of Perfectionism: A Study Exploring Their Relationship With Perceived Social Rank and Status”, *Personality and Individual Differences*, 24 (1), 71-79.
- YANBASTI, G. (1996), *Kişilik Kuramları*, Ege Üniveristesi Edebiyat Fakültesi Yayınları No: 53, Ege Üniveristesi Basımevi, İzmir.
- YORULMAZ, O., Karancı, A. N., & Tekok-Kılıç, A. (2005), “What Are The Roles of Perfectionism and Responsibility In Checking and Cleaning Compulsions?”, *Journal of Anxiety Disorders*, xxx, xxx-xxx.
- YORULMAZ, O., (2002), *Responsibility and Perfectionism As Predictors of Obsessive-Compulsive Symptomatology: A Test of Cognitive Model*, Unpublished Master Thesis Middle East Technical Universty, Ankara, Turkey.
- YOUNG, E. A., Clopton, J. R., & Bleckley, M. K. (2004), “Perfectionism, Low Self-Esteem, and Family Factors As Predictors of Bulimic Behavior”, *Eating Behaviors*, 5, 273-283.

EKLER

EK I: BİLGİ FORMU

Bilimsel bir araştırmada kullanılmak üzere hazırlanan bu formda çeşitli sorular bulunmaktadır. Ad, soyad ve numara gibi kimliğinizi tanıtıcı bilgiler vermeden formda yer alan tüm soruları doğru ve samimi bir şekilde cevaplamamız rica olunur.

Katkılarınız için teşekkürler.

Fatma SAPMAZ

Cinsiyetiniz	Kız ()	Erkek ()			
Bölümünüz	İlköğretim ()	TRÖ ()	Eğit Bil. ()	BÖTE ()	BDE ()
Programınız	Sosyal Bilgiler Öğretmenliği ()	Türkçe Öğretmenliği ()			
	Okul Öncesi Öğretmenliği ()	Bilgisayar ve Öğretim Teknolojileri Öğr. ()			
	Fen Bilgisi Öğretmenliği ()	Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik ()			
	Sınıf Öğretmenliği ()				
Sınıfınız	I. Sınıf ()	I. Sınıf ()	III. Sınıf ()	IV. Sınıf ()	
Öğretim	I.Öğretim ()	II. Öğretim ()			
Mükemmeliyetçi (Mükemmel için çabalayan kişi) olduğunuzu düşünüyor musunuz? (Sizin için önemli olan alan ya da alanlarda olması yeterli, hayatınızın tüm alanlarını kapsamak zorunda değil)					
Her zaman () Çoğu zaman () Ara sıra () Nadiren () Hiçbir Zaman ()					
Hayatınızda önem taşıyan ya da sizi yakından tanıyan insanlar mükemmeliyetçi olduğunuzu söylerler mi?					
Her zaman () Çoğu zaman () Ara sıra () Nadiren () Hiçbir Zaman ()					

EK II

APS MÜKEMMELİYETÇİLİK ÖLÇEĞİ

<p>YÖNERGE: Aşağıdaki maddeler insanların kendilerine, performanslarına ve diğer insanlara karşı tutumlarını ölçmek için hazırlanmıştır. Doğru ya da yanlış cevap diye bir şey yoktur. Lütfen tüm maddeleri yanıtlayınız. Maddeler üzerinde çok fazla zaman kaybetmeden, aklınıza ilk gelen ve sizin için doğru cevabı veriniz.</p> <p>Her maddeyle ilgili düşüncelerinizi ve her maddeye ne oranda katıldığınızı yandaki ifadelerden yararlanarak rakamların bulunduğu ilgili bölüme işaretleyiniz. Lütfen her madde için tek seçenek kullanınız.</p> <p style="text-align: center;">TEŞEKKÜRLER</p>		Tamamen Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kısmen Katılmıyorum	Bir Fikrim Yok	Kısmen Katılıyorum	Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum
1	İşyerindeki yada okuldaki performansıma ilişkin standartlarım yüksektir.	1	2	3	4	5	6	7
2	Düzenli bir insanım.	1	2	3	4	5	6	7
3	Hedeflerime ulaşamadığım için çoğu kez hayal kırıklığı yaşıyorum.	1	2	3	4	5	6	7
4	Tertip(düzen) benim için önemlidir.	1	2	3	4	5	6	7
5	Eğer kendinizden daha fazlasını beklemezseniz asla başarılı olamazsınız.	1	2	3	4	5	6	7
6	En iyi yaptığım şeyler bile hiçbir zaman bana yeterli görünmez.	1	2	3	4	5	6	7
7	Her eşya yerli yerine konmalıdır.	1	2	3	4	5	6	7
8	Kendimden beklentilerim yüksektir.	1	2	3	4	5	6	7
9	Yüksek standartlarıma nadiren ulaşıyorum.	1	2	3	4	5	6	7
10	Her zaman düzenli ve disiplinli olmayı isterim.	1	2	3	4	5	6	7
11	Elimden gelenin en iyisini yapmam benim için asla yeterli değildir.	1	2	3	4	5	6	7
12	Kendim için çok yüksek standartlar koyarım.	1	2	3	4	5	6	7
13	Başarılarımdan asla tatmin olmam.	1	2	3	4	5	6	7
14	Kendimden en iyisini beklerim	1	2	3	4	5	6	7

		<u>Tamamen Katılmıyorum</u>	<u>Katılmıyorum</u>	<u>Kısmen Katılmıyorum</u>	Bir Fikrim Yok	Kısmen Katılıyorum	Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum
15	Beklentilerimi karşılayamama düşüncesi çoğu kez beni endişelendirir.	1	2	3	4	5	6	7
16	Gösterdiğim performansla nadiren standartlarıma ulaşıyorum.	1	2	3	4	5	6	7
17	Yapabildiğimin en iyisini yaptığımı bilsem bile tatmin olmam.	1	2	3	4	5	6	7
18	Yaptığım her şeyin en iyisini yapmaya çalışırım.	1	2	3	4	5	6	7
19	Performansım için koyduğum yüksek standartları nadiren karşılayabilirim.	1	2	3	4	5	6	7
20	Performansımdan neredeyse hiç tatmin olmam	1	2	3	4	5	6	7
21	Yaptığım şeyin yeterince iyi olduğunu nadiren düşünürüm.	1	2	3	4	5	6	7
22	Mükemmeliyeti (mükemmeli) elde etmek için çok fazla çabalama ihtiyacı hissedirim.	1	2	3	4	5	6	7
23	Bir işi tamamladığımda genellikle hayal kırıklığı duyarım,çünkü daha iyisini yapabileceğimi bilirim.	1	2	3	4	5	6	7

EK III

SEMPTOM TARAMA LİSTESİ (SCL-90-R)

Açıklama :

Aşağıda zaman herkeste olabilecek yakınma ve sorunların bir listesi vardır. Lütfen her birini dikkatlice okuyunuz. Sonra bu durumun bugün de dahil olmak üzere son bir ay içinde sizi ne ölçüde huzursuz ve tedirgin ettiğini göz önüne alarak aşağıda belirtilen tanımlamalardan uygun olanının numarasını karşısındaki bölüme işaretleyiniz. Her belirti için sadece bir yeri işaretlemeye ve hiçbir maddeyi atlamamaya özen gösteriniz. Düşüncenizi değiştirirseniz ilk yazdığımız numarayı tamamen siliniz. Lütfen başlangıç örneğini dikkatle okuyunuz ve anlamadığımız bir cümle ile karşılaştığımızda uygulayan kişiye danışınız.

Örnek: Aşağıda belirtilen sorundan ne ölçüde rahatsız olmaktadır?

Örnek: Bel ağrısı ;

Hiç	Çok az	Orta derecede	Oldukça fazla	Aşırı düzeyde
0	1	2	3	4

		Hiç	Çok az	Orta Derecede	Oldukça fazla	Aşırı Düzeyde
1	Baş ağrısı	0	1	2	3	4
2	Sinirlilik ya da içinin titremesi	0	1	2	3	4
3	Zihinden atamadığımız yineleyici (tekrarlayıcı) hoş gitmeyen düşünceler	0	1	2	3	4
4	Baygınlık ve baş dönmesi	0	1	2	3	4
5	Cinsel arzuya ilginin kaybı	0	1	2	3	4
6	Başkaları tarafından eleştirilme duygusu	0	1	2	3	4
7	Herhangi bir kimsenin düşüncelerinizi kontrol edebileceği fikri	0	1	2	3	4
8	Sorunlarınızdan pek çoğu için başkalarının suçlanması gerektiği fikri	0	1	2	3	4
9	Olayları anımsamada (hatırlamada) güçlülük	0	1	2	3	4
10	Dikkatsizlik veya sakarlıkla ilgili endişeler	0	1	2	3	4
11	Kolayca gücenme, rahatsız olma hissi	0	1	2	3	4
12	Göğüs veya kalp bölgesinde ağrılar	0	1	2	3	4
13	Caddelerde veya açık alanlarda korku hissi	0	1	2	3	4
14	Enerjinizde azalma veya yavaşlama hali	0	1	2	3	4

		Hiç	Çok az	Orta Dercede	Oldukça fazla	Aşırı Düzeyde
15	Yaşamınızın sona ermesi düşünceleri	0	1	2	3	4
16	Başka kişilerin duymadıkları sesleri duyma	0	1	2	3	4
17	Titreme	0	1	2	3	4
18	Çoğu kişiye güvenilmemesi gerektiği düşüncesi	0	1	2	3	4
19	İştah azalması	0	1	2	3	4
20	Kolayca ağlama	0	1	2	3	4
21	Karşı cinsten kişilerle ilgili utangaçlık ve rahatsızlık hissi	0	1	2	3	4
22	Tuzağa düşürülmüş veya tuzağa yakalanmış hissi	0	1	2	3	4
23	Bir neden olmaksızın aniden korkuya kapılma	0	1	2	3	4
24	Kontrol edilmeyen öfke patlamaları	0	1	2	3	4
25	Eviden dışarı yalnız çıkma korkusu	0	1	2	3	4
26	Olanlar için kendini suçlama	0	1	2	3	4
27	Belin alt kısmında ağrılar	0	1	2	3	4
28	İşlerin yapılmasında erteleme düşüncesi	0	1	2	3	4
29	Yalnız hissi	0	1	2	3	4
30	Karamsarlık hissi	0	1	2	3	4
31	Her şey için çok fazla endişe duyma	0	1	2	3	4
32	Her şeye karşı ilgisizlik hali	0	1	2	3	4
33	Korku hissi	0	1	2	3	4
34	Duygularınızın kolayca incitilebilmesi hali	0	1	2	3	4
35	Diğer insanların sizin düşündüklerinizi bilmesi hissi	0	1	2	3	4
36	Başkalarının sizi anlamadığı veya hissedemeyeceği duygusu	0	1	2	3	4
37	Başkalarının sizi sevmediği ya da dostça olmayan davranışlar gösterdiği hissi	0	1	2	3	4
38	İşlerin doğru yapıldığından emin olabilmek için çok yavaş yapmak	0	1	2	3	4
39	Kalbin çok hızlı çarpması	0	1	2	3	4
40	Bulantı veya midede rahatsızlık hissi	0	1	2	3	4
41	Kendini başkalarından aşağı görme	0	1	2	3	4
42	Adele (kas) ağrıları	0	1	2	3	4
43	Başkalarının sizi gözlediği veya hakkınızda konuştuğu hissi	0	1	2	3	4
44	Uykuya dalmada güçlük	0	1	2	3	4
45	Yaptığınız işleri bir ya da birkaç kez kontrol etme	0	1	2	3	4
46	Karar vermede güçlük	0	1	2	3	4

		Hiç	Çok az	Orta Derecede	Oldukça fazla	Aşırı Düzeyde
47	Otobüs, tren, metro gibi araçlarla yolculuk etme korkusu	0	1	2	3	4
48	Nefes almada güçlük	0	1	2	3	4
49	Soğuk ve sıcak basması	0	1	2	3	4
50	Sizi korkutan belirli uğraş, yer veya nesnelere kaçınma durumu	0	1	2	3	4
51	Hiç bir şey düşünmeme hali	0	1	2	3	4
52	Bedeninizin bazı kısımlarında uyuşma, karıncalanma olması	0	1	2	3	4
53	Boğazınıza bir yumru tıkanmış hissi	0	1	2	3	4
54	Gelecek konusunda ümitsizlik	0	1	2	3	4
55	Düşüncelerinizi bir konuya yoğunlaştırmada güçlülük	0	1	2	3	4
56	Bedeninizin çeşitli kısımlarında zayıflık hissi	0	1	2	3	4
57	Gerginlik veya coşku hissi	0	1	2	3	4
58	Kol ve bacaklarda ağırlık hissi	0	1	2	3	4
59	Ölüm ya da ölme düşünceleri	0	1	2	3	4
60	Aşırı yemek yeme	0	1	2	3	4
61	İnsanlar size batığı veya hakkınızda konuştuğu zaman rahatsızlık duyma	0	1	2	3	4
62	Size ait olmayan düşüncelere sahip olma	0	1	2	3	4
63	Bir başkasına vurmaya, zarar vermek, yaralamaya dürtülerinin olması	0	1	2	3	4
64	Sabahın erken saatlerinde uyanma	0	1	2	3	4
65	Yıkama, sayma, dokunma gibi bazı hareketleri yenileme hali	0	1	2	3	4
66	Uykuda huzursuzluk, rahat uyuyamama	0	1	2	3	4
67	Bazı şeyleri kırıp dökme isteği	0	1	2	3	4
68	Başkalarının yanında kendini çok sıkılgan hissetme	0	1	2	3	4
69	Başkalarının yanında kendini çok sıkılgan hissetme	0	1	2	3	4
70	Çarşı, sinema gibi kalabalık yerlerde rahatsızlık hissi	0	1	2	3	4
71	Her şeyin bir yük gibi görünmesi	0	1	2	3	4
72	Dehşet ve panik nöbetleri	0	1	2	3	4
73	Toplum içinde yer içerken huzursuzluk hissi	0	1	2	3	4
74	Sık sık tartışmaya girme	0	1	2	3	4
75	Yalnız bıraktığımızda sinirlilik hali	0	1	2	3	4
76	Başkalarının sizi başarılarınız için yeterince takdir etmediği duygusu	0	1	2	3	4

		Hiç	Çok az	Orta Derecede	Oldukça fazla	Aşırı Düzeyde
77	Başkalarıyla birlikte olunan durumlarda bile yalnızlık hissetme	0	1	2	3	4
78	Yerinizde durmayacak ölçüde rahatsızlık duyma	0	1	2	3	4
79	Değersizlik duygusu	0	1	2	3	4
80	Size kötü bir şey olacakmış duygusu	0	1	2	3	4
81	Bağırma ya da eşyaları fırlatma	0	1	2	3	4
82	Topluluk içinde bayılacağımız korkusu	0	1	2	3	4
83	Eğer izin verirsiniz insanların sizi sömüreceği duygusu	0	1	2	3	4
84	Cinsellik konusunda sizi çok rahatsız eden düşüncelerinizin olması	0	1	2	3	4
85	Günahlarınızdan dolayı cezalandırmanız gerektiği düşüncesi	0	1	2	3	4
86	Korkutucu türden düşünce ve hayaller	0	1	2	3	4
87	Bedeninizde ciddi bir rahatsızlık olduğu düşüncesi	0	1	2	3	4
88	Başka bir kişiye karşı asla yakınlık duymama	0	1	2	3	4
89	Suçluluk duygusu	0	1	2	3	4
90	Aklınızda bir bozukluğun olduğu düşüncesi	0	1	2	3	4

ÖZGEÇMİŞ

1981 yılında Muğla'da doğan Fatma SAPMAZ ilköğretimini Ankara ili Kızılcabamam İlçesindeki Orhangazi İlköğretim Okulu'nda, ortaöğretimini ise Kızılcabamam Yabancı Dil Ağırlıklı Lisesi'nde tamamladı. 2003 yılında Karadeniz Teknik Üniversitesi Fatih Eğitim Fakültesi Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Programından mezun oldu. Aynı yıl Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Bölümü, Eğitimde Psikolojik Hizmetler Anabilim Dalı'nda yüksek lisans öğrenimine başladı.

Halen Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Bölümü'nde Araştırma Görevlisi olarak çalışmaktadır.